

わかさ 社協だより



特集 ラジオ体操で区民の健康と絆を！～塩坂越区の取り組み～



ラジオ体操で 区民の健康と絆を！

■区民全体で ラジオ体操を！

塩坂越区では、夏休みのラジオ体操を区民全体で取り組んでいこうと呼びかけ、子どもから大人までその日参加できる区民が時間に合わせて集まり、子どもと一緒に爽やかな一日をラジオ体操でスタートしています。

■世代間交流のための 掲示板設置



また、子どもとの交流の機会を増やそうと、昨年度はラジオ体操を行う広場の正面に、原材料支給事業（町の助成事業）を活用し、掲示板を設置しました。そこに、子どもたちの絵画作品や詩などを掲示することで、子どもたちの活躍を集落内に紹介しています。

これは、大人が子どもたちに声かけしやすい環境づくりを行うことで、「地域の大人の目で地域の子どもたちを見守り、集落全体で育てていきたい」との考え方からです。

■活動のきっかけ

現在、塩坂越区には小学生がら人。子どもの声を聞いたり、ふれあったりする機会も少なく、世帯数19戸という小さな集落ながら、家族だけで子育てをしているような状況となってきています。

また、以前は漁業や民宿を生業としている世帯が多くたのですが、現在は職を求めて他地域へ出る人も多く、他の小さな集落同様、高齢化が進んでいます。

そういった中、塩坂越区ではラジオ体操を含め、様々な取り組みを行うことで、小さい集落ならではの昔ながらのつながりを再確認し、集落の特徴を活かした新たなコミュニティづくりに取り組んでいます。



取材当日ラジオ体操に参加された塩坂越区のみなさん



～塩坂越区の取り組み～

■他にもこんな取り組みを計画中！

区民全体のラジオ体操以外にも、集落内中腹にある空き地（私有地）を借用し、ベンチや花壇等を整備することで、高齢者が日中気軽に集える場や、区民の交流の場として利用できないかという案が出されています。これは、塩坂越区が急斜面の山肌に軒を並べる集落であることや、集落センターが集落の最上部にあることから、気軽に集える場を作ろうと考えられたもので、将来的には、そういう条件に合う空き家等の活用も含めて検討していきたいと考えております。

また、集落内で毎晩実施している『夜番活動』（※火の用心の巡回活動）を維持発展させ、高齢者世帯や何かの用事で留守にする場合の安心・安全確保のため、夜番活動中にそういう家の見回りや、安否確認を実施するための体制づくりについても、検討されています。

「少子高齢化が進む中、集落内できることは限られていますが、自分たちの集落全体が『心安らぐ大家族～人情長屋塩坂越～』のキヤッチフレーズのもと、昔ながらのコミュニティを活かし、できることから取り組んでいきたい。」と区長さんは話しておられました。

■住民主体の活動を応援しています！

今回取材した塩坂越区は、『小地域福祉活動推進モデル事業』のモデル集落として、昨年度よりこのような取り組みを区民全体で考え、活動していただいております。

このモデル事業は、若狭町社協が毎年3集落を募集し、3年間の指定をさせていただいているもので、共同募金地域助成金や会費の一部を財源に、集落に合った活動を取り組むための支援をさせてい

ただいております。

今年度は朝霧区、持田区を指定させていただきました。

来年度のモデル集落の募集につきましては、9月以降の予定ですが福祉委員のみなさんを通じて、各集落にご案内させていただきます。

みなさんの集落でもこういった財源を活かして、新たな取り組みをはじめてみませんか？



**若狭町社協は、
『みんなが支え合い、
すべての人が幸せを感じられる、
心地よい地域づくり』を目指し「住民主体の活動」を応援しています。**

教えて！ 居宅介護支援事業のあれこれ



このような相談を受け、サービス等を適切に利用するための支援や、ケアプラン（介護サービス計画）を作成するとともに、計画に基づいたサービスが確保されるよう、連絡及び調整を図る事業を居宅介護支援といいます。

