

2021.10.1

No.58

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

村の“ほっと”ステーション のぎく荘だより



デイサービスコーナー…………… 2～5
西原すみれの会…………… 6～7
訪問介護サービス…………… 8
介護報酬改定に伴い利用料金変更のお知らせ… 9
ケアマネジメントコーナー…………… 10～11
やまびこ&つなげるネットワーク…………… 12
安心ネットワーク（緊急連絡票）の配備…………… 13

THE！男の料理人・のぎくの会 …………… 14
西原村生活たすけ愛サポート事業…………… 15
命を支えるフードバンク活動…………… 16
子育てサポートセンター…一人で悩んでいませんか？ … 17
西原村地域支え合いセンター…………… 18～19
にしはら地域包括支援センターからの体操情報… 20

※この広報紙の作成費及び、掲載事業の一部には社会福祉協議会会員会費及び赤い羽根共同募金の配分金が使用されています。

デイサービスコーナー』



曜日対抗選手権

楽しくアイデアを盛り込んださまざまなゲーム大会を開催し、曜日ごとに競い合っています。毎回笑いとお声で大盛り上がりです。



コロナをふっとばせホールインワン大会!



金魚すくい大会🐟



夏だ! 祭りだ! 射的大会



月まで届け! 123. ダー大会



ハエたたきゲーム(^^)/



自分でつけにゃんな~

七夕飾り

7月と言えば七夕です。毎年恒例の七夕飾り作りを行いました。皆さんそれぞれに願い事を書いて、ご自分で飾られていました。



願いをこめて書いたよ~(^^♪



ハイ♪チ~ズ(^^)



願いが叶いますよ~に(^^

『笑顔いっぱい(^ ▽ ^)』



こねた生地であんこを上手に包み、あとは蒸すと出来上がり！



だご汁のめん打ちトントントン♪
こんなに広がりました

調理活動

女性の方は生き生きとした表情で取り組まれ、男性の方も毎回積極的に参加されています。調理活動における生活リハビリはとても重要です。



食材切りも食べやすいように！



葛まんじゅう
おいしそうにできたよ！



しっかりまぜにゃん(^^)/



しっかり貼りつけとかんとな〜



ちぎり方にも技あり!!

壁画作り

毎月皆さんで協力して、季節感あふれる壁画を制作されています。



ふうふう風に貼るといいかしら(^^)



だいができてきたな〜(^^)/



ここに貼るとよかる！(^^)!



元気に笑顔で活動

デイサービスコーナー



趣味活動

● パズルやぬりえ、習字など、毎回ご自分で自由に選んでいただいています。
● 新しく取り入れた活動にも積極的に挑戦されています。



上手に出来とるかな？



オセロタワー完成 (*^^)v



丁寧に塗られてます (^_^) ♪



頑張って塗りま〜す (^_^)



色の並べ方が芸術的です (*^^*)



世界に一つだけの私のカレンダー (^_^)

一年に一度の 誕生日

● コロナ禍で普段通りの誕生会はできませんが、一年に一度の誕生日ですので、ご利用者様の心に残るように盛大に行っています。



ケーキのロウソクに“ふう〜” (*´ε`*)



おめでとうございます (^_^)



変なオジサン♪登場

新型コロナウイルス感染症対策・のぎく荘クリーンタイム

新型コロナウイルス感染症まん延防止のために、のぎく荘ではクリーンタイムを導入しております。決まった時間(2回)にご利用者とスタッフがー丸となって、テーブルや椅子などをアルコールタオルで消毒しています。また、定期的に部屋の換気を行うなど様々な感染対策にも取り組んでいます。



ここは俺にまかせとけ～！



できること協力するば～い！



しっかり、拭いとかにゃんね(^^ゞ



手のリハビリにもなるば～い(^^♪



隅から隅まで拭いとかなとな～



コロナがはよ～おさまるとよかな～



はっけよ～い、残った!(^^)!

