

わかさ 社協だより

vol.39

2014年
8月20日発行



カラダも心もパレアの湯 リフレッシュ

リラクゼーション運営事業は、地域住民の健康増進と交流を促進していくことを目的とした事業です。まだまだ暑さがつく今日このごろパレアの湯でさっぱりしてみませんか。

Q パレアの湯は、どこにありますか？ **A** パレア若狭生きがい部門、音楽ホール側の2階にあります。

Q どんなお風呂ですか？ **A** 神秘の名湯として知られる北海道長万部の「二股温泉」産出の石灰華100%を使用した「二股炭酸カルシウム温泉(人工温泉)」です。週替りで2種類のお風呂を利用して頂けます。

【効能効果】リウマチ、腰痛、神経痛、疲労回復、痔、あせも、荒れ性、しもやけ、しっしん、冷え性、うちみ、捻挫、肩こり

Q いつ行ってもお風呂に入れますか？ **A** 火曜日が定休日です。営業時間は午後1時から9時まで(土・日・祝日は8時まで)入れます。

Q 手ぶらで行っても大丈夫ですか？ **A** シャンプー・ボディソープ・レンタルタオルがあるので、手ぶらでも大丈夫です。

Q 他におすすめはありますか。 **A** あります。和室休憩室があって、お風呂上りにはゆっくり休めます。そこにはマッサージチェアが設置してあるので、カラダをゆっくりもほぐしてください。

さらに、セラピストが木曜日と金曜日に常駐して、マッサージで癒しの空間を展開中です。

●田上紀子(若狭町海山の自宅サロンmana。主宰)
【営業日・時間】木曜日 11:00~20:00 (18:00以降は予約のみ)
【ご予約・お問い合わせ】090-4326-5054 (予約優先)
【MENU】 ヘッドマッサージ…20分 2,000円から



●滝本和江(若石健康法セラピスト)
【営業日・時間】金曜日 10:00~16:00
【ご予約・お問い合わせ】090-2373-1361 (予約優先)
【MENU】 足つぼマッサージ(若石健康法)…40分 2,000円から(短縮コース)



まだリフレッシュ出来る場所がありますよ。カットハウスきんもくせいで、散髪して、カラダも心もリフレッシュ。

カットハウス きんもくせい

【営業時間】10:00~18:00
【定休日】火曜日、日曜日・年末年始
【利用料金】カット 1,200円から、その他各種
【お問い合わせ】パレア専用電話080-1952-3221



料金表

●入浴料 大人(町内・パレア会員)…410円	●レンタル フェイスタオル…60円
大人(町外) ……510円	バスタオル ……110円
小人(小学生以下) ……110円	
幼児(3歳未満) ……無料	

【お問い合わせ】若狭町社会福祉協議会パレア若狭本所内 担当:水江 TEL:62-9005

特別会費のお願い

若狭町の地域福祉を推進するため、若狭町社会福祉協議会では本会の活動に賛同いただける特別会員を募集しております。会員の皆様よりお預かりする特別会費につきましては、下記の地域福祉事業に活用させていただきます。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

外出支援事業

公共交通機関の利用が困難で、医療機関への通院が難しい高齢者や障がい者を対象とした医療機関への送迎を行っています。



ボランティアセンター運営事業

ボランティア活動の拠点として、ボランティアのコーディネートや活動推進のための講座やイベントを開催しています。



小地域福祉活動推進事業

いちばん身近な集落での支え合いや助け合い活動を推進するため、研修会の開催やモデル集落を指定して活動を推進しています。



日常生活自立支援事業

高齢や障がいなどにより判断能力が不十分な方が、地域で安心して生活できるよう、福祉サービスの利用援助や日常的なお金の管理などをサポートします。



上記の事業以外にも、障がいアート作品公募事業や心配ごと相談事業など、その他の域福祉事業にも幅広く活用させていただきます。

税制優遇措置

このたび、若狭町社会福祉協議会は税額控除対象法人としての認可を受けましたので、特別会費を納入いただきました際には、税率に関係なく税額から税額控除額を直接差引くことができる税額控除が可能となりました。

