

相談日のお知らせ

「心配ごと相談」

一人で悩まず、誰かに話してみることで解決の糸口が見つかるもたくさんあります。

本耶馬溪町民生児童委員さんが「心配ごと」の相談に応じてくれます。お話してみませんか？

6月17日(水) 9:00~12:00 社協
 ※心配ごと相談と行政相談会は合同開催です。
 連絡先 ☎ 53-2255 (社協本耶馬溪)

ほっとテラス(医師による)

悩み心配ごとで不安な毎日を過ごしていませんか？誰かに話しを聞いてもらいたい…心の声を精神科医が聴いてくれます。相談希望の方は、事前に予約をお願い致します。

(場 所) 中津市教育福祉センター
 (相談日) 奇数月第2水曜
 14:00~16:00
 連絡先 ☎ 23-2095 (地域福祉課)

※「心配ごと相談」と「オレンジカフェ」の開催は、新型コロナウイルスの感染拡大の状況により変更となる場合があります。事前にお問い合わせをお願いします。

オレンジカフェほんやばけい開催のご案内

「オレンジカフェ」とは、認知症の方や介護されているご家族、認知症に関心のある方などが集まって気軽にお話ができる場所のことです。当日は、認知症地域支援推進員や包括支援センターの職員もいますので、気軽にご参加いただき、認知症についての理解を深めていただける場となっています。



次回開催日

日時：2020年6月12日(金) ☕
 14:00~15:30
 場所：喫茶 音猫 (本耶馬溪町曾木)

◇お問合せ先
 中津市高齢者相談支援センター社協
 電話：27-8877 (大田黒)

～へんしゅうこうき～

店頭でマスクを見かけなくなって数か月、布マスクを手作りしてみました。(※私ではなく母がですが...)
 まずは、小学生の娘用に数枚お願いしたところ、数日後出来上がったマスクは20枚以上！その後もマスク作りに目覚めた母は約1週間で100枚以上のマスクを作成。余った分は親せきや知り合いの元へ届けられました♪

地域福祉推進係 じょうど けいこ



「にじのはし」由来♪

離れているところをつなぐ橋。人と人の心をつなぐ橋ももっともっとできたら・・・つながり方はひとつじゃなくていろいろ(七色)あるのが人と人をつなぐ橋・・・そんなつながりを作る「虹の橋」が広がれば、地域のだれもが誰かとつながっている安心感で、「ここに住みたい、住んでよかった」と思える地域になる・・・。社協本耶馬溪のある中津市本耶馬溪町総合福祉センターは別名「虹の里」。たくさんの「虹の橋」が架かる願いを込めて、地域がつながる情報を伝えていきます。

ちいき福祉だより

にじのはし

【発行元】
 中津市社会福祉協議会本耶馬溪 地域福祉課
 〒871-0312 中津市本耶馬溪町折元1247
 中津市本耶馬溪町総合福祉センター内
 TEL: 53-2245 FAX 53-2253

2020年5月15日号
 (通算 第36号)

つなぐ
 つながる
 つなぎあう

地域で見守る活動

本耶馬溪町ふれ愛ネットワーク活動



本耶馬溪町ふれ愛ネットワークでは、平成6年に発足後、17自治区ごとの地域組織による見守り活動を中心に、世代間交流や様々なふれあい行事等の交流活動を行っています。日頃からの訪問活動や交流活動を続けることで、安否確認や福祉課題の早期発見につながります。地域の多くの方がお互いのことを気にかけることで、地域から孤立することを防ぐことができます。近年では自然災害も多く、非常時に頼りになるのは隣近所の方です。いざという時に助け合うためには、普段からの声を掛け合える関係づくりが大切です。

活動内容

- ・日常的な見守り・声かけ活動
- ・見守り対象者への訪問活動(定期的な訪問による安否確認など)
- ・交流事業・居場所づくりの取り組み(交流会・サロンの開催、地区行事への参加の声かけなど)
- ・地区推進会議委員による推進会議・研修会(見守り活動の情報交換や交流事業の計画立てなど)

