

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推進係山国
 〒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

人のつながり応援事業

「よろうち号」運転ボランティア 安全運転講習



3月23日、山国社会福祉センターにて、運転ボランティアで活動中の方々に対して、「安全運転講習」を開催しました。この取り組みは、山国デイサービスセンターの車両を使って地域に住む方が運転ボランティアとして、地域の一人暮らしの方などを「山国よりあ」に送迎する活動です。

「山国よりあ」では、参加者が全員で料理をつくり、全員で食べる『共食』によって、閉じこもり防止や生きがいがづくりを目的としています。

当日は、中津警察署宇曾駐在所 主任 岡田政樹氏に、送迎中に何かあった時の対処法、2次被害の防止について、運転中の注意点など映像もまじえてご講話いただき、改めて安全運転の意識が向上する時間となりました。



宇曾駐在所 岡田政樹さん



真剣に話を聞いています

ぶち交流会

「山国よりあ」の皆さんは調理室で運転ボランティアさんへの日頃の感謝を込めて昼食をつくりました。今回はコロナ感染も考慮して会食ではなく、お弁当にして持ち帰る形にしました。交流会では、山国よりあより日頃の感謝を伝え、4名の運転ボランティアの皆さんからは、思いやり溢れる言葉をいただきました。



令和3年度

地域福祉講座 ～地域のつながりづくり～ 「中津市地域福祉ネットワーク協議会 意見交換会」

3月30日、中津市地域福祉ネットワーク協議会意見交換会を行いました。現在、中津市内には7カ所の地域福祉ネットワーク協議会があり、それぞれの地域に合ったつながり作りを展開しています。そのような中で今回は、協議会が抱えている課題や活動の共有などを実践事例やグループワークで意見交換を行いました。

実践事例は小楠地区“OGUSU友愛2017”が「つながりと見守りのまち「小楠」を目指して」と題して3名の方から事例報告がありました。

意見交換会では、他地区の活動に耳を傾け、自分の地区には無い活動には質問したりする姿も見られました。

山国地区の“源流の郷”やまくに福祉の会からは5名の方の出席があり熱心にメモを取り、交流をされていました。今後の活動に活かされることと思います。



一枚のタオルがステキな壁かけタオルに変身しました！ ～“守実いきいきサロン”の活動～

ウテリーやまくにより、守実いきいきサロンに「利用者さんが使いやすいようにフェイスタオルを半分に切ってほつれないように縫ってほしい」との依頼がありました。早速作業に取り掛かり、写真のようなフックを付けて、とてもおしゃれな壁掛けタオルとなり、4月7日にサロンの皆さんが持参しました。

代表の赤尾さんは「私たちも何かの役にたてて嬉しいです。縫いものことなら、いつでも声をかけてください。」とおっしゃっていました。

守実サロンは、手芸を通じて仲間づくり、指先を使うことで頭の活性化、完成した時の達成感を味わうこと12年間、更なる活動をお祈りします。



包括だより

低栄養って知っていますか？



こんにちは！
高齢者相談支援
センター社協です

高齢者には低栄養状態の人が多く65歳以上の男性では10人に1人、女性では5人に1人が低栄養といわれています。食事を三食食べているが必要な栄養が足りていないため低栄養になっています。

①なぜ低栄養になるの？



消化吸収の低下	加齢に伴い、消化吸収機能がおちてきます。また季節の変化で風邪をひいたり、脱水になったりと体調の変化が起きやすいことや病気などによりさらに消化吸収機能は悪くなります。
嗜好の変化	肉があまり好きではなくなったり食べにくさから避けたりすることで蛋白質が不足してしまいます。食べる量も若い時よりも減少します。メタボリックシンドロームや肥満が悪い、粗食が良いといった情報、コレステロールを気にして食べない、などといったことも栄養不足の原因です。
個食・孤食	一人暮らしや夫婦二人世帯になっていくことで食事の量が減っていたり、簡単なもので済ませようとして主食の摂取が不十分になったりします。

②低栄養になったらどうなる

- 筋肉が落ちてこけやすくなる
- 運動をしても筋肉に変わらない
- 免疫機能が落ちるので風邪などにかかりやすくなる
- 血管や骨がもろくなる
- 脳出血や心不全、認知症や寝たきりのリスクが高まります



③低栄養にならない為に！

タンパク質を とりましょう	目標の蛋白質の摂取量は男性60g女性50gです。(シニア世代)肉や魚、卵、乳製品・大豆製品を3食にとりいれて食べましょう。納豆やお豆腐、卵等が調理も簡単にできて冷蔵庫にストックしやすく取り入れやすいですね。鍋ものなども手軽に肉や魚、豆腐が同時にとれてよいですね。
カロリーを とりましょう	食が細く食べられない人はカロリーの高そうな物を選びましょう。同じ量でも脂質の多い物はカロリーが高くなります。オメガ9(オリーブオイル)を含む油の摂取も良いです。 一回で食べられない人は間食をしましょう。ヨーグルトやアイスクリームなどをとるとタンパク質もとれますね。お友達や家族との食事や自分の好きなものを食べるといったことが大事です。楽しくおいしく栄養をとって健康を維持していきましょう。



地域福祉講座

今年も笑ったよ☺『サロンだよ！全員集合』

3月21日教育福祉センターでサロンのお世話役の方に向けての講座がありました。講師にはおなじみのmottoひょうご事務局長の栗木剛先生をお招きし『レクリエーション講座～コロナに負けない！こんなレク～』という内容で開催したところ、21のサロンから38名が参加され、山国からは4名の参加がありました。

先生の講話を聴いたり、レクリエーションも交えて皆さんで盛り上がりました。「いつもと違う手遊びを教えてもらってよかった。サロンでもやってみよう」という声が聞かれました。今後のサロンの活性化につながればと思います。



異動してきました

ケアプランセンター山国



ひさつね としこ

久恒 利子さん

4月からケアプランセンター山国でお仕事をさせていただいています。あたたかい地域の皆様と一緒に仕事ができる事がとても楽しみです。よろしくお願ひいたします。

着任しました

地域福祉課自立相談支援係



えぐち さとこ

江口 智樹さん

今年度4月から社協山国に配属となりました。何かと不慣れでご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、地域の皆様に早く覚えて頂けるよう、頑張りますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

異動しました

井窪 愛美さん

山国には丸4年在籍しておりました。四季折々いろんな表情を見せてくれる山国の自然が大好きです。明るく朗らかで前向きな山国の皆さんが大好きです。事務所は耶馬溪に移りましたが、今後も江口とともに山国の相談窓口を担当させていただきますので、これからもよろしくお願ひ申し上げます。

《相談日のお知らせ》

ほっとテラス

日時 5月18日(水)14時・15時

場所 中津教育福祉センター

悩みごとや心配ごとで不安な毎日を過ごしていませんか？精神科医が“こころの健康相談”を行ってくれます。

相談を希望する方は、予約制になっていますので、事前の連絡をお願いいたします。

相談は無料です。

TEL 23-2095

心配ごと相談

日時 5月11日(水)9時～12時

場所 山国社会福祉センター

身近な事やちょっとしたお困りごとなど抱えていませんか？誰かに話してみることで解決の糸口が見えることもあります。

山国地区の民生委員さんが、いろいろな心配事の相談に応じてくれます。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

《お知らせ》

毎月発行していた『かかし』が隔月になります。

これからも、地域に寄り添った紙面づくりを心がけたいと思いますので、今後ともよろしくお願ひします。

新しい年度が始まり、気が引き締まる思いです。今年度も皆さんに会えることを楽しみにしています！〈地域福祉推進係〉