3分でわかる介護 Vol.28

3分で分かる介護は、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。

義歯(入れ歯)編

入れ歯の使用率は年齢とともに増加し、85歳以上になると6割以上の方が総入れ歯を使用しておられるそうです。今回は入れ歯のお手入れ、管理の仕方をご紹介します。

磨くために必要な道具



入れ歯のお手入れには、一般的には入れ歯専用ブラシを使います。歯ブラシで磨くことも可能ですが、かたちが複雑な入れ歯のヌルヌルした汚れをしっかりと落とすには、入れ歯専用ブラシを使っていただくことをお勧めしますが、少し固めの歯ブラシでも代用できます。

磨き方

- 1 流水下で入れ歯についている食べかすやヌルヌルとした歯垢のかたまりなどを洗い流す。
- 2 汚れがある程度取り除いたら、入れ歯専用ブラシを使い、ヌルヌルがなくなるまで磨く。
- 3 入れ歯専用の保管容器に水と義歯洗浄剤を入れ、一定時間入れ歯を浸す。
- 4 流水下で、入れ歯専用ブラシを使用して入れ歯洗浄剤の成分や、浮き上がったヌルヌルをしっかりと磨いて洗う。

◆ 注意点 ◆

- 入れ歯は滑りやすいので、万が一落としてしまっても割れないように、入れ歯を手に持って磨く時は必ず水を張った洗面器などを用意しましょう。
- 義歯洗浄剤を使っただけでは目に見えない細菌をうかせているだけで落としきれず、また洗浄剤が付着したまま口に入れてしまうと、歯ぐきが炎症を起こしてしまう恐れがあります。
- 入れ歯を磨く際には、歯磨き粉の使用は控えましょう。歯磨き粉に含まれる研磨剤により入れ歯に細かい傷がついてしまいます。歯磨き粉を使いたいときには、入れ歯専用の物を使いましょう。

保管方法

起きている時 → 口の中へ

- 朝起きてから寝るまで、お手入れの時間以外は基本的にはいつも口の中に入れておくようにしましょう。食事や会話の際に必要なだけでなく、体のバランスを保ち、転倒の防止にも入れ歯は大切な役割を持っています。
- やむを得ない事情があり外さなければいけない場合は、水を入れた保管容器に入れて保管しましょう。
- 入れ歯は乾燥すると破損しやすくなるため、ティッシュにくるんだりポケットに入れたりするのはやめましょう。

就寝時 → 保管用の容器の中へ

- 寝る前には入れ歯を磨き、口腔ケアをします。
- 義歯洗浄剤又は水の入った容器に入れ歯を入れて保管します。

◆ 入れ歯を外す理由 ◆

- ・あごや歯ぐきの骨や粘膜を休める
- ・就寝時の唾液の分泌量低下による細菌の増殖を少なくする(乾燥により細菌が増えやすくなります)
- ・小さな部分入れ歯の誤飲を防ぐ



食中毒から家族を守ろう!

<平成25年度の食中毒発生状況>

	総数			原因食品又は食事が判明したもの		
	事件	患者	死者	事件	患者	死者
全国	931	20,802	1	793	19,140	1
福井県	11	81	0	10	72	0



もしかしてこんなことしていませんか?



1. 食材を同じ包丁とまな板で切っている。
2. 使い終わったスポンジは水洗いして置いている。
3. 調理中に食材や調理器具以外の物を触った手で調理を続ける。 等々

- ① お肉類を切った包丁やまな板で野菜類を切ると、カンピロバクターやサルモネラ菌、O157等の腸管出血性大腸菌が付着してしまい、非常に危険です。必ず分けて使いましょう。
- ② まな板や食器を洗ったスポンジは食中毒菌にとってとても魅力的なものです。実際に流し台の中で1番細菌が多いのがスポンジです。スポンジは殺菌力の高い洗剤や熱湯による煮沸消毒で細菌を殺してから保管しましょう。
- ③ 家の中に菌のいない所はありません。ドアノブや壁、電話やリモコン、自分の髪の毛にも細菌は付着しています。食材や調理器具以外の物を触ったら、その都度しっかりと手洗いをしてから調理を再開しましょう。

これを覚えておきましょう! 食中毒予防の3原則

1、清潔(細菌をつけない)

食材や調理器具、そして自身の手。これらに付着している細菌をしっかりと洗い流してから調理しましょう。

2、素早く冷却(細菌を増やさない)

細菌は条件(温度・水分・栄養)さえそろえばねずみ算式に分裂して増えるので、食品を室温で放置せず、素早く冷却して細菌の増殖を抑えるか、調理後すぐに食べましょう。

3、加熱(細菌をやっつける)

殺菌には食品の十分な加熱がもっとも効果的です。ほとんどの細菌は75℃で1分以上、冬場に多いとされるノロウイルスでも85℃で1分以上加熱することで殺菌が可能です。調理の際は十分な加熱をしましょう。

家族全員が心がけること

家に帰ったらまずはうがいと手洗い。食事の前にもしっかりと手洗いをして食中毒から家族みんなを守りましょう!