見守り活動のイメージ

見守りを必要とされる方

- ・1人暮らし高齢者
- ・高齢者夫婦
- ・日中高齢者世帯
- ・障がいがある方など

ご近所同士がお互い地域で支え合う見守り、見守られあう関係が大切です

見守りを担うメンバー

- (地区推進会議委員メンバー)
- ・自治委員・民生委員
 - ・班長・消防団
 - ・地域の皆さん



新型コロナウイルスの感染予防をしながらの見守り活動として例)・電話による安否確認
 ・お手紙を書いてみる等



活動の様子(一部)



日中横になってばかりいませんか？

～生活不活発病を防ぎましょう～

生活不活発病とは？

体を動かさない状態が続くことによって、心身の機能が低下して動けなくなることをいいます。

安静による筋力低下は、
1週目で**20%**、
2週目で**40%**、
3週目で**60%**にも及ぶと言われています。



「生活不活発病」になってしまった方は、骨がもろくなったり転びやすかったりするので、要支援（介護）状態になる危険性が高まります。

「生活不活発病」を防ぐためには、体を動かすことが重要です。「体を動かす」ことは、要支援（介護）状態になることを予防するためには、とても大切です。

予防のポイント！！

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう
- 家庭の中で役割を持ちましょう 例) 家事を行う、庭の手入れ、畑仕事など
- 適度な運動を心がけましょう 例) めじろん元気アップ体操(ビック4)



参考：大分県福祉保健部高齢者福祉課

めじろん元気アップ体操(ビック4)

めじろん元気アップ体操は、1日4回ケーブルテレビで放映中です！

(放送時間) ①7:30～ ②10:30～ ③12:30～ ④16:00～
無理のない程度で体操をしましょう！



元気いっしょ！めじろん元気アップ体操をしよう！！
4種類(ビック4)の運動を続けましょう

効果	弱い運動	強い運動
1 立つ、階段が楽になります。動いても疲れ難くなります	膝伸び ・椅子に座り、片足をゆっくりあげ伸ばす ・膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける	椅子座り立ち ・椅子にゆっくり座ったり立ったりする ・可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う
2 転び難くなります。歩きが元になります	足踏み・膝上げ ・座ってゆっくり足踏みをする ・あるいは、片膝ずつ上げて止める	もも上げ歩き ・大腿を高く上げる ・できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する
3 バランスが良くなります。歩くのが楽になります	片足立ち ・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる ・椅子と反対側の膝を上げて止める	片足立ち ・片手指先を壁に軽く置き、壁と反対側の脚を上げて止める ・できれば、手を壁から離す
4 転び難くなります。歩きが元になります	つま先立ち ・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す	つま先立ち ・つま先が曲がらないようにかかとを高く上げる ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

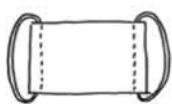
【注意】
①無理はしない、人と競争しない
②呼吸を止めないです
③寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
④痛くなったら中断、専門家に相談する
⑤運動実施記録(日記)をつける

【運動の強さや回数について】
①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
②止める時間は2～3秒、慣れたら数秒
③回数はできる範囲で多めにする
④楽になったら、回数や時間を増やす
⑤できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

2014.11版 大分県介護予防市町村支援委員会 運動機能向上専門部会・高齢者福祉課

コロナに負けない感染予防！

〈布マスクの作り方〉
平面型



出来上がりサイズ：約16cm×9.5cm

材料：ダブルガーゼ(19cm×35cm) ※手ぬぐいやハンカチなども可
ゴム、糸
道具：ハサミ、針、ひも通し、あればミシン



- 生地を折る
中心に向かって上端、下端それぞれアイロンで折る
- 点線の個所を
アイロンで折り目を付ける
- まず左から15センチで
折りアイロンで折る
- 次に右から2cm、2cmと
折ってアイロンをする
- まち針などで固定して
点線の部分を縫う
- ゴムを通したら完成！

※マスクはウイルスや花粉を完全にブロックするものではありませんが、ご自分のせきやくしゃみなどの飛散を防ぐことができます。

できていますか？正しい手洗いで感染予防！

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう

正しい手洗いの手順

- まず手指を流水でぬらします
- 石鹸をよく泡立てながら、手のひらを洗います
- 手の甲をのぼすように洗います
- 指先・爪の間を念入りに洗います
- 指の間をよく洗います
- 親指と手のひらをねじり洗います
- 手首も忘れずに洗います
- 流水で石けん汚れを洗い流します