居宅介護支援事業所とは？

都道府県の指定を受けて、ケアマネジャーを配置している、在宅介護の拠点となる事業所です。

ケアマネジャーとは？

ケアプランの作成や、事業所選びなどを行ってくれる幅広い介護知識をもった介護支援専門員のことです。

①ケアプランの作成依頼

介護認定を受けられた方が、心身の状況や利用を希望するサービス等を踏まえて、居宅介護支援事業所にケアプランの作成を依頼し、契約となります。

②ケアプランの作成

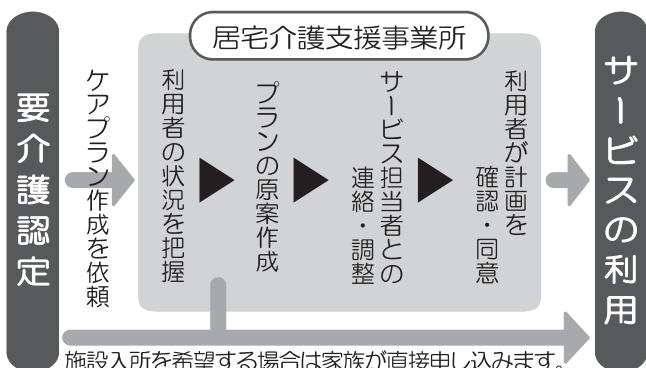
ケアマネジャーが本人や家族と話し合いながら、サービスの内容や利用する事業所などを盛り込んだケアプランを作成し、サービス利用票に記入します。

なお、ケアプランの作成及び相談は無料です。

③サービスを利用する

サービスの利用中もケアマネジャーは、本人の状態を確認しながら、サービス提供事業所との連絡調整に努め、利用される方にとって、よりよい環境で生活できるよう支援します。

ケアプランの作成からサービス開始まで



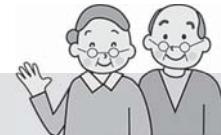
町内の居宅介護支援事業所は、以下の通りです。

- ・介護老人保健施設ゆなみ指定居宅介護支援事業所
- ・若狭町地域包括支援センター

※ 町外にもケアプランを作成していただける事業所があります。

ケアプラン作成例

【要介護2/Aさんの場合】



状態・要望

- ・Aさんは夫と二人暮らし
- ・脳梗塞で入院し、退院して間もない
- ・歩行が不安定
- ・足の筋力が回復し、また以前のように自分で家事ができるようになりたい

曜日	サービス内容
月	11:00～12:00 訪問介護（生活援助）
火	10:00～16:30 通所リハビリテーション
水	調理、掃除、洗濯
木	11:00～12:00 訪問介護（生活援助）
金	10:00～16:30 通所リハビリテーション
土	
日	足の筋力回復のための機能訓練を行う。 外出することがよい気分転換にも。

その他にも…

- ☆ 住宅改修でトイレに手すりを設置
- ☆ 福祉用具を借りる（ベッド、車いす）
- ☆ 特定福祉用具購入（ポータブルトイレ）

サービス事業所のご紹介

- ・若狭町国民健康保険上中病院
- ・居宅介護支援事業所パレア若狭



3分でわかる介護

Vol.14

3分でわかる介護は、できるだけ家庭での介護負担を軽減できればと思いシリーズ化しています。

熱中症編

熱中症とは、運動や外気温で体温が上がった時、カラダの熱が逃げずカラダにこもってしまい、体温を調節する機能がコントロールを失い、様々なカラダの機能障害を起こした状態をいいます。

体温が上がると、汗をかいて下げようとしていますが、もともと水分の摂取量が少ない上に、その機能が低下している高齢者は熱中症にかかりやすいのです。

屋外・屋内に関係なく蒸し暑いところで、少しでも気分が悪くなったら熱中症を疑い、早めの対応をしましょう。

また、日中だけでなく、夏の夜、蒸し風呂状態で寝ている時も危険です。日中と同様に気をつけましょう。



なるほど 热中症の重傷度と対応

次のような症状がでたら要注意

特にこんなことに注意しましょう!