第6回ボランティアの日 ~ちょっとしたボランティア“ちょボラ”を広めよう!~

若狭町社協では、毎年9月の最終日曜日を『ボランティアの日』とし、さまざまな形でボランティア啓発・推進運動を行っています。
今年も若狭町社協の各事業所を会場に、『第6回ボランティアの日~ちょっとしたボランティア“ちょボラ”を広めよう!~』と題し、参加される方々がボランティアの楽しさ、喜びを実感していただけるようなプログラムを準備しています。
たくさんのご参加をスタッフ一同お待ちしております。

【日時】
平成26年9月28日(日) 10:00~16:00
※イベントによって開始時刻が異なります。
【場所】
若狭町社協各事業所(パレア若狭、いすみ、五湖の郷)
【プログラム】
☆パウンドケーキづくり教室(しっとり美味しいパウンドケーキづくり)
☆木工教室(あると便利!!踏み台づくり)
☆レザークラフト教室
(世界にひとつのコースター、キーホルダーづくり)

【問い合わせ先】
若狭町社会福祉協議会 五湖の郷事業所 TEL: 46-1212 FAX: 46-1200 担当: 深川

あなたのまちのランティエ・コンテスト作品募集!!



若狭町(ご当地)の良さをアピールできるご当地版オリジナルランティエをデザインしませんか?ご当地の良さをアピールできる、服装や持ち物を持った「あなたのまちのランティエ」デザインを公募します。

福井県社会福祉協議会
福井県ボランティアセンターの
マスコットキャラクター
ランティエ
誕生日: 1991年10月28日
性別: オス

福井県社会福祉協議会がボランティア月間を制定した平成3年、人間と昔から関わりが深く、親近感もあり、また、盲導犬のように献身的で活発に行動する犬をキャラクターとして多くの応募作品から選ばれました。
胸にはボランティアの「V」、今日もボランティアの楽しさをみなさんにお伝えするために走り回っています。

- 応募要件**
- (1) 福井県ボランティアセンターのマスコットキャラクター「ランティエ」をモデルに、ご当地の良さをアピールできる服装や持ち物をデザインすること。
 - (2) ボランティアの「V」を、服装や持ち物のどこかに使用すること。
 - (3) 画材・技法については自由ですが、カラーデザインにすること。
 - (4) ランティエと判別できる程度の服装・持ち物にすること。
- 応募方法・条件**
- (1) 作品は、指定の応募用紙(A4版)で郵送・持参により提出してください。
※指定応募用紙は若狭町社協各事業所の窓口で配布しています。また、社協HPからもダウンロード可能です。
 - (2) 一人何点でも応募できますが、それぞれ異なる作品に限ります。

●応募資格 若狭町内に在住または若狭町内に通勤・通学する方
●募集期間 平成26年7月1日~平成26年9月8日 必着

入賞者には図書カード他、ステキな副賞があります!たくさんのご応募お待ちしております(^-^)

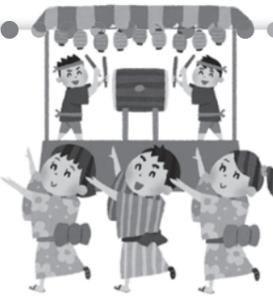
【応募・問い合わせ先】
〒919-1541 若狭町市場18-18 パレア若狭内 若狭町ボランティアセンター
TEL: 62-9005 FAX: 62-1725 担当: 満田

五湖の郷 秋祭り

【日時】
平成26年10月11日(土)
12:00~15:30
【場所】
若狭町社会福祉協議会 五湖の郷
【内容】
ステージ企画、ゲームコーナー、屋台など
楽しい出し物を多数企画しております。

