

# 村の“ほっと”ステーション のぎく荘だより

ふれ愛！ ささえ愛！ で育てよう福祉の心と輪！！



今年の夏は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
デイサービスコーナー	8～11
西原すみれの会	12～13
訪問介護コーナー	14～15
ケアマネジメントコーナー	16～17
生活たすけ愛サポート事業	18～19
やまびこ&つなげるネットワーク	20
安心ネットワーク（緊急連絡票）の配備	21
THE！男の料理人・のぎくの会	22
子育てサポートセンター	23
一人で悩んでいませんか？	23
命を支えるフードバンク活動	24

2023.10.1

No.62

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

にしはら地域包括支援センター	25
重層的支援体制整備事業（地域支え合いセンター）	
	26～27
赤い羽根共同募金運動	28

※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。

# 夏

## やさしい村づくり

# のボランティア福祉体験学習

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目標としています。

## 令和5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 6年生	のぎく荘訪問型   日間	8月 1日(火)	9名
河原小・山西小 4年生	のぎく荘訪問型   日間	8月 3日(木)	15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 4日(金)	4名
河原小・山西小 3年生	地域ふれあい探検隊	8月 8日(火)	13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(木)	11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、「村内のさまざまな施設について」、4年生では「聴覚障がいと手話について」、5年生では「高齢者の疑似体験」、6年生では「視覚障がいと点字について」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。

### ★ 視覚障がいの理解と点字講座 ★

視覚障がいについて学んだ後は、実際にアイマスクをしての歩行やお手伝いの仕方を体験し、目が見えなくて移動することの怖さや困ること、お手伝いの仕方などを考えました。また、身近にある点字を探してみたり、自分の名前を実際に点字器を使って体験しました。



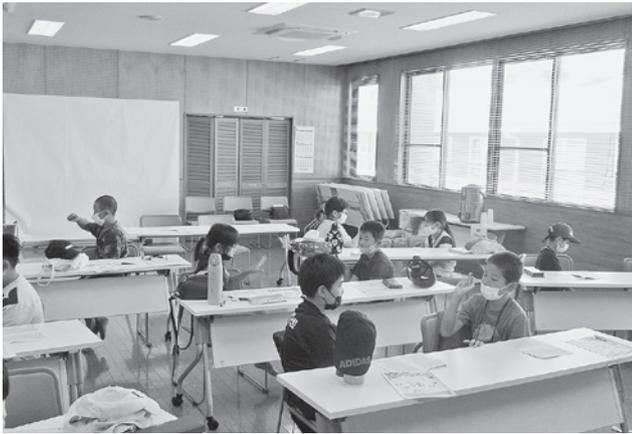
視覚障がいにも、いろんな種類や症状があることを知り、  
相手の気持ちにたった思いやりの大切さを学びました!

## ★ 聴覚障がい&手話講座 ★

4年生の訪問型では、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。手話では、簡単なあいさつや自己紹介を覚えて、実際にやってみました。



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。



とにかく「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！



## ★ 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って危ないことを実感しました。



実際に体験すると、なにげない日常の動作でも大変なのがありました！



## ★ 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 ★

西原村にはいろんな障がいを持たれた方も暮らされていますが、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に自分に出来ること」を考えました。



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!

## ★ アイマスク体験 ★

アイマスク体験では、移動することの大変さや、一緒に歩く支援者の丁寧な声かけが大切であることを実感しました。そして、物が見えない、見えにくい人の不安や大変さを知り、自分達にはどんなことが出来るかを考えました。



## ★ デイサービスご利用者様との交流&お手伝い ★

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、楽しく交流が出来ました。ご利用されている皆様も楽しみにされており、子ども達からたくさんの元気と笑顔をいただけたようでした。



## 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行きました。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!

## ワークキャンプ その3 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に取り組みました。午後からは、ゲームや体操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4 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 ★

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！」今回は、子どもたちと一緒に創作活動（カラフルうちわ作り）や夏祭りに参加していただき、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。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楽しい夜を過ごされました。また、毎回ご協力いただいている民生委員・児童委員の皆様には、今年もお一人暮らしの方の参加の取りまとめや、夏祭りのお手伝いなど、多方面でご協力いただきました。



**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！！**



**おじいちゃん・おばあちゃん達の笑顔を見ると、とってもうれしくなりました！**



## みんな一緒に夢中になって楽しんだ夏祭り&花火大会



童心にかえて楽しみました!みんなで踊った西原音頭は最高でした!!