のぎくトントントン相撲大会 ～春場所～

思い通りには動かない力士の駒に、大歓声と笑いの渦がおきていました。勝負ごとになると皆様真剣です。



よ～よ勝負のついた～



それいけ～(^^ゞ



思うごつは動かん～

毎日楽しく、
元気に
介護予防

西原すみれの会



ご利用される皆様の現在の心身機能の維持・向上を目的とし、できる限り要介護状態へ移行されないように「運動機能向上・認知症予防・生きがい作り」など様々なメニューを取り入れています。
また、自立支援・自己決定・尊厳の保持を第一に考えサービスの提供を行っています。
※月曜日から金曜日まで現在 47 名の方がご利用されています。

“ひやきだご”
しっかりこねて
生地作り



調理活動
今年度より毎月調理活動を取り入れています。皆さんで何を作るか考え、その時に応じた調理方法等で作られています。男性の方も積極的に参加されています。

おいくな〜れ
(^^)



たのしか〜
(*^^)v



いきなり団子作り
(^^)!



ソーダ饅頭作り



(*^^)v
できたよ〜!





寄り道見学



送迎の途中にちょっと寄り道して、道中に咲いた花を見ながら記念撮影を行いました。
ご利用者様のちょっとした希望も取り入れ、心の満足感も感じていただいています。



見事なひまわり畑（萌の里）



日向の川沿い（^^）



気持ちがよかね～



センスの光る作品が続々と出来上がっています！

今年もスケッチに挑戦され、プロ顔負けの見事な作品が完成しました。



初挑戦でここまでできるのは
すごい！！



見事な作品です（^^）



鮮やかな色使いです（^^）



介護予防サポーターとともに

1日2名の介護予防サポーターの方々が対応されています。ご利用者様の現在の能力が
低下しないように、楽しみながらできる体操や趣味活動を取り入れています。



いつも楽しかよ



首の運動・1・2・3



体調はいかがですか？（^^）

訪問介護サービス

ご自宅で安心して過ごせるお手伝い・・・それが訪問介護(ホームヘルプ)です！

訪問介護は「身体介護」と「生活援助」の2種類があります。お一人おひとりの生活スタイルを大切に、ご自宅での生活をサポートします。

身体介護

- 排泄介助：トイレへの移動、おむつ交換等
- 食事介助：配膳、食事姿勢の確保、摂食介助、水分補給等
- 清拭・入浴介助：部分・全身清拭、入浴介助、部分浴等
- 整容介助：洗面、口腔ケア、爪切り等
- 通院・外出介助：乗車・降車の介助、生活用品の買い物等
- 服薬確認：薬の確認、服薬の手伝い等
- 移動・移乗介助：車いすへの移動介助等
- 自立支援のための見守り的援助：常時介助できる状態で行う見守り



生活援助

- 掃除：居室内やトイレ、ごみ出し、後片付け等
- 洗濯：洗濯、乾燥、取り入れ、収納
- 衣類の整理：衣類の入れ替え、補修等
- 調理：一般的な調理、配膳、片付け
- 買い物：日用品の買い物
- 薬の受け取り

《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。

◆ 介護保険の訪問介護サービスとして 利用できないサービスもあります ◆

①「ご本人の援助」に
該当しないもの

②「日常生活の援助」に
該当しないもの

■たとえば・・・

- ご家族のための洗濯、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
- ペットの世話
- 家具の移動
- 大掃除、窓のガラス磨き、床のワックスがけ
- 正月、節句等のために
日常より特別な手間をかけて行う調理
- ヘルパーの運転する車への同乗など・・・

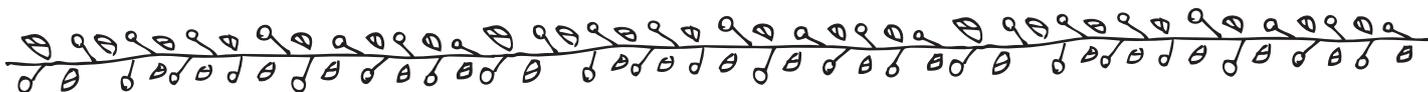


介護報酬改定に伴い 利用料金の変更についてお知らせ



令和3年度の介護報酬改定に伴い、4月1日よりご利用料金が下記のとおり変更になっています。
今後ともよろしく願いいたします。

改正前	改正後
1 身体介護が中心である場合 (1) 20分未満の場合 166円 (2) 20分以上30分未満の場合 249円 (3) 30分以上1時間未満の場合 395円 (4) 1時間以上の場合 577円に 30分を増すごとに83円を加算した単位	1 身体介護が中心である場合 (1) 20分未満の場合 167円 (2) 20分以上30分未満の場合 250円 (3) 30分以上1時間未満の場合 396円 (4) 1時間以上の場合 579円に 30分を増すごとに84円を加算した単位
2 生活援助が中心である場合 (1) 20分以上45分未満の場合 182円 (2) 45分以上の場合 224円	2 生活援助が中心である場合 (1) 20分以上45分未満の場合 183円 (2) 45分以上の場合 225円



