ゆすはらの スマイル さがし

ゆすまいる

HAPPY NEW YEAR 迎春 卯

千万両

2023 冬号

Number. 46

1 新年の挨拶 / 生活援助従事者研修

2 福祉教育

3 地域共生 / お助けマン

4 輝く梼原人！み～つけた！

5～6 YURURI ゆすはらより

お知らせ 赤い羽根共同募金
まごころ弁当
フードドライブ

謹んで新年のお慶びを申し上げます

旧年中は、社会福祉協議会の諸活動に対しまして温かいご支援、ご協力を賜り心より厚く御礼申し上げます。

町内の皆様には、第 7 波、第 8 波と長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、生活にもいろいろな面で不安や不便を感じていることと思います。当協議会でも新型コロナウイルス感染防止には十分配慮しながら、諸活動を続けています。

昨年は町が改訂をすすめている「第三次梼原町地域福祉計画・地域福祉活動計画」の具体的な活動計画となるアクションプランの策定に向け、5 月より各地区に出向き、座談会を開催しました。区長さんをはじめ地域の皆様には大変お忙しい中、何度もご参加いただき、皆様のたくさんの貴重なご意見により、各区の活動の指針ができました。誠にありがとうございました。本年は、この指針を基に地域の皆様と共に活動をすすめて参ります。また、7 月より、公式ＬＩＮＥを開設し、活動内容や情報を周知させていただいたところ、お助けマン登録者も 150 名を超えました。ありがとうございます。

運営開始から 6 年目を迎える複合福祉施設「ＹＵＲＵＲＩゆすはら」でも、徹底した衛生管理のもと、デイサービス、ケアハウス、生活支援ハウスもたくさんの皆様にご利用いただいております。フィットネスルームは長い間利用を休止させていただき、ご不便をおかけしていますが、コロナ感染が落ち着き次第再開いたします。更に幅広くご利用いただき、健康を保持するお役に立てれば幸いです。

今後も町民の皆様が相談しやすく頼られる社協であるよう、職員一同努めて参りますので、引き続きご支援ご協力を宜しくお願いいたします。

皆様にとりまして、この 1 年が幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げ新年のご挨拶といたします。

令和 5 年 1 月

会長　　上川　雄康

その人らしい暮らしを支援する　生活援助従事者研修

体の動きのしくみを体感

身の回りの生活を支援する「生活援助」を学ぶ生活援助従事者研修を、11 月 7 日から約1か月の日程で開催し、6名の受講生が参加され、全 21 日59時間の講義･実習を終え、皆さん無事修了されました。

本研修は、掃除や洗濯、調理など、暮らしを支える技術や知識をはじめ、その人らしい暮らしを支えるためのこころの動き、体のしくみやコミュニケーション技術、認知症の理解など、幅広い内容となっていて、夜間、休日の研修に加え、耳慣れない言葉に戸惑いや不安もあったようですが、皆さん熱心に受講され、受講生同士の交流も広がり和やかな講座になりました。

車いすの介助

受講生の皆さんはそれぞれの思いを持ち参加され、「家族や自身に介護が必要となった時のため心構えが少しできた」、「介護の現場の様子がよく分かった」、「上位の研修も受けてみたい」との感想を寄せていただいています。

本研修により、一人でも多くの方に介護に興味を持つ方が増えることを願っております。

なお、生活援助従事者研修は、介護の基本となる研修で身体介護は含まれませんが、上位（介護職員初任者研修）研修の際には同一内容が免除されます。

好みの味の塩分は？

ふだんのくらしのしあわせを　学ぼう！

梼原学園７年生体験学習

令和４年 11 月 14 日（月）に梼原学園７年生を対象に、高齢者や障害者への理解を深めるとともに、福祉の仕事にも興味を持ってもらえるプログラムとして、福祉職場で働く方の講話と高齢者疑似体験・車いす体験を実施しました。

社会福祉法人カルスト会梼原みどりの家業務課長の志手圭一さんを講師に迎え、学生時代の思い出も織り交ぜながら、介護の仕事に就いたきっかけや仕事の喜び、【持ち上げない・抱えない・引きずらない】介護などについてお話を伺いました。

いざ！
疑似体験セット
装着

体育館では、班ごとに分かれ、高齢者疑似体験と車いす体験を実施しました。
移動や動作など普段との違いやサポートの仕方について考えながら様々な体験を行いました。
「新聞の字も見えにくかったけど、自分の字も見えにくかった。」「聞き取りにくいので長文になると余計に分かり辛い。」「声をかけてくれると安心する。」「車いすは自分で動かすのは大変。」といった気づきがありました。
ノーリフティングケアの体験等貴重な体験もできたのではないかと思います。

梼原高校3年生～地域への恩返し～

１０月１２日（水）に梼原高校３年生が、毎年行っている『地域への恩返し』を実施しました。梼原こども園の５歳児に外で遊ぶ楽しさを教える班と、ゆるり支援ハウス入居者と一緒に筋力維持を目的としたレクを行う班に分かれて活動しました。

