

社協だより

第132号
平成28年3月24日発行

編集・発行  社会福祉法人 香美町社会福祉協議会
〒669-6545 香美町香住区森31-1 香美町香住地域福祉センター内
TEL 0796-39-2050 TEL 0796-36-2758 FAX 0796-39-2150
ホームページアドレス <http://www.kami-shakyo.org/>



とどけます みんなの元気 いこいの里 カラオケクラブ (小代区)

小代区にある「いこいの里」は、高齢者の心と体の健康づくりをめざし、地区利用の他にクラブ活動を1カ月に1回実施しています。

カラオケクラブでは毎回10人程度のメンバーが集まり、自分の得意な歌はもちろんのこと、初めての歌にチャレンジするなど、おなじみの曲から新しい曲までみんなで楽しんでいきます。

「年度途中で1回参加してそのまま毎月来られる方もいますし、途中でお休みされる方もいます。自由な雰囲気に参加ができますよ」

「人前で話すのは苦手だけど、カラオケは慣れると人前でもわりと平気になるんです」「これが元気のもと。みんなの笑顔もあるし。とってもいいです」と、みなさん笑顔で話してくださいました。

参加を希望される方は小代支所までご連絡ください。

《今月の主な内容》

あなたと私と「認知症」…………… 2～3
ボランティアセンターだより …… 4～5
香美町と活隊からカニのプレゼント… 6

小代区介護者のつどい …………… 6
結婚相談所ほっとHOT…………… 7
皆勤者にわらじ贈呈 …………… 7
けいじばん…………… 8



あなたと私と「認知症」

「住み慣れた地域で、安心して暮らしたい」という多くの人が抱く想い。しかし、年齢を重ねるにつれて、身体機能や感覚、心の中にも様々な変化が起きてきます。あなたが現在、または将来について不安に思うことは何ですか？今回は、高齢者の4人に1人が発病するといわれている「認知症」について、誰もが安心して、自分らしく暮らせるまち・地域であるために、一緒に考えてみませんか。

認知症って？

認知症は、誰にでも起こりうる可能性のある脳の病気です。認知症になると、新しいことが覚えられなくなり、同じことを何度も言ったり聞いたり、年月日や場所、人がわからなくなる、といった症状が現れ、日常生活に支障をきたすようになってきます。

認知症の人は「何もできない、わからない」と思われがちですが、感情が無くなるわけではありません。今まで当たり前にできていたことができなくなることで、焦り、不安、悔しさを感じ、自分の失敗を笑われれば、自尊心を傷

つけられます。心の状態は、健康な人と何も変わりません。

認知症という病に最も悲しみ、苦しんでいるのは本人であることを忘れないでください。

家族の葛藤

本人同様、家族も悩み、悲しみ、混乱しています。今まで頼りにしてきた人を頼れなくなる不安、少しずつできなくなることが増えていくショックと寂しさ、失敗をつい叱責してしまう自分。大切な家族が認知症であることを受け入れるまでには、大変な葛藤があります。認知症は、本人だけでなく、家族も支援を必要としているのです。

社協の事業

家族だけで認知症の方を支えていくことは、非常に大きな負担となります。まずは役場や社協に相談してください。本人や家族の状況に応じて、ヘルパーやデイサービス、グループホームなどのサービスを使つて、本人と家族が落ち着いた生活ができるようにお手伝いします。穏やかで安定した環境で生活することが、認知症の進行をゆるやかにするとされています。

●共用型指定認知症対応型 通所介護事業

平成28年4月からグループホーム「かがやき」で月々金の8時45分～16時45分まで認

知症の方を対象とした通所介護事業（デイサービス）を開始します。「かがやき」は認知症の方を対象としたグループホームで、現在9名の方が入居されています。通所の方も入居の方と一緒に過ごし、入浴や口腔ケア、食事などのサービスを提供します。定員3名なので家庭的でゆったりとした雰囲気でも過ごしていただくことができます。個別に対応することができ、食事の準備や片付けなど、ご本人の能力を活かせるような配慮もします。





