

No.81

令和2年.3.30 発行

やさしさ、あたたかさを **発信!**

 **南阿蘇社協だより**



## 参加者募集

### とまりがけサービス事業

ぜひ、皆さんも参加してみませんか？



男性の方も  
大歓迎です！

75歳以上の一人暮らしの方を対象に、2ヶ月に1回開催しています。久木野総合福祉センターに宿泊し、レクリエーションなどを通して、楽しい時間を過ごします。



参加費 **1,500円**

開催日 **令和2年4月17日(金)・18日(土)**

参加される方は、4月14日(火)までにご連絡ください。

お問合せ: 南阿蘇社会福祉協議会

☎0967-67-0294



インタビュー  
私の生きがい

2駐在区 後藤 サツオ さん  
大正10年1月23日(99歳)

- 元気の秘訣は何ですか？
- ◎好き嫌いせずに、なんでも食べることです。
- 楽しみは何ですか？
- ◎デイサービスに行ってみんなと話したり、塗り絵をしたり、おいしいご飯を食べる事です。
- ☆「天気のいいときはときどき草取りもします」と、緊張しながらもインタビューに答えてくれました。とても笑顔のかわいいおばあちゃんでした。

## 「第14回南阿蘇村ボランティア養成講座」開催 併せて認知症サポーター養成講座を実施しました



参加されたみなさん



UEKIレクリエーション協会  
上野祥子さん



南阿蘇ケアサービス副代表  
松尾弥生さん

2月19日、久木野総合福祉センターにおいて「第14回南阿蘇村ボランティア養成講座」を開催し、36名の方が参加されました。午前中は、「南阿蘇ケアサービス副代表の松尾弥生氏より「認知症サポーター養成講座」の講義があり、認知症についての基礎知識や予防(食事・運動・活動)、認知症の方への接し方等を学びました。又、社協職員による認知症家族の劇を行い、グループごとに家族の抱える課題やサポーターとして地域でできる事について様々な意見交換が行われました。午後からは、UEKIレクリエーション協会長の上野祥子氏より、地域のサロンで活用できる介護予防や健康づくりの楽しいレクリエーションの実技があり、会場は終始笑いとお熱気に包まれていました。参加された皆さんには、今後地域で行われるサロン活動等にも積極的に参加していただき、日頃から近所のつながり作りや見守りのサポートを行い、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者(サポーター)として幅広く活躍していただきたいと思っております。

### 参加者の感想

- 今回、認知症サポーター養成講座を受講しとても勉強になりました。本人と家族の気持ちを理解しどうすれば自分らしい生活ができるか、又認知症にも色々な症状がある事もわかりました。少しでも地域の人達と携わっていけたらと思います。
- 家族にも高齢者がいるので、今回学んだ事を思い出しながら家族の中で出来る事をサポートしていきたいと思っております。午後からのレクリエーションは、いつも動かしていない筋肉を動かしたり、皆さんと楽しく学ぶ事ができました。日頃は体を動かす機会がなく運動低下、運動不足になりがちです。今回学んだ室内で出来る運動やレクリエーションを地域で役立てていきたいと思っております。
- 住み慣れた地域で安心して自分らしく生活できる事は幸せな事です。当事者や家族の気持ち(不安や苦しみ)に寄り添いながらどう見守り、支えていけるか考えさせられました。午後からのレクリエーションも介護予防にもつながり、楽しく学ぶ事ができ今後の地域のサロン活動で活かしていきたいと思っております。講習で学んだ認知症の予防に心掛け、サポーターとして本人や家族への支援を頑張っていきたいと思っております。



グループワークの様子



楽しいレクリエーション

## 5月は「赤十字月間」です。

毎年、赤十字会員増強運動にご協力頂きありがとうございます。

日本赤十字社では、国内外における救援活動のほか、救急法等の講習活動、青少年赤十字、赤十字奉仕団活動など様々な活動に取り組んでいます。

このような活動は、活動資金としてご協力頂く「会費」と、皆様から寄せられる「寄付金」によって支えられており、「個人」または「企業」としてご協力頂けます。

### 活動資金の種類

- 会費…会員の皆様が毎年拠出する資金  
一般会員/500円以上  
特別会員/2,000円以上
- 寄付金…匿名寄付、募金箱等での寄付など

公式マスコットキャラクター  
「ハートラちゃん」



今年も皆様のご協力をよろしくお願い致します。

# 令和2年度 法律相談のご案内

村民の方を対象に弁護士による無料法律相談を実施します。  
日常生活上の法律問題でお困りの方はご相談ください。  
(車のない方については送迎いたします)

相談時間 / 10時～正午 一人30分  
場所 / 久木野総合福祉センター  
南阿蘇村久石2705

\*借金のこと  
\*家族のこと  
\*相続や遺言のこと  
\*交通事故等  
まずはご相談を!



