

みさと 福祉だより

第71号

令和元年
7月12日

編集発行

社会福祉法人 美郷町社会福祉協議会
☎0187-85-2294 ☎0187-85-2291
印刷・株式会社アイ・クリエイト



▲千屋中部会館



▲荒井会館



◀善元寺会館

▼第一暁会館

▼本堂中部会館



6月、7月に出勤介護予防体操が行われました。これは、千畑在宅介護支援センターが主体となり『笑っても泣いても一度きりの人生～笑って健康に過ごそう～』と題して千畑地区の、ふれあいサロン会場におじゃまして実施したものです。

笑いを健康呼吸法にした『座りながらできる簡単な体操と笑いのすごい効果!』を教えてくださいました。参加した方々は「あちこち痛くて」「思うように体が動かない」と話していましたが、若者には負けなと言わんばかりに積極的に体を動かしていました。体操・水分補給・笑いで暑い夏を乗り切ってください。

※笑いのすごい効果!とは・・・5ページをご覧ください。

※「みさと福祉だより」は、赤い羽根共同募金の配分金と社協会費が使われています。

平成30年度 事業報告

1. 地域福祉活動の推進

「地域福祉力」を目指した基本目標①セルフケアの推進、②地域包括ケアの推進、③地域共生社会の推進を推進するため、6つの取り組み目標を定め事業を展開しました。

2. 多職種連携によるプラットフォーム形成の構築

広範多岐にわたる心配ごとや悩みごとを受け止め、総合的かつ迅速に対応できるよう医療機関、地域包括支援センター・介護関係者、社会福祉協議会等の多職種による連携を図り「一人の不幸も見逃さない運動」を推進しました。また、若者層への支援として若者サポートステーションと相談体制や居場所づくりの連携強化を図りました。

3. 災害にも強い福祉の地域づくりの推進

大雨や台風等の自然災害が多数発生し、非常災害防止体制の確保及び避難・通報体制の確保など地域住民の避難場所や災害ボランティアセンターとして職員共通認識による施設の役割機能強化を図りました。緊急事案に対する協力体制として、「認知症SOSおたすけネットワークシステム」により認知症の方が安心して暮らせる地域づくりを推進しました。

4. 生活支援コーディネーター事業の推進

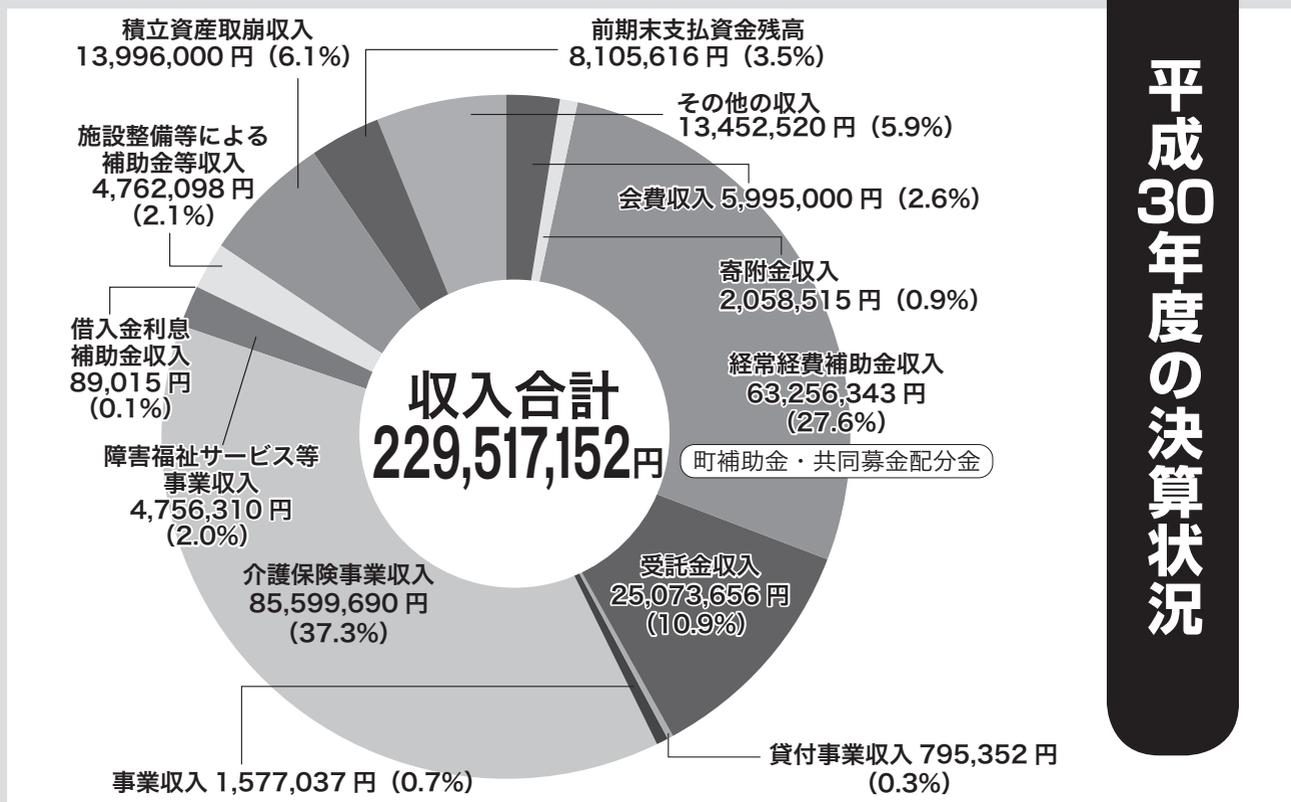
生活支援コーディネーターを配置し、地域サロン座談会等で地域課題を話し合いニーズ把握に努めました。また、各関係機関と情報交換し生活支援サービスの項目やルールの整備を行い、地域で必要とされる生活支援サービスの開発に向けて協議しました。