# 元気に！活動中

上半期の行事  
あれこれ

## 趣味活動

皆様に、自由な時間を利用して好きな活動に参加していただいています。個人で集中して取り組まれたり、同席の方と一緒にゲームに参加されたりと活動は様々です。出来上がった作品はご希望があれば廊下やデイルームに展示しています。



高く積み上げました～



黒ひげ危機一髪で対決！



トランプで勝負！



ちりばこ作りも助かります。



子どもたちも遊びに来てくれました(^^)



かわいかな～♡

## 機能訓練

毎日、小グループでの運動や個別での機能訓練を機能訓練指導員が実施しています。ご利用者様がご自宅で安心して生活できるよう、お一人お一人に合った計画を立て、無理の無いように安全に実施しています^^



下肢筋力訓練中～



立ち上がりの訓練も！



エアロバイク頑張ってます。

## 調理活動

活動の一環として定期的に昼食やおやつ作りを行っています。4月は「桜餅」、5月は「ちまき」、6月は「水まんじゅう」、7月には「わらび餅」等々、季節を感じられるようなメニューを取り入れて、生活機能の維持に繋がられるよう取り組んでいます。



手際よく巻かれています^^



しっかりと湯がきます。



ちまきがたくさんできました～



美味しそうな桜餅ができてます。



包むのもお手の物(^^)



美味しそうな桜餅の完成！



あんこを入れて～



水まんじゅうの出来上がり！



素敵な笑顔(^^)



市販のアイスで簡単わらび餅！



しっかり溶かして～！



形を整えて完成！

# 舞踊披露

山麓会の皆様に舞踊の披露に来ていただきました。とても素敵な踊りに皆さん真剣に見入られてました。若い頃に舞踊を習われていた方も数名おられ、終わった後には力強い握手や記念撮影をさせていただきました。



美しい立ち居振る舞い！



しとやかで素敵です！



皆さん真剣に見入られています。

## ☆山麓教室舞踊披露ボランティア☆

- ・山麓舞香泉 様
- ・高本ハツネ 様
- ・東 由美子 様
- ・古庄まさ子 様
- ・藤本サヨコ 様

皆様ありがとうございました (^ ^)



皆さん揃って！



ご夫婦でパシャリ (^ ^)



また来てくださいね！♥



はい、チーズ！

# 家庭菜園

中庭の花壇で、毎年家庭菜園を作っています。今年はスナップエンドウと落花生を植え、実った野菜は皆さんと一緒に収穫し、昼食時に召し上がっていただきました。「次は何ば植えようかな～」と皆さん生き生きと話し合っていました^^



たくさん実ってます (^ ^)



収穫のお手伝い！



慣れた手つきです。

# レクリエーション

.....  
皆さんに少しでも楽しんでいただけるよう、様々なレクリエーションを行ってます。職員の手作りのゲームもあり、毎回大変盛り上がってます！一部しか掲載できませんでしたが、楽しいレク沢山！



モルック大会！



魚釣り大会！



手作りゴルフ大会！

# お手伝い

.....  
安全には十分配慮しながら、枕カバーの交換や洗濯物たたみ、寝具の片付け等お手伝いしていただいています。皆さん意欲的にご協力していただいているので職員も助かっています^^



シーツたたみのお手伝い



枕カバー交換のお手伝い



洗濯たたみも手際がいいです。

# 創作活動

.....  
季節感を少しでも感じていただく取り組みとして、各月ごとの壁紙制作を行ってます。皆さんにご協力いただきながら毎月素敵な壁紙が出来上がってます。^^



5月の壁紙



6月の壁紙



七夕の壁紙



みんなでぶどうの飾りを作ります。



それぞれの作品ができました(~~)