※予約が必要です。相談をご希望される方は下記までご連絡ください。

お問合せ先: 南阿蘇社会福祉協議会 ☎0967-67-0294

令和2年度9月までの日程表

令和2年 4月23日 (木)
令和2年 5月28日 (木)
令和2年 6月25日 (木)
令和2年 7月30日 (木)
令和2年 9月24日 (木)

※8月の法律相談の開催はありません  
※10月以降の日程につきましては、  
改めてお知らせいたします

## 令和2年度「ボランティア活動保険」等へのご加入手続きはお早目に!

現在、ご加入いただいている「ボランティア活動保険」は令和2年3月31日をもって保険期間が終了いたします。令和2年4月1日以降の補償につきましては、ご加入申込みを受付けています。最寄りの社会福祉協議会にて、お早目にご加入手続きをお取りくださいますようお願い申し上げます。

### 令和2年度ボランティア活動保険

(保険期間1年・団体割引20%適用済・過去の損害率による割増引適用済)

保険金額	プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
	死亡保険金		1,040万円
後遺障害保険金(限度額)		1,040万円	
入院保険金日額		6,500円	
手術保険金	入院中の手術	65,000円	
	外来の手術	32,500円	
通院保険金日額		4,000円	
地震・噴火・津波によるケガ		×	○
賠償責任(限度額)		5億円	
保険料		350円	500円

### 主な補償内容、注意点など

- ボランティア自身の食中毒や特定感染症、熱中症も補償します。
- 人格権侵害により法律上の損害賠償責任を負った場合も補償します。
- 中途脱退による保険料の返れいはありません。
- ご加入はお1名につきいずれか1口となります。
- 中途でのボランティアの入替はできません。

### 基本プランと天災・地震補償プランの違いは?

平時・災害時とも、地震・津波・噴火に起因するケガに対して、基本プランでは補償対象外、天災・地震補償プランでは補償対象となります。

詳細はコチラ▼

ふくしの保険ホームページ  
<http://www.fukushihoken.co.jp>



**重要** 被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。活動中の二次被害への備えとしても、あらかじめ天災・地震補償プランに加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

お問合せ先: 南阿蘇社会福祉協議会 ☎0967-67-0294

## 熊本県高齢者スポーツ・文化の集い

### 第32回 シルバー作品展 作品募集

あなたの作品を発表してみませんか?

- 申込受付期間 令和2年 4月1日(水)～6月30日(火)
- 作品展示期間 令和2年 9月1日(火)～9月6日(日)
- 作品展示会場 熊本県立美術館 本館

#### 参加資格

令和3年4月1日時点で60歳以上である  
県内在住の方  
(昭和36年4月1日以前に生まれ、アマチュアの方)

#### 出品料

1,000円  
(7月31日作品搬入の際に受付でお支払いください)

#### テーマ

特に定めない

#### 出品作品

日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の  
6部門とする  
※出品者より創作されたもので、他の作品  
コンクール等に出品したことのないものとする。  
※1人1点とする



### 第32回 シルバー囲碁・将棋大会

- と き 令和2年 6月13日(土)

受付 午前8時30分

対局 午前9時30分～午後5時

※囲碁については対戦数が  
5試合以上となるときは、  
後日に残りの試合を行う  
ことがあります。

- ところ 熊本県総合福祉センター

- 5階 研修ホール
- 2階 第1・2会議室
- 3階 第3・4会議室

- 申込受付期間 令和2年3月23日(月)～4月24日(金)

#### 参加資格

令和3年4月1日時点で  
60歳以上である県内在住の方  
(昭和36年4月1日以前に生まれ、アマチュアの方)

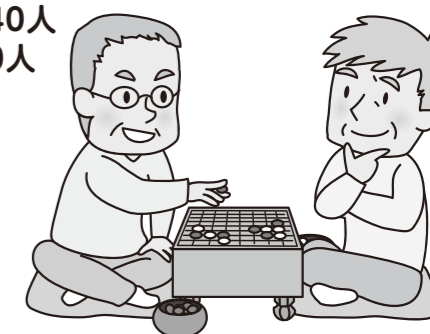
#### 募集定員

- ・ 囲碁 / 140人
- ・ 将棋 / 70人

#### 参加費

1,000円

参加者募集!!



皆様のご参加お待ちしております!

お問合せ (一財)熊本さわやか長寿財団

TEL.096-354-3083

FAX.096-354-3103

## 認知症について



認知症とは...脳の病気によって記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態をいいます。認知症を引き起こす疾患は数多くあり、その症状もさまざまです。家族みんなで、地域ぐるみで支えていけるよう、認知症についてシリーズでお届けします。

違和感があるあなたへ  
そして、ご家族へ

生活をしているなかで、何となく違和感を覚えることがあります。あなたのその違和感は、まだ誰にもわかりません。インターネットで調べても、雑誌を読んでも、教科書を見てもおそらく正しい答えには出会えないはず。なぜならば、その感覚を感じているのはあなた自身だからです。

どうか、恐れなくてください。家族に言えなくても、専門家に話してみてください。きっとヒントが見つかるはずです。

ここには、あなたの違和感に対処するための情報が書かれています。

どこの誰に、どのように話せばよいのかその一例を、シリーズで紹介します。

## その4

## 早く相談することはなぜよいのか？

早く専門家に相談することで、あなたはあなたの人生を自分で選択することができます。そして、さまざまな準備をすることができます。早く相談すれば、あなたは早く理解ある人に出会えます。早く相談すれば、ほかの病気が見つかるかもしれません。認知症はすぐに進行する病気ではありません。早く相談すれば、あなたの人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることができます。早期に支えを手にするすることで、あなたが前向きに歩む可能性が広がります。



