

今月の題字は、三河安城南町の
うたかたの
馬谷楓乃さんの作品です。



町内福祉委員会全体研修会



私たちが創る 地域包括ケアシステム

主な内容

- ◆特集 地域福祉活動紹介 2・3
 - ◆特集 これならわかる!ふくし 4・5
 - ◆中根文庫をご活用ください! 6
 - ◆笑顔いっぱい福祉センター 6
 - ◆お知らせ 7・8
- 第32回安城市福祉まつり
ふれあいマーケット 出店者・ボランティア募集
歳末激励品贈呈
身体障がい者講座 (パソコン・陶芸)
赤ちゃんとふれあう会 ボランティア募集
多世代交流事業 スタンプラリー (ミニ夏まつり)
介護者のつどい

6月27日(土)、文化センターマツバホールにおいて、「町内福祉委員会全体研修会」を開催しました。

「私たちが創る地域包括ケアシステム」をテーマに安城市版の地域包括ケアシステムの説明と、地域包括ケアに欠かせないサロン活動や生活支援活動を地域で実践している6つの町内福祉委員会に発表をしていただきました。

'15 8/15 第77号

編集と発行/社会福祉法人 安城市社会福祉協議会

〒446-0046 安城市赤松町大北 78 番地 4 (社会福祉会館内)

TEL 0566 (77) 2941 ・ FAX 0566 (73) 0437

E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp http://www.anjo-syakyo.or.jp/

身体障がい者講座

【パソコン講座】
日 時▶10月17日・31日、11月7日・14日の各土曜日(全4回)
午後1時30分～3時30分

内容▶Windows 8.1を使用し、「J-UP」による年賀状の作成

【陶芸講座】
日 時▶10月15日～2月25日の概ね第一、第二、第三土曜日(全15回)
午前9時30分～正午

内容▶暮らしを彩るつつわの制作

参加費▶1,500円程度(材料費)

★各講座とも★
場 所▶総合福祉センター
対 象▶市内在住の16歳以上の身体、知的または精神障がい者

定 員▶15名(定員を超えた場合は抽選)

受 付▶8月18日(火)～8月29日(土)(月曜日を除く)
午前9時～午後5時
※電話での申込みは不可

申込み・問い合わせ▶
総合福祉センター
☎(77)788888

赤ちゃんとふれあう会 ボランティア募集

篠田中学校と安城西中学校にて、中学生が赤ちゃんとふれあひ、命の大切さを学ぶ授業が行われます。当日のお手伝いをしていただけるボランティアを募集します。

日 時▶篠田中学校
10月15日(木)
午前10時～11時

※受付 午前9時40分から

安城西中学校
10月27日(火)
午後1時30分～2時45分

※受付 午後1時から

場 所▶篠田中学校 第一体育館
安城西中学校 体育館

内 容▶①赤ちゃんと一緒に来てくれた就園前のお子さまと遊ぶ。
②赤ちゃんと中学生の交流のお手伝い。
※①か②のいずれかです。

申込期間▶8月18日(火)～9月30日(水)

申込み・問い合わせ▶
篠田中学校
作野地区社協(作野福祉センター内)
安城西中学校
西部地区社協(西部福祉センター内)
☎(72)7570
☎(72)6616

多世代交流事業 スタンプラリー(ミニ夏まつり)

小さなお子さまから高齢者まで多世代が一緒に楽しめるスタンプラリーです。

簡単なゲームを体験して、全てのスタンプを集めると、景品がもらえます。ゲーム等の詳細は、当日のお楽しみです。

一人からエントリーできます。お友達やご家族、お誘い合わせでご参加ください。

日 時▶8月26日(水)
午前10時～正午

場 所▶安祥福祉センター

対 象▶市内在住の60歳以上の人、および児童センター利用者

定 員▶200名(先着順)