ぶどうの壁紙完成！

毎日元気に  
介護予防！

通所型サービス A

# 西原すみれの会



西原すみれの会では、ご利用される皆様が出来る限り要介護状態へ移行されないよう、現在の心身機能を可能な限り維持・向上することを目的として、「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に取り組んでいます。また、2か月に1度は、野外活動(買い物ツアーなど)も実施しています。

現在は7名の介護予防サポーターさんにご協力いただきながら、月曜日から金曜日まで計39名の方がご利用されています。



## 創作活動

毎月、翌月のカレンダーや塗り絵、季節を感じていただけるような作品作りを行っています。毎回、素敵な作品が出来上がり、館内ロビーやのぎくまつりなどで展示させていたいています。



絵具で簡単アートに挑戦！



何色にしようかな～(^^)



素敵な作品が完成しました！



皆さん真剣です！



みんなで素敵な作品と一緒にハイ、チーズ(^^)



最近では、テレビでネット動画やオンラインでの体操も取り入れています。体を動かすことで脳トレにもつながるので皆さん頑張って取り組まれています。また、お隣のにしはら保育園の子どもたちが散歩で立ち寄ってくれますので、楽しくふれあいができていま～す。



オンラインで体操中！



棒体操頑張ってま～す！



かわいかな～(^^)



## 調理活動

毎月、季節ごとのおやつや昼食を皆さんで手作りしていただいています。皆さん毎回慣れた手つきで手際よく作られ、美味しく召し上がられています。



ラップに上手に包んで～



お皿に移して～(^^)



あじさい水まんじゅう完成！



かき氷職人(^^)



好きな蜜をかけて～♡



暑い日のかき氷はうまか～！



## 野外活動

2か月に1度は、皆さんでいろんなところにお出かけしています。景色を楽しんでいただくドライブや買い物ツアー、お花見など・・・。皆さん外出を楽しみにされていて、車内でのお話しも弾んでいます！



たまには外食も美味しかよ～(^^)



熊本地震ミュージアム(南阿蘇村)にて



阿蘇望の郷くぎの！



河原(河川敷)桜の前でハイ、チーズ！



桜と菜の花が綺麗かよ～再春館パークにて！





# 西原村指定訪問介護事業所



## 訪問介護（ホームヘルパー）とは？

住み慣れた地域やご自宅で心豊かに安心して暮らせるように、ホームヘルパー（訪問介護員）が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、ご自宅での自立した生活をお手伝いいたします。

ご利用者様の思いや、ご家族様の思い、日頃の生活を尊重し、お一人お一人に合った目標をたて、達成できるような支援が行えるよう心がけています。

## 介護保険で利用できるサービス内容

### ★ 生活援助 ★ （調理、洗濯、掃除など身の回りの支援）



買い物



調理



洗濯



衣類整理



掃除

### ★ 身体介護 ★ （直接ご利用者様に触れて行う支援）



食事介助



入浴介助



排泄介助



服薬確認



健康チェック

### ★ 通院介助 ★



通院に伴う車の乗り降りなど

## 介護保険以外のサービス内容

### 障がい者自立支援（家事援助、身体介護、重度訪問介護）

障がいを持たれた方を対象に、ご自宅にて自立した生活が送れるよう必要に応じた支援を行います。

### 軽度生活支援（お一人暮らしの高齢者、高齢者のみ世帯）

軽易な日常生活上の支援を必要とする方を対象に、家事援助を行い、自立支援と介護予防を図ります。



ご利用者様の出来ない所をお手伝いすることで、その方らしい生活を送れるよう支援に努めています。



# 教えて～?ホームヘルパーの仕事!

ホームヘルパーの事あまり知らないな～、どんな事ができるのかな～と疑問に思ったことはありませんか?わたしたちホームヘルパー(訪問介護員)が皆さんの疑問についてお答えしたいと思います。

## なんでもしてくれますか?

ホームヘルパーは家政婦さんではありません。そのため、お願いすればどのような家事でもするわけではありません。できないことがもちろんあります。

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、節句等の為に日常より特別な手間をかけて行う調理・・・など



