

発行 社会福祉法人  
西原村社会福祉協議会  
阿蘇郡西原村大字小森 572 番地  
地域福祉センター内  
TEL096-279-4141 FAX096-279-4388  
総合相談専用 096-279-4140

# のぎく荘だより



ふれ愛・おたえ愛で  
育てよう福祉の心と輪！

## 思いやりや助けあい大切さを学ぼう！！



## 今年の夏もいろいろな福祉体験が出来ました！



|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 夏のボランティア体験学習..... 2～7   | ザ！男の料理..... 18          |
| デイサービスコーナー.....8～13     | 子育てサポートセンター・のぎく..... 19 |
| 西原すみれの会..... 13         | 地域包括支援センター..... 20      |
| 訪問介護コーナー..... 14～15     | 一人で悩んでいませんか？..... 21    |
| ケアマネジメントコーナー..... 16～17 | 地域支え合いセンター..... 22      |

# 夏のボランティア体験学習 やさしい村づくり

## ワークキャンプとは

ワークキャンプとは、お年寄りの方や体が不自由な方々が利用される社会福祉施設で、その方々とふれあいを通して、ボランティア活動や福祉体験をするものです。お年寄りや体の不自由な方々の、お話し相手になったり、生活のお世話などの体験学習を通して、だれもが、いつでも、どこでも、偏見や差別なくボランティア活動ができるような習慣を身につけることを、その目標としています。

### 平成30年度 ワークキャンプ日程一覧表

| 学校名・学年       | 種 別                 | 期 日      | 参加人数 |
|--------------|---------------------|----------|------|
| 河原小・山西小3年生   | のぎく荘訪問型1日間          | 8月2日(木)  | 16名  |
| 河原小・山西小4年生   | のぎく荘訪問型1日間          | 8月3日(金)  | 20名  |
| 河原小・山西小5,6年生 | のぎく荘訪問型1日間          | 8月6日(月)  | 16名  |
| 河原小・山西小6年生   | 地域ふれあい探検隊           | 8月9日(木)  | 10名  |
| 河原小・山西小5年生   | のぎく荘ふれあい交流会         | 8月10日(金) | 8名   |
| 河原小・山西小5,6年生 | くまもと長寿苑 そよ風訪問型      | 8月20日(月) | 5名   |
| 河原小・山西小5,6年生 | みどりの館・グループホームみどり訪問型 | 8月21日(火) | 3名   |

## ワークキャンプ その① のぎく荘 訪問型

今年の福祉体験学習では、「相手の気持ちを理解して、思いやりや助けあいの大切さを学ぼう」をテーマに実施しました。3年生では、「認知症について」、4年生と5年生では「聴覚障がいと手話について」、5、6年生では「高齢者の疑似体験」など、当事者の気持ちになって考えることの大切さを学びました。

### ★ 認知症講座 ★

まずはアニメを観ながらクイズ方式で楽しく学び、その後は実際に認知症のご家族を介護した経験のある地域の桂うめ子様に、介護の体験談などを子ども向けに楽しく、そして感動あるお話をいただきました。



### ★ 高齢者の疑似体験講座 ★

老化について学んだ後は、高齢者の疑似体験セットを実際に着用して、老化によるおじいちゃんおばあちゃんの体の変化や気持ちを感じることが出来ました。日ごろは何気なく簡単にやっている日常の動作も難しくて危ないことを実感しました。



## ★ 聴覚障がい&手話講座 ★

4年生訪問型では、村内在住の溝口ハル工様を、5,6年生ふれあい交流型では、村内在住の川北哲司様と手話通訳者2名をお招きして、聴覚障がいや手話について実体験などのお話をうかがいながら学びました。



手話にも方言があったり、一つ一つの動作に意味があることを知りました。



相手に「伝えたい」という気持ちを持つことが一番大事だと学びました！

## ★ 車いす体験&アイマスク(視覚障がい)体験 ★

車いす体験では、自分で操作することの難しさやお手伝いするときの注意点を学び、アイマスク(視覚障がい)体験では、目が見えなくて移動することの怖さやお手伝いするときの注意点を実際に体験することで感じる事が出来ました。



