

# えがお

Vol.96

明祥地区社会福祉協議会（南部公民館内）  
電話 92-3641 ファックス 92-5774

## 「介護者のつどい」で一息つきませんか？

介護は介護者に心身の負担がかかるうえに、ひとりで抱えてしまいがちです。

「介護者のつどい」では介護をしている仲間と気持ちを共有したり、専門の職員から介護サービスについての話も聞けます。

お茶を飲みながら、おしゃべりして心も体もリフレッシュしましょう！

- |      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 日時   | 平成22年 9月9日(木) 午後1時～3時<br>時間内の出入り自由 |
| 対象   | 介護されている方、介護経験者、関心のある方              |
| 場所   | 南部公民館 2階 和室                        |
| 内容   | 介護者同士の情報交換、リフレッシュ体操 など             |
| 協力   | 在宅介護支援センター南部、地域包括支援センター            |
| 申し込み | 随時受け付けます。当日の飛び入り参加もOKです。           |

参加者募集！

明祥地区社会福祉協議会(南部公民館内)  
電話 92-3641 担当 早川

この事業は、みなさまからお寄せいただいた社会福祉協議会  
の一般会費の一部を活用しています。



あなたのまちの  
福祉委員会

## 城ヶ入町

# 園児とおじいちゃん、おばあちゃんが交流



元気に名前が言えました！

6月24日城ヶ入町公民館で「ふれあい交流会」が行われ、城ヶ入保育園の園児と町内の65歳以上の方、園児の祖父母・曾祖父母が参加しました。

今年4月に入園した3歳児の紹介や手遊び、手話入りの歌などが披露されたあと、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にわらべうたを歌いながらお互いに自己紹介をして交流を深めました。

子ども達のかわいらしい姿におじいさん、おばあさんの顔は緩みっぱなし！子ども達もやさしいおじいさんおばあさんに遊んでもらって嬉しそうでした。

ぼくのお名前は？



お弁当を前に話が弾みます

交流会の後は、高齢者だけで昼食会。お弁当を食べながらのおしゃべりは盛りあがりました。



## 城ヶ入保育園からのお知らせ



### 加者募集!

城ヶ入保育園では月に1回、地域の方との交流を目的に「わらべうたの会」を開催しています。現在、5歳児の子ども達と一緒にわらべうたで楽しいひと時を過ごしてくれる方を募集中！わらべうたを教えてくださいの方も募集中です。気楽に城ヶ入保育園にお越しください。

### 日程

9月7日(火) 午後2時50分～3時20分

10月12日(火)・11月9日(火)・12月16日(木)  
1月11日(火)・2月8日(火)



午後2時30分～3時

【お問い合わせ先：城ヶ入保育園 電話 92-0046】

## ご報告

# 災害を知る・要援護者を知る

去る7月17日、文化センターにて町内福祉委員会全体研修会が行われました。NPO法人レスキューストックヤード代表理事の栗田暢之氏に『災害時における要援護者の実態について』ご講演いただきました。

また、安城市ボランティア連絡協議会が作成した『地域で支えあうための災害時要援護者サポートブック』をもとに、ボランティア連絡協議会の横山松男氏と自閉症児の親でもある自閉症サポートセンター「めーぷる」の鈴木寛氏から要援護者支援の実際についてお話がありました。研修会のポイントを紹介します。



445名もの参加がありました

### 外部からの支援は来ない？

近い将来、静岡県を中心に大きな地震が必ず起こります。安城市においても震度6弱以上の揺れが予想され被害が出るでしょう。しかし、震源地近くでは安城より被害が大きくなる可能性が高く、自衛隊やボランティアなど外部からの支援は安城には来ない可能性が高いのです。

### 自助・共助が不可欠

外部からの支援がないということは自分たちで助け合う必要があります。そして、地域には自分で命を守れない子どもや高齢者、障がい者など「要援護者」もいるため、そうした人たちを地域で助ける必要があります。

実際に阪神大震災では、6130人もの人が被災し、その半数以上が高齢者でした。また生き埋めになった人のうち77%が地域住民に助け出されました。

このことから分かるように身近にいる“地域住民が一番の支援者”なのです。

### 「周囲の理解」が必要

要援護者を地域で守るには、要援護者がどこにいて、どんな支援が必要なのかをあらかじめ知っておくことが大切です。

日常的なかかわりをもつことで災害時、あたふたすることなくスムーズな対応ができます。

### ぜひ出前講座の受講を！

ボランティア連絡協議会では要援護者のサポートについての出前講座を行っています。『要援護者サポートブック』はこの講座を受講された方に差し上げます。

ご近所・グループで出前講座を受講してみませんか？

出前講座の申し込み・お問い合わせ先  
ボランティアセンター  
(安城市社会福祉協議会内)  
電話 77 - 2941



要援護者支援について話す  
ボランティア連絡協の横山氏

こんにちは

# 在宅介護支援センター南部

です

## 今回のテーマ：高齢者の転倒予防について



みなさんは、ほんのちょっとした段差でつまずいたり、歩行中にバランスをくずして、よろけたことがありますか？  
 高齢者の転倒は骨折につながる事が多くあります。骨折により長期の入院や安静が必要になり、横になっていることが長くなると、足腰の筋力が弱くなりそのまま寝たきりの状況になってしまうこともあります。

### 転倒危険度チェック

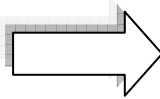
転倒の原因は、目や耳などの機能低下や疾病などによるものもあります。点数の高い方は、注意が必要です。

何もない平らな道でつまずくことがある  
 階段や坂道の昇り降りが辛い  
 長い道のり(15分以上)を歩く際は、途中で休憩を入れる  
 横断歩道を青信号の間に渡りきれぬか不安なことがある  
 片足で立ったままでは、靴下をはけない

立ちくらみをする事がよくある  
 人の会話が聞き取りにくい  
 新聞や人の顔などが見えにくい  
 最近、転びやすくなった  
 ここ1年の間に入院をした経験がある

チェックの数

合計( )個



合計が 1 ~ 3 個

0 個 ..... いまのところ心配はありません

..... 危険性が高くなりつつあります

4 個以上 ..... 危険性が非常に高い状態です

### 転びにくい体づくり

転倒予防に特に期待されているものに、下肢筋力、バランス機能、歩行能力などの運動があります。

日頃からしっかり体を動かす習慣をつけ、無理なく運動を続けることで、身体機能の衰えを和らげ転ばない、骨折しない、寝たきりにならない体づくりにつながります。



1. ストレッチから始めましょう



2. 足腰の筋力をつけましょう (ひざ伸ばし)



3. バランス機能を高めましょう (片足立ち)



4. 足や足指は体を支える大切な役割をはたしています。足指の体操はしっかりと身体を支えるのに役立ちます。



## 在宅介護支援センター南部

安城市和泉町大北67番地1 (養護老人ホーム内)

92 - 0189