## 利用する本人が病院受診等で不在の場合でも掃除などしてもらえますか?

基本、利用者の方が不在の場合には支援はできません。そのため、不在の場合は中止または、別の日に振替になります。

## 爪切りはできますか?

爪切りは身体介護に含まれるためホームヘルパーへ依頼ができます。基本的にホームヘルパーは医療行為ができませんが、この行為は医療行為に該当しません。ただ、爪に異常が見られるときや周辺に化膿や炎症などの症状が見られたときには依頼ができません。

## 換気扇の掃除や窓拭きは頼めるか?

換気扇や窓ふきの掃除は、ホームヘルパーへ依頼することはできません。緊急性は認められないからです。

## ホームヘルパーの車に乗って買い物に連れて行っていただけますか?

買い物に限らず、ホームヘルパーの車に乗ることはできません。買い物を希望される場合は、利用者の方が希望する品物をホームヘルパーが買いに行きます。支援時間が決まっていますので村内限定になります。

※その他お困りごとやご質問ご不明な点はお気軽にご相談下さい。

西原村指定訪問介護事業所【糸田・津留】

TEL: 096-279-4141

# ケアマネジメントコーナー

## 知っておきたい認知症のこと

高齢化の進展とともに、認知症を患う人も増加していることは皆様も普段見聞きされることが多いと思います。しかし、「そもそも、認知症とは?」「もしかしたら認知症?家族や周囲は、本人とどう接したらいいの?」等々…様々な疑問や不安が頭をよぎると思います。認知症に関する正しい知識を持ち、たとえ発症しても日常生活を送ることができる環境を整えられるよう、認知症の基本についてお伝えします。

### \* 認知症とは?

認知症とは、脳の病気や障害といった様々な原因によって認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。認知症の種類と原因は複数ありますが、認知症の種類を問わず、年齢を重ねるほど発症のリスクが高まると言われています。認知症かどうかは、専門医による詳しい検査を経て診断がおこなわれますが、「加齢による物忘れ」と「認知症」には異なる点があります。



認知症	<ul style="list-style-type: none"><li>・体験したこと自体を忘れ、物忘れの自覚に乏しい</li><li>・日常生活に支障をきたす</li></ul>
物忘れ	<ul style="list-style-type: none"><li>・物忘れの自覚があり、後から思い出す事ができる。</li><li>・新しいことを覚えることもでき、日常生活に支障がない。</li></ul>



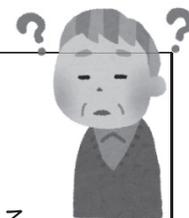
### \* 認知症の症状について

認知症の原因や種類にはいくつかありますが、今回はアルツハイマー型認知症について紹介します。

認知症の中で最も多いといわれるのはアルツハイマー型認知症で、認知症と診断された人の7割ほどを占めます。アルツハイマー型認知症は、ゆっくりと進行することが特徴です。最初は物忘れから始まることが多く、同じことを何度も聞くなどの症状がみられます。この他にも、以下のような「中核症状」、「周辺症状」といわれる症状がみられるようになります。

### 【認知症の『中核症状』と『周辺症状』について】

中核症状	<ul style="list-style-type: none"><li>・物忘れや、理解力、判断力、思考能力の低下</li><li>・時間や場所、人物、季節などが分からない</li><li>・段取りや計画ができない、家電などを使えなくなる</li><li>・体の機能に問題はないのにこれまでできていたことができなくなる (箸が使えない、着替えができない、何の音か理解できない…等)</li></ul>
周辺症状 (心理症状)	暴言・暴力 拒絶 焦り 食行動異常 (過食、異食、拒食) 徘徊 不潔行為 意味のない動作の繰り返し 帰宅願望 妄想 (物盗られ妄想、被害妄想など) 幻覚 睡眠障害 抑うつ・不安 無反応 怒りっぽい …など



「中核症状」と呼ばれるものはほとんどの認知症の方に症状が現れますが、「周辺症状」については、記載したすべての症状が出現するわけではなく、一部の症状であったり、

ほとんど症状がみられない人もいます。ご本人の性格や身体の状態、生活環境、人間関係なども関わっているため、症状のあらわれ方には個人差があります。また、周囲の方の適切な対応や環境の調整などにより改善することもあります。