自分で操作すると意外とむずかしいな～



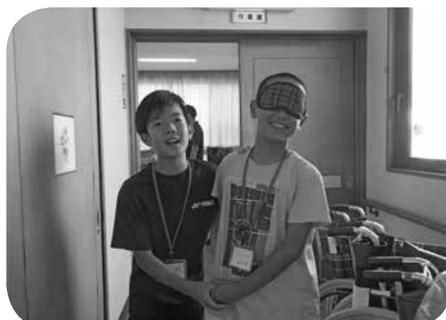
信頼できる人が押してくれると安心です。



車いすは、どんな人が使っているのかな？



一歩踏み出すのも怖いほどです。



狭い廊下は特に不安です。



声かけの大事さを実感しました。

★ 西原村のみんなが幸せに暮らせるために自分に出来る事は何か考えました ★

西原村にはどんな人たちが暮らしていて、その人たちみんなが幸せに暮らせるために自分たちに出来ることをグループで考えました。いろんな意見を出し合って、最後にはみんなが幸せに暮らせるための自分のこれからの目標をたてました。



★ 大好きな西原村のために、いろんな意見を出し合ってしっかりと考えました! ★

★ デイサービスご利用者様との交流&お手伝い ★

今年も、いろんなお手伝いや交流会を通して、のぎく荘デイサービスご利用のおじいちゃん・おばあちゃんたちと、楽しく交流ができました。ご利用されている皆様も毎年楽しみにされており、今回も子ども達からたくさんの元気と笑顔をいただかれたようでした。



体操を一緒にがんばりました。



ドライヤーや水分補給のお手伝い



昼食やおやつ配膳のお手伝い



ゲームの後は皆さんと握手



お楽しみのゲーム大会



西原弁を教えてもらいました。

★ ちょっと一息づいクタイム 昼食&休憩&おやつ ★



暑い日のカキ氷は最高でした。



休憩中はいろんなゲームを楽しみました。昼食はみんなでおしゃべりしながら食べました。



## ワークキャンプ その② 地域ふれあい探検隊

### ★ 身近にあるいろんな施設見学 ★

今年も「自分たちの住んでいる地域の施設を知ろう！」ということで、熊本市消防局西原出張所、大津警察署西原駐在所、西原村地域包括支援センター、西原村地域支え合いセンター、NPO法人たんぽぽハウス、を見学にいきました。日ごろどんなお仕事や取り組みをされているのかなど、みんな熱心に聞き入っていました。



みんなが安心して暮らせるように、日ごろからそれぞれの施設で



いろんな取り組みやお仕事をされていることを実感しました!!



### ★ 土林地区にてサロン参加者との交流会 ★

午後からは、土林地区公民館にてサロンに参加されている方々との交流会を行いました。まずは、子ども達が考えたいくつかの質問にこたえていただき、その後は一緒にゲームを楽しみました。また、数十年前の地図を見せてもらい、現在の公民館が以前の川の真上に建設されていた話を聞くと、驚きを隠せないようでした。



どちらのチームが早いか競争しました。

ジャンケン肩もみゲーム

当時の遊びや生活の様子を教えてくださいました。

## ワークキャンプ その③ ふれあい交流型

### ★ お一人暮らしのおじいちゃん・おばあちゃんとの交流会 ★

毎年恒例の、お一人暮らしのおじいちゃん、おばあちゃんと小学5年生によるふれあい交流会！  
 今回も、子どもたちと一緒に創作活動（キーホルダーづくり）や夏祭りに参加していただき、スイカ割りや金魚すくい、射的、ヨーヨー釣り、西原音頭、花火大会など童心にかえて楽しめました。  
 また、夕食会では、民生児童委員の方々のご協力により、にぎやかで楽しい夕食会となりました。  
 子どもたちも一人暮らし高齢者の方々も、終始笑顔で思い出いっぱいの楽しい夜を過ごされました。



みんなで食べるご飯は最高です★ 素敵なキーホルダーの完成です！



記念写真！はいピース♪



よ〜く狙いを定めて!!



いっぱいとれたよ〜♪



うまく割れるかな？

**楽しい時間はあっという間！ 熱帯夜を吹き飛ばす最高の夏の思い出!!**



久しぶりに花火したばい♪



みんなで踊って盛り上がりました！



あ〜楽しか〜♪

### ★ 民生児童委員の皆様にもご協力いただいています ★

毎年ご協力いただいています民生児童委員の皆様には、今年も夕食会のお吸い物とデザート  
 の準備や、お一人暮らしの方の送迎、夏祭りのお手伝いなど、多方面でご協力いただきました。



## ワークキャンプ その④ 長寿苑 そよ風 訪問型

### ★ くまもと長寿苑そよ風一日体験 ★

ご利用者の方と一緒に体操をしたりレクリエーションを楽しんだり、お風呂のお手伝いなど取り組みました。午後からは、夏祭りに参加してご利用されているおじいちゃん・おばあちゃん達と一緒に祭りの雰囲気を楽しみました。



最初は恥ずかしかったけど、いろんな声かけが出来るようになりました!



