

北川村

ふくしだより



4.3.31



小学1・2年生、むかし遊び体験



- ★おじゃみ
- ★たこあげ
- ★コマ回し
- ★おはじき

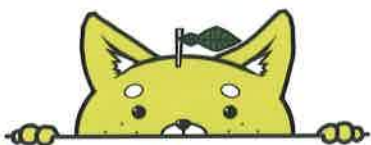
もくじ

- 2 P…老人クラブ会員募集・ご寄附のお礼
- 3 P…今年度取り組んだ福祉教育について
- 4 P…あったか予定表(4月・5月)
- 5 P…あったか☆デイサービス
- 6 P…ゆずの花だより
- 7 P…生活支援体制整備事業
- 8 P…保育園児の麦踏み☆日常支援について



社会福祉法人

北川村社会福祉協議会



〒781-6441

安芸郡北川村野友甲710-2

北川村保健センター内

E-mail kitasya4@me.pikara.ne.jp

☎ 38-6895

☎ 32-1231

FAX 32-1226

年会費
500円

老人クラブ

会員募集

～ 仲間づくりへのお誘い ～



老人クラブは、概ね60歳以上の方なら誰でも加入でき、地域の役員さんや介護予防教室から入会することができます。

北川村では、グランドゴルフやハンドベル、踊り、料理教室、一日研修旅行、買い物ツアーなどの活動を、定期的に行なっています。また、年に一度の総会や奈半利町老人クラブとの交歓会を行ない、交流を楽しんでいます。

身近に仲間がいるということは心強いものです。ともに健康で楽しく、地域社会の力となるため一緒に活動しませんか？

老人クラブ事務局 ☎38-6895



ご寄附のコーナー

野菜類・食品類・日用品等



大寺	茂代 様	坂本	美寿恵 様	安岡	光子 様	山田	英忠 様
浜渦	穎平 様	浜渦	美和子 様	上村	美穂 様	浜渦	芳子 様
新井	長美 様	林田	千鶴子 様	堀	緑 様		



古葉書・古切手・プルタブ等



浜渦	福美 様	和田	和三 様	高縄	穎子 様	安部	睦子 様
田所	明子 様	新井	弘美 様	樋口	満彦 様	岡島	和子 様
山崎	衛 様	前田	智査 様				



昨年度は、ボランティアやご寄附などにご協力いただきましてありがとうございました!!



地域の方にいろいろ教えてもらいました

～ 福祉教育 ～

11/15、18 小学2年生 「もっと仲よし村体験」

社会福祉協議会や保健センター、ゆずの花について職員にインタビューし、皆が過ごしやすいように何をしているのかを確かめました。ミニデイで百歳体操を体験し利用者さんに話を聞き、学んだ内容を学習発表会で発表してくれました。



8/3 小学5・6年生「平和学習」

遺族会館で遺族の方々から戦争に関する話を聞きました。食べる物が何もないという話から「好き嫌いをせず食べる」という食に関する意見も出ていました。



12/27 放課後子ども教室「年賀状作り」

阿部貴和子さんを講師に迎え、手作りの消しゴムハンコを活用した年賀状の書き方を教えてもらいました。日本の伝統文化に触れ、祖父母に年賀状を出すきっかけとなった子もいたようです。



88歳以上の1人暮らしの方に送付しました*

6/25～ 中学1年生 「高齢者が元気に健康で暮らすことのできる村づくりをしよう」

北川村の健康づくりに関する取り組みや、あたたかふれあいセンター事業など様々なことを一緒に学んできました。そこで地域のために何ができるかを考え、配食サービスを利用されている方にメッセージカードをプレゼントしてくれました。