### \* 認知症かもしれない…と思ったら

認知症もほかの病気と同じように早期発見・早期治療（対応）が大切です。症状が軽いうちに適切な治療やケアを受けることによって、進行を遅らせることができる場合もあります。早めに専門家に相談すれば、ご家族や身近な方が正しい知識を得て、今後の生活に備えることもできます。

認知症の症状ではないかと心配なことがあれば、まずはかかりつけ医や専門医（精神科医や心療内科医、物忘れ外来のある医療機関など）に相談しましょう。



### \* ご家族が認知症と診断された時の接し方のポイント

認知症患者との接し方を間違えてしまうと、症状が悪化するリスクがあります。認知症による中核症状が現れ、物事がうまくできないときに叱責したり、役割を取り上げたりすると本人は不安や恐怖を感じます。負の感情を引き金に、周辺症状が発症・悪化するケースもあります。

まずは本人が安心できるようなかわり方が必要です。安心感で症状が穏やかになる場合もあります。

★以下は関わり方の一例です★。

#### ①無視や放置をしない

孤独感や不安を感じ、ストレスが増大することで症状が強くなることもある

#### ②指示や命令をしない

理解する力が衰えているため、うまく理解・遂行できずに混乱してしまう

#### ③物忘れを指摘しない

本人の中では物忘れの自覚がないので、焦りや怒りの感情が強くなる

#### ④頭ごなしに怒鳴ったり否定しない

本人の中では理由のある行動をしているので、怒られることで混乱し、プライドを傷つけられたと感じて頑なになったり、『怖い人がいる』という負の感情だけが残ってしまう。

#### ⑤心配だからといって家に閉じ込めない

孤独感が増し、外的刺激がなくなることで無気力になる。不安や恐怖感からさらなる徘徊を誘発する



認知症は誰もがかかりうる病気ですが、家族が認知症になると、関係性が近いだけに、介護者も混乱することが多いかと思います。混乱したまま認知症の方に接すると、家族の不安や戸惑いが本人に伝わって症状の悪化につながる可能性もあります。専門医への受診をはじめ、介護サービスや入所の施設を利用することで、お互いにストレスを軽減させることができます。