## ワークキャンプ その⑤ みどりの館 訪問型

### ★ 特別養護老人ホーム・グループホーム みどりの館一日体験 ★

ご利用者の方と一緒に体操や洗濯たたみ、食事の準備、ベッドメイキング、車いす体験などさまざまな貴重な体験ができたようです。楽しいレクリエーションでは、とっても盛り上がりました。



おじいちゃん・おばあちゃん達の笑顔を見ると、うれしくなりました!



# 楽しく! 元気に!

上半期の行事  
あれこれ

前へ笑顔을忘れず進んでいます～

今年も『明るく・楽しく・元気に』を目標に、ドキドキ・ワクワクしていただけるような活動をスタッフ全員で企画し、皆さんに楽しく参加していただいています。

## 春爛漫!! 桜のお花見会



はぁ～気持ちの良か～



桜も笑顔も満開です♪



天気も良くて最高ばい!

## 懐かしい味!! 調理活動『ちまき作り』

今年も、子どもの日にはよく作られていた「ちまき」を、昔を思い出していただきながら皆さんで作ってみました。皆さんとても手際がよく、笹の選別や笹の巻き方・シュロの葉からのヒモ作りなど、職員が皆さんに教わりながら美味しい「ちまき」が出来上がりました。



こんなに出来たよ～



こうやって作るとよ!



熊笹の選別作業中

## 色鮮やかな鯉のぼりの壁画作り

今回は、コルクとちぎり絵で大きな鯉のぼりの壁画作りに挑戦しました。数枚に分けたパーツにコルクと色紙をちぎって貼り付けし、最後に繋ぎ合わせると色鮮やかな鯉のぼりの壁画が出来上がり、皆さん大喜びされていました。



完成したよ～



このへんにもつけてみようか～



だいぶできてきたな～

～復興を願って、一歩ずつ一歩ずつ

## 新緑の中でのひととき!! 野外活動

テクノリサーチパークでの新緑の中でひとときを過ごしました。深呼吸を行い心も体もリフレッシュする事が出来ました。



ハイ!! チーズ!



気分転換になりました!



気持ちの良かな～

## 調理活動!! 『ソーダ饅頭作り』

「ソーダ饅頭作り」も行いました。生地作りも交代でしっかりこねて、水加減もばっちりでした。昔を思い出しながら皆さんで協力され、とてもおいしいソーダ饅頭が出来上がりました。



あんこ丸めもお手の物!



ほどよ～出来ました!



昔はよ～作りよったな～

## 一日も早い復興を願って!! 七夕飾り

今年の七夕もあいにくの天気でしたが、今回は一日も早い復興の願いも込めつつ、皆さん思い思いの願い事を短冊に書かれ、手作りの飾りを協力して作られるなど、今年も立派な七夕飾りが出来上がりました。



一番上に結んどこ♪



願い事は、ヒ・ミ・ツ♥



願い事が叶いますよ～に

# 大盛況!! のぎく荘大運動会

地域のシルバーヘルパーさんにご協力いただき、のぎく荘大運動会を盛大に行うことが出来ました。ニコニコと応援されていた皆さんも、いざ自分の出番となると顔つきが変わり真剣な表情で競技に参加されていました。



頑張れ!頑張れ!



変身!誰でしょう?



宣誓~!私たち選手一同は~

## ★運動会ボランティア(シルバーヘルパーさん)★

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 東田 英子さん | 今村タエ子さん | 山本 輝美さん | 草野 公恵さん |
| 鑑水 妙子さん | 馬場 尚美さん | 山本 止さん  | 久野イツ子さん |
| 小城サナエさん | 片山 秀子さん | 永田 貞子さん | 荒木 禮子さん |
| 村上 照枝さん | 谷口サワ子さん | 宮崎ツユ子さん | 坂本むつ子さん |
| 濱田左由美さん | 鈴木千賀子さん | 廣瀬ミキ子さん | 坂本 悦子さん |
| 坂本 英子さん | 西岡 富子さん | 日置りつ子さん | 上畑美和子さん |
| 木村 郁子さん | 榎田美代子さん |         |         |



職員も飛び入りであめ玉競争に参加しました

## 生活機能向上~リハビリも頑張っています!

坂下作業療法士によりお一人お一人に合わせたリラクゼーション(マッサージ)や個別機能訓練を行っています。多くの皆さんが、リハビリを楽しみに来られています。



下肢筋力の促進運動



前傾姿勢の予防



肩関節の可動域訓練

## みんなでお祝い♥誕生会

2ヶ月毎にお誕生会を行っております。ご希望に応じ、お化粧品や今までにやったことない仮装にも挑戦されてひと時を楽しまれています。



一緒に消すバイ!フウ~



これからもますますお元気で!



