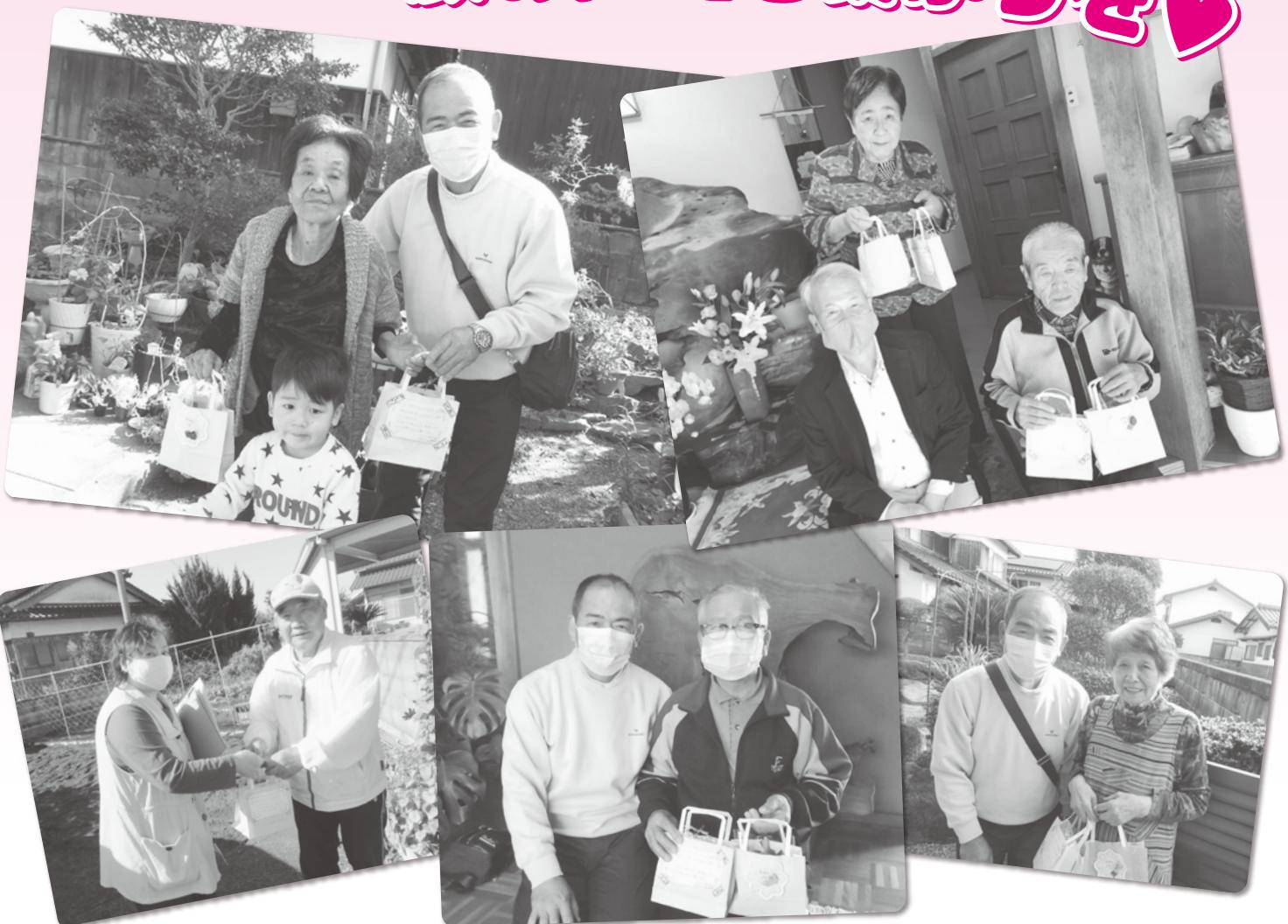


今だからこそ地域で 顔の見える繋がりを♥



～地域の高齢者と福祉推進員・ボランティアが笑顔で繋がる～

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように…
心ばかりの品物ととびっきりの笑顔をお届けしました。

令和2年11月
No.178

ほっとはあと

日吉津

発行・編集／社会福祉法人日吉津村社会福祉協議会（日吉津村社会福祉センター）

☎27-5351・FAX27-5931 E-mail:hiezunet@orange.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.hiezu-shakyo.org/>

「福祉避難所」に指定されています

日吉津村社会福祉センター・日吉津村デイサービスセンター

「福祉避難所」をご存じですか？

災害時において、要配慮者（高齢者・障がい者、妊産婦・難病患者等）のうち、一般避難所での生活が困難であり、特別な配慮が必要な方のために、村の要請により開設する避難所です。