家族だけで抱え込まず、かかりつけ医や担当ケアマネジャー、地域包括支援センター、保健師などにまずはご相談ください。

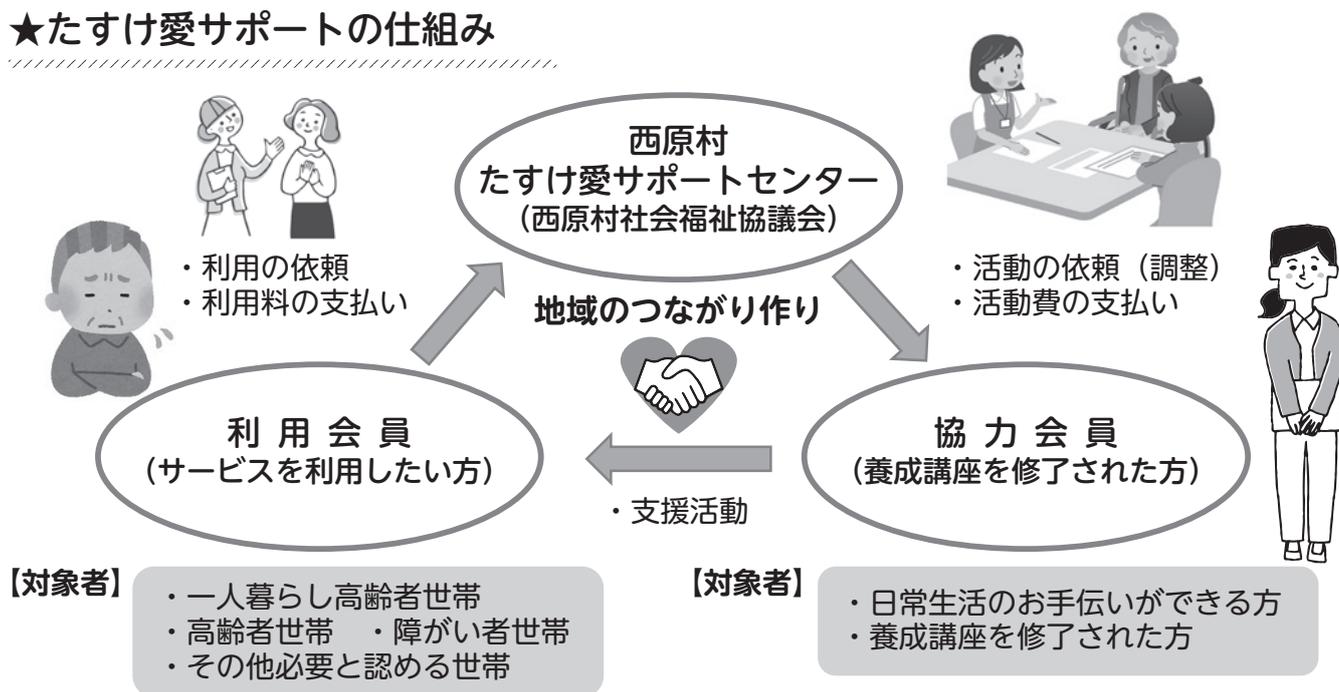
西原村居宅介護支援事業所 TEL : 096-279-4141

# 西原村生活たすけ愛サポート事業

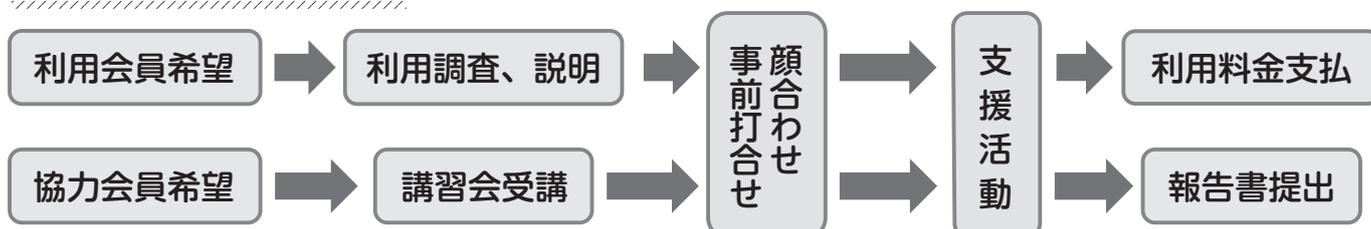
令和5年4月より事業開始した「西原村生活たすけ愛サポート事業」とは、地域に住む高齢者や障がいをお持ちの方が、安心して暮らせるよう、生活の中のちょっとした困りごとを、**住民同士**で協力しながら支え合う仕組みを作り上げていく活動です。



## ★たすけ愛サポートの仕組み



## ★サービス利用の流れ



## ★サービスの内容

地域住民が手伝える軽度な支援活動（専門性、危険性、緊急性がない活動）で、なおかつ1時間以内に出来る内容、週に2回まで利用可能

- ・室内の掃除 ・ゴミ出し ・片付け ・衣替え ・ボタン付け
- ・精米 ・話し相手 ・手紙の代筆 ・郵便物の投函
- ・電球、電池交換 ・買い物代行 ・冷暖房機の出し入れ
- ・植木や花壇の水やり ・簡単な庭掃除や草取り
- ・布団干し ・灯油入れ など
- ・その他本会が必要と認める活動



## ★支援できない内容（専門性、危険性、緊急性を伴う活動）

- ・直接身体に触れる内容および、専門的な身体介護や入院等の付き添い
- ・支援内容が専門的な生業に依頼すべき内容
- ・車の送迎を伴う内容及び利用会員が同乗して行う内容
- ・宿泊を伴う内容
- ・協力会員の日程調整が困難な時
- ・事業の目的に添わないと判断した内容



