



川島地区 社協だより

第16号

発行日：平成31年1月
川島地区社会福祉協議会

明日の地域福祉を考える ～ハイカーニティー会議～

本会は、10月20日、河田町公民館で「ミニコニティー会議」を開催、25人が参加して、活発な話し合いが行われました。



■後藤講師の助言

が目指す活動を考え、合わせて市の地域福祉活動計画に活かしていくことをするものです。

会議は、岐阜経済大学専任講師の後藤康文氏の進行、助言で進められました。まず、この二年間に自分が自分の周囲で変わったこと、変わらないことを述べ合い、そこから目指すイメージを検討していきました。

出された内容は、歳をとることによる体力の低下、役員になつたことで団体や地域活動へ関心をもつよくなつたこと、地域の繋がりの希薄化、自然の減少や防犯灯設備がまだ不十分であることなど健康、地域活動、生活環境など多方面にわたりました。

グループによつては、「子供が増えた」「子供が減った」、

「会話が多い」「会話がない」など両極端な発言もありました。全体として、高齢者にとつても若い人にとっても住みよい町にするには、また交流の場づくりが必要でないかという意見でした。

川島地区社協が目指すイメージ

- 高齢者など住みやすい町づくり
- 交流の場、機会づくり
- 若い人の参加
- 安全に生活できる地域づくり

自分でできること

- 健康の自己管理
- ボランティア活動
- 野菜作り、野菜の提供
- 若人の軽スポーツ指導
- 積極的に行事に参加する

地域でできること

- 勉強会（食事・運動）
- ラジオ体操の実施
- 男の料理教室の開催
- 川島全体で集まれる広場をつくる
- 三世代交流会の活発化
- 若者が参加できる行事の企画
- 健康に関するサークルをつくる

行政の役割だと思うこと

- 資金援助
- リーダーの育成
- 意見を拾う会の組織
- 子ども育成
- 指導

心のこもった弁当を配付

11月13日、一人暮らし高齢者への配食サービスを行いました。

これは、栄養バランスの取れた弁当を食してもうひとつ同時に安否確認を行うもので毎年行っています。

協力者のあゆみの会員は事前に家庭で下ごしらえし、川島健康福祉センターで、

天ぷら・魚や野菜の煮物など十種類のおかずを作り百食調理しました。

地区社協の役員がプラ容器に丁寧に盛り付けして出来上がり。早速、民生委員が対象者に心のこもった料理を食べてもうひとつ届けに出かけました。

近隣ケア研修会

「7月26日、川島ライフセンターで近隣ケア研修会を開催しました。」などの意見が出ました。

最後に、市社協の担当者から、「近隣ケアとボランティアハウスは、対象者となるのは同じ地域の方といつ共通点がある。」など意見が出ました。

今回は、ボランティアハウスの活動状況を聞き、近隣ケア活動に役立てようとするものです。

発表したのは、萬の会、ほほえみの会、笑顔の会、笠田の代表四人。発表に対して、参加者から「ほほえみの会はみんなで食事を作って食べていて羨ましいと感じた」「男性も入ると料理の勉強にもなつて」と助言がありました。



■盛り付けの様子

◆本年度事業計画

5月	総会
6月	役員会
8月	親子ふれあい映画会
10月	コニコニティーア会議
10月	生涯学習発表会縁日
11月	一人暮らし高齢者への配食サービス
12月	古希・介護者・一人暮らし高齢者の集い
3月	機関紙発行
1月	役員会
随时	各地区三世代交流助成
随时	ボランティア団体助成

◆平成三十年度事業決まる

5月25日、本会の総会を開催し、「古希・介護者・一人暮らし高齢者の集い」「配食サービス」など本年度の事業や予算を決めました。



■配付された弁当

親子ふれあい映画会

8月5日、川島ライフデザインセンターで親子ふれあい映画会を開催しました。一部の地域で子供会がなくなつたことから、今回は自治会を通して参加者を募集し、約80名の親子が参加しました。