「福祉避難所」の対象となる方

食事や排せつ、移動などの日常生活全般に介助が必要な在宅の人とその介助者です。

（※福祉避難所に直接避難することはできません。一般避難所で福祉避難所での移動が必要と判断された人が移ることができます。）

「福祉避難所」への避難の流れ

1. 全ての避難者は一般避難所に避難します（※要配慮者を含みます）
2. 一般避難所の職員が要配慮者の状況を確認し、一般避難所での生活が困難と判断した場合、村から日吉津村社会福祉センターに受け入れ要請があります。
3. 日吉津村社会福祉センターが受け入れ承諾し福祉避難所を開設します。
4. 対象者は福祉避難所に移動します。

「福祉避難所」パーテーション

行政から、福祉避難所用パーテーションを支給していただきました。

職員で設置・収納を見学し確認しました。

いざというときの要配慮者のプライバシー確保に活躍します。



避難所用パーテーション。畳むとこんなにコンパクトに

ボランティアセンターひえづほほえみ情報

高校生ボランティア大活躍

～デイご利用者とのふれあい～

土曜日午前は、米子西校生2名がデイサービスのボランティアに来てくれています。

期間は9月から11月まで、ご利用者の髪を乾かす、パズルや手芸のお手伝いなどを行っています。

ご利用者は、孫・ひ孫の年代とのふれあいに自然と笑みがこぼれ、回を増すごとに距離も縮まっていきます。



日吉津村デイサービスセンター

ボランティアを募集しています!!

～地域の方とのふれあいでだれもが生きいき～

午前中の都合のいい曜日・時間に、デイサービスセンターでボランティアをしてみませんか？！

ご利用者は、地域の方が来て下さるのをとても楽しみにしておられます。好きなこと・得意なことを活かしてご利用者を笑顔にしましょう！

こんなボランティアがあります

喫茶 話し相手 ドライヤーかけ 手芸補助

※まずはお電話ください 担当：倉長 ☎27-5351

認知症予防講演会

～もっとやさしい認知症の話～

10月3日(土)、山陰労災病院の神経内科部長 楠見公義先生を講師に、認知症予防講演会を開催しました。予防のために日常で取り組めることや、早期受診のメリットなど講演会でお話しいただいた一部をご紹介します。

●介護が必要になる原因の1/4が認知症

●認知症の予防に効果的な活動

- ・ウォーキング
- ・週3回以上の趣味活動をおこなう。(囲碁将棋、楽器演奏、ダンス等)
- ・新聞、雑誌を読む
- ・クロスワードパズルをする
- ・栄養バランスの良い食事
- ・にこにこして暮らす
- ・社会活動への参加

※アルツハイマー型認知症の方が社会活動をされ、症状が出なかったという症例があるそうです。



●その他の予防

- ・入れ歯のメンテナンスや口腔ケア
- ・認知症になる要因の疾患があり、それを早期発見することで予防につながる。

これらを心掛け、仲間と楽しく予防しましょう。

福祉センターでは、体操、頭の体操、生きがい活動支援、七福会など、介護予防事業を行っています。まずは、体験してみませんか？！是非、お問い合わせください。お問い合わせ ☎37-1111

子育てサークル“ひまわり”で社協職員がヨガの指導

～子どもたちとふれあいながら疲れた身体をリフレッシュ～

毎週水曜日午前は、子育てサークル“ひまわり”的活動日、福祉センター大会議室で賑やかに開催されています。来所と帰りの時間は、玄関ホールにかわいい子どもたちの姿と声が響き、ご利用者や職員が癒される時間となっています。

9月23日はヨガ教室が行われ、社協職員の健康運動指導士 前田美香がインストラクターとして指導させていただきました。

普段の生活ではないポーズにおかあさんたちの体がグラグラ。寝転ぶと近くに行ってくつき、腕や足のトンネルが出来るとそこをくぐって遊ぶ子どもたち。

ヨガを通し、いつもと違う親子のふれあいを楽しみながら、疲れた身体をリフレッシュしました。



木のポーズ

バランス感覚と全身の体幹を鍛える。
集中力UP。
足全体の筋肉を引きしめ、足首やふくらはぎ、太ももの筋力UP。



横向きの板のポーズ

お腹の横を鍛え、体を支える。
子どもを抱くための、腕・手首の強化。



支え愛訪問がスタート!!