職員も寸劇と唄のサプライズ

## 目指せ横綱!! のぎく大相撲～夏場所～

のぎく大相撲大会「夏場所」として、紙相撲のトーナメント戦を行いました。毎回白熱した勝負が繰り広げられ、皆さん勝負事になると表情は真剣そのもので、職員が気迫に押される程でした。



本日の横綱! おめでとうございます。



見合って! 見合って!



力加減が難しい～

## 童心にかえって楽しかった～♪ のぎく夏祭り

最近はお祭りに行く機会も少なくなったと言われる皆さんに、少しでもお祭りの雰囲気を楽しんでいただく、今年も手作りの夏祭りを行いました。定番のヨーヨー釣りや金魚すくい、射的などを楽しまれ、最後には全員で輪になって「西原音頭」を踊りました。



イエーイ♪



なかなかむずかしかな～



よっ!! 射的名人



さっさと輪になれ～まるくなれ～♪



イトインコーナー也大盛況!



過去最高! 金魚すくい名人

## 福井県のいちごライフさんとの素敵なお縁に感謝!!

2年前から交流を深めている福井県のいちごライフの皆さんから、手作りの暑中お見舞いと手作りの日めくりカレンダーが届きました。そのお返しとして、ボランティアで来所された大津町の宇野様に「アロマワックスバー」の作り方を教わり、皆さん心をこめて作られたものを贈らせていただきました。



いちごライフの皆さんありがとう～!



日々のお出逢いに感謝!



良かにおいのするよ～

# 多くの方々のご支援ありがとうございます

～心温まるご支援によりたくさんの元気と笑顔をいただきました～

今年もボランティアの方々の温かいご支援により、数多くの元気と笑顔をいただいています。  
ご支援いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

## <日本舞踊>



さくら会の皆さん  
2ヶ月毎来ていただいています。

## <関島秀樹コンサート>



優しい歌声でした。

## <いやし隊によるマッサージ>



気持ちよかったです～

## <手話ダンス>



楽しいひと時でした。

## <将棋ボランティア>



松井さん (医王寺)

## <介護ボランティア>



千原さん (小野)

## <学生ボランティア>



小林さん (前鶴)

## <セラピードック>



犬は可愛かね～

## <アロマワックスバー制作>



宇野様 (大津町)

# 素敵な出会いや思い出がいっぱいの楽しい交流会

## <河原小学校3年生>



定期的な交流を通してのぎくまつりの共演へと繋がっています。

## <山西小2生との交流>



肩もみ気持ちよさそうですね～

## <ワークキャンプ交流>



最後は、一緒にゲームで大笑い

皆さん元気に  
活動中です!!



日常生活支援総合事業通所型サービス A

# 西原すみれの会

ご利用される皆様ができる限り介護保険へ移行されないように、心身機能及び身体機能の維持・向上を目的としています。様々な運動メニューや、月に一度の外出企画に皆様意欲的に参加されています。  
\*週に一回（月曜日、火曜日、木曜日、金曜日）現在 29 名の方が利用されています。

## センスの光る作品が続々と出来上がっています!

今年もいろんな事に挑戦され、習字や季節の切り絵、スケッチなど、センスの光る個性豊かな見事な作品が続々と出来上がっています。



ちまき作りもお手のもの!



鯉のぼり壁画の完成!



スケッチ中!

## いろんな所へお出かけしています!

今年も皆さんの希望を取り入れつつ観光地や温泉・買い物など、いろんな所にお出かけしています。移動中の車内も、景色を見ながらいろいろなお話で盛り上がっています。



住吉自然公園のあじさい (宇土市)



山田の藤 (玉名市)



バラ園 (阿蘇市)



杖立温泉・足湯 (小国町)



下城の大イチョウ (小国町)



通潤橋 (山都町)