参加費▶無料

申込み▶不要

景品がなくなり次第終了します。

問い合わせ▶安祥福祉センター
☎(73)5757



介護者のつどい

介護者のリフレッシュと情報交換の場です。

申込みは不要で、途中での入退室も可能です。介護をしている人、介護に関心のある人など、お気軽にご参加ください。

日 時	場 所	問い合わせ
9月5日(土) 午後1時30分～3時30分 ※介護者おしゃべりサロンと共同開催	西部福祉センター 集会室	西部福祉センター ☎72-6616
9月10日(木) 午後1時30分～3時	中部福祉センター 教養娯楽室	中部福祉センター ☎76-0090
9月11日(金) 午後1時30分～3時	安祥福祉センター 会議室	安祥福祉センター ☎73-5757
9月11日(金) 午後1時30分～4時30分	作野福祉センター 集会室	作野福祉センター ☎72-7570
9月25日(金) 午後1時30分～3時30分	桜井福祉センター 多目的室1	桜井福祉センター ☎99-7365

※おしゃべりサロンは当事者による自主グループです。



暑い日が続きますね。こまめに水分を補給して、元気に夏を乗り切りましょう!



特集 地域福祉活動紹介

北山崎町福祉委員会

第3次地域福祉計画の推進2年目を迎え、各町内福祉委員会で来たたる2025年問題（団塊の世代が75歳を迎える年）を念頭においた「見守り活動の推進」を目標に掲げて取り組んでいます。今回は、住民同士の支え合いを通して、安心して暮らせるまちづくりを目指し、平成23年度から見守り活動に取り組んでいる北山崎町福祉委員会の活動を紹介します。

北山崎町の概要について

北山崎町は、安城市の北東部に位置し、北には田園が広がり、南には集落と安城東高等学校や自動車学校があります。近年、転入する世帯が増えています。昔からのつながりが残っており、町内行事への参加率が高いことも特徴です。



また、近隣の高木町と大岡町とは、平貴地区としてつながりが深く、老人クラブなどで協力して活動しています。

福祉も防災も顔が見える関係に

北山崎町福祉委員会は、平成13年4月に発足し、町内会役員、老人クラブ、子ども会、民生・児童委員、JAみりの会の役員を中心に地域福祉活動に取り組んできました。住民同士の交流や高齢者の閉じこもり予防として、ふれあい昼食会、サロン、健康体操や勉強会などを開催しています。

防災訓練では、組別に避難場所に集合し、住民の安否確認の報告をします。訓練の最後には組別ミーティングを行い、顔の見える関係を築いています。



要援護者の実態把握と地域支援者の見直し

福祉委員会の中にある「見守り部会」のメンバーで、災害時要援護者支援制度の登録者の実態把握と地域支援者の見直しを行い、両者の同意を得て、新たに地域支援者を選任しました。

また、要援護者には、異常発生時に助けに入った人が誰でも、かかりつけ医や緊急連絡先を救急隊に伝達できるように、見守りカードを要援護者宅の冷蔵庫など分かりやすい場所に設置してもらいました。



▲冷蔵庫の側面か、その近くがよく見える場所へ。上部に穴があいており、フックに吊るしています。

活動記録作成と連絡方法の整備による情報共有

次に、支援者が情報を共有する仕組みづくりのために、次の①～④の整備を進めました。

- ①定期的な支援者会議（年4回）
- ②訪問活動（年3回）
- ③地域見守り活動実施記録表での情報共有
- ④連絡ルール、ルートの周知

見守り部会の中で、見守り活動の実施状況の情報交換会を行うことで、課題を共有し、助け合いの絆が生まれました。



▲年4回行われる支援者会議の様子

見守り活動の推進

見守り活動は四つ葉のクローバー

安城市では、平成23年度から地域見守り活動モデル事業が始まり、北山崎町もモデル地区として、見守り活動に取り組み始めました。

町内会加入率や町内会行事等への参加率がとても高く、住民同士のつながりが強い北山崎町ですが、ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯、障がい者世帯などの要援護者の見守り活動の必要性を学んだ時に、町内での連携ができていないことに気づきました。