～地域の高齢者と福祉推進員・ボランティアが繋がる取り組み～

「こんにちは、○○です。元気にしようとれますか?」「あら~、○○のよめごさんか~」なんともほっこりする会話は、支え愛訪問のひとコマです。地域の馴染みの方の訪問に自然と顔がほころびます。

樽屋地区の10月19日を皮切りに、海川地区23日、上2地区25日、福祉推進員を中心に多くの地域の方がボランティアで協力してくださり、支え愛訪問がスタートしました。80歳以上の方々のお元気な様子にふれ、笑顔で繋がる取り組みです。

いつもなら、公民館で賑やかに会食会を開催するのですが、今年はコロナ禍により密になるような行事は開催できません。「ならば…、違う形での何かを!! 直接会って元気なお顔を見よう!」と訪問させていただくことになりました。

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、これからも気にかけ合い・声掛け合って行きましょう。



“寒くなりました。
お元気ですか?”(樽屋)

支え愛訪問(11月)

地区名	日 程
富 吉	11月 3 日(火・祝)
上 1	11月 8 日(日)
今 吉	11月11日(水)
下 口	11月19日(木)



“いつでも、頼って
くださいね!”(海川)

下口「向こう三軒両隣り」組長地域支え愛研修会

～組長の役割と組員同士の支え愛の重要性を確認!!～

9月27日(日)、下口組長会・研修会が開催されました。

正副自治会長と組長を合わせ22名が参加され、「下口地域支え愛」について学ばされました。

日頃から、民生委員による戸別訪問、福祉推進員による七福会の活動やその声かけ、近隣住民による自然発生的な見守りが行われていますが、要支援・要介護高齢者、障がい者、その介護する家族、育児する家族への見守りも大切です。孤立傾向の強い住民は自らSOSを発信できない場合が多いことがあり、地域で広く情報収集する工夫も必要です。組員同士が日頃から支え合っていい繋がりを築くこと、この仕組みが機能するように組長を中心に地域支え愛を実践していくことの重要性を確認し合いました。

組長の仕組みが出来て1年、住民の支え合い意識が向上し「役の人だけでなく、自分に出来る事は“おたがいさま”で支え合う」気持ちが芽生えています。

今後の目標は、自治会長・民生委員・福祉推進員・ラブチーム・関係する組長や住民による「下口地域見守り会議の開催」です。支援対象者や日頃からの気づきを持ち寄り、地域で支援するための検討や活動の企画を定期的に話し合うのが目指す形です。

昨年度2月に作成した「マップ」の修正と組員の把握を行い、支え愛意識を高め、「みんなが安心して住める下口」を目指して行く前向きな研修でした。



マップの修正中



地域を知るために確認作業

あなたにズーム



富吉 お助け隊

～“地域に役立つ活動”を生きがいに～

富吉を陰で支える“お助け隊”が結成されて約4年。西村俊明さんを隊長に、約10人の隊員が活動しておられます。

必要とあれば「集合」の一聲で都合の付く者が集まり、“花植え・自治会道路や公民館の樹木剪定・冬は高齢者のお宅の除雪”など、それぞれの得意分野を活かした地域に役立つ活動は多岐にわたり、活動範囲も年々広がっています。

隊員の喜びは、“気の合った仲間で作業が出来、皆さんに感謝されること。”

みんなに喜ばれ、自分の生きがいにもなるおたがいさまの活動が地域に根付いています。



公民館や自治会内を花できれいに!

上2 見守り委員会

～地域の人が安心して暮らせるように～

10月3日（土）、「上2見守り委員会」が自治会長と委員の計6名で開催され、役場の生活支援コーディネーターと社協職員が参加させていただきました。

社協は、2月にマップ作り座談会を行い「住民による支え愛意識の向上」を図りました。

高齢者等が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、一人でも多くの“見守り・支え合い協力者”を増やし、支え愛活動の充実を目指しています。

この日は、見守りのヒントとマップの修正、見守りエリアの確認を行いました。

この先、委員さんを中心に協力者が増えたらいいな～と願っています。



我が住む2区の見守りについて真剣に!

手作りクラシックカーが繋ぐ縁

～高齢者と子どもたちのほっこりする繋がり～

とても興味深そうにクラシックカーを手に取り見る子どもたち。お母さんたちも釘付け…。

このクラシックカーは、若生会（男性サロン）ご利用者の西田立人さん（88歳）が数年かけて集められた約30台のコレクションの一部。『社協を利用する子どもたちや、欲しいと思ってくれる方々に持ち帰ってもらえた嬉しい』と展示してくださいました。