☆4月・5月あったかふれあいセンター事業のご案内☆

開催場所	曜日・時間	4月	内容	5月	内容
ミニデイ野友 (保健センター)	毎週月曜日 9:30~	4日 11日 18日 25日	お花見 百歳体操・口腔体操 音楽療法 買い物支援	2日 9日 16日 23日 30日	百歳体操・口腔体操 外出(モネの庭) 百歳体操・口腔体操 買い物支援 百歳体操・口腔体操
長山せせらぎ会 (長山交流センター)	毎週火曜日 9:30~	5日 12日 19日 26日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 調理 百歳体操・口腔体操	3日 10日 17日 24日 31日	祝日 百歳体操・口腔体操 外出(モネの庭) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
小川ふれんど (菅ノ上集会所)	第2火曜日 10:30~	12日	花見(室戸市)	10日	百歳体操・口腔体操
ミニデイ小島 (小島集会所)	毎週水曜日 9:30~	6日 13日 20日 27日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 外出(モネの庭) 百歳体操・口腔体操	4日 11日 18日 25日	祝日 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
野川さくら会 (野川交流センター)	毎週水曜日 9:15~	6日 13日 20日 27日	百歳体操・口腔体操 お花見(魚梁瀬) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操	4日 11日 18日 25日	祝日 百歳体操・口腔体操 外出(モネの庭) 百歳体操・口腔体操
久府付 (婦人の家)	毎週水曜日 10:00~	6日 13日 20日 27日	外出(西川花公園) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操	4日 11日 18日 25日	祝日 調理(しば餅) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
野友 (保健センター)	毎週木曜日 9:30~	7日 14日 21日 28日	お花見(室戸市) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操	5日 12日 19日 26日	祝日 調理(カレー) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
柏木・崎山 (柏木交流センター)	毎週木曜日 13:30~	7日 14日 21日 28日	百歳体操・口腔体操 外出(島~魚梁瀬) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操	5日 12日 19日 26日	祝日 外出(モネの庭) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
宗ノ上 (宗ノ上集会所)	毎週木曜日 13:30~	7日 14日 21日 28日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 外出(モネの庭)	5日 12日 19日 26日	祝日 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 外出(イングリッシュガーデン)
しまばら会 (北部集会所)	第3木曜日 10:30~	21日	モネの庭	19日	百歳体操・口腔体操
中部けんこうクラブ (小島集会所)	毎週金曜日 9:30~	1日 8日 15日 22日 29日	お花見(村内ドライブ) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 祝日	6日 13日 20日 27日	外出(モネの庭) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
加茂 (農業センター)	毎週金曜日 10:00~	1日 8日 15日 22日 29日	百歳体操・口腔体操 外出(モネの庭) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 祝日	6日 13日 20日 27日	百歳体操・口腔体操 外出(イングリッシュガーデン) 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
野友ぺちやくちゃ会 (保健センター)	第1水曜日 10:00~	6日	買い物ツアー(南国市)	11日	外出(モネの庭)

※日程は変更になることがありますので、ご了承をお願いします。

自主体操に参加してみませんか？

- ・野友(保健センター) 毎週火曜日 9:30~
- ・平鍋(平鍋集会所) 毎週火曜日 9:00~
- ・ニタ又(ニタ又集会所) 毎週月曜日 13:30~
- ・島(島集会所) 毎週木曜日 13:30~



脳に刺激を！～今日から始める認知症予防～

今回は生活支援コーディネーターの乾さんから、認知症予防についてお話をいただきました。

- ①聞こえと認知症予防…大きい音で聞きすぎない、動脈硬化を防ぐ、補聴器などで聞こえるように改善対策をとる事で、耳からの情報＝刺激を受けることで脳は活発に働き、活力を保っていきます。
- ②しあわせホルモン…朝日を浴びる、豆・豆製品・乳製品を食べる、腸内環境を整える、適切な運動を行なうことで、セロトニンが適度に分泌され、よく眠れるようになって活動的な明るい1日を過ごせるようになります。
- ③コグニサイズ…コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、文字どおり、頭を使う認知課題と、体を使う運動課題（有酸素運動）を両方同時に行う、認知機能向上のためのトレーニングです。「むずかしいな」と感じる程度の動きと失敗することも効果的です。