5. 福祉生活サポートセンター機能充実

日常生活自立支援事業による「福祉生活サポートセンター」を設置。専門員を配置し、生活支援員とともに判断能力が弱ってきた高齢者を対象に日常的金銭等の管理を行い、住み慣れた地域で安心して在宅生活を送れるよう支援しました。

6. 介護保険事業による在宅生活支援の推進

「秋田県介護サービス事業所認証評価制度」認証事業者として支援を必要としている方々が可能な限り自宅において、日常生活を営むことができるよう職員のスキルアップを図りきめ細やかなサービス展開に努めました。



美郷町社会福祉協議会役員改選

美郷町社会福祉協議会役員の任期満了に伴い改選が行われ、次の方々が選任されました。

◎新役員を紹介します

※敬称略

会長	鈴木 諄一 (天神堂)
副会長	照井 富士男 (元村)
副会長	田澤 千寿子 (中野)
理事	橋本 正幸 (外川原)
理事	櫛尾 順子 (琴平)
理事	黒丸 剛 (上町)
理事	佐藤 義勝 (福祉施設)
理事	加藤 徹 (塚)
理事	進藤 敏美 (本堂西部)
理事	二藤 由喜子 (大町)
理事	澁谷 久一 (上萩沢)
理事	宮野 剛 (米町)
理事	齊藤 敦子 (行政)
監事	五十嵐 博 (上深井)
監事	鈴木 豊文 (第一暁)
監事	高橋 郷 (本道町)

◎任期▼令和元年6月〜令和2年度に関する定時評議員会議が終結するまで

◎長い間お疲れ様でした

退任役員:副会長

藤嶋 政春さん(第一暁)

退任評議員:山田 喜明さん(福祉施設)

永年にわたり福祉協議会の運営や事業推進にご尽力いただき、ありがとうございました。今後もご指導賜りますようお願いいたします。

◎新評議員の紹介

評議員に欠員が生じたため、評議員選任・解任委員会において次の方が選任されました。

新評議員:佐藤多万喜さん(福祉施設)