# 訪 門 介 護 コ ー ナ ー

住み慣れた地域で心豊かに安心して暮らせるよう支援します。

## 訪問介護員（ホームヘルパー）は、

ご利用者様のご自宅に訪問し、身体介護や生活援助などのサービスを通じて、自宅での生活をお手伝いいたします。

ご利用者様、ご家族様の思いや、日ごろの生活を尊重し、それぞれに合った支援を行えるよう心がけています。

**実習受け入れ** 熊本学園大学のソーシャルワーク実習で1名の方と一緒に訪問しました。

実習生と一緒に同行訪問させていただき、いろんな話をしてくださいました。ご利用者の皆様ご協力ありがとうございました。



## ～秋の健康管理～

### 季節の変わり目は体調にご注意を！

#### ●急激な気温の変化

9月に入り、朝晩の気温が下がり涼しさを感じるようになりました。その一方、日中はまだまだ暑い日が続きます。寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体調不良の原因となります。

#### ●日照時間の減少

秋になると気温とともに日照時間が減少します。それに伴って気分が落ち込み、夏場は気にならなかった事が心配になったり、くよくよと悩んでしまうことも。何をするにもやる気が起こらなったり、炭水化物を食べ過ぎてしまう、朝起きれないほどの症状がある場合は季節性うつ病の可能性があるのであります。うつ病というほどではなくても、軽い気分の落ち込みを経験する方は多いようです。

### 季節の変わり目を健康に過ごすためには。

**身体を温める** …… 飲み物やみそ汁、スープなどを飲む、入浴はシャワーだけでなくお湯につかる、生姜など体を温める香辛料を使うなどです。

**水分を積極的にとる** …… 夏に比べると喉の渇きを感じにくくなりますが、積極的に水分を補給しましょう

**食事に気をつける** …… 秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう。

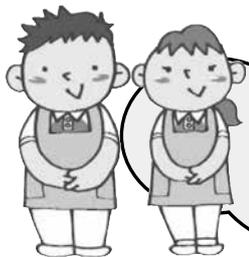
**早寝早起き** …… 自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。



ご自宅での生活に不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。(江藤・糸田・津留・西川)

**西原村指定訪問介護事業所** 【TEL】 279-4141





# 利用できる？利用できない？ 介護保険の訪問介護サービス



訪問介護（ホームヘルプ）はご利用者様ご本人のためのサービスです。ご本人が自力ではできない日常生活の援助を提供します。ケアマネージャー又は地域包括支援センター等にご相談下さい。

訪問介護サービスには様々な種類があります。介護保険で利用できる訪問介護サービスと利用できない訪問介護サービスがあります。

## 介護保険で利用できる訪問介護サービス



訪問介護は訪問介護員（ホームヘルパー）がご利用者様のお宅を訪問して、大きく分けて次の3種類のサービスを必要に応じて提供するものです。

- ①食事や排泄、入浴等の直接ご本人の身体に触れて介助を行う【身体介護】
- ②掃除や洗濯、食事の準備や調理など行う【生活援助】
- ③通院等のため、乗車・降車の介助を行う【通院等のための乗車・降車の介助】

## 利用できるサービス例

### ●身体介護

- ・排泄介助（トイレやポータブルトイレの利用の介助、おむつ交換）
- ・身体の清拭や入浴の介助 ・食事の準備 ・起床、就寝の介助
- ・着替えの介助や体位変換 ・身だしなみの整容、洗面 ・移動などの生活動作の介助
- ・服薬介助 ・通院、外出等の介助（施設見学や生活必需品の買い物など）



### ●生活援助

- ・居室の掃除 ・洗濯 ・食事の準備や調理 ・生活必需品の買い物
- ・衣類整理など

≪注意≫原則として同居家族のいらっしゃる方には提供できません。ただし、ご家族等が障がいや疾病等の理由により、又その他やむを得ない理由により家事が困難な場合は利用可能な場合もあります。

## 介護保険で利用できない訪問介護サービス

次の3種類のサービスは介護保険の訪問介護サービスとして利用することができません。

- ①ご利用者様の援助ではなく、ご家族のために行う行為やご家族が行う事が適当だと判断される行為
- ②ホームヘルパーが行わなくても日常生活に支障がない行為
- ③日常生活に行われる家事の範囲を超える行為

### 「利用できないサービスの例」

- ・ご利用者様以外のための洗濯、調理、買い物、布団干し・来客の応接（お茶、食事の手配等）
- ・主としてご利用者様が使用する居室等以外の掃除 ・単なる見守り（留守番）や話のみの相手
- ・草むしり、花木の水やり、庭木の剪定等の園芸 ・ペットの見守り ・室内外家屋の修理
- ・大掃除、窓のガラス磨き、床のワックスがけ
- ・正月、節句等の為に日常より特別な手間をかけて行う調理など・・・