新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い

現在も新型コロナウイルスによる感染が拡大しており、村内でも確認されています。当事業所でも継続して、毎朝の検温・その日の体調の変化などの報告を行っています。ご利用者様やご家族様におかれましても引き続き感染対策にご理解とご協力をお願いいたします。

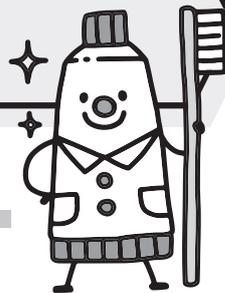
- ①ご利用日の朝、倦怠感、発熱がある時は必ずご連絡をお願いいたします。
- ②訪問時には、ご利用者様またご家族様の体温測定とマスクの着用をお願いしています。サービス利用中に発熱や咳、鼻水や嘔吐など疑わしい症状があった場合はご家族に連絡し病院受診をお願いしています。
- ③密集・密接・密閉の3密を避けるため、訪問時は、できるだけお部屋の換気のご協力をお願いしています。
- ④同居家族また、県外から来られるご家族の方でPCR検査を受けられた場合は必ずご連絡をお願いしています。

ご自宅での生活に不安や心配事がありましたら、お気軽にご相談ください。

西原村指定訪問介護事業所
[糸田・日當・津留]

☎096-279-4141

ケアマネジメントコーナー



全身の健康維持と介護予防のために必要な お口のケアについて

お口のケアと言えば、虫歯予防や歯周病予防を思い浮かべますが、最近ではこれらを予防することによって認知症予防や転倒予防、さらには糖尿病や認知症、脳卒中などの病気のリスクを下げる事が判明しており、口腔ケアはさまざまな病気の予防において非常に大切だと言われています。また、ご自身の歯をできるだけ残し、口腔機能を維持することは、お口や全身の健康だけでなく、QOL（生活の質）の向上にもつながります。今回は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保持する」という「8020運動」と、健康長寿のために知っておきたい「オーラルフレイル」、そして、お口のケアについて解説します。

■8020（ハチマルニイマル）運動とは？

厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。



■オーラルフレイルとは

フレイルとは、「健康」と「介護が必要となる状態」の間の期間、つまり介護が必要とまではいかないけれど、様々な機能が衰えてきた状態です。オーラルフレイルは、そのうちの口（オーラル）の機能の衰えのことを指します。オーラルフレイルが全身の衰えにつながるようになってきて、オーラルフレイル予防の重要性が注目されています。一般的な老化による口の機能の低下と違うのは、適切な処置や対応で健康状態を取り戻せるという点が挙げられます。

■オーラルフレイルを放置するとどうなる？

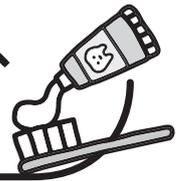
食事の時にむせる、食べこぼす、固いものがたべづらい、滑舌が悪くなる、口がかわきやすいなど、このような状態が口の衰えの症状と言われています。

オーラルフレイルは、見逃しやすい、ささいな口腔機能の低下から始まります。お口に関するささいな衰えをそのまま放っておくと、フレイル（虚弱）や、サルコペニア（高齢による筋力の低下）による転倒のリスクの上昇、介護リスクが高まるといわれています。

また、歯の本数が減る事で咀嚼機能（食べ物を噛む機能）が弱くなったり噛む回数が減る事で、脳の血流低下や神経伝達物質の減少により脳の機能が衰え、認知症のリスクが高くなるとも言われています。

ただし、歯の本数が減っていても、きちんと自分に合った清潔な入れ歯などで補う事ができていれば、これらのリスクを軽減できると言われています。

オーラルフレイルは早めに気づき、適切に対応すれば改善が可能！



① まずは歯磨きが基本！

歯ブラシだけで汚れが取れにくい部位には、歯間ブラシやデンタルフロス、部分みがき専用の歯ブラシなどを使いましょう。入れ歯を使用されている方も義歯専用のブラシや洗浄剤を使用し、清潔な状態を保つようにしましょう。