西田さんは、本格的なプラモデル製作の趣味もあり、過去に5台の車を製作。現在は1年以上かけてジープも製作中です。

来所の度に、減った車を見ては目を細めながら補充。その光景は、子どもたちの笑顔がそこにあるかのようです。

高齢者の趣味が活かされると同時に子どもたちが喜ぶ。そんな形の繋がりにほっこりしました。



これすごいね～。カッコイイ～！



西田さんのコレクションの一部



これ欲しいなー。あたしも～

赤い羽根共同募金運動が始まりました

10月1日から全国一斉に共同募金運動が始まり、村内でも役場庁舎やヴィレステで募金活動を行いました。



今年度は街頭募金を自粛しましたが、福祉センター窓口で『初音ミク』や『鬼滅の刃』のクリアファイルを、募金額に応じて差し上げますので、ぜひ福祉センターへお立ち寄りください。



© KG/S. A. U

令和3年度 赤い羽根共同募金助成事業募集について

「住みよい福祉のまちづくり」のため、住民の皆さんのが自発的・組織的に行う創造性豊かな社会貢献活動や、地域における子育て支援活動など、柔軟で多様な福祉活動を行っている団体を育成することを目的として、共同募金委員会では助成事業の公募を行っています。

【応募方法】所定の申請書・事業計画書を作成し提出してください。

【対象団体】活動実績が1年以上ある地域の団体など。

【応募締切】令和2年12月26日(土)



お問い合わせ 日吉津村共同募金委員会 福祉センター内 ☎27-5351 担当：棚田

コロナに負けない!!趣向を凝らした七福会 ～新しい生活様式で感染対策をしっかりしながら開催!!～

下口七福会

～秋の室内運動会で大盛り上がり～

今年はいろいろな村の行事が中止となり寂しい限り。そこで…

9月28日、少しでも運動会の楽しい気分を味わおうと“室内でできる簡単な競技の運動会”を開催し、おおいに盛り上りました。

当日は、20名と多くの参加があり大にぎわい。チームリーダーによる選手宣誓のあと、3チームに分かれて競技を行いました。

「綱引き」「的あて」「ゴマ塩せんべい」、「鯛釣りリレー」ではチームの勝利をかけ、みんなが真剣そのもの。

男女仲良く、笑顔と活気あふれるひと時を過ごしました。



「鯛釣りリレー」

海川七福会

～ひと足遅れの夏祭りを賑やかに～

9月18日、ひと足遅れの夏祭りを七福会で楽しもう!とボランティアのアイディア満載の“夏祭り”が開催されました。

スタートは、ボランティア伝授の“どんぐりコロコロの替え歌”をみんなで歌いながら楽しく手指消毒。

メインの催しは「商品付き魚釣り」と「射的」。子供用プールを揺らし、大波で荒れる海に見立てた難関魚釣りに夢中になる姿や、的を狙ってピストルを撃つ姿に、ギャラリーからの歓声が上がっていました。

終始和気あいあい、地域の仲間と楽しく過ごしました。



「的」を狙う姿が素敵!

男性サロン

お待ちしています!!

ニュースポーツ大会!!

【日 時】11月6日(金)

午後1時30分から3時まで

【場 所】福祉センター 2階 大会議室

村内にお住いの

65歳以上の男性が対象です!!

楽しく身体をリフレッシュしませんか~



介護認定を受け在宅介護中の介護者様

介護者の集いのお知らせ

介護者同士でリフレッシュしましょう!!
ご参加お待ちしております。

【日 時】11/18(水) 10:00~14:00

【行 先】米子市観光センター

安部朱美創作人形・淀江傘コラボ展 温もりの日々

【昼 食】琥珀月

【参加費】実費

【〆 切】11/10(火)

お申込み ☎37-1111 (担当:米田)

足指・爪のケア教室

~今日は自分の“足”が主人公~

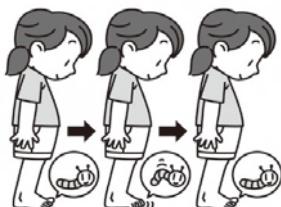
10月16日山陰労災病院 糖尿病看護認定看護師の足立里美さんを講師に、「糖尿病の方もそうでない方も、いつまでも自分の足で歩けるように」糖尿病にまつわる足知識や予防方法を学びました。

〈予防〉

- ①毎日足を洗って清潔に(泡洗浄)し、保湿クリームを塗りましょう
- ②爪を丁寧に切りましょう
- ③足に合った靴を履き、ウォーキングをしましょう
※ウォーキングは血流障害の予防や悪化防止、血糖コントロールもできるのでお勧めです。

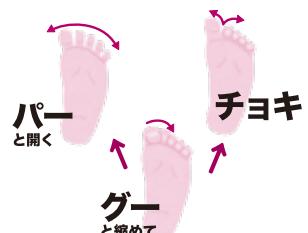
〈予防体操のススメ〉

①イモムシ歩き体操



足のいも虫運動

②足指じゃんけん



指1本ずつが離れることが
ポイント

1月開始

「軽負荷で無理のない運動!!」

パワーリハビリテーション参加者募集中

パワーリハビリって?

