

ちいき福祉だより

かかし

(発行元) 中津市社会福祉協議会
 地域福祉課地域福祉係山国
 〒871-0712
 中津市山国町守実130番地
 (山国支所内)
 TEL 0979 62 2898
 FAX 0979 62 2905
 E-mail yamakuni-chiiki@nk.oct-net.jp

★ 星にねがいを..

短冊にしたためました



素敵な七夕飾りが出来て満足です

夏の風物詩「七夕行事」が各地で行なわれています。7月13日に小屋川お楽しみ会サロン、7月21日にたいしょう陣サロンが七夕飾りをつくりました。たいしょう陣はミニ七夕をつくり、各自持ち帰って自宅の玄関などに飾られたようです。小屋川お楽しみ会の大きな七夕は公民館の玄関に飾り、地域の賑わいに一役かいました。

皆さんの短冊をのぞくと、「いつまでも元気でいられますように」「ずーっとサロンにこれますように」「家内安全」「天下泰平」などたくさんの願い事が書かれていました。



おしゃべりがはずみずみ。指の運動、口の運動になります。飾り作成中。



小屋川お楽しみ会のみなさん

みんなで考えよう！地域の防災！

災害への備え、災害は日常が支える！

【小屋川公民館】 救急救命でもしもの時の対応を！



小屋川公民館では、5名の防災士を中心に毎年防災学習を行なっていますが、今年は耶馬溪分署を招いて、救急救命、AEDなどの体験をしました。小屋川地区では、日頃からのこのような学習会をしていますので、豪雨で避難指示が出た場合は、消防団員が全戸を回り、避難場所へ移動をさせるなど素晴らしい行動をとられています。

【吉野けんこう隊サロン】 防災食品アルファ米試食



非常食で備えておく
と病気の時など
にも役立ちます！



7月11日、吉野けんこう隊サロンが避難場所等で使われているアルファ米の試食体験をしました。アルファ米は熱湯を入れて15分(水なら60分)待つだけでご飯ができます。試食をした皆さんは、「こんなに簡単にごはんができて、便利なものがあるねえ。味もいいし！」と感心されていました。アルファ米の体験を希望されるサロンはご相談ください。(TEL62-2898)

地震体験車で地震体験をしました



防災危機管理課の地震体験車「ユレンダー」



8月6日、ふれコアの児童たちが地震体験車で地震体験をしました。震度3から5強まで、段階的に揺れを体験しました。意外と子ども達は余裕をみせていました。しかし、いつおきるかわからない地震に備えて、パニックに陥らないようにしたいものです。

熱中症について豆知識

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。



※急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。
※汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

(環境省 熱中症～ご存知ですか？予防・対処法～より)

熱中症予防・経口補水液を作ってみませんか

今年は全国的に今までに例をみない厳しい暑さが続き、こまめな休息と水分補給が呼びかけられています。

水分補給のひとつに「経口補水液」を耳にしたことがあるかと思いますが、熱中症などに伴って生じる脱水症状に対する治療のひとつとして用いられています。その経口補水液をご家庭で簡単に作ることができます。



材料	水1L	水500ml
砂糖	大さじ4・1/2 (40g)	大さじ2・1/3 (20g)
塩	小さじ1/2 (3g)	小さじ1/4 (1.5g)

注意点: 手作りの経口補水液は当然ながら無菌状態ではありませんので、作った後は1～2日以内に飲むようにしましょう。市販品のようにカリウムやマグネシウムの量まで再現するのは困難です。体調がいつもと違うと感じたら、病院を受診するように心がけましょう。
(アストリジョン 経口補水液の作り方より)

《募金箱を設置しています》

7月から全国各地で豪雨による災害が発生し、一日でも早く落ち着いた笑顔のある生活に戻ることを心から願うばかりです。社協山国の窓口にも「西日本豪雨災害」支援として愛媛県・岡山県・岐阜県・広島県・京都府・高知県・福岡県・山口県・島根県・兵庫県の10県を対象とした募金箱を設置しています。社会福祉センターにお立ち寄りの際は、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ほうかつからのお知らせ

「オレンジカフェやまくに」を開催します



8月21日(火) 13:00～15:00

場 所: 山国社会福祉センター

参加費: お1人様 100円(飲み物代)