② 生活習慣の改善をする

- ・喫煙をやめ、糖分を摂り過ぎない
- ・ストレス解消
- ・食生活の見直し



適度に

③ 食べたり、飲んだりする機能を保つためのケアを続ける

自宅でできる、唾液腺のマッサージやお口・舌の体操、顔面の体操などがあります。日本歯科医師会のホームページなどにお口の体操の方法が紹介されていますので参考にされて下さい。かかりつけの歯科医院でもお尋ねになってみてください。



④ 歯科での定期健診や治療を受ける

- ・虫歯や歯周病などは早めの治療を
- ・自覚症状が無くてもオーラルフレイルの兆候をチェック
- ・定期的な歯石取りや口内の清掃でお口の健康を維持
- ・入れ歯の点検、清掃、調整
- ・お口のケアについてアドバイスをもらう



要介護状態になってもお口のケアは重要

高齢者の肺炎は口の中の細菌などが誤って肺に入って発症する「誤嚥性肺炎」の割合が高いと言われています。その原因は様々ですが、口の中の清潔が保てていない事で口の中に細菌が増殖し、その細菌がいつの間にか肺の方へ入って肺炎を起こすこともあります。それを防ぐためにも口の中の清潔を保つためのケアがより必要になります。

ご自身やご家族での対応が難しい時は、訪問看護や通所系サービスを利用することも選択肢の一つです。

定期的な歯科受診も効果的ですが、受診が難しい場合は歯科医院によっては、往診や送迎のサービスを受けることもできます。介護保険の認定を受けておられる方は介護保険による歯科医師からの療養指導も受けられる場合もあります（居宅療養管理指導）。

詳しくは、かかりつけの歯科医院または、担当のケアマネージャー、介護保険サービス提供事業所にご相談ください。

西原村居宅介護支援事業所 ☎ 279-4141 担当：村上・田尻

地域力を高める「見守り合い」!!

やまびこネットワーク&つなげるネットワーク

住民の方が、住みなれた西原村で安心して暮らし続けられるためには、ご近所みんなが互いに心配し合い支え合う「**地域力**」が重要になっています。普段顔を合わせているからこそ、気付くことの出来るSOSもあります。「見守り」は、深刻な事態を未然に防ぐことにつながります。

今こそ皆さんで「**地域力**」を高めましょう!!

★ 日頃からの、あいさつ・声かけ・さりげない見守り

「見守り」にも様々な方法があり、「あいさつをする」「言葉を交わす」「電話で話す」「見かける」等、日々の生活の中にもたくさんの見守りの形があります。

地域で分担して見守りを行うのが「**やまびこネットワーク**」です

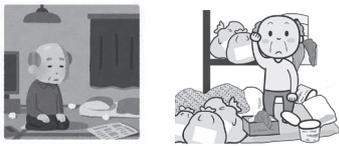


★ 変化に気づく

下記のような「いつもと違う様子」に気づいたら、

暮らし

- ・しばらく顔をあわせていない
- ・新聞や郵便物がたまっている
- ・同じ衣類ばかり、汚れている など



身体

- ・足取りが悪くなった
- ・顔色が悪く、体調も悪い
- ・表情が暗い、元気がない など



認知症

- ・物忘れが目立つ
- ・同じ事を繰り返す
- ・家族が介護に悩んでいる
- ・通帳や印鑑をよく無くす
- ・話のつじつまが合わない など



経済

- ・お金を持っていない
- ・不審な業者が出入りしている など



家族

- ・怒鳴り声や泣き声がある
- ・本人に乱暴にふるまう など



近所の方（区長さん、民生委員さん、シルバーヘルパーさん、福祉協力員さん、サロン役員さんなど）関係者の方々に、対応を検討しましょう!!