具体的には、①民生・児童委員による個別訪問、②老人クラブによる友愛訪問、③JAみりの会による見守り、④町内会役員による気になる人の見守りを行っています。それぞれの団体が個別に活動していたのです。

そこで、それぞれの活動を連携させるため、四者に隣近所で見守りを行っている世話焼きさんを加えて「見

あんじょうのまちは愛いっぴい☆

大切なのは要援護者と支援者の信頼関係づくり！

「助けしてほしい。」と言える関係になるには、日ごろの交流などによる信頼関係の構築が必要です。福祉委員会では、健康体操、家庭介護のためのハートフルケアセミナー、ふれあい昼食会、クリスマス昼食会、餅つき大会や芋の植え付け・収穫など、どの世代でも参加できる行事を数多く行い、関係づくりを進めています。

懐かしい話に花を咲かせ、「だれの孫だね」「○○ちゃんのおじいちゃん」など世代を超えての会話が弾みます。



▲毎年12月に行われるクリスマス昼食会の様子



▲子どもから大人まで楽しめる餅つき大会！世代間交流が行われています。

もっともっと町内で楽しく暮らそうよ

遠出が難しくなった高齢者から若い人まで、地元でいきいきと暮らしていくために、今年から偶数月に公民館の無料開放日を設けています。無料開放日は、カフェスペース、ヨガ、オセロや輪投げなど、大人から子どもまで集い、心身ともに楽しめる場となっております。元氣いっぴいの住民同士のふれあい交流が行われています。

地域福祉活動は住民同士の関心と心遣いの形です

見守り部会のリーダーで民生・児童委員の稲垣仁美さんは「見守り部会の仲間を頼って、みんなで協力し合っていきたい。」と、住民に寄り添う見守りを地域で呼び掛けながら活動をされています。

また、地域福祉計画策定時から町内住民の暮らしの幸せを案じている稲垣茂行町内会長は、「福祉活動が『特定の人の活動』から『みんなの活動』になっていくことを目指して活動を進めています。」と話され、隣近所の気遣いがある優しい町内づくりを、住民の協力を得ながら進めています。



▲年3回見守り部会のメンバーで訪問活動を行っています。



▲日ごろから顔の見える関係づくりに励んでいます。

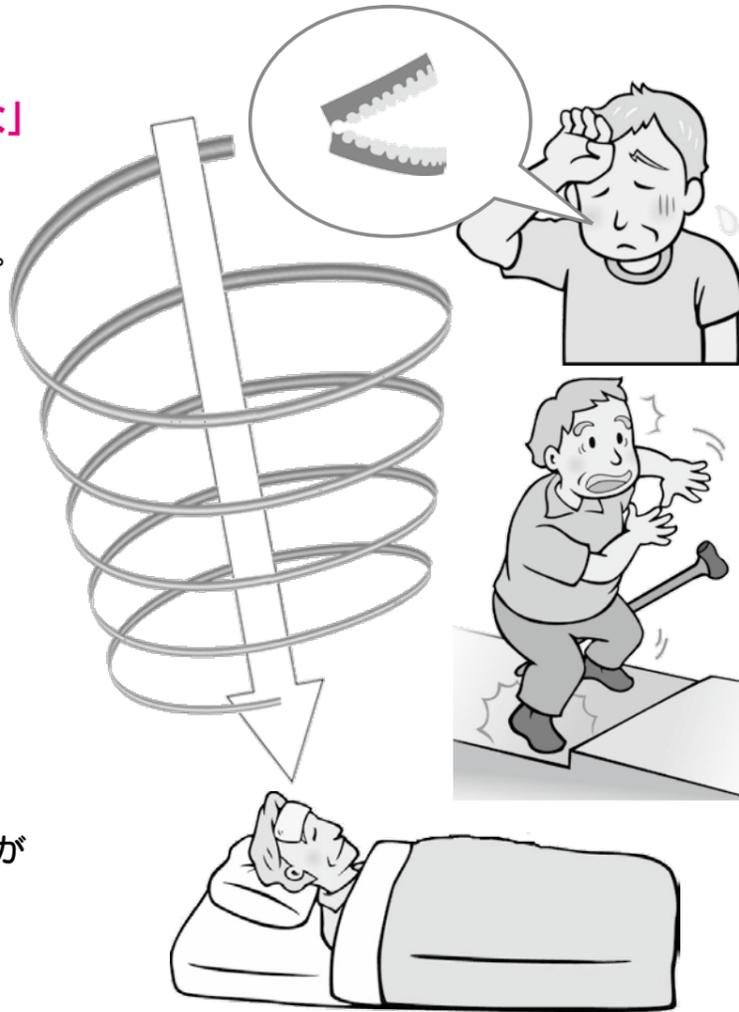
介護予防でいきいき生活!