前回の様子

～オレンジカフェとは？～

認知症の方や介護しているご家族・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。

日々の暮らしのこと、健康のこと、もの忘れの心配、介護のことなどお話しませんか？認知症について理解を深めましょう。

【電話】0979-27-8877

【FAX】0979-27-8878

職員紹介



中津市地域包括支援センター社協
(中津市高齢者相談支援センター)

今村 真由美

7月に入職し、山国エリアを担当させていただくことになりました。まだ分からないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、これからよろしくお願いいたします。

《相談日のお知らせ》

ひとりで悩まないで・・・。
大丈夫・・・。一緒に解決の糸口を見つけましょう。



心配ごと相談

日 時 9月12日(水) 9時～12時

場 所 山国社会福祉センター 打合せ室

山国地区民生児童委員さんが、色々な心配ごとの相談に応じます。お電話でも相談できます。お気軽にご相談ください。

TEL 62-2898

ほっとテラス(医師による相談)

日 時 9月12日(水) 午後2時～4時

場 所 中津市教育福祉センター

精神科医が相談に応じます。予約制になっていますので、相談を希望する方は事前に予約をお願いいたします。 TEL 23-2095

町内を移動中、田んぼの水際やあぜ道で草刈りを汗だくになってされている方をあちこちで見かけます。

この暑さの中での作業は、頭が下がる思いです。

米という字は八十八と書くほど米作りには88以上の手間をかけるといけないんですね。

{地域福祉係山国}



ちいき福祉だより

かかし

(発行元) 中津市社会福祉協議会
 地域福祉課地域福祉係山国
 〒871-0712
 中津市山国町守実89番地1
 (山国社会福祉センター内)
 TEL 0979-62-2898
 FAX 0979-62-2905
 E-mail yamakuni-chiiki@nk.oct-net.jp

まず！自分の健康から！

地域の介護予防活動 支援マニュアル活用研修会

9月2日、中津市教育福祉センターで中津市9ヶ所で住民型有償サービスの活動をされているスタッフの皆さんを対象にした支援マニュアル活用研修会が行なわれ、関係機関を合わせて約79名が参加しました。

この研修会は、住民参画型介護予防推進事業として、2日間コース(9/2, 9/9)で行なわれるものです。第1回の研修会は、まず県北部保健所からのあいさつ、続いて中津市介護長寿課より中津市の介護保険の現状について説明がありました。その後2本の講義、「活発な日常生活のススメ～まずは衰えサインを見逃すな～」と「運動はいくつになっても効果あり～運動支援の達人になろう！～」の演題で、大分県作業療法士協会 入口氏と大分県理学療法士協会 久恒氏からお話いただきました。



山国つゆくさサービスから5名の皆さんが参加し、生活不活発病、日常生活の動作を継続させることの大切さを学びました。まず、スタッフ自らが元気で健康な生活を送りながら、運動の大切さを伝えるスタッフにもなることで、住民型有償サービスが更に広がり、支え合いの輪が広がるものと思います。第2回は9月9日に行われます。

ご参加をお待ちしています！

山国で初めての週一体操教室

「朝陽健康クラブ」がはじまります！



日時 平成30年10月1日(月) 10:00～
 (開会式、体力測定、講話)
 以降は毎週月曜日 10:00～11:00

場所 山国社会福祉センター
 持ち物 飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装
 対象者 どなたでも参加できます

参加費 無料
 問合せ先 朝陽健康クラブ 寺坂 公廣 62-2301
 堂野 初恵 62-2807
 包括支援センター社協 27-8877



週一体操の目的は？

元気！いきいき☆週一体操教室は、タイトルのとおり、週一回行う体操教室で地域の住民によって開催します。運動を行なっていくことで、いくつになっても筋力や筋肉の量が維持・増加すると言われていています。高齢者の皆さんがいつまでも健康で自立した生活が送れるように、体づくりと支え合いの地域づくりをめざし、中津市ではこの教室の立ち上げをすすめています。

どんな体操をするの？

- ・めじろん元気アップ体操
- ・めじろんリズム体操
- ・レクリエーション
- ・健康体操 など

効果はどうやって確認するの？

開眼片足立ち、椅子に立ったり座ったり、歩行の速度の3つの体力測定を3か月後、6か月後、12か月後と行ない体力の状態を確認します。また、測定の月には、講師による体操指導や講話があります。



ご存じですか～？是非、ご利用ください！山国社会福祉センター



山国社会福祉センターは土曜日・日曜日・祭日(8:30～17:00)でも貸館「会議室」「多目的室」「調理室」はご利用できます。また、町バス待合地域交流コーナーやキッズコーナーも常時開放していますので、いつでもご利用できます。冷暖房も整備されていますので、快適に過ごせます。