# ケアマネジメントコーナー

## H30年4月 介護保険法改正！ 利用者さんにかかわる改正のポイントは？

平成30年4月、介護保険法が改正されました。改正された内容の中には、介護保険をご利用になられている皆様にも大きく影響するものが含まれています。

今回は介護保険改正のポイントについて解説いたします。

### ★負担割合の見直し(3割負担の導入)(平成30年8月～)

介護保険制度開始から、これまで介護保険サービスを利用したときの自己負担額は原則1割でした。しかし平成26年には一定以上の所得がある人は2割負担となりました。そして、さらに今回の改正では2割負担の人のうち「特に所得の高い層」の負担割合が3割となります。

※但し、月額44,400円の負担上限が設定されています

【利用者負担割合】※大まかな目安です。詳しくは役場介護保険係にて確認が必要です。

| 所得要件             | 負担割合           |
|------------------|----------------|
| 合計所得金額が220万円以上の方 | 2割 → <b>3割</b> |
| 合計所得金額が160万円以上の方 | 2割             |
| 合計所得金額が160万円未満の方 | 1割             |

介護保険サービスをご利用の方は、ご自宅に送付された「負担割合証」をケアマネジャーや事業所にご提示ください。

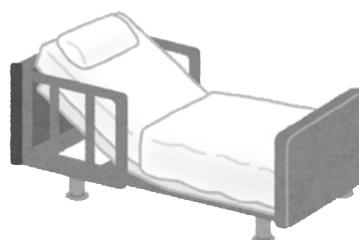
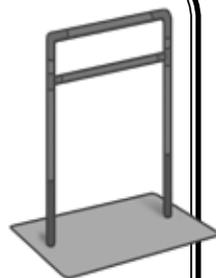


## ★福祉用具貸与価格の見直し（平成 30 年 10 月～）

これまで福祉用具貸与については、同じ商品であっても貸与を行う業者によって価格に差がある状況がありました。

今回の改正では、こうした**貸与価格の見直しを行い、利用者の皆様**が**適正な価格でサービスを受けることができる**ようになります。

10月以降の貸与価格については、福祉用具貸与のサービスを受けられている方それぞれに改めて業者より連絡がある予定です。



## ★要介護認定の更新期間の延長（平成 30 年 4 月～）

これまで要介護認定の有効期間は最大 24 か月（2年間）でしたが、今回の改正より、状態が安定している方については**最大で 36 か月（3年間）の有効期間**が認められることになりました。

しかしこれまで同様、有効期間についてはその方の心身の状態に応じて審査会により決定されますので、全員の有効期限が 36 か月と定められたものではありません。

また、**状態が急激に大きく変化した場合**には、**有効期限内であっても区分変更申請を行なえることは今後も変わりません。**

過ごしやすい季節の到来です。しかし高齢者にとって、秋から冬は、「寒さ」におびえる季節の到来でもあります。高齢者の場合、夏だけでなく、秋から冬にかけても、脱水症状に陥ることがしばしばあり、脱水による救急搬送の件数では、夏に続いて「第2のピーク」がこの時期だと言われています。

汗をかきにくい、水分補給が必要な状態になっていても、身体がそれを感知しない。それだけ身体機能が低下しているのが高齢者です。要介護高齢者となれば、なおさらのこと、涼しくなったからといって、水分補給を怠らないよう十分にご注意ください。

西原村居宅介護支援事業所 ☎ 279-4141 担当：緒方・村上・坂田



# ザ! 男の料理人



(男性の料理教室)

**男性も厨房に入るべし!**

いざという時の不測をお持ちの男性の皆様、毎月一回の料理教室に参加してみませんか?



今まで包丁にご縁がなかった方も大集合!

食生活改善推進員さんのご協力で開催しています!



**毎月第2土曜日開催!**

随時受付しております。楽しい仲間と手づくり料理を満喫しましょう!

お問い合わせ先 ☎279-4141 (西原村社会福祉協議会)



## 「のぎくの会」(在宅介護者の会)



介護が必要になっても、住み慣れた地域や我が家で過ごせることは何よりの幸せです。しかしながら、介護をされているご家族にとっては少なからず介護負担や不安がつきものです。そんな時、悩みを相談できる仲間がいる事はとても心強いものです!在宅でご家族の介護をされている方で結成する「のぎくの会」は、リフレッシュをする仲間づくりの会です。



新しいお仲間も増えました



マッサージで体もリフレッシュ♪

H30年度活動予定

|     |            |
|-----|------------|
| 5月  | 総会         |
| 6月  | マッサージ      |
| 7月  | 映画鑑賞       |
| 9月  | 食事会(つかさの湯) |
| 10月 | 舞台鑑賞       |
| 11月 | 1泊研修       |
| 1月  | 物作り        |
| 3月  | 1年の振り返り    |

在宅で介護をされている方随時募集しています!リフレッシュしながら介護を楽しみましょう!!