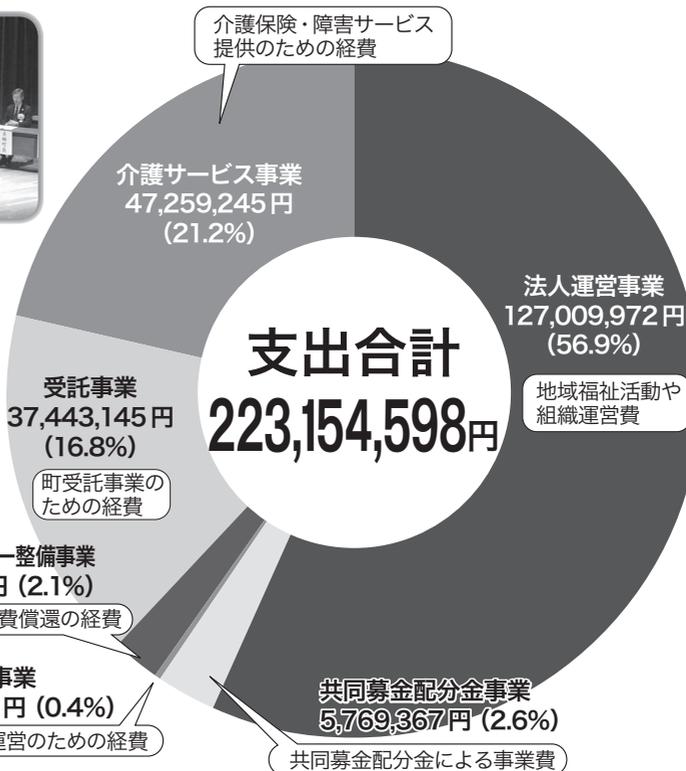
地域福祉座談会



社会福祉大会



一斉除排雪活動事業



決算書及び事業報告は、本会ホームページ及び事務室でも閲覧できます。

また、「社会福祉法人の財務諸表等開示システム」によりインターネット上で公開されています。

令和元年度 共同募金配分金の使い道

○平成30年度に町民の皆さまから寄せられた「赤い羽根共同募金」は、令和元年度分として「**5,437,403円**」が配分されました。この配分金は“美郷町を良くするため”に今年度、以下の事業に役立てられます。

1. 一斉除排雪活動事業
67,000円

单身老人世帯、障がい者世帯など自力で除雪作業が困難な世帯を対象に中高生とボランティアが除雪を行います。



2. 総合相談事業
499,000円

心配ごとや困りごと等、相談員が親身になって相談に応じます。法律上の問題は顧問弁護士を紹介しします。
※弁護士の場合、初回の30分は無料です。

3. 单身老人日帰り旅行
312,000円

町内の单身老人の方を対象に日帰り旅行を実施し仲間づくりをしながらお互いに交流を図ります。



4. 防火点検
8,000円

消防署の協力を得て、一人暮らし老人宅を訪問して火災の危険がないか年2回点検を行います。



5. 福祉教育推進事業
596,000円

福祉活動への関心を高めることを目的として、町内の小・中・高校5校へ福祉活動助成金を交付します。



6. 地域福祉座談会
81,000円

地域住民と膝を交え、地域の問題・課題について話し合います。地域における生活課題を把握し、また、社協活動への理解を深めてもらい地域福祉活動の充実を図ります。

7. 社会福祉大会
753,000円

社会福祉大会をとおして、社会福祉協議会活動への理解を深め、福祉意識の高揚を図ります。



8. 広報活動の推進
883,000円

福祉だよりやホームページを通して、福祉協議会で行っている事業や、介護サービス、共同募金委員会などの情報を発信します。



9. まめだ屋運営事業
641,000円

誰でも気軽に立ち寄ることができる交流スペースを提供し、閉じこもり防止や生きがいづくり・健康づくりを推進します。



10. トータルケアフォローアップ事業
305,000円

「福祉で地域（まち）づくり」を推進し、地域における住民主体の活動を実施します。



11. ボランティアセンター運営事業
554,000円

ボランティア活動の充実を図り、被災地域で支援する人材を育てます。災害発生に備え、非常食や生活用品などを備蓄します。



12. 移送サービス
120,000円

福祉車両でなければ移動できない方の家族へ移送車両を貸出し、移動を支援します。



13. ネットワーク活動の推進
618,403円

近隣住民等の見守りや支援により、地域から「一人の不幸も見逃さない運動」を推進。認知症SOSおたすけネットワーク等により、地域で自立した生活が送れるよう支援します。