上映した映画は「ドリームもん」「さよならカバ君」「少年アシベ」の三本。子供たちは楽しく観賞しました。



■最後はお菓子をもらって

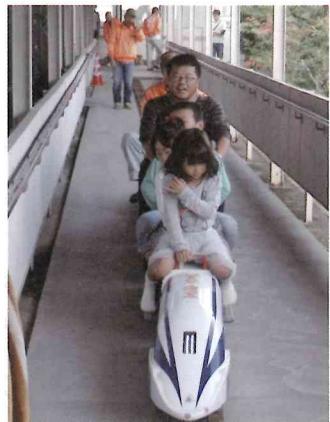
上映した映画は「ドリームもん」「さよならカバ君」「少年アシベ」の三本。子供たちは楽しく観賞しました。

また、「みたらし団子販売」は早くから列ができ、午前中で売り切れてしまつほど大好評でした。

「ミリニアモーターカー乗車サービスは、川島ライフデザインセンターの渡り廊下を往復するピストン運転で行いました。

リニアが走る

10月27日、生涯学習発表会の屋外ブースで「ミリニアモーターカー乗車サービス」と、「みたらし団子販売」を行いました。



■リニアの先取り乗車です



■美しい歌声にうつとり

美しい歌に心が和む

「古希・介護者・一人暮らし高齢者の集い」を12月9日川島ライフデザインセンターで行いました。

これは古希を迎えた方をお祝いし、また、日常生活で介護をしている方には息抜きしてもらい、更に一人暮らし高齢者の方には楽しいひと時を過ごしてもらおうと行ったものです。会長挨拶のあと、愛知日本歌曲研究会会員のソプラノ歌手・加賀さんがお話をともに美しい歌声を披露すると、聴衆者はうつとり。最後は参加者と一緒に「ふねやと」「高校三年生」を合唱しました。

収入の部	科 目	決 算 額(単位:円)
	地区社協交付金	511,000
	メニュー事業助成金	518,441
	地区社協運営費助成金	30,000
	寄付金	27,000
	雑収入	10
	前年度繰越金	1,126,726
	収入合計	2,213,177

支出の部	科 目	決 算 額(単位:円)
	事務費	76,348
	メニュー事業	694,780
	ボランタリーハウス事業	216,000
	ふれあい交流事業	85,860
	機関紙の発行	60,000
	歳末助け合い特別事業	194,395
	食を通した生活支援事業	104,820
	近隣ケアクループ研修	33,705
	メニュー外事業(生涯学習発表会縁日)	34,949
	助成金支出	388,178
	体育振興会助成金	30,000
	地域ボランティア団体助成金	160,000
	地域事業助成金	198,178
	支出合計	1,194,255

認知症を考える

誰でも歳をとつてくるとも

の覚えが悪くなったり、人の名前を思い出せなくなったりします。ひょっとしたら自分は認知症になつたのかなど思つたりします。認知症について考えてみましょ。

2000年の国の統計によると、認知症の方は全国で462万人、2025年には700万人にも及び、65歳以上の5人に一人が認知症になるとと言われています。

認知症のサイン

記憶や判断ができなくなつたり、時間や場所が分からなくなつたりする「中核症状」と、徘徊やものとられ妄想などに陥る「周辺症状」です。

左記に掲載の表は、認知症予測テストです。チェックしてみてください。

認知症にならないために

認知症の予防法としては次のようなことが上げられます。

- ①ウォーキングなどをして体を動かす
- ②カラオケなど趣味をもつ。
- ③地域活動に参加して交流したり、おしゃべりする。
- ④読書したり旅行の計画をたてたり脳を活発に使う。
- ⑤バランスのとれた食事をする。
- ⑥寝起きにならないよう気をつけよ。

対応

認知症の方には怒つたりせず、本人の気持ちに寄り添い、本人のペースに合わせて物事を行い、また笑顔で対応することが大切です。

カフェで交流

川島地区では、内藤記念くすり博物館でオレンジカルフエ(毎月21日)、リバーサイド川島園でリバーカフェ(隔月)、次回は3月12日)が行われています。認知症で困つてゐる方や気になる方、家族の方などが情報交換したり、福祉関係者と相談したりする場です。音楽演奏会や絵手紙の作成などのイベントも行われます。一般の方も自由に参加できます。