今年度は、地域で生活する人の「ふだんのくらしのしあわせ」に、どういうことがつながるのかを高校生の視点で考える過程を重視した企画となりました。

高校生のみなさんが試行錯誤しながら、「便利さ」と、「暮らしやすさ」の違いについて考える姿が、とても印象的でした。

◆社協では、身の回りの人々や地域との関わりを通して、他者への気づかいや、多様性のある社会について学び、誰もが安心で暮らしやすい地域づくりの推進を目的に、福祉教育のコーディネートを行っています。

誰もが役割を持てる 地域共生社会

『地域共生社会』とは･･･地域の全ての人々が、一人ひとりの暮らしと生きがいをともに創り、高め合う社会のことです。
今年度の地域共生社会シリーズでは、**「気づく・知る・つながる」**をテーマに認知症の方とそのご家族が住み慣れた地域で安心して暮らしつづけられるための情報や資源を紹介してきました。今回は**「まとめ」**です。

ポイント①

早期発見・早期治療が大切

気づく

ポイント②

認知症の予防

知る

ポイント③

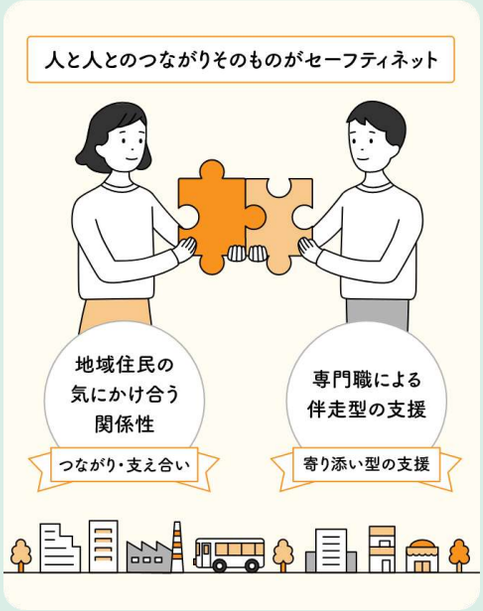
接し方・介護の負担軽減

知る

ポイント④

不安を抱え込まないように
まずは相談しましょう

繋がる



厚生労働省 地域共生社会のポータルサイト

お助けマンの活動を紹介します！

お引越しの手伝い

お助けマン会員の皆さんが、お友達などに声をかけてくれてお助けマンの輪も広がりました。
「またいつでも言うて～。」
「できる時は手伝います！」と皆さんに言っていただき、お助けマンの達成感ややりがいにもつながっています。老若男女の方に活動していただいており、お助けマンの活動を通して世代を超えたつながりや一体感も生まれていました。

育児サークルでの子守り手伝い

椙原町社協公式LINEで
お助けマンの情報も発信しています。

お手伝い
してくれる方、
募集中！

輝く椿原人！み～つけたっ◐◐！

in 東区

いつも笑顔で楽しそうな西尾さん。
西尾さんがいるところは楽しい雰囲気に包まれていて、周りのみんなも自然と笑顔になります。
西尾さんに楽しく健康に暮らせる秘訣をお聞きしました。

西尾 志保子（にしお しほこ）さん（69 歳）
1953 年生まれ　津野町郷出身
1973 年から関東で４５年間、マッサージ・骨格矯正の仕事を勤め、歳をとったら田舎に帰ると決めていたので、2020 年椿原に移住し、フラダンスや認知症予防体操などの地域の活動にも積極的に参加し楽しく過ごしている。

小さい頃から体が弱く、自分のためにも「家庭医学的勉強をしたい」と思って、住み込みで働きながらマッサージ・骨格矯正の勉強をして、45 年間働いてきました。
自分が病弱やったからこそ**「いかに健康年齢を伸ばすか」**という気持ちがあって、健康には気をつけています。
私が気をつけていることを紹介します★

健康の秘訣　その１
「しっかり噛んで食べること」

自分の体のどこが悪いのか分かっているから、食べ物にも気をつけています。毎食バランス良く、塩分などにも気をつけて 12 品目ぐらい作って、約２時間かけてゆっくり 30 回噛んで食べるようにしています。
にんにく卵黄やウコンも摂るようにしているよ♪

健康の秘訣　その２
「いろんなところに行って、いろんなことを話すこと」

都会は空気が悪いので、歳をとったら田舎に帰ると決めていました。２年前に椿原に移住してきました。地域のみなさんがフラダンスや絵手紙教室、認知症予防体操、ヘルスアップ教室などに誘ってくれて、いろんなところに参加してみなさんと話をすることはとても楽しいです。家から出る機会も多いです。家にずっといる時もありますが、庭で家庭菜園をしたり、友だちと電話したりと、家から一歩も出ない・誰とも喋らないという日はありません。