▲ 住み慣れた地域で、いつまでも…

● 認知症カフェ

認知症カフェ「えんがわ」は、香住地域福祉センターにて毎月おおむね19日に開催しており、認知症の方のご家族が参加されています。当事者でないという理解できない介護の大変さを受け止める場所として、また本人と少し距離を置いてリフレッシュできる場として、介護者の方々の寄りどころとなつていきます。「しゃべらなくても良い。ここにいるだけでいい」とおっしゃる参加者もあり、「安心できる居場所」の重要性を感じています。

また、村岡区で年5回、小代区で年4回「介護者のつどい」を開催しています。本紙6ページに記事がありますので、そちらもご覧ください。

地域で支える認知症

あなたには家族以外に頼れる人や場所がありますか？近くにいる人が手を差し伸べてくれることを、想像できますか？もしかしたら、認知症であることを「恥ずかしい」「隠したい」と思うかもしれません。しかし、徘徊を経験した方の家族に話を聞くと「周りの人にも知ってもらいたい。知られることより、家族を失うことが怖い」と切実な答えが返ってきました。

認知症の症状や身体状況は日々変化をしていくものです。その都度、家族やサービスだけで対応することは難しく、周囲や地域全体での理解や協力が必要となります。そのためには、認知症に対する正しい理解と、困った時、助けを必要とする時に手を差し

「徘徊している人かも…」と思ったら

何回も同じ道を行ったり来たりしている、季節や外出時に合わない服装をしているなど、不自然な動きをしている人を見かけたら、次の点に気を付けて声をかけましょう。

- ①相手の正面からゆっくり近づいて声をかける。
- ②一緒に歩きながら、相手の行き先や目的などをきく。
- ③会話は相手のペースに合わせる



伸べあえる関係づくりが不可欠です。

香美町社協は、認知症理解に取り組んでいます。福祉学習では小学校、中学校、高校に社協職員や役場職員が出向き、認知症がどんな病気か、どう対応すればよいのか、ビデオやロールプレイなども使って、学習しています。

また、認知症カフェのお手伝いをしてくださるボランティアを募集し、介護者の方のお話を一緒に聞いていただくことで、認知症の理解を

深めていただきたいとも考えています。

認知症の方と家族を救えるのは、あなたかもしれない。自分のできそうな『少しの支え』を考えてみてください。



香美町 ボランティアセンターだより

始めませんか…ボランティア♪

自分にできるコト、自分が得意なコトを活かして、無理なく楽しく取り組むのがボランティア活動です。春になり、「何かはじめようかな…」と少しでもお考えの方は、社協に気軽にご相談ください！

☆ 個人で気軽にボランティア！

漂着ゴミや雪を相手に気持ちのいい汗をかきましょう！



●除雪活動
(村岡区・小代区
冬期間)

●海岸清掃活動
(香住区5月～6月)

☆ 得意な料理を活かして

料理教室や子ども向けのクッキング教室、お年寄りの給食サービスのお弁当作りなど料理を活かしたボランティア活動も様々です。ご家庭で役立つ情報や技術を習得できるのも魅力のひとつ！

3区それぞれにグループがあり活動しています。



☆ 子どもと楽しく かかわりながら！

絵本の読み聞かせや指人形劇、川遊び・雪遊びのサポートなど、子どもの成長をお手伝いする活動も大きなやりがい！



☆ 当事者の生活を支える

点字に訳す「点訳」やテープなどに声を吹き込む「音訳」で障害のある当事者に必要な情報を届けたり、声かけなどで外出をお手伝いする活動もあります。ふれあいを通して様々な事を知ったり、考えたりできるボランティアです。



岡あい食調理・配送ボランティア給食テイア合同研修会



2月24日（水）村岡ふれあい給食の調理と配送ボランティアによる研修会「地元の魚を食べよう〜お魚料理教室」を実施しました。

「お魚料理教室」は香美町魚料理教室開催支援事業の助成金を受け、今回は町内で水揚げされた「たら」「かれい」を使った調理実習と、町の栄養士による食品衛生の講話で交流を深めました。

参加者の方は「ひと手

間で塩分カットができる方法など、研修会に参加するたびに、より身体にやさしい食事を考える機会になります」

「新しいメニューも教えていただき参考にあります」「普段は班ごとの活動なので、たくさんの会員と顔を合わせておしゃべりするのはとても楽しいです」と話されました。

研修会を実施することで、ボランティア活動の活性化と意見交換の場を持ち、誰でも気軽に参加できるボランティア活動として、みんなで作り上げていく「村岡ふれあい給食」は、今後も輪を広げ、つながりを大切にしていきます。村岡ふれあい給食では、調理・配送ボランティアを随時募集しています。香美町社会福祉協議会村岡支所（98-1000）までお気軽に声をかけてください。



さあでかけよう

Day

に行ってきました!

