

できることは人にもして差し上げ、できないことはしてもらって、みんながつながりましょう

2021.1.1

八木山地区社会福祉協議会  
ささえあい活動センター長

伊藤 隆

★困りごとができたらおしてください。

★送迎します。 買い物代行をします。

電話 058-377-3400(10時~3時)



「蛍光灯が点灯するが 5 秒くらいで消える。いろいろ試みたがなおらないので、依頼したい」明日でもよいと言われ、居間の電灯がともらるのは不便だからと朝 1 番に駆け付けた。

コントローラーの扱いがいけなかったのかと、タイマーを切ったりしたが、変わらない。電灯のカバーを開けたら、蛍光管が黒くなっている。原因はこれだというので、買い替えることに。

蛍光灯より、LED は安い。電気代も安い。途中取り替える必要も極めて少ない。LED がお勧めですとアドバイス。

「長年使っていたまな板、中央部が減って 1 cm もへこんだ状態になった。削って直してもらえるだろうか」と言われ、手かんなで、水平なまな板にしてお届けしました。



七五三 じつとしていてね。高橋先生に着付けをしていただきました

切り取って、どこかに貼っておいてご利用ください。↓

☎ 058-377-3400 ささえあいの家 (10 時~15 時) に電話してください。



八木山地区社協

活動項目	延活動者数 (人日)	利用者数 (人)
10/1 ~ 10/30		
棚・いす修理	2	2
物干し台	2	1
樹木伐採	2	1
チエンソーアイリッシュ	1	1
ゴミ出し	19	3
草取り	3	1
塀修理	5	1
ブロック塀門扉塗装	1	1
引き戸・押し入れ修理	5	2
カラオケ修理	2	1
包丁鎌砥ぎ	4	1
鍋蓋つまみ	1	1
着付け	8	3
すのこ・まな板修理	1	1
門扉鍵修理	1	1
カーテンレール修理	1	1
チャイム修理	1	1
障子貼り	2	1
空地草刈り	11	1
掃除・洗濯	4	1
移送	23	22

## 移送実施 行先例

- ・平和堂
  - ・犬山の友人のところに
  - ・医療機関に
  - ・動物病院へ
  - ・アビタへ
  - ・夫の入所している施設へ
  - ・新鵜沼駅へ
  - ・自然遺産の森へ
- それぞれの方が、その人らしく生きるために必要な場所へ送りました。



「門扉の鍵のハンドルがちぎれて落ちた」との連絡でした。

### 修理の工程

- ・鍵を外す
  - ・ハンドル部品の修理
  - 接着剤の除去・整形
  - ネジ穴止めのドリルとタップ追加
  - 金属用接着剤でくっつる
  - ・ネジを取り付け
- 40 年以上使用してきたハンドル。今後もずっと使用できそうです。



利用者からの手紙

夫は現在ほとんどベッド上の生活で、訪問診療や看護、多様な福祉用具を支えに老夫婦 2 人で暮らしています。

家は階段が 9 段あり、外出も思うに任せず、せめて晴れた日には庭に出て庭木や秋風に触れられたらと、「ささえあい活動」に相談したところ、なんと翌日には頼もしい 5 人の方が来てくださいり、草取り、整地と、立派な台を設置してくださいました。

在宅介護への力強い後押しをいただき、本当にありがとうございます。ささえあい活動のすばらしさをしみじみ実感しております。(秋)

困った時はおたがいさまです。誰もが互いにささえあって、この地で生きていきましょう

# 八木山地区社協 まちの福祉便り ささえあい 2021.1.1



使われています

八木山地区社会福祉協議会 会長 山田政治 事務所: つゝじが丘4-6 ☎: 058-377-3400

位置情報検索端末器で、居場所を知つて安心

11/16 認知症茶話会で、各務原署の話

「市内で昨年、認知症の行方不明者は27人。今年度の不明者のうち4名は今だに行方がわからぬまま」との話。

「行方を捜すのに、家族は大変な思いをする。でもGPS機能の付いたキーホルダーやお守りを使えば、どこにいるか知ることができる。心配な人は、ぜひ位置情報検索端末器を活用しましょう。」との話でした。

参加者からの意見・質問

★そのような情報は、若い人には届いていますか?