「最近固いものが食べにくくなった」「体力が落ちた」など感じることはありませんか?
このような加齢による衰えを「もう歳だから仕方ない」「めんどくさい」と考えているとしたら、それは要介護状態になる悪循環の始まりです。

要介護状態になる悪循環(例)

例えば、入れ歯が合わないことを放っておいても要介護状態になる可能性があります。
また、以下のどの状態からも身体の衰えを放っておくことで要介護状態への悪循環に陥る危険性があります。

- ◆入れ歯が合わない。
「歯医者に行くのが面倒だな」
- ↓
- ◆食べたいものが食べられず、
食欲低下。栄養摂取量が減少する。
- ↓
- ◆体力が低下し、身体を動かすのが
辛くなり活動量が減る。
- ↓
- ◆脚の筋力が低下する。
- ↓
- ◆ちょっとした段差で
つまづくようになる。
- ↓
- ◆転倒を恐れて、さらに
閉じこもりがちになる。
- ↓
- ◆ますます筋力が低下する。活動量が
低下し、さらに食欲が低下する。
- ↓
- ◆体重が減り、免疫力が低下し、
かぜをひく。
- ↓
- ◆肺炎を併発し、寝たきり状態になる など



加齢による衰えは避けられませんが、そのスピードを遅らせることができます。
悪循環に陥る前に、「介護予防」に取り組みましょう。

介護予防の6つのポイント

①運動習慣を身につけましょう

転倒や骨折を恐れた過度の安静は逆効果です。

転びにくい身体にするために、ストレッチ体操やウォーキング、脚や腰を鍛える筋力アップ体操等を取り入れましょう。



②1日3食食べましょう

ごはんやパンなどエネルギーとなる主食と、身体を維持する肉や魚、卵や大豆製品等のタンパク質を積極的にとりましょう。

また、栄養補給の目的だけでなく、おいしく、楽しく食べる工夫をしてみましょう。



③お口の健康を保ちましょう

歯の健康を保ち、おいしく食事ができるように歯みがきをしっかり行いましょう。

また、口の体操を行うことで、嚙んだり、飲み込んだりする力を保ちましょう。



④活動的に過ごしましょう

家の中から外へと活動範囲を広げることは、心や身体の働きを活性化させることにつながります。

散歩や買い物等、こまめに外出する機会を作り、自分の楽しみや役割、仲間との交流の機会を持ちましょう。



⑤頭を使って脳を活性化しましょう

指先を意識して動かすことで、脳の活性化に役立ち、認知症の予防に効果があるとされています。

例えば、日記や家計簿をつける、料理や園芸をする等、頭と手を同時に使う活動を積極的に取り入れましょう。



⑥心の元気を保ちましょう

老化や病気による体力の低下、日常生活における役割の減少などの喪失感からうつ状態になりやすくなります。

適度な運動と睡眠を十分にとり、家族や友人等と話す機会や趣味を持って生活するよう心がけましょう。



介護予防の6つのポイントを参考に、できることから生活の中に取り入れていきましょう。
また、今の自分の心と身体の状態を知るための「あんじょういきいきチェック票(※)」を活用し、衰え始めているかもしれない部分を早く知って対処することが、より効果的です。