★さ・い・ご・に！！
脳への刺激を意識した
生活を送りましょう☆

こんにちは！

柚子の郷です◆



デイサービスセンターでは、毎年3月にお雛様の飾り付けをし、お化粧をして記念撮影をしていましたが、コロナウイルスが落ち着かないため、今回は断念しました。その為、新たにお花紙を丸めて作る、お内裏様とお雛様の壁画制作に取り組みました。

「丸めるだけなのに上手いかんねえ…」と苦戦していましたが、慣れてくるとドンドン上手に丸めることができました。その後、丸めるグループと貼付けるグループに分かれて作業を進めました。貼付けるグループは、丁寧に並べて貼る人や早さ勝負の人など、個々にやり方がありましたが、お互い協力し合い素晴らしい作品が完成しました。



ゆずの花だより

暖かく、過ごしやすい気候になってきましたね。
今回も、ゆずの花の活動をいくつかご紹介します。



フィンガーペイント ～モビール作り～

2月は大人の方を対象とした、フィンガーペイントのイベントを行いました。海や空、動物などテーマに沿ったモビール作りをしました。「生まれて初めてした!」という人や、「偶然できた絵の具の色は、同じ物は作れないところがおもしろい!」という感想がありました。お互いにステキな所を褒め合い、刺激し合いながら進めることができました。



人間すごろく



* 市のふれんど *

デイサービスとあったかの利用者さんが「人間すごろく」で遊びました。このすごろくは、小学生たちがゆずの花で作ったものです。すごろくのマスの内容を決め、サイコロも全て手作りしました。

子ども達の面白い発想に笑いが絶えず、皆さん大変喜ばれていました。



* デイサービスセンター *



地域住民の皆さまに喜んでいただけるような催し物を定期的で開催していく予定です。
近くまで来られた際には、ゆずの花にも是非お立ち寄りください。

私たちの地域を見つめてみよう

— 北川村協議体活動 —

《長山のタチバナ》

樹 齢 250年以上

胸高直径 35センチ

樹 高 8メートル

北川村天然記念物（S41, 5, 22指定）



【別名】

ヤマトタチバナ
ニッポンタチバナ
九年母（クネンボ）
など



タチバナは国内唯一の野生柑橘で紀伊半島に至る間の太平洋沿岸部に稀に自生がみられます。果実は小さく、酸味が強く食用には適さないですが、古くから桜と共に神樹として植栽されています。

長山のタチバナは北川郷西谷名本、新井来助（寛政年間）の宅地に植えられたもので、幹回りの大きさは他に類をみないものと思われます。地元の方の話では、昔は柚子の代わりに、このタチバナを絞ってお寿司を作ったりした思い出があるそうです。

麦の種まき・麦踏み体験



11月25日に、ゆずみどりのメンバー・ボランティアさんで麦の種まきを行ないました。その後、麦は順調に育ち、1月14日にみどり保育所のみどり組さんが一回目の麦踏みを行ないました。この日は、生活発表会に使用した素敵な衣装を着て参加してくれました。

二回目は、2月21日にみどり組さんとミニデイ野友の利用者さんが一緒に行いました。利用者様は高齢の方が多いので、みんな「昔やったことがある！」と言い、踏み方を園児に教えながら行ってくれました。

このまま順調に育っていけば、5月下旬に収穫予定となっています。



日常生活自立支援事業について

こんな「困った」ありませんか？



福祉サービスを利用したいけど…

【生活支援サービス】



書類が届いたけどどうすれば…



お金の使い方に不安がある

【金銭管理サービス】

通帳の管理が心配



高齢者や障がい者の方などが、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などに不安がある場合に、安心して暮らせるように社会福祉協議会がお手伝いします。

<相談・お問合せ先: ☎38-6895>

※サービス利用料は、訪問などの援助も含め、1時間1,500円です。
財産保全サービス(日常頻繁に使用しない証書や通帳の保管)は年間6,000円の利用料をいただきます。