【問い合わせ先】
若狭町社会福祉協議会 五湖の郷
秋祭り実行委員会
TEL: 46-1212

どなたでもお気軽に
お越しください



副会長就任

6月25日(水)五湖の郷事業所で開催されました理事会におきまして、井関和明氏(東黒田)が副会長として選任されました。



井関和明氏

理事の就任

5月29日(木)パレア若狭で開催されました評議員会におきまして、理事の欠員に伴い谷江耕一氏(三田)が理事として選任されました。



谷江耕一氏

福祉サービスの苦情解決をお手伝い

福祉サービスを利用して

- ◎いやな思いや、ケガをした
- ◎サービス内容に不満がある
- ◎職員の対応が悪い など

事業所に直接話しにくかったり、事業所との話し合いで解決できなかった場合などお気軽にご相談ください。秘密は必ず守ります(匿名でもかまいません)。

【相談時間】 月曜日~金曜日 午前9時~午後5時(祝日・年末年始は除きます)
【問い合わせ先】
福井県運営適正化委員会
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉センター 1階
TEL: 0776-24-2347 FAX: 0776-24-8942
E-mail: kujyo@f-shakyo.or.jp



「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。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。下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。ありがとうございました。
(敬称略・順不同)

平成26年5月21日~7月20日

福祉基金			
青池豊博(北前川)	100,000円	匿名	100,000円
昭和七年会 代表福谷喜義	17,355円	長塚孝英(白屋)	200,000円
物品預託			
若狭町赤十字奉仕団	タオル	泉直光(上吉田)	オムツ
若狭町婦人福祉協議会	タオル、石鹸	みそみ小学校6年生	花、プランター
匿名	オムツ、衣類	匿名	オムツ
匿名	野菜	匿名	野菜

ちえぶくろ~ 雨合
去年は大変な大雨でした。
雨がふるとドキドキします。
万が一の水害時、
備えだけは充分に
しておきましょう。



- ① 長い棒を杖にし道の確認
- ② 長さは水が入ると歩けません。足もつき運ぶと。
- ③ 非常持出袋は背負い手は自由にしておく。

情報収集も大切
何より大事なのは
助け合い
落ちついて
とりあえず

現在は？

福井銀行美浜支店に勤務しています。

若狭町の好きなのところは？

あたたかい人ばかりで、昔からの友達がたくさんいることです。

理想のタイプは？

なにがあっても、守ってくれる人。

趣味は？

ドライブ、旅行です。休日になると車でいرونなどところへ行って、観光したり買い物するのが大好きです。

今行ってみたい場所は？

ハワイ。海外に行ったことがないので、日本では体験できないことのでしてみたいです。

夢は？

おいしい料理が作れるようになって、お母さんみたいな頼られる人になりたいです。

幸せを感じる瞬間は？

大好きな人と一緒にいるとき。犬の散歩をしたり、将来の話をしたり、何気ない時間が幸せです。



ドライブや旅行に行くのが大好きです



橋本 Hashimoto Tamae

珠恵

若狭町杉山 21歳
A型 おうし座(独身)

現在は？

敦賀信用金庫神楽支店で働いています。

若狭町の好きなのところは？

夜、耳をすますと鹿の鳴き声が聞こえるところ。

理想のタイプは？

ぐっとしてハッとする人(笑)。

今はまっていることは？

休日をいかに無意義に過ごすこと。

夢は？

第二の人生を優雅に送ること。

幸せを感じる瞬間は？

暑い夏の日差しを感じてる時。



市野 Ichino Koudai

耕大

若狭町三方 22歳
A型 やぎ座(独身)

夏の暑い日差しが好きです

表紙の紹介

梅の里保育園、岬保育所合同「地引き網漁体験」

この地引き網漁体験は、世久見区から招待をうけ、30年来毎年実施している行事です。園児には海への関心、魚への関心、地域のみなさんへの感謝の心を持ち、地域を好きになってほしいというねらいがあり、また、保護者の方には、保護者どうしのつながりを通じて、我が子だけではなく、他の子どもたちの成長を見届けてほしいという願いがこめられているそうです。当日は、梅の里保育園35名、岬保育所7名の園児が参加、台風8号が近づいていて開催が危ぶまれましたが、幸いにも台風の通過前でもいい天候にも恵まれ、子どもたちのはしゃぐ声が海風とともに浜いっばいに響いていました。

網を引き上げた後は、地元世久見区の方が獲れたての魚を刺身にして園児たちに振舞っておられました。