・若い人はすぐに理解できると思います。聞いてみてください。

★私は離れて住む娘に、お母さんがおかしくなつたら、すぐに持たせてと言っておこうと思う。

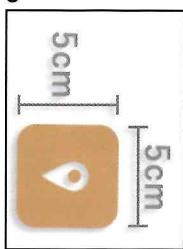
★私は、住所氏名をかいだメモを身に着けて外出している。

位置情報検索端末器を使いたいが、どうしたらよいかわからない方

1月21日 パソコン相談の日においてください。その日以外でも、いつでも連絡ください。詳しい人につなげます。

★便利な機器、素晴らしい。日頃からの地域の人のつながりも大事。

地域の人の温かい目で、認知症の人が地域で住み続けられたい。



鵜沼中学校南に市立特別支援学校整備検討進む

手をつなぐ育成会 理事長 大谷弘さんの話  
～ささえあいの家で語られた～

私の息子は、重い知的障害がある。特殊学級に在籍した。教室にいることはとても難しかったはずだが、担任が、とても心を尽くしてくれ小学校生活を送ることができた。

中学校はさすが無理だからと別の養護学校に決めた。通学するためのバスはなかった。妻は、1歳児を抱えて教習所に通い、免許を取って、送迎した。

障害児の親たちは、子どもの通う学校が市内にないことで苦労した。 関市・大垣市・岐阜市などに通った。健常でない子どもたちがである。 市内の重い障害児も市内の学校に通えるようにと、長年訴えてきた。 その願いがやっと叶えられることになり、大変喜んでいる。

学校の開校で、地域の人の障害への理解が一層深まるに違いない。 学校の計画策定委員になっているので、設置場所はこの鵜沼中学校の南が良いと述べた。交通の便が良い・平地・自然環境が良い等の他に以下のようない点を挙げた。

①18年間実施している障害児のキャンプに、民生委員が参加し続ける。

②八木山小学校には、障害児者をサポートするどんぐりクラブがある。

③地域にはエンジエルハウス、ひなた等障害児支援の施設がある。

④福祉活動を活発に行っている八木山地区社協がある。

⑤ささえあいの家のようない活動を行っている地域は他にない。「地域に開かれた学校」になるためには、地域の人達の協力が欠かせない。生徒を中心家庭・学校・地域の人達と共にささえあえる関係ができると願っています。



# ささえあいの家スケジュール 1月

12日から開館です。今年もよろしくお願ひします。アルミ材収集 14日



月	火	水	木	金
11 午後	12 囲碁・将棋 話会	13 認知症茶 会	14 パソコン ・スマホ相談	15 小谷さんの 囲碁教室
18 午前	18 包丁 研ぎ ガーゼハンカチ	19 囲碁・将棋 E班の集まり	20 河合さんの脳 トレ	21 パソコン ・スマホ相談 の囲碁教室
25 午後	25 整膚	26 囲碁・将棋 トレ	27 アルミニ缶、材いつでもささえあいの 家の駐車場に持ち込みしてください 100円	28 絵 手 紙 29 小谷さんの 囲碁教室

## 「フレイル」ってなに？

「フレイル」とは、加齢にともない、気力や体力などの心身の活動が低下した状態のことです。

### 具体例



最近ちょっと痩せたかも…  
外に行くのがおっくうだな…  
歩いただけでぐつかかるな…

いつまでも元気でいるためには、自分自身がフレイルであることをいち早く気づき、予防することが大切です。

月	火	水	木	金
11 午後	12 囲碁・将棋 話会	13 認知症茶 会	14 パソコン ・スマホ相談	15 小谷さんの 囲碁教室
18 午前	18 包丁 研ぎ ガーゼハンカチ	19 围碁・将棋 E班の集まり	20 河合さんの脳 トレ	21 パソコン ・スマホ相談 の囲碁教室
25 午後	25 整膚	26 围碁・将棋 トレ	27 アルミニ缶、材いつでもささえあいの 家の駐車場に持ち込みしてください 100円	28 絵 手 紙 29 小谷さんの 囲碁教室

健康寿命を延ばすために  
市主催フレイルチェックを始めます。

ふくらはぎ 勹き足でない足の、ふくらはぎの最も太い部分に、親指と人刺し指で輪を作り、輪に入りきらない太さかどうか

滑舌 パ・タ・力を5秒間に何回言えるか

足腰の筋力と 他方の足でゆっくり立ちあがり3秒保つ  
バランス

足腰の筋力と 何においか当てる 嗅覚は認知機能と関係  
バランス

反復唾液飲み 30秒間につけをごくんと飲み込む回数

握力 立ったまま 握力計を効き手で握って測定

立位保持 かかとと別の足のつま先を付け20秒保持

栄養フレイル 栄養フレイルチェックシートに回答

社会的フレイル 社交性確認テストに回答

- ・ささえあいの家に来られる方々から順次実施していきます。

・参加希望者はどうか申し出ください。

フレイルチェック申し込みと書いて、住所・氏名・電話番号を書いて、ささえあいの家に投函してください。

・フレイルは、回復可能。弱っている項目については、改善方法をることができます。みんなで、健康寿命を延ばそう！

全戸にお年玉付き年賀状を配布します！当選番号は福祉便り2月号に発表。当選者はささえあいの家に連絡ください。賞品をお渡します。

年賀状展を開催 もらってうれしかった、我ながらよくできた年賀状を掲示してください