引用／社会福祉法人 東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター  
平成30年度厚生労働省老人保健健康増進等事業  
認知症の人の家族等介護者への効果的な支援のあり方に関する研究事業

## その5

## 決してひとりで立ち向かおうとしないでください

何らかの理由によるもの忘れは、周囲の人の支えでのり越えることができます。あなたには、あなたを理解してくれる仲間がいます。

## ■ あなたを理解してくれる人がいるところ

認知症の人と  
家族の会

47都道府県すべてにあります。家族だけではなく、あなた自身も相談にのってもらえます。

あなたの地域の  
認知症カフェ

全国に6,000ヶ所程あります。あなたのまちにもあるでしょう。認知症の本人、家族、地域の人、専門職がともに語り合います。きっと力になってくれる人がそこにはいるでしょう。

若年性認知症支援  
コーディネーター

都道府県や政令指定都市にひとりまたは数人、若年性認知症支援コーディネーターという人がいます。若くても利用できる制度やサービスなどの相談にのってもらえます。

日本認知症本人  
ワーキンググループ | 認知症の本人同志で話し合いが行われています。  
東京で月1回開催されています。

## その6

## ともに歩む助けになる人、専門職は誰？ どこにいる？

## 役所

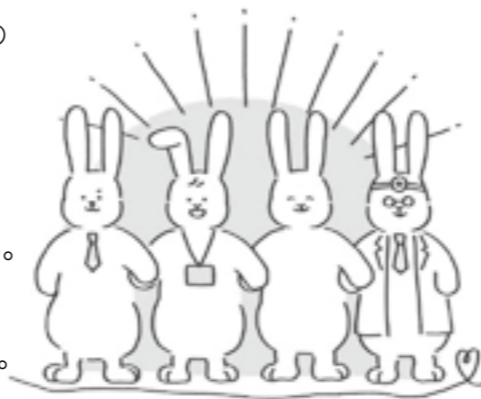
あなたの暮らす地域によって名前は異なりますが、高齢者福祉課が一般的でしょう。電話または、行政を訪れ、「もの忘れが気になるのです」と言ってみてください。すると「地域包括支援センター」や「専門病院」「認知症カフェ」などを紹介してくれるでしょう。

## 専門医のいる病院

あなたが、訪れた理由を言えば専門の医師が対応してくれるでしょう。そこでは、簡単な質問やテストがなされます。それは、あなたを試しているのではなく、何が原因でそうなっているのか確認しているのです。認知症かどうかを判断できるのは医師だけです。

## 地域包括支援センター

あなたが、「もの忘れが気になるのです」と言えば、もっともよい病院を紹介してくれるはずです。そこにいる誰にでも話しかけてください。皆、理解のある人です。



もしも、認知症と診断されたのであれば、そのとき、「これからの生活について話をしたい」と医師に話してみてください。すると、**地域包括支援センター**につないでくれます。専門職が、あなたのこれからの生活をともに考えてくれるはずです。

# 各種支援事業をご利用ください

この広報紙は共同募金配分金で作成しています。

## 食の自立支援事業(村受託事業) — 配食サービス —

食事の調理が困難な方に対して、自宅まで夕食を届け、あわせて安否確認を行います。

- 利用できる方** … ● 概ね65歳以上のひとり暮らしの高齢者又は高齢者のみの世帯  
● 自分で調理ができない方又は困難な方  
● 食材の購入が困難な方(車の運転できる方がいる世帯は対象外)  
● 同居の家族も要介護認定を受けている。または身体的に家事を行えない状態である方  
● 要介護1以上の認定を受けている ※要介護1以上でも上記に該当しない場合は対象外

**利用回数** … 週3回

**利用料金** … 本人負担  
1食 300円



## 外出支援事業(村受託事業)

外出が困難な高齢者を社会福祉協議会のリフト付車両で、公共機関、金融機関、病院等に送迎を行います。

- 利用できる方** … ● 要介護1以上の認定を受けている方  
※要介護1以上でも乗り合いタクシーが利用できる方は対象外  
● 要支援認定者、未認定者については、乗り合いタクシー等の乗車が困難な方  
● 疾病等の身体的状況に乗車が困難な方等

**利用料金** … 本人負担  
1回 500円

**運行範囲** … 村内及び高森町



利用につきましては申請の方の状況等を把握し、村の判定会議で審査後利用の可否を判断します。

## あしがき

桜の咲き誇る春がやってきました。表紙の写真は、アスペクタで撮影したものです。綺麗な桜と雄大な阿蘇の山が堪能できます。

連日ニュースでは、新型コロナウイルスの話題で持ちきりですが、早く収束することを願うばかりです。社協では、広報誌やホームページを通してたくさんの情報を発信しています。様々なご意見、又、福祉サービスに関するお尋ねも、お気軽にご相談下さい。

みんなみんなの みなみちゃん