三郷小学校で「わいわい福祉ひろば」を見学してみませんか？

わいわい福祉ひろばとは、“しょうがいをもつ人”“高齢者”、“ボランティア活動している人”で『伝えたい心』を持つ人たちが、“タレント”として小学校などに出かけていき、そこに集まっているみなさんといっしょに「わいわい」楽しく福祉について考えようという、出前の「ひろば」です。



肢体コースの様子



エルダーコースの様子

10月と11月に下記の日程でわいわい福祉ひろばを三郷小学校で開催します。ご都合のつく方は見学に来られませんか？見学をご希望の方は、お気軽にご連絡をお願いいたします。社協山国 TEL 62-2898

10月 29日（月） 10:45～12:20 肢体コース

11月 26日（月） 10:45～12:15 エルダーコース

8月22日「オレンジカフェやまくに」を開催しました



今回のオレンジカフェは、昔から山国に伝わるお話「毛谷村六助」の歴史紙芝居を通して、思い出を語ったり、思い起こしたりの回想法を行いました。情緒たっぷりの演じ手の上演に聞き入っていました。

また、この紙芝居は、切り絵製作でていねいに手づくりされていましたので、上演後は一枚一枚手に取って切り絵の凹凸を触ったりして、芸術の分野も楽しんでいました。その後は、健康体操で体をほぐし、笑顔が満開となりました。「次もまた来るよ。もう1回紙芝居がみたいね。」と会場を後にされました。次回のオレンジカフェは11月20日予定です。ボランティアでの参加もお待ちしております。

《困ったことはありませんか？》

安全相談出張所を開設します！-中津警察署-
昨今、オレオレ詐欺や困りごと相談(DV・トラブル等)が全国的に増加しています。

ここ耶馬溪・山国地域からの相談件数も増加傾向にあります。このような現状を踏まえ、地域の方が安心して、直接相談できるように中津警察署では、山国社会福祉センターで「安全相談出張所」を開設して相談をお受けします。ささいなトラブルや、悪徳業者、日頃から困っていることなど、お気軽に相談してみませんか？

日時： 9月10日（月） 14:00～17:00

場所： 山国社会福祉センター

※事前予約になっておりませんので、
お待ちいただくこともございます。
ご了承ください。

【連絡先】 中津警察署：0979-22-2131

宇曾駐在所：62-2011

草本駐在所：62-2201



食中毒について豆知識

大分県では、夏季に多発する食中毒を未然に防止するために、6月1日から9月30日までの4ヶ月間に、気象状況が食中毒の発生しやすい条件に達したとき、食中毒注意報を発令しています。9月3日現在、注意報の18号が発令されました。細菌性食中毒は、高温多湿の日に発生しやすいため注意が必要です。

【注意点】

- ・腸管出血性大腸菌は様々な食品や食材から見つかりますので、洗浄や加熱など衛生的な取扱いを心がけ、食中毒を予防しましょう。
- ・野菜の保存場所や調理方法など野菜の衛生管理にも十分注意しましょう。
- ・火を通した調理後もそのままにせず、早めに食べきり、保存する際は底の浅い容器に小分けし、すぐに冷却しましょう。

《相談日のおしらせ》

ひとりで悩まないで・・・。
大丈夫・・・一緒に解決の糸口を見つけてみましょう。



心配ごと相談

日時 10月10日(水) 9時～12時

場所 山国社会福祉センター 打合せ室

山国地区民生児童委員さんが、色々な心配ごとの相談に応じます。お電話でも相談できます。お気軽にご相談ください。

TEL 62-2898

ほっとテラス(医師による相談)

日時 11月14日(水) 午後2時～4時

場所 中津市教育福祉センター

精神科医が相談に応じます。予約制になっていますので、相談を希望する方は事前に予約をお願いいたします。 TEL 23-2095

早いもので、お盆も過ぎ9月。敬老月間には、各地区で敬老祝賀会が行なわれることと思います。米寿、喜寿、おしどり証(金婚)を受賞される皆様には、おめでとうございます。近年では、人生80年から人生100年とも言われ、今年も中津市で107歳を最高齢に27名の方が100歳を迎えられています。おいしい空気と食べ物、そして、あたたかい地域住民のふれあい…。ふるさと山国には素晴らしい環境が整っています。

(地域福祉係山国)