★ 支援につなげる

近所の方々に対応を検討し支援につなげるのが、「**つなげるネットワーク**」です

やまびこネットワーク会議



早期発見
早期支援

やまびこネットワーク
地域での見守りの強化につなげる

西原村社会福祉協議会
西原村地域包括支援センター
専門機関につなげる

安心ネットワーク（緊急連絡票）の配備

～地域でささえ合い見守っていく仕組みはしっかりと出来ています!!～

【表】

私の住所	熊本県阿蘇郡西原村大字	
電話番号		
連絡先	名前	電話番号
西原村役場		279-3111
担当民生児童委員		
救急 119	警察 110	
西原村社会福祉協議会(のぎく荘) 096-279-4141 このカードは社協会費や共同募金配分金の一部を使用して配備しています		

【裏】

氏名	()	氏名	
生年月日	大・昭 年 月 日	生年月日	明・大・昭 年 月 日
かかりつけ病院	診療名 電話番号	かかりつけ病院	診療名 電話番号
わたしの緊急時にはここに連絡をして下さい!!			
緊急連絡先	氏名	あなたとの関係()	
	電話	自宅・職場	携帯
緊急連絡先	氏名	あなたとの関係()	
	電話	自宅・職場	携帯
緊急連絡先	氏名	あなたとの関係()	
	電話	自宅・職場	携帯

もしもの時は
冷蔵庫を見よ!!

マグネット式で冷蔵庫に貼ることが出来ます。また、プライバシーに関する情報は裏面に記入でき、もしも、緊急事態が発生した場合は、直ちに連絡を取ることが出来ます。

【目的】

地域において緊急事態が発生した場合、その方のご家族やご親族等に一早く連絡をとる必要があります。そのような時、連絡先がわからず大変困った事があったことから、緊急時に素早く対応ができるよう“安心ネットワーク”（緊急連絡票）を設置しています。

【対象】

- ・65才以上の一人暮らし高齢者の方及び、高齢者夫婦世帯
- ・昼間一人で過ごしておられる方や、障がいをお持ちの方など地域で検討し必要と思われる方（必要であれば年齢の制限はありません）

【設置申請の流れ】

各地区で設置の必要な方（世帯）を検討

(70才以上の一人暮らし・高齢者夫婦世帯の方については、ほぼ設置済) 昼間一人で過ごしておられる高齢者の方については一部設置済)



本人やご家族の了解を得て民生委員さんや福祉協力員さんが申請書を作成

※申請書の記入については、原則としてご本人やご家族に記入してもらってください。但し、記入が難しいなどの場合は、ご本人やご家族の了解を得て民生委員さんや福祉協力員さん等が代筆でご記入ください。



申請書に必要事項を記入後、社会福祉協議会へ提出



社会福祉協議会で「安心ネットワーク(緊急連絡票)」を作成・申請された世帯へ設置

※安心ネットワーク（緊急連絡票）についてのお尋ねなどございましたら下記までお願いします。

社会福祉法人 西原村社会福祉協議会 TEL：279-4141

THE! 男の料理人 男性料理教室



男性料理教室では、食生活改善推進員さんのご指導のもと、生活習慣病の予防をはじめ、料理未経験の男性の方が单身になった場合も食事の準備に慌てることなく、食生活の乱れを招かないようにする目的があり開催されています。継続の方も、新規の方も、共に助け合い励まし合いながら、和気あいあいとした雰囲気の中で行われています。

*新型コロナウイルス感染症の影響で現在は活動を中止されています。



料理を作る楽しさ、
食べる喜びを
実感しています！

細かい作業もお手のもの！
出来上がりが楽しみです!!



包丁に縁がない男性の方大募集!!継続のみなさんと共に新規の会員さんを募集しております。
料理を作るだけが目的ではありません。一緒に楽しい居場所作り、仲間作りをしてみませんか？

お問い合わせ：西原村社会福祉協議会 TEL:096-279-4141



在宅介護者の会

のぎくの会



介護が必要な状態になっても住み慣れた地域やご自宅で暮らせることはとても幸せなことです。しかし、ご自宅での生活にはご家族の介護負担が多かれ少なかれ発生します。そんな時、悩みを相談できる、分かち合える仲間や場所があることは、とっても心強いものです。のぎくの会は、在宅でご家族を介護されている方たちで結成する仲間作りの会です。時には息抜きをして日頃の介護疲れを解消しながら、仲間と共に在宅介護にさらに意欲的に取り組んで頂くためにこの会があります。*新型コロナウイルス感染症の影響で現在は活動を中止されています。



マッサージでリフレッシュ！



癒しの物作り体験！



新たなメンバーも加わりました♪

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!!