重傷度	症 状	対応方法
I	元気がない 食欲不振 めまい 立ちくらみ 筋肉が張る	・涼しいところで休む ・水分と塩分補給
II	頭痛 だるさ 嘔気 嘔吐	・涼しいところで休む ・水分と塩分補給 (十分な補給が困難な状態 であれば点滴が必要な為 病院を受診する) ・血管(首・脇の下・太も も)を冷やす
III	意識障害 けいれん	・救急車を呼ぶ ・救急車が来るまで涼しい ところで休み、血管(首・ 脇の下・太もも)を冷やす

- ★気温30度以上湿度65%以上の場合は、時々検温をして気を付けましょう。
- ★37.5度以上の発熱が見られた時は熱中症を疑い予防をしましょう。
- ★喉が渴いてなくても努めて水分摂取をしましょう。
(三度の食事+起床時・10時・15時・入浴前後・就寝前に200ccの水分を補給しましょう)
- ★汗を多くかいたら塩分の補給も忘れずに！

熱中症が危険なのは、自分では「ちょっと体調が悪い」「少し気持ちが悪い」程度と思っている間に病状が進んでしまうケースが多いからです。

周囲の人の気遣いに「大丈夫」と答えたすぐ後に倒れてしまう場合もあるようです。

周囲の人同士で気をつけ合うことが大切です。

知つ得

からだが吸収しやすい濃度のドリンクが簡単に作れます。 (*^_^*)

熱中症対策ドリンク：水(500ml) + 塩(1g) + 果物ジュース

もちろんスポーツドリンクもいいですが、日常生活で飲みすぎると糖分の取りすぎにもなりかねないので注意が必要です。



■ 取れたて新鮮夏野菜販売中！～障がいデイサービス五湖の郷より～

障がいデイサービス五湖の郷では、地域の方と協力して五湖の郷の近くにある畑で野菜作りをしています。今年の夏はきゅうり・水ナス・オクラがたくさん収穫できました。これら収穫した野菜を五湖の郷にて販売しております。どれも新鮮でおいしい自信作ばかりです。五湖の郷にぜひ、お越しください。お待ちしています。

■販売価格

- ・きゅうり 1本（約150g）…20円
- ・水ナス 1本（約100g）…30円
- ・オクラ … 価格未定



■お問い合わせ先

若狭町社会福祉協議会 五湖の郷事業所
TEL : 0770-46-1212 担当：辻

■ボランティアの日～ボランティアについて、楽しく学ぼう！～

若狭町社協では、9月の最終日曜日を「ボランティアの日」とし、ボランティア啓発を行っています。

今年は、若狭町社協の各事業所で「ボランティアの日」の企画を実施します。楽しみながらボランティアについて学び、交流できる企画を用意しておりますので、ぜひご参加ください。

■内 容 ○日 時：平成23年9月25日（日）9:00～12:00

○場 所：パレア若狭・いすみ・五湖の郷各事業所

○プログラム：住民の方々と職員によるボランティア活動・交流会

■サマー ボランティア 参加者募集

ボランティア体験をしてみませんか？

■内 容

○体験期間 7月20日（水）～9月30日（金）

○対象者 小学5年生以上（小学生は保護者同伴）

○主な活動プログラム

- ・福祉施設等での介護体験、利用者との交流、
レクリエーションの手伝い
- ・地域で実施されるイベント等の運営協力
- ・NPOやボランティア団体が行う活動への参加 など

○活動先 福井県内

■お問い合わせ先

若狭町社会福祉協議会 五湖の郷事業所

TEL : 0770-46-1212 担当：満田

■作文コンクール作品募集

ボランティア活動を通して、感じたこと・学んだことなどをもとに作文を書いてみませんか？

■内 容

○作文テーマ

- ・ボランティア活動の経験から得たこと、感じたこと
- ・ボランティアについての自分の思い、考えていること

○応募締切

平成23年9月30日（金）

○その他

作品は、400字詰め原稿2枚以内です。

■応募・お問い合わせ先

福井県社会福祉協議会 福井県ボランティアセンター

TEL : 0776-24-4987

■小規模多機能ホーム「ほたる熊川宿」からのお願い

ほたる熊川宿では、利用者さんの日中活動（趣味活動など）の充実を図るために、下記のものを募集しています。

もし、ご自宅で不用なものがありましたら、ほたる熊川宿へお譲り下さい。よろしくお願ひいたします。

■内 容

- | | | |
|------|--------|--------|
| ・入浴剤 | ・自転車 | ・将棋セット |
| ・オセロ | ・麻雀セット | など |

■お問い合わせ先

若狭町社会福祉協議会 小規模多機能ホーム「ほたる熊川宿」

TEL : 0770-62-2123 担当：藤間

■ふくしジョブフェアin小浜開催!