※「あんじょういきいきチェック票」とは…
介護保険の認定を受けていない65歳以上の人を対象にした健康調査票です。

【問い合わせ 安城市地域包括支援センター(介護予防事業担当) ☎77-2945】

要介護状態へ

ハートンからの
おしらせだよ！



ハートン



昨年のふれあいマーケットの様子

参加費▼無料
申込み期限▼8月21日(金)
申込み・問い合わせ▼
 事業係 ☎(7)2941

時間▼午前9時～午後4時
会場▼総合福祉センター北側
 車庫用地16区画

ふれあいマーケット出店者募集
 ふれあいマーケットへの出店を希望する団体を募集します。
参加条件▼①市内の福祉団体
 ②収益を福祉に活用
 ※2つの条件を満たす団体に限ります。

10月4日(日)に、総合福祉センター、社会福祉会館を会場として、安城市福祉まつりを開催します。
 今年は「笑顔でつまる健康力」をサブテーマとします。毎年好評のバザーや展示、体験コーナーもあります。
ふれあいマーケット出店者募集

第32回安城市福祉まつり ～みこなと劇のこころのまち～

ボランティア募集

体験コーナーやバザーコーナーの運営をお手伝いしていただけるボランティアを募集します。
対象▼中学生以上(ボランティア経験のない人も大歓迎)
時間▼午前8時30分～午後5時
申込み期限▼9月5日(土)
 ※当日の役割説明などを行いますので、説明会①または②のいずれかに必ず出席してください。

◎説明会①
日時▼9月19日(土)
 午後3時～4時30分
場所▼総合福祉センター
 1階 会議室3

◎説明会②
日時▼9月25日(金)
 午後7時～8時30分

場所▼総合福祉センター
 3階 会議室4
申込み・問い合わせ▼
 事業係 ☎(7)2941

福祉センター連載 5



談笑しながら作品づくり

笑顔いっぱい 福祉センター 集って作ってわくわくタイム リサイクル折り紙 in中部福祉センター



作品の一部

中部福祉センターでは、毎月第3金曜日の午前10時30分から午後3時まで、入退室自由のリサイクル折り紙を開催しています。

おすすめのポイントは、以下の4点です。

- ① 毎月の外出機会になり、指先の運動のため介護予防に最適
- ② 作品を作りながら仲間とおしゃべりでリフレッシュ
- ③ 講師は、身近で親しみやすい地元のボランティアさん
- ④ 材料は福祉センターで不要になったチラシを活用
 市内在住の60歳以上の人ならどなたでもOK！中部福祉センターで、作品の完成にわくわくしながら楽しい時間を過ごしませんか？ぜひ一度ご来館ください。

【問い合わせ 中部福祉センター ☎76-0090】

歳末激励品贈呈

歳末たすけあい募金の配分金をもとに、児童の健全育成及び福祉の増進に寄与することを目的に、歳末激励品の贈呈を行います。
対象となる人は、お申し込みください。

対象▼次のいずれかに該当する人
 ①児童扶養手当受給者
 (例)父または母の死亡や離婚などのためひとり親家庭である児童を養育している人、あるいは父または母が重度の障がいのある人)
 ②特別児童扶養手当受給者
 (例)身体・知的または精神に障がいのある児童を養育している人)
注意▼
 中学3年生までの子どもを養育する人に支給される「児童手当」とは異なります。

激励品▼
 サルビア商品券7千円相当

激励品配付時期▼
 年末に民生・児童委員がお届けします。

申請方法▼
 申請書を10月31日(土)までに窓口
 に持参するか、郵送してください。
 ※郵送の場合も10月31日(土)必着。
 余裕を持って投函してください。
 ※申請書は社会福祉会館及び市内福祉センター窓口で配布のほか、社協ウェブサイトからもダウンロードできます。
受付時間▼午前8時30分～午後5時
 15分(日・月曜日・祝日を除く)

申請・問い合わせ▼
 〒446-0046
 安城市赤松町大北78番地4
 安城市社会福祉協議会
 事業係 ☎(7)2941