お問い合わせ先：279-4141 (西原村社会福祉協議会)

住民参加型在宅福祉サービス

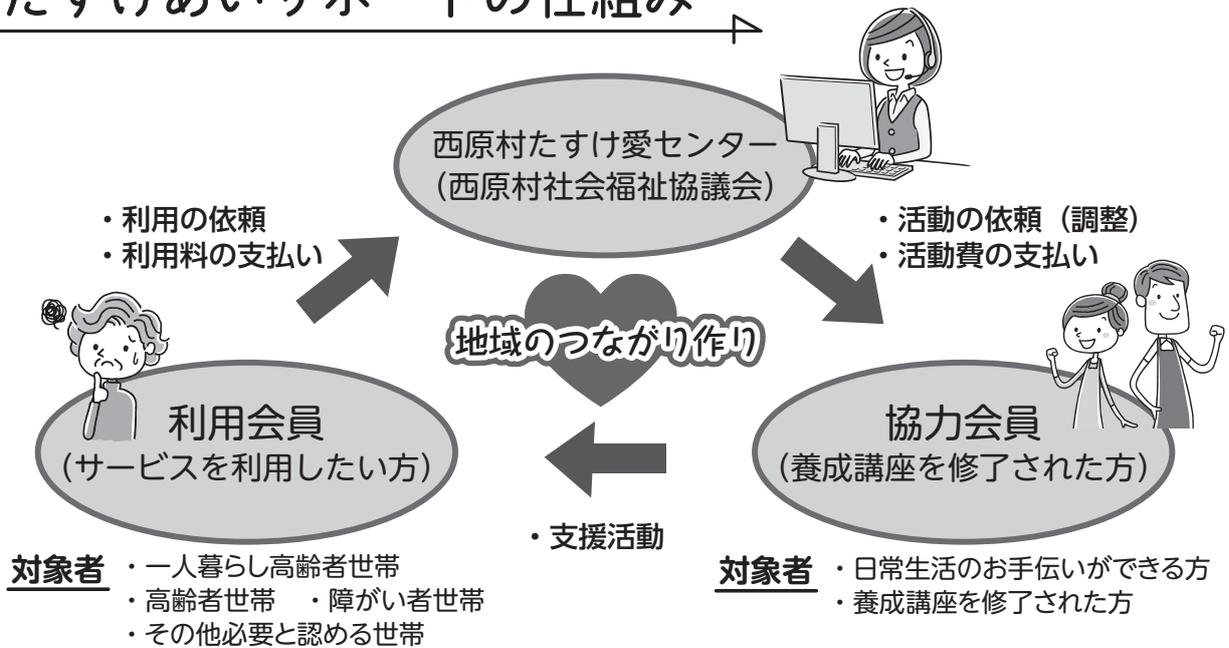
西原村生活たすけ^愛サポート事業

地域に住む高齢者や障がいをお持ちの方が、安心して暮らせるよう、生活の中のちょっとした困りごとを、住民同士で協力しながら支え合う仕組みを作り上げていく活動です。

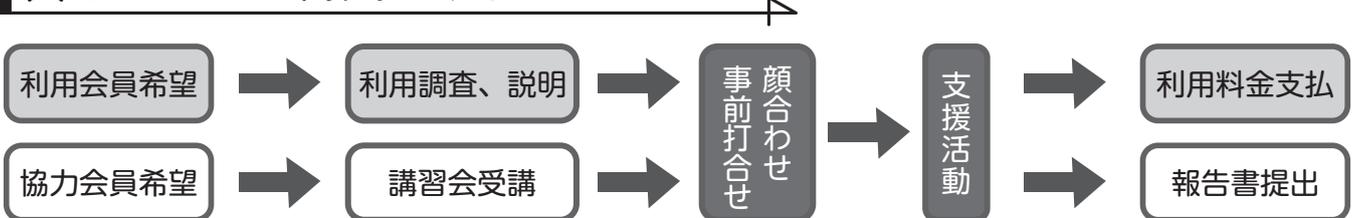
現在、令和4年度からのスタートを目指し準備を進めています。



★たすけあいサポートの仕組み



★サービス利用の流れ



★サービスの財源

住民のみなさまや、法人企業、各種団体からご協力いただきました「赤い羽根共同募金の配分金」の一部を活用させていただき、利用しやすい料金設定を目指します。

身近でできる 命を支える支援



ご家庭に眠っている食品はありませんか？

食べ物がなくて困っている家庭があります。

日本では、年間2,800万トンの食品が破棄され、その中にはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品が640万トンもあると言われています。また、私たちの家庭からは、およそ半分の約289万トンが捨てられており、4人家族の1世帯では毎年約6万円相当の食品を捨てている、と推計されています。