赤い羽根共同募金は自分の町へやさしさを届けます



じよんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金

社協会員会費納入のお願い

社会福祉協議会は地域福祉を進める団体として、毎年町内全戸に会員加入をお願いしており、7月より各地区の福祉委員を通じて会費納入のお願いにうかがいます。

皆様からの「会費」は、地域の福祉活動や在宅福祉サービスを推進し「安心して暮らしている地域づくり」を進めていくための貴重な財源として大切に活用させていただきます。

なお、社協活動に賛同する団体【団体会費1口5,000円】・法人【法人会費1口10,000円】につきましては随時受け付けています。

(団体・法人会員になっていただくと今年度の福祉センター会場使用料が免除となります。) ご理解ご協力をよろしくお願い致します



一般会費	1,000円
特別会費(1口)	1,000円

六郷小学校“ふくし”について学びました

7月2日(火)六郷小学校4年生38名は総合学習で“ふくし”について勉強しました。(有)優モアかいんどの福祉用具専門相談員と社会福祉協議会職員から説明を受けた後、怖い思いをさせていないか・どうしたら安全に移動できるかなどを話し合い、スムーズに移動ができるよう手を貸しながらの体験でした。体験後は「体が不自由になると動けなくなるのにはびっくりした」「車椅子に乗っている人を安全に運んであげたい」との声が聞かれました。



動けない・・・



前のタイヤがうまく上がらないな・・・



「怖くない？」
「大丈夫・・・」

※赤い羽根共同募金配分金が使われています。

笑いのすごい効果！とは



- ☆1分間の笑いは10分間のエアロビクスと同じ効果があります。
- ☆頭脳明晰、創造力や学習能力を推進します。
- ☆血流を良くし、血液に多くの酸素を運ぶことで栄養分を体に行き渡らせる効果があります。
- ☆幸せホルモンの分泌により、ストレスが減少します。
- ☆腹筋を鍛え、内臓がマッサージされます。顔の表情筋が鍛えられ、しわがなくなります。

〓千畑在宅介護支援センターからのお知らせ〓

高齢者の睡眠 ～快適な睡眠の質を高める～

高齢になるにつれて睡眠に関して悩む人が増えていきます。加齢による体調や眠りの質の変化が大きな原因といえるでしょう。高齢者の睡眠トラブルには、中途覚醒、早朝覚醒、夜間頻尿、昼間の眠気などがあります。では、高齢者の快適な睡眠のためにできることを紹介します。

○日光を浴びる時間に注意

早くに朝日を浴びてしまうとその分「早く眠くなりやすくなる」ホルモンが分泌され、「早い時間に眠り、早すぎる時間に目がさめる」というリズムができてしまいます。眠りを誘発するメラトニンは、朝日を浴びてから約15時間後に分泌が増えます。眠りたい時間の15時間前を目安に日光を浴びることで、ちょうどよい睡眠リズムが作られていくのでおすすめです。



○睡眠時間を考えて入浴する

深部体温が上昇して下がるときに入眠しやすくなります。入浴をすることで深部体温は一度上がるといわれており、体温は90分かけて徐々に下降して最も入眠しやすいタイミングになるため、時間を逆算して入浴するのもいいでしょう。ゆっくり入浴することでもリラックス効果があり、心地よい眠りへとつながります。



○起床時間と就寝時間を一定に保つ

規則正しい睡眠を心がけることは体内リズムの安定化にもつながり、結果的に睡眠の質向上にも結び付きます。ただし寝る時間を無理に守ろうとするとストレスになりがちなので、起きる時間を最初に決めて一定にすることから始めてみましょう。