**随時募集しています! ☎279-4141**

子育て家族を応援します

# 子育てサポートセンターのぎく

☆子育てサポートセンターとは・・・

地域において、子育ての手助けをしてほしい人（利用会員）と子育ての手伝いをしたい人（協力会員）で作られる会員組織です。子育て家族が安心して子育てと仕事の両立ができるよう相互援助活動を行うものです。

**まず、サポートセンターへ会員の登録が必要です。**

**利用会員**……………子どもを預けたい方

西原村在住 また 勤務されている方  
生後三ヶ月から小学校三年生の子どもをお持ちの方

**協力会員**……………子どもを預かりたい方

西原村在住の方  
心身ともに健康で子どもの好きな方  
男女は問いません

**両方会員**……………利用もするが協力もできる方



**こんな時、子どもを預けることができます。（援助活動例）**

上の子どもの  
授業参観。ゆっくり  
見れないな～！

連れて行けない

病院に行きたいけど、  
二人連れては  
大変だな～

どうしよう・・・

急な仕事で  
保育園の送迎が  
出来ない～



**などなど子育てに関することで困ったことがあったらまずはお電話下さい**

※子どもを預かる場合は原則として協力会員の家庭において行います。

のぎく荘など都合の良い場所でサポートして頂いて構いません。

※援助活動は早朝・夜間に及ぶこともありますが、原則として子どもの宿泊はおこないません。

## 利用料金

| 時 間 帯                            | 料 金                |
|----------------------------------|--------------------|
| 基本活動 月曜から金曜日<br>午前7時～午後8時        | 1時間 700円（うち350円助成） |
| 基本活動以外 土・日・祝日・早朝・夜間<br>（上記以外の時間） | 1時間 800円（うち400円助成） |

※利用会員の方は利用料金の半額を助成します。

※援助活動時間は1回につき最低1時間として、以後30分単位とします。

※きょうだいと一緒に預ける場合は2人目以降の料金が半額になります。



# にしはら 地域包括支援センター

## 高齢者の暮らしを支える総合窓口です

地域包括支援センターは、高齢者とその家族、支援する地域の皆様が集える場所です。医療・介護・福祉など高齢者の暮らしを支える専門スタッフがそろい、いろいろな相談や手続き、交流、社会参加などさまざまな活動の窓口になっています。どなたでも気軽にご相談ください。

## 今年度 新たな取り組みスーパーサロン（週1回）が各地で始まっています スーパーサロン開始に当たっては介護予防サポーターの養成講座から・・・

スーパーサロンとは、今までのサロンの強化版として“たいぎゃよか体操”を取り入れた「介護予防」を中心とした活動です。

これは、住み慣れた地域で安心して過ごすため、自らが健康増進・維持向上を目指すものです。要介護状態になる前、要介護状態であっても悪化しないよう介護予防に取り組むものです。また、スーパーサロンは気軽に出掛け仲間づくりをしたり、高齢者が地域でいきいきと元気に暮らせることを目指しています。参加者の憩いの場であり、地域との交流の場です。閉じこもりや孤立しがちな人たちが気軽に集まり仲間づくりができる活動です。



サポーター養成講座では「西原村の現状や介護予防の必要性」「認知症予防・ロコモティブシンドローム」「口腔機能低下予防」「低栄養」などについて学びます。

スーパーサロン申請地区につきましては開始前に体力測定を行います！  
6ヶ月後も測定をし自分の頑張りを評価していきます。



5m歩行や片足立ちは転倒予防の為にはとても大切です。



手帳に参加の印。自らが行います

現在6か所（広報にしはら9月号をご覧ください）で開催されています。  
このスーパーサロンはどの地区へ参加されても結構です。皆様が健康で生き生きとした生活が送れるようサポーターさんと共に介護予防に取り組みましょう。

**お問合せ：にしはら地域包括支援センター（電話279-4111）**

# 一人で悩んでいませんか？

生活の不安や心配ごとご相談ください！



失業・病気・人間関係・将来のことなど様々な問題で生活に困っている方、ひとりで悩まずにご相談ください。一緒に考え、解決に向けてサポートしていきます。どうぞお気軽にご利用ください。