でも、それだけではありません。捨てられた食べ物をゴミとして処理するために燃料が使われ温暖化につながるだけでなく、処理するための費用が税金から支払われることになるのです。

このような「食品ロス」を減らすため、私たちは日常生活で何ができるでしょうか？

私たちにできることの一つとして「フードバンク活動」への支援をご検討ください。

● フードバンクを知っていますか？ ●

フードバンクとは「食料銀行」とも呼ばれています。まだ食べられるにもかかわらず、何らかの理由で、捨てられてしまう食べものを企業や農家、地域の皆様から分けていただき食べ物がなく困っている方々へ無償で提供する活動です。人も食べ物も救うことができる新しい「食のリサイクル」につながるのがフードバンク活動です。



もったいない

つなぐ

ありがとう

家庭や農家さん
企業さんなど

集める

フードバンク
西原村社会福祉協議会

届ける

生活に困っている
家庭や施設等

★ご提供いただきたい食品例 (一品からでも大歓迎です。)

- ・お米(精米、玄米) ・缶詰類 ・瓶詰類 ・贈答品 ・レトルト食品 ・インスタント食品
- ・乾物類 ・ふりかけ類 ・調味料 ・防災備蓄食品 ・バランス栄養食品類 ・お菓子
- ・飲み物類 ・野菜、果物 ・その他、常温で保存可能な食品

フードバンク活動では、安全な食品を皆様にお届けするために、賞味期限が1ヶ月以上あるものや、衛生上問題のない食品のみをお願いしています。フードバンクでは、食べ物を右から左へ横流しするのではなく、“マッチング”をおこない、「必要なものを」「必要な数だけ」「必要なところへ」お渡しすることになります。そのマッチングのための時間や、賞味期限内に確実に、きちんと使っていただくためです。

【受け付けられない食料品例】

- 生もの肉や魚(生鮮食品類) ■お弁当やサンドウィッチ(消費期限が短いため) ■食べ残されたもの(衛生的問題)
- 賞味もしくは、消費期限の切れたものや、記載がない食品(お米や野菜等は除く) ■包装が破損しているもの
- 開封済みのもの ■古すぎるお米 ■その他、安全が確保されないものは受付できません。

フードバンク活動は…

「もったいない」を「ありがとう」に変える活動です。

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をします。

・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～!
 - ・病院に行きたいけど、二人連れては大変だな～
 - ・急な仕事で保育園の送迎が出来ない～
- 連れて行けない どうしよう……

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。のぎく荘等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。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 午前7時～午後8時	1時間 700円 (うち350円助成)
	土・日・祝日・早朝・夜間 (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。

※きょうだいを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。

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!

相談無料
秘密厳守



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

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。

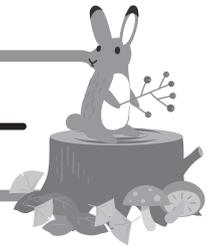
- ★あなたの問題を解決するために必要な関係機関と連携して支援を行います。
- ★それぞれの状況に合わせて継続して支援します。

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 Fax 279-4388 Eメール nisihara-nogiku.4141@wonder.ocn.ne.jp



西原村地域支え合いセンター



平成28年熊本地震で設置された「地域支え合いセンター」も令和3年10月をもちまして6年目を迎えました。地震がきっかけではありますが、多くの住民の方と関わることができたことを、本当に嬉しく思います。ありがとうございました！！



サロン活動の様子



「思い出の写真鑑賞会」DVD 上映

これまで行われたサロン活動やボランティアの方のイベントなどをDVDにまとめました。皆さん懐かしんでいらっしゃいました(#^^#)



「健康スイッチ体操」開催戸 小森団地にて

地域のサロン同様に、新型コロナウイルスのリスクレベルに応じて開催されています。

徐々に皆さんが集まると自然と笑顔がこぼれます。地域包括の坂下作業療法士も絶好調です（笑）



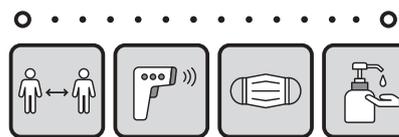
「七夕かざり」 小森団地&仮設B棟



皆さん、コロナの収束や健康を願いました☆
毎年お天気が悪く、織姫さんと彦星さんはなかなか会えません。



取り組んでいます！ 新型コロナウイルス感染予防対策



- 毎日の主な取り組みとして、昨年より継続しています。
- ・ 検温、体調チェック。体調不良時は出勤を控えること。
 - ・ 定期的な消毒や換気など、チェックリストを用いて行う。