【出典：各務原市発行「正しく知りうる認知症」】



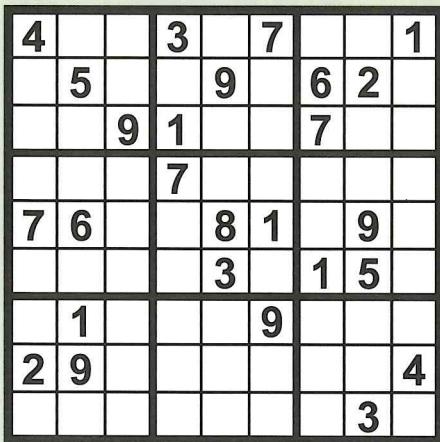
絵手紙をつくる人達／リバーサイド川島園



脳トレをやつてみましょう

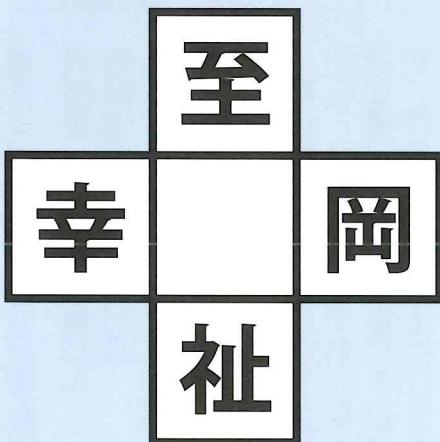
数独

数独に挑戦してみましょう。
※タテ列、ヨコ列、太枠の四角には
1~9の数字を全て使います。



漢字クロスワード

□に漢字を入れて4つの熟語を作ってください。



大友式認知症予測テスト

質問事項	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書く時に思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込む時がある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
物(財布)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

0~8点	問題なし	8点近かつたら気分の違う時に再チェック。
9~13点	要注意	家族に再チェックをしてもらうか、又は間隔をおいて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてはどうでしょうか。
14~20点	要診断	初期症状の可能性があります。再チェック後、結果が同じなら専門医や包括支援センター等に相談を。

このマップは五年前、市が作成したものを、A3サイズグループは見守り対象者に「洪水ハザードマップ」を配付しました。

このほど、松倉近隣ケアセンターにて、松倉地区の高齢者の方に、カラーコピーして、ラミネートしたもの。裏面には災害時の援護者支援方法等が書かれています。

近年、全国で地震、台風、大雨など大きな災害が起きており、マップには、浸水の時の想定される水深が表され、万一の時に備えてもらおうと配付したものです。

洪水ハザードマップを配付



ボランタリーハウスの紹介

◆ほほえみの会

代表者	苅谷啓子さん
活動場所	小網町公民館
活動日	毎月第4金曜日
内容	手芸等の作品づくり、食事

参加者の声【笑顔と感謝】

苅谷マシン子さん

一年を通してありがとうございます。毎月一度の物作りや旗遊び。唄あり、更に頭を使っての「赤白上げてゲーム」等みんな笑顔で楽しんでいます。又折り紙や料理は、大きく切る人、小さく切る人それぞれ、でもみんな楽しさながら笑顔あり笑いありで、会長さんに感謝しながら楽しんでいます。来年もまた色々お願ひいたします。



■みんなで作って食べます

◆ボランタリーハウス笑顔

代表者	川瀬生身さん
活動場所	渡北公民館
活動日	毎月第3金曜日

参加者の声



■三方体操

◆苺の会

代表者	福手弘子さん
活動場所	松倉町公民館
活動日	毎週水曜日

参加者の声【指先や頭を使う】

小島千恵さん

ヨガ、折り紙教室に毎週参加しています。前半一時間はヨガ体操、後半五分ほどお茶の時間をはさみ、折り紙でカレンダー作り、季節の行事に合わせた色紙を作ります。細かい作業で指先や頭を使って素敵な飾り物が出来上ります。七十を過ぎた私の体力、気力を引き出してくださる先生や仲間達に感謝し、助けられながら楽しく続けたいと思います。



■折り紙を使っての作品

◆ボランタリーハウス笠田

代表者	大山貢さん
活動場所	笠田町公民館
活動日	毎月第4土曜日、翌日の日曜日

参加者の声【貴重な体験】

保護者代表

普段、あまり接する機会の少ない年配の方や、小さい子供たちとの交流の場があつて、学校や子供同士だけではなかなかできない体験をすることができる、子供たちも楽しんで参加しています。私達親もありがとうございました。この会が盛り上がり、長く続けばいいなと思います。