福祉職に関心のある方、福祉の職場への就職を希望する方を対象に、福祉ジョブフェアを開催します。たくさんのご参加お待ちしています。

□内 容

日時：平成23年8月30日（火）13:30～15:30

会場：福井県立若狭図書学習センター「多目的ホール」

○個別相談コーナー

各事業所採用担当者等との個別面談を実施します。

○福祉の仕事・資格相談コーナー

福祉の仕事・資格などに関する相談に応じます。

○ハローワーク相談コーナー

就職全般に関する相談に応じます。

○「あなたに合う仕事探し応援」コーナー

キャリア支援員がアドバイスを行います。など

□お問い合わせ先

嶺南福祉人材バンク無料職業紹介所（敦賀市社会福祉協議会内）

TEL: 0770-22-3133（代）

ちんぶく3 ~五湖の郷~



■赤い羽根共同募金チャリティ アートでハート展

嶺南地域にゆかりのある著名作家の作品を多く展示する予定です。購入も出来ますので、ぜひ会場へお越しください。

□内 容

開催期間：平成23年10月8日（土）～10月23日（日）

場 所：パレア若狭ギャラリー

やさしさをありがとうございました

平成23年5月21日から平成23年7月20日までに「社会福祉事業に役立てて下さい」と下記の方々よりご寄付をいただきました。

（敬称略・順不同）

福祉基金

瓜 生 吉泉 文夫	100,000円	三 田 大上 信雄	300,000円
伊良積 小畠 昭雄	100,000円	安賀里 田辺 弘和	200,000円
玉 置 奥本 周之介(俗名)	100,000円	新 道 山本 恵一郎	200,000円
新 道 木又 ひとみ	50,000円	匿 名	100,000円
藤 井 古澤 稔	100,000円	匿 名	100,000円

物品預託

藤 井 古澤 稔	介護用品
若狭町赤十字奉仕団	タオル
婦人福祉協議会	タオル・石鹼
匿 名	野菜
匿 名	座布団
匿 名	介護機器・介護用品

預託や寄付いただいた物品は、地域や若狭町社会福祉協議会にて有効に使わせていただきます。上記以外にも多くの方々より、使用済み切手やエコキャップ等のご寄付をいただきました。