▼ 産業祭にてフラダンス披露

フラダンスは椿原に来て初めてやりました。
周りから「腰つきがいいね～。」と言われますが、フラダンスは上手ではないですよ（笑）
骨の仕組みや、こう動けば体に良いと分かっているので、「どうしたら体に良いのか」考えながらやっています。

絵を描いたり、絵手紙教室でお友だちと絵手紙の交換をしたりもしています。
毎週火曜日は認知症予防体操にも参加して、体も頭も使っています。上手くできないこともありますが、それもまた面白い！みんなでげらげら笑いながら楽しく体操しています。

健康の秘訣　その３
「背筋を伸ばして、お尻をしめる」

皆さんも背筋を伸ばして、お尻をキュッとしめて、姿勢をキープするように心がけるといいですよ♪♪

芸術の秋のデイサービス

奈良県の広陵町で開催されました、

靴下リサイクル作品展に出展しました！

この作品展では、靴下を輪切りにし、ひも状にしたものを編んでいくという作業で作成したマットを展示していただきました。

青森県から宮崎県まで 282 点の作品の応募があったそうです。

参加賞として広陵町特産の靴下をいただき、参加された 3 名はとても喜ばれていました。

展示品の一つはデイサービスで座布団として使わせていただいております。そして、新しい模様を考え、次の作品に取り掛かっています。

かご編みも得意です

かご編みをされているご利用者から「他の人にあげてもかまわない。」と言っていただき、他のご利用者の誕生日プレゼントとして差し上げたり、施設でも使わせていただいております。模様や大きさも様々で、頑丈な作りになっています。

他のご利用者も「可愛い！」と大喜びです。

今年もご利用者のご家族から
おいしいサツマイモをいただきました。
ご利用者のお食事や
おやつ(スイートポテト)に
使わせていただきました。

ありがとうございました

冬のお風呂は要注意

寒い季節には温かいお風呂に入って、身体を温めたいですよね。…でも、冬のお風呂で気を付けたいのが**ヒートショック**です。ヒートショックとは暖房の効いた部屋から、浴室・脱衣場など暖房の効いていない場所への移動、つまり温度変化の激しいところを移動すると、身体も温度変化にさらされ血圧が急変する事です。

最悪の場合には脳梗塞や心筋梗塞などの疾患につながる危険性も…。

その危険を防ぐために入浴時気を付けたいポイントを紹介していきます。

安全にお風呂を楽しむポイント

1. **入浴前に浴室・脱衣場内を温めておく。**
2. **お風呂のお湯は 41 度以下で、長湯はせず 10 分までを目安に。**
3. **浴槽からは急に立ち上がらずゆっくりと。**
4. **食事直後や飲酒直後の入浴は控える。**

ヒートショックの症状は、軽度であればちょっとした立ちくらみやめまいです。

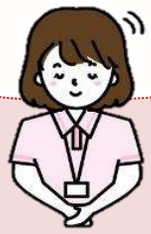
まずはゆっくりとその場に座るか横になるようにし、可能ならば水分をとることがおすすめです！

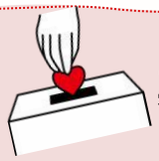
ケガをする危険があるので、無理に立ち上がろうとしてはいけません。

急激な温度変化に気を付けて、安全な入浴を！

じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金





募金にご協力いただきありがとうございました

今年度は、募金箱を設置いただく協力店舗も4店舗増え、10 月 23 日(日)の芸術祭では、初めてのブース出展であったにもかかわらず **13,557 円**のイベント募金が集まりました。

皆様からお預かりしたこれらの募金は、令和 5 年度の梼原町の福祉活動を支える一助となります。

今後も募金から福祉活動へ、福祉活動が新たなつながりとなり募金のご協力へと皆様の優しい気持ちが循環して、豊かな地域をつくっていけるように活動していきます。ありがとうございました。

まごころ弁当実施のお礼

令和 4 年度 赤い羽根共同募金助成事業

令和 4 年 12 月 11 日（日）、感染対策を十分に行い、実施することができました。

総勢 207 名のボランティアの協力のもと、493 食を作りました。

お弁当を手渡すと「楽しみに待ちよった。嬉しい～。」といった声も聞かれました。

ご協力いただきました皆様に厚くお礼申し上げます。

フードドライブ活動
キャンペーン期間（10 月 1 日～11 月 30 日）

10 月 23 日（日）芸術祭開催に合わせ、地域活力センター夢・未来館 1 階にブースを設置させていただき、61 品の寄付が集まりました。

キャンペーン期間中には 17 名から計 179 品の寄付を頂きました。頂いた食品等は、必要な団体や経済的に困窮している方へ寄付させていただきます。

ご協力ありがとうございました

発行元：社会福祉法人　梼原町社会福祉協議会　住所：高知県高岡郡梼原町川西路 2321－1
発行責任者：樋口 益也　電話：0889－65－1235　ホームページ：https://www.yusuhara-shakyo.jp/