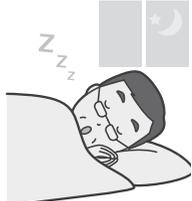
○適度な運動をする

適度な運動は快眠に必要な疲労感を得て、代謝も良くなり深い睡眠へと導いてくれます。ウォーキングやストレッチは手軽に始められるのでおすすめです。



○リラックスして就寝する

リラックスして眠りに入ることで眠りの質を高めることができます。就寝前は照明を暗くし、テレビやパソコンなどの使用を控えましょう。テレビやパソコンの画面の光はメラトニンの分泌を抑えるうえ、脳が興奮状態になって眠気を感じにくくなってしまいます。また、カフェインを含むコーヒーなどを飲むのは就寝の4時間前までにするといいでしょう。



☆睡眠は高齢者の健康状態に大きく関わってきます。毎日の生活習慣を整え、質の良い眠りを心がけることで睡眠トラブルを改善していきましょう。

ひとり一人が笑顔の一目

認知症対応型共同生活介護 **グループホーム やすらぎの家1号館**

認知症対応型共同生活介護 **グループホーム やすらぎの家2号館**

TEL.0187-84-1750 FAX.88-8421 (旧:そよかせ)

美郷町千畑屋字狐塚213-1 **(有)若竹** TEL.0187-84-2887 FAX.0187-84-2886

介護に(認知症等による)お困りの方、お気軽にご連絡ください。

ボイラー・ポンプ・漏水修理・井戸清掃など水回りの修理・リフォーム致します。お気軽にご相談ください。

施工例 **ポンプ修理** **ボイラー修理** **漏水修繕** **井戸清掃**

水まわりに関する事、なんでもご相談下さい!!

(有)坂本水道工業 TEL.0182-37-3113

茨城県金沢市長町155-3 FAX.0182-37-2526



六郷高校福祉科通信

梅雨の季節となりました。先月は真夏のような暑さだったり、急に寒くなったりと体調管理に苦労しました。

今年も学校花壇にお花をたくさん植えました。一雨毎に大きく育ち、きれいに花壇を埋めています。学園委員が中心となって水やりをしています。朝登校する私達の心を和ませてくれます。皆さまもお散歩の途中に見事に咲いたお花をどうぞご覧ください。

福祉科第十六期生宣誓式

五月二十日(月)福祉科第十六期生十九名の宣誓式が、在校生をはじめ、ご来賓や保護者に見守られながら行われました。クラス委員長の佐藤琉音さんが力強く誓いの言葉を述べ、介護福祉の専門職を目指す決意を新たにしました。二年後、全員が国家試験受験資格を得られるよう頑張ります。

ご来賓を代表して福田世喜教育長様から「相手をリスペクトしてコミュニケーションをとる」という、大切なお話をいただきました。「相手を尊敬すること」「相手の生き方を受け止め尊重すること」というこの二つの言葉は私達の心に響きました。地域の皆さまの期待に応えられるよう学んでいきたいと思えます。

福祉科二年生が「ころとからだの理解」の授業を教わっている杏苑施設長武藤康剛先生から、『おもしろい生き生きとした人生を歩むために』と題して講演していただきました。介護福祉の専門職として、知識と技術を身につけることはもちろんですが、「すべてにありがとうといえる人間になる」ことの大切さと、それと同時に「自分で考え、自分の言葉で伝え、意見を言う」ということは、福祉の仕事を目指す私たちにとって基礎基本であることを示してくださいました。優しさと思いきやりの心を持ち続けていきたいと思えます。



【二年生の実習先】

集中実習

八月一日(木)～七日(水)

分散実習

十月九日(水)～十二月十九日(木)

※行事を除く水・木曜日

実習施設・事業所

- ◇特別養護老人ホームロートピア緑泉
- ◇特別養護老人ホームロートピア仙南
- ◇特別養護老人ホーム真昼荘
- ◇特別養護老人ホーム真森苑
- ◇特別養護老人ホーム真木苑
- ◇特別養護老人ホームこもれびの杜
- ◇特別養護老人ホーム桜寿苑
- ◇特別養護老人ホーム愛幸園
- ◇特別養護老人ホームすこやか森の家
- ◇特別養護老人ホームビハハラ横手
- ◇介護老人保健施設杏授苑
- ◇介護老人保健施設やすらぎの苑
- ◇大仙市社会福祉協議会
- ◇横手市社会福祉協議会
- ◇美郷町社会福祉協議会