3月5日（土）日頃外出しにくい高齢の方や障害を持たれた方のお出かけを支援する「さあ出かけようDay」を実施しました。

今回は鳥取方面へお出かけし、砂丘会館で海の幸を堪能した後、鳥取市内にある「わらべ館」を見学しました。わらべ館には世界中のおもちゃの展示やメンコやおはじきなどの昔のおもちゃを体験できるコーナーがあり、参加された方は、「とても懐かしい。子どもの頃に戻った気分ですッキリした」と楽しませていただきました。



買物を楽しめて良かった」と話されていました。

私にもできるお手伝い

「さあ出かけようDay」では、ボランティアが声かけや見守りなどで参加者をサポートします。初めてボランティアで参加された女性は、「最初は何をすればいいか分からず不安でしたが、他のボランティアさんが参加者にトイレの場所を案内しているのを見て、自分にできる範囲で声かけや見守りをしようと思い、お手伝いしました。和やかな雰囲気ですごく過ごせました」と話してくれました。あなたもお出かけボランティア、始めてみませんか? 楽しい出会いがありますよ!

香美町社会福祉協議会 本所
0796-3912050

香美町と活隊から

カニのプレートサント



▲ カニの身たっぷりの食事に、箸がどんどん進みます

2月19日（金）香美町と活隊から香住ガニの「かに身」を提供いただき、村岡通所介護事業所とデイサービスセンター「ほほえみ」で昼食に使用しました。今回は香住小型ベニガニ組合からいただいたカニを、香住水産加工協同組合の組合員が身出しをし、町の発展に貢献された高齢者に、感謝と長寿を願って地元産の香住ガニを味わってもらおうと、企画されました。

この日のメニューはカニずし、カニ身の入った茶碗蒸し、カニ汁、カニあんかけ豆腐など、たっぷりのカニ身を使ったものでした。昼食を食べた方々は「ひとり暮らしなので家ではカニを食べない。久しぶりに食べられて嬉しい」「とてもおいしかった。こんな風に料理してもらったら、歯の弱い私でも食べられます」と笑顔で話してくれました。

たくさんのカニ身を提供いただいた香美町と活隊のみなさま、本当にありがとうございました。



介護者同士が語り合い、支え合う会を目指して

小代区介護者のつどいに

3月9日（水）いこいの里で、平成27年度4回目の介護者のつどいを行いました。雨の降る足元の悪い中でしたが、初参加者4名を含む18名の介護者さんが参加されました。

午前中1時間程度、介護予防体操をして体を動かした後、いこいの里の昼食を食べていただきました。その後お茶を飲みながら介護の事、自分の体調の事、世間話などいろいろな話題で話し合い、ゆっくり気楽に過ごしていただきました。

午後は1時間半の間、地域包括支援センターの保健師から認知症の現状、症状、接し方など、認知症人口が増加している今日に、知っておきたい知識をわかりやすく話していただきました。会場では「なるほど」との声や、大きくうなずく姿が見え、皆さん集中して聞き入っていました。参加者の方は「講話はわかり

やすい言葉で話してくれたので頭に入りやすかった。認知症と関わる状況になった時に、今日の話の思い出して少しでも良い対応ができそう」「こうして介護者同士で気楽に話せるのっていいね。是非また参加したい」と笑顔で話してくださいました。