若狭町 堤区

波古神社祇園祭

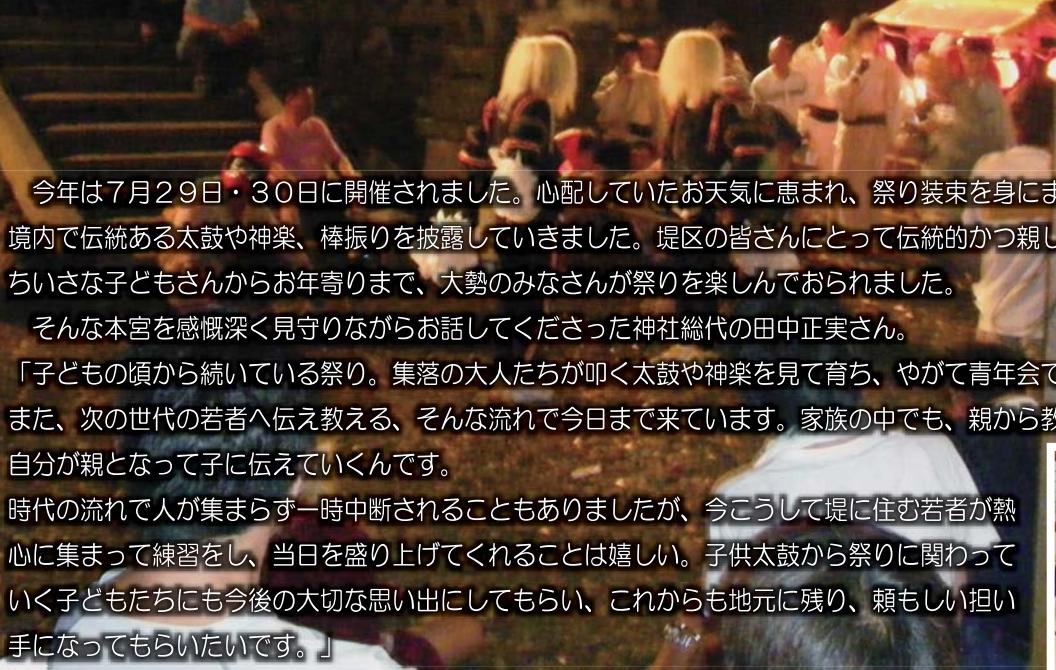
シリーズ

きずな



を育む
伝統行事

京都を代表する祭り『祇園祭』は、全国各地で素戔鳴尊(スサノオノミコト)を御祭神として祀る神社で行われる伝統ある行事です。若狭町堤区でも、毎年7月下旬に波古神社祇園祭として、開催されています。



今年は7月29日・30日に開催されました。心配していたお天気に恵まれ、祭り装束を身にまとった保存会の方々が波古神社境内で伝統ある太鼓や神楽、棒振りを披露していました。堤区の皆さんにとって伝統的かつ親しみのある夏の一大イベント。ちいさな子どもさんからお年寄りまで、大勢のみなさんが祭りを楽しんでおられました。

そんな本宮を感慨深く見守りながらお話してくださった神社総代の田中正実さん。

「子どもの頃から続いている祭り。集落の大人たちが叩く太鼓や神楽を見て育ち、やがて青年会で祭りを盛り上げる立場となり、また、次の世代の若者へ伝え教える、そんな流れで今日まで来ています。家族の中でも、親から教えられ、見守られ、そしてまた自分が親となって子に伝えていくんです。

時代の流れで人が集まらず一時中断されることもありましたが、今こうして堤に住む若者が熱心に集まって練習をし、当日を盛り上げてくれることは嬉しい。子供太鼓から祭りに関わっていく子どもたちにも今後の大切な思い出にしてもらい、これからも地元に残り、頼もしい担い手になってもらいたいです。」



他にも堤区では、一年を通して祈願祭や神明講などの神事を集落のみなさんで関わり支えておられるようです。時代は変わっても、ふるさと地域に根ざした伝統的な行事は人から人へ受け継がれ、大切に守られている、そんな集落の絆の固さを感じました。

若狭町野外活動クラブ



登録メンバー 11人

指導者

高木 一美
塚本 恵子

活動日

毎月1回程度

主な活動

シジミ取り
基地作り
磯観察
グランドゴルフ
琵琶湖めぐり
クッキング
陶芸教室 など

代表者の高木さんは、クラブ発足当時から活動に携わっていらっしゃいます。現在ではお子さんも大きくなり、活動自体に参加することはなくなったそうですが、指導者として在籍されています。

高木さんは、「上中へ引っ越してきたときに、子どもと親がふれあう活動がなかったので、野外活動クラブを作りました。発足から17年が経ちましたが、多いときには50人ほどの登録がありました。現在の活動は、登録している子どもの親が担当を決め、運営しています。子どもは、活動に参加することによって、集落や校区を越えた人間関係が築けます。親は、自分の子が他の子と遊んでいる様子が見れたり、活動という同じ体験を通じて同じ時間を共有することができ、そこで自分の子どもの成長を感じることもできます。これほど長くクラブが継続するとは思っていませんでしたが、いつの時代でも『子どもを外で遊ばせたい』『そこでいろんなことを経験してほしい』などと思う親の気持ちが、クラブの継続に大きく影響しているかもしれません。」と、穏やかな表情で話してくださいました。



ふれあいネットワーク

若狭町社会福祉協議会

〒919-1541 福井県三方上中郡若狭町市場18-18 TEL0770-62-9005 FAX0770-62-1725

URL <http://www.w-shakyo.or.jp> E-mail honbu@w-shakyo.or.jp