同行訪問実習 十月～十一月

デイサービス実習 十一月～十二月

※五月二十三日(木)一年生を対象に「認知症サポーター養成講座」が開講されました。認知症について分かりやすく寸劇で教えていただきました。キャラバンメイトとして認知症を理解しながら、高齢者に優しく接していきたいと思えます。

【宣誓式を終えて】

◇宣誓式を迎えるにあたって、練習からずつと緊張していました。式では御礼の言葉を述べました。入学後は先輩達が真剣に福祉の勉強をする姿に感動し、とてもまぶしく見えました。さらに上の先輩達は介護福祉士国家試験に合格し、地域で活躍していることを聞き私も頑張りたい、やってみようと思えるようになりました。昨年、先輩達の宣誓式に参加してその気持ちが強くなりました。そして、自分が宣誓式に臨み、「介護福祉士になる」という確実な目標ができました。ますます勉強は大変になりますが「国家試験合格」を目指して頑張ります。

(越中碧海)

【今後の福祉科行事予定】

- 7月 各施設夏祭りボランティア参加
東北地区介護技術コンテスト
福祉科三年生集中実習
 - ※夏休み 七月二十二日～八月十八日
 - 8月 福祉科三年生分散実習Ⅱ
 - 9月 福祉科三年生実習終了
 - 10月 秋田県産業教育フェア
小学生福祉体験学習
 - 1月 介護福祉士国家試験
除雪ボランティア
 - 3月 卒業式
- 介護福祉士国家試験発表

奉友会 ～春の清掃活動～

4月26日（金）奉友会会員が「春のごみゼロ活動」として、みさと福祉センター周辺の清掃をしてくださいました。当日は満開の桜のもと会員のほか、地域の皆さんからもご協力をいただきながら、職員も一緒に活動をしました。今年もきれいにしてください、ありがとうございました。



▲活動の様子

寄付をいただきました

ライオンズクラブ国際協会332-F地区様より、地域のために役立ててほしいと寄付をいただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



第16回美郷町社会福祉大会のお知らせ

美郷町社会福祉大会は10月17日（木）に開催いたします。

9月に詳細のチラシを全戸配布いたしますので、ご近所お誘いあわせの上、是非ご参加ください。

【場 所】

美郷町公民館



工事のお知らせ

5月20日（月）から8月31日（土）まで、みさと福祉センター屋根防水改修工事を行っています。

建物の周囲に足場を組み作業を行っているため、センターを利用される皆さんにはご不便をおかけしております。

安全第一で作業を進めてもらっていますが、センターの出入りには十分気を付けていただきますようお願いいたします。



※このほか、匿名での寄付もいただいています。以上の方々より当協議会に善意をいただきありがとうございました。ご厚意に対し、心からお礼申し上げます。

奉友会 (環境美化) 様

■物品寄付 佐野 キックワ宅配サービス (乳製品・乳飲料) 様

■香典返し 万願寺 加三 照 大久保 浦井 正 石神 藤 清 一ツ屋 高山 准 土崎南部 橋 次 下畑屋 藤 友 大町 杉 武 野際 本 藤 大 荒田 高山 橋 光重 友 繁 広悦 繁 子

■一般寄付 天神堂 鈴木 諄一 コスモスの会 草 孝 国際協会332-F地区 草 孝 扇龍会 主 田 雅 代表 渡 谷 久 一 さなぶり実行委員会 ヤイ悦

(平成31年4月1日) 令和元年6月30日受付分) ※受付順



みさと福祉センター

〒019-1541 秋田県仙北郡美郷町土崎字上野乙6番地1
【ホームページ】 <http://www.misatocho-shakyo.or.jp/>

社会福祉法人 美郷町社会福祉協議会
美郷町介護事業所

TEL0187(85)2294(代) FAX0187(85)2291
misato-fukushi@ceres.ocn.ne.jp
TEL0187(87)6128(代) FAX0187(87)6680
misato-kaigo@ceres.ocn.ne.jp