平成28年度も皆さんがリラックスして楽しんでいただける、学んでいただける会を企画していきます。



結婚相談所 ほっとHOT

結婚相談所ほっとHOTは、良縁が訪れますように、14名の相談員が素敵な出逢いをサポートします。そろそろ結婚を・・・と考えている方、お気軽にご相談ください。

香住区



青山相談員



小谷相談員



阿瀬相談員



山本相談員



山本相談員



井上相談員



福田相談員



松本相談員



岸本相談員



吉岡相談員



田中相談員



井口相談員



藤原相談員



西谷相談員

※お仕事等で相談日に来所できない、知っている人に相談したい場合など、相談員へ直接相談も受け付けています。お気軽に事務局までご連絡ください。

ほっとHOT事務局(香美町社協本所内) TEL: 0796-39-2050

「24時間テレビ」 福祉車両を寄贈していただきました

3月8日(火)村岡デイサービスセンターへリフト付き福祉車両を寄贈していただきました。平成27年で38回目を迎えた『24時間テレビ』。今年は、全国で217台の福祉車両が贈呈されたそうです。

全国の皆さまから贈られた善意(募金)によっていただきました車両は、村岡デイサービスセンターの送迎を中心に地域福祉事業などで大切に活用させていただきます。ありがとうございました。



いこいの里 地区利用・お達者クラブ皆勤賞

記念品は手作りわらじ

いこいの里では、地区利用・お達者クラブを1年間休まずに利用していただいた方々に皆勤賞を発行しており、今年度は、村岡区板仕野の田中侃市さん(90歳)が作成したわらじを記念品として合わせてお渡ししています。お渡しする際に「田中さんは年間3000近くものわらじを作り、村岡ダブルフルウルトラランニングの参加者をはじめ、多くの方々にプレゼントされていますよ」と紹介するとみなさんはびっくり。「そりゃあええもんいただいた。ありがたい」「見習わんとあかんわ」と感想をいただいています。

4月から新年度が始まります。みなさま皆勤賞めざしていただきますように。



社協のけいじばん

各種相談は町内どこでも受けられます。本所、各支所にお気軽にご相談ください。
 ※秘密は厳守します。
 ※相談はいずれも無料です。

～総合相談所のご案内～

お問い合わせ先	本 所	村岡支所	小代支所
	TEL 0796-39-2050	TEL 0796-98-1000	TEL 0796-97-2202
心配ごと相談	とき：4月13日(水) 13:30～16:00 ところ：香住老人福祉センター	とき：4月20日(水) 13:30～16:00 ところ：村岡老人福祉センター	とき：4月6日(水) 13:30～16:00 ところ：いこいの里
ほっと HOT (結婚相談)	とき：4月14日(木) 13:30～16:00 ところ：香住老人福祉センター	とき：4月28日(木) 9:30～12:00 ところ：村岡区中央公民館	とき：4月21日(木) 13:30～16:00 ところ：いこいの里
弁護士相談 ※要予約(1人30分)	とき：4月26日(火) 13:00～16:00 ところ：香住老人福祉センター 担当者：野崎佑也弁護士		

善意銀行だより

(平成28年2月1日～29日)
 (預託順・敬称略)

本 所

・香典返し

上計 今西 和敏
 明石市 小林 義信
 若松 上田 春美
 訓谷 嶋田 友和
 訓谷 滝本 広志
 香住 池本 久子
 福祉の志 日本キリスト教団香住支部

村岡支所

・香典返し

山田 西坂 忠一
 相田 徳山 敏行
 口大谷 田中 喜博
 養父市 上田 貞彦
 八井谷 小谷 忍

小代支所

・香典返し

秋岡 田野美代志
 貫田 村尾 仁
 福祉の志 新屋 田野 文子
 (故 田野秀吉)

預託金合計

493,000円

○お名前は、預託者本人のご意向により掲載していません。

皆様からのあたたかいご預託は社協の地域福祉活動に使わせていただきます。ありがとうございました。

収集ボランティア

(平成28年2月1日～29日)

古切手等の収集にご協力いただいた皆様をご紹介します。
 2月分(預託順・敬称略)
 古切手・ベルマーク・はがき・テレホンカード

〔本 所〕

香住 白鳩書房

若松 白瀧 かすみ

香住 香住ロータリークラブ

香住 橘法務行政書士事務所

〔村岡支所〕

福岡 兎塚歯科診療所

中大谷 藤岡 秀三

長板 古川 美鶴

大野 大林 益子

大野 大林 和子

八井谷 井上 政信

〔小代支所〕

水間 きずなハウス(株)



その他にも、匿名で多くの方に協力頂きました。ありがとうございました。