来所された皆さまにも検温や手指消毒のお願いをしています。また、マスク着用のお声掛けや事務所入り口での対応、訪問も玄関先で…と様々な場面で感染予防に努めています。

以前と異なる対応をさせていただく場合もあるかと思いますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

視察研修

令和2年7月豪雨で被害を受けた津奈木町から、2名の相談員の方が視察研修にられました。

県社会福祉協議会の担当者も一緒に、午前小森団地・仮設B棟の視察と、お会いできた住民の方からお話を伺い、午後は山西団地、河原第2団地を視察後、相談員同士の意見交換会を行いました。



連絡先

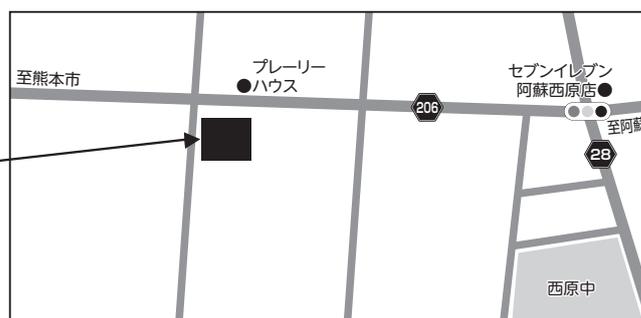
西原村地域支え合いセンター

(平日・土曜日 8:30~17:30)

西原村小森 3157-1 小森団地内

☎096-273-8383 Fax096-273-8373

Eメール nishihara-sasaeai@galaxy.ocn.ne.jp





にしはら地域包括支援センターからの 体操情報

先の見えない自粛生活に伴うフレイル予防



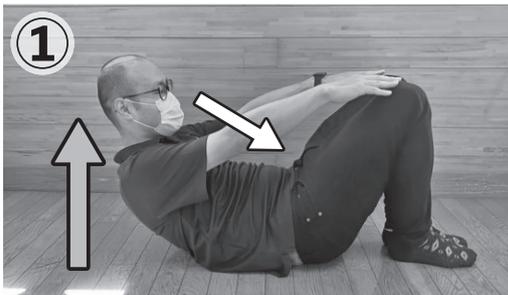
フレイルとは、加齢や病気によって身体的・精神的に様々な機能が徐々に衰え、心身ともに弱くなった状態の事です。特に高齢者はちょっとした環境の変化で心身機能が低下し日頃の生活が難しくなってしまうため毎日の予防(例：食事・運動・活動等)が大切です。

今回はフレイルにならないように自宅でできる運動を紹介致します

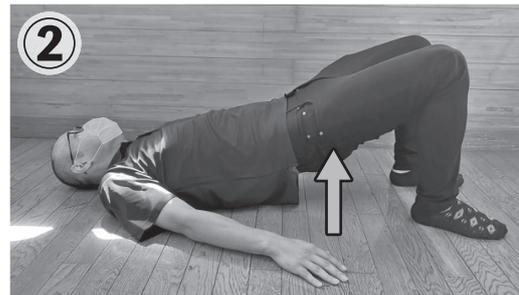
体幹筋の筋力アップ

体幹筋 (身体を中心となる筋肉)

効果 体幹筋の強化によりさまざまな運動・動作の安定につながる



図①では寝ている状態から両手を膝に伸ばし視線はお腹を見ます。10回行います。



図②では寝ている状態から両手で体を支えお尻を持ち上げます。10回行います。

(※腰痛のある方は、無理されないようにお願いします。)

握力アップ

家庭にある物で指の体操を行いましょう。

効果 指の筋力アップで握力の向上に期待!

①



②



∥ ①・②は繰り返し20回ずつ行いましょう。∥

使用するものは
輪ゴム

ホームページ



編集
発行

社会福祉法人 西原村社会福祉協議会 TEL 096-279-4141 FAX 096-279-4388

〒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

Eメール nishihara-nogiku.4141@wonder.ocn.ne.jp https://www.asoyamabiko.jp/nishihara/