■大人も子供も参加します

- ⑩ わたり西近隣ケアグループ
代表者 川瀬生身さん
- ⑨ わたり東近隣ケアグループ
代表者 川瀬裕子さん
- ⑧ 河田西近隣ケアグループ
代表者 小野親夫さん
- ⑦ 河田近隣ケアグループ
代表者 尾関克明さん
- ⑥ 松倉南近隣ケアグループ
代表者 入佐菊代さん
- ⑤ 松倉西近隣ケアグループ
代表者 小島ひろみさん
- ④ 松倉中近隣ケアグループ
代表者 脇田美千広さん
- ③ 松倉東近隣ケアグループ
代表者 平野笑子さん
- ② 小網近隣ケアグループひがし
代表者 莢谷博子さん
- ① 小網近隣ケアグループ
代表者 中野正勝さん

「お変わりありませんか?」、「ええ、お陰様で」の返事。
近隣ケアグループは、声かけや見守りを通して支援が必要な方を地域で支えるボランティアグループです。

近隣ケアグループの紹介

簡単な運動からはじめよう

高齢になると、ひざや腰に限らず、骨・関節・筋肉などの運動器に衰えが生じてきます。ちょっとしたことで転倒しやすくなり骨折などから寝たきりになることも少なくありません。

ひざ痛、腰痛をもう年だからとあきらめず積極的に体を動かして元気に生活しましょう。

②スクワット

※ひざの屈伸運動
(しゃがみ立ち)

(5、6回続けて行う。1日3セット)

①

- 安全のため、いすやソファーの前で行う。
- 脚は肩幅より少し広く開き、つま先は30度ほど外向きに。



②

- 息を吐きながら、お尻を下ろす。
- 洋式便座に腰かけるイメージで。

★お尻を軽く下ろすところからはじめ、ひざは90度以上曲げないように。

④

- 息を吸いながら、ゆっくり戻す。



- ひざがつま先よりも前に出ないよう。
- 体重が足の裏の真ん中にかかるように。

この運動は、適度な負荷を与えるものです。

ひざや腰に強い痛みのある方は、医師などに相談をしてから始めてください。

善意の寄付

次の3団体から寄付を頂きました。

苺の会
ベティーズ
杏の会



正に支え合う社会



川島地区社協会長 稲川利明

私は団塊の世代の一人です。受験、会社の昇進など競争の中でもまれてきましたが、右肩上がりの時代で、一面幸せな時代でもあつたと思

かつた私ですが、会長職を仰せつかったことにより、活動を通じて福祉に関心をもつようになりました。

先のコミュニケーション会議では地域の伸展に必要な発言がたくさんありました。これが活かされ川島が発展することを祈ります。

そしてやつてきたのは、少子高齢社会。多くの高齢者が少数の若い人に支えてもらう時代です。だが、若い人が少ない為、高齢者でも元気だつたら他の人を支えてあげる社会になつてきます。自分のできる範囲でいいから：いわゆるみんなで支え合う世の中でしようか。そう考える

川島会館の展望浴場は木曽川の景色が望め、湯は体が温まるとの利用者の声。まだ利用したことない方、一度利用してみてはいかがですか？

います。

地域福祉のために役立たせていただきます。

川島地区社協役員

話

先日「わがまち会議」が川島ライブ「デザインセンタ」で開催された。

会長	稻川利明
副会長	川瀬生身
理事	安藤順司
評議員	木村徹之
監事	福手弘子
会計	青井正爾
福祉員	水野三郎
尾関直行	尾関直行
川瀬生身	川瀬生身
原基久	原基久
小野親夫	小野親夫
脇田美千広	脇田美千広
野田哲歳	野田哲歳
杉本直子	杉本直子
田中善朗	田中善朗
川瀬智美	川瀬智美
小島祥司	小島祥司
小島豊彦	小島豊彦
脇田正博	脇田正博
駒月有佳子	駒月有佳子
(敬称略)	



川島の状況 (平成30年4月1日現在)

人口	11,620 人
世帯数	4,209 世帯
児童・生徒数	1,087 人
高齢者数	2,659 人
高齢化率	22.9 %

利用できる方＝市内在住の60歳以上の方。開設日＝火・木・金・土曜日の午後。料金は百円、持物＝タオル・石鹼等。