## あなたの不安を一緒に考え、解決に向けてサポートします。

### 相談の流れ

相談無料  
秘密厳守

#### ① まず困っていることを何でも話してください。

- ★秘密は固く守り、専門の相談員が対応します。
- ★就労や家庭、心身の問題など、みなさんが抱えている問題の相談をお受けします。
- ★相談の内容によっては、適切な対応ができる専門機関へつなげます。
- ★窓口に来られない場合には、相談員が訪問することもできます。  
※ご本人だけでなく、ご家族の方からの相談もお受けいたします。

#### ② あなたに必要な支援が計画的に提供できるように自立への計画を立てます。

- ★あなたの抱えている課題を把握し、必要な支援を検討します。
- ★あなたの希望を尊重しながら、必要な支援が計画的に行われるように自立に向けた支援を一緒につくります。

#### ③ 自立への目標に向けて一緒に取り組みます。

- ★あなたの問題を解決するために必要な関係機関と連携して支援を行います。
- ★それぞれの状況に合わせて継続して支援します。

生活支援相談窓口を開設しています。  
西原村社会福祉協議会

開設日時：月～土曜日【8時30分～17時30分】  
電話 279-4141 Fax279-4388  
Eメール [nisihara-nogiku.4141@wonder.ocn.ne.jp](mailto:nisihara-nogiku.4141@wonder.ocn.ne.jp)

# 西原村地域支え合いセンター

## 《地域支え合いセンターとは?》

熊本地震で被災された方々が、安心した日常生活を取り戻し生活再建できるよう、見守りや生活支援、健康づくりや地域交流の促進などの総合的な支援を行っています。

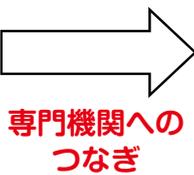


| 地域支え合いセンターの体制 |    |           |    |
|---------------|----|-----------|----|
| センター長         | 1名 | 主任生活支援相談員 | 1名 |
| 生活支援相談員       | 4名 | 生活支援補助員   | 4名 |

### ●見守り・生活支援・健康支援（仮設・みなし仮設）

#### ニーズの把握

- ・戸別訪問、相談対応
- ・健康づくり支援、こころのケア
- ・生活課題の把握
- ・生活再建に向けた支援など



- ・行政、社協、地域包括支援センター
- ・こころのケアセンター
- ・民生委員児童委員
- ・地区役員、福祉協力員
- ・NPO、ボランティア団体など

#### 交流支援

- ・サロン活動等の促進
- ・孤立防止 ・交流イベント開催支援など



震災後のこころのケアは、お気軽にご相談ください。  
(こころのケアセンター)



西原中学校との合同サロン



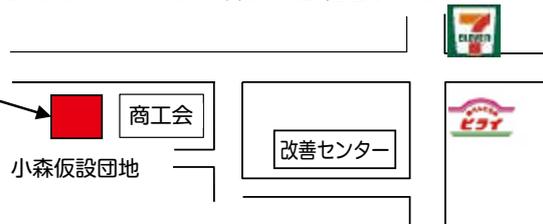
熊本リハビリテーション病院  
理学療法士による健康教室



現在、支え合いセンターでは、住まいの再建について定期的に具体的な進捗状況の聞き取りを行い、熊本県へ報告することになっております。仮設住宅・みなし仮設住宅にお住まいの方は担当職員から連絡がありました際は、ご多用中とは存じますが、聞き取りへのご協力をお願いします。また、住まいの再建支援策に関する情報提供も行っております！お気軽にご相談ください。

#### 連絡先

西原村地域支え合いセンター  
(平日・土・祝 8:30 ~ 17:30)  
西原村小森 3166-1 小森仮設団地内  
☎096-273-8383 Fax096-273-8373  
Eメール nishihara-sasaeai@galaxy.ocn.ne.jp



編集・発行

社会福祉法人 西原村社会福祉協議会

〒861-2402 熊本県阿蘇郡西原村大字小森 572 番地 地域福祉センターのぎく荘内 TEL 096-279-4141 FAX 096-279-4388  
Eメール nishihara-nogiku.4141@wonder.ocn.ne.jp http://asoyamabiko.hinokuni-net.jp/nishihara/

この広報紙に関するご意見、ご感想などございましたら、お気軽にお寄せください。この広報紙は、共同募金の配分金の一部を使用して発行しています。