- 6種類のマシンを使い、座ってできる軽負荷の運動
- 普段使わない筋肉を動かし筋力UP!



立位・歩行の安定を図る運動です。

【対 象】65歳以上の方で体力・筋力の低下を感じている方

【期 間】6ヶ月間(1~3ヶ月間:週2回、4~6ヶ月間:週1回)

【場 所】福祉センター 1階トレーニングルーム

【利 用 料】1回 200円

【内 容】血圧測定→準備体操→マシントレーニング→整理体操

※ご自身での来所が難しい方はご相談下さい。



お問い合わせ ☎37-1111 担当:大西・前田

日吉津村社会福祉センター 年末年始休館のお知らせ

12月29日から1月3日まで社会福祉センターは休館させていただきます。
ご利用中の事業の日程につきましては、担当職員にご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
12/ 27	28	29	30	31	1/ 1	2
3	4	5	6	7	8	9

※赤字は休館日

9月号 頭の体操クイズの答えと正解者

(正解者)

(答え)

5 番

上1 中西 準子 様	坪内 幹枝 様
三井 重子 様	田中 君江 様
上2 中村 権子 様	杉谷 笑 様
居吹 正子 様	富吉 中口 峰子 様
石原 広子 様	佐藤 幸枝 様
林原 典子 様	手島 優子 様
	今吉 深田 ひろみ 様

<皆さまから寄せいただいた感想>

- 毎回、頭の体操クイズは楽しめます。
- 「おたがいさまが育んだホットな活動」もう少し若かったら参加をしたいなと思いました。
- 苔玉づくりは楽しそうですね。
- 「人との“つながり”的大切さを学ぼう」は参考になりました。
- デイサービスのおたのしみ会は、コロナで鬱になりそうな中、楽しく読ませていただきました。
- デイサービスのおたのしみ会のスイカの和菓子、いいですね。
- 行事が参考になりました。
- ☆クイズを楽しみにしてくださりありがとうございます。毎回、私も一緒に楽しませてもらっています。また今回は、日吉津に転入された方が応募してくださったこと、とても嬉しく思いました♥

ご寄付ありがとうございました

(8月26日～10月25日)

自治会名	寄付者	摘要
富吉	前田 進様	香典返し(母・満壽枝様死去)
下口	市原 貴信様	香典返し(父・重信様死去)
富吉	徳原 節子様	香典返し(母・千代子様死去)
上1	木下 康雄様	香典返し(妻・允子様死去)
富吉	小乾 スミエ様	一般寄付
上1	西田 立人様	血圧計

その他匿名でのご寄付をいただきました。

- 香典返し、見舞返し等のご寄付は社会福祉協議会(社会福祉センター)で承ります。
- ご寄付いただいた方には礼状印刷を行っていますので、ご利用ください。

(会葬礼状300枚、見舞返し礼状100枚まで無料)

司法書士相談のお知らせ

【日 時】

11月19日(木)13:30～15:30

【場 所】

社会福祉センター

【相談員】

中井 健夫 氏

【予 約】

☎27-5351

1人30分、4名まで受付



※11/18(水)午前中まで

新春書初め大会

【日 時】令和3年1月5日(火)

10:00～11:30

【場 所】児童館

【対 象】日吉津小学校全学年(先着20名)
保護者の見学も可



【参加費】無料

【持ち物】習字道具一式

※詳しくはチラシでご案内します。

お問い合わせ ☎0859-27-5351

先着20名の方に福祉センター
喫茶無料券1枚を差し上げます。

頭の体操クイズ

サイコロの裏を計算!

例のようにサイコロの裏の数で計算してください。

2番目に大きい数になるのはどれでしょう?

サイコロは裏と表合わせると「7」になるので、

表が「1」なら裏は「6」になります。

(できるだけ、メモをとらず暗算で挑戦してみましょう!)

裏は6 裏は3 解答欄
(例) $\square + \square = \boxed{9}$

① $\bullet + \bullet = \boxed{\quad}$

② $\bullet + \bullet = \boxed{\quad}$

③ $\bullet + \bullet + \bullet = \boxed{\quad}$

④ $\bullet + \bullet - \bullet = \boxed{\quad}$

⑤ $\bullet - \bullet + \bullet = \boxed{\quad}$

※応募は11月5日(木)から、福祉センターにある解答用紙に
ご記入の上、ご応募ください。