## ★サービスの財源

利用会員さんに負担していただく利用料金と、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。

## ★利用料金、報酬表

支援内容	活動時間	利用会員負担額	配分金負担額	協力会員報酬額
・室内掃除 ・ゴミ出し ・片付け ・衣替え ・話し相手 ・手紙代筆 ・電球、電池交換 ・布団干し入れ ・植木や花壇の水やり ・精米 ・簡単な庭掃除 ・買い物代行 など	5分以内	100円	50円	150円
	15分以内	200円	100円	300円
	30分以内	300円	150円	450円
	45分以内	400円	200円	600円
その他本会が必要と認める活動	60分以内	500円	250円	750円

内容	キャンセル料
・前日までの取り消し ・やむを得ない理由による当日の取り消し	無料
・自己の都合による当日の取り消し（依頼忘れなど） ・協力会員がお宅に訪問してからの取り消し ・無断取り消し	200円

【お問い合わせ】 西原村社会福祉協議会 TEL：096-279-4141

# 地域の方を高める「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、ご近所みんながお互いに心配し合い支え合う「**地域の力**」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「**地域の力**」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

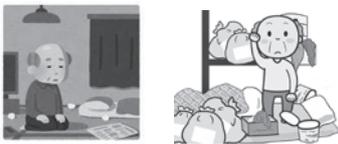


### ★ 変化に気づく

近所の方に、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



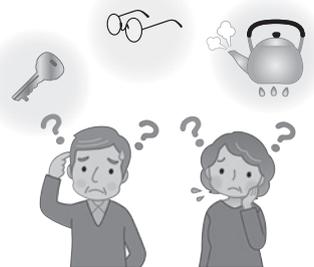
#### 身体

- ・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】

【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できます。

## 【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単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。

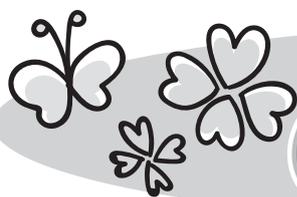


料理を作る楽しさ、  
食べる喜びを  
実感しています！

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いただくためにこの会があります。



マッサージでリフレッシュ！



一日研修！



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)

# 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。**

こんな時、子どもを預けることができます。（援助活動例）

- ・**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

## 【利用料金】

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



## 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が、原則として子どもの宿泊は行いません。

# 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。

**開設日時** 月～土曜日【8時30分～17時30分】

**西原村社会福祉協議会**

電話 279-4141 Fax 279-4388  
Eメール [nisihara-nogiku.4141@wonder.ocn.ne.jp](mailto:nisihara-nogiku.4141@wonder.ocn.ne.jp)

## 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) ■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。

## にしはら地域包括支援センターのお知らせ

### 通所型 C サービス (ひまわりの会)

西原村では、65歳以上の少し体力低下が見られた方を対象に、毎週火曜日リハビリの専門職による週1回の通所型サービスを実施しています。熊本リハビリテーション病院の理学療法士や作業療法士等の方による運動指導やレクリエーションで元気と体力を取りもどしてみませんか？詳しくは下記の「にしはら地域包括支援センター」にお尋ねください。

※要介護の認定を持っていない方が対象となります。

#### 1日の流れ

- 9:00 送迎
- 10:00 運動指導
- 12:00 昼食
- 14:00 レク
- 15:00 送迎



### スーパーサロン

今、西原村では自分の健康や体力を維持するために、高齢者の介護予防の場として週1回のスーパーサロンに力を入れています。下記の場所にあなたも出かけて一緒に「たいぎゃよか体操」を試してみませんか？ お住まいの地区の方以外も、どこでも参加できます。

**月曜日** 風当公民館 (10時～) 門出公民館 (10時～) 上鳥子公民館 (13時30分～)

**火曜日** 万徳公民館 (13時30分～) 宮山公民館 (13時30分～)

**水曜日** 高遊コミュニティーセンター (10時～) 葛目公民館 (13時30分～)

**木曜日** 西原台公民館 (10時～) 下小森公民館 (10時～) 大切畑公民館 (10時～)  
士林公民館 (13時～) 馬場公民館 (13時～) 小園公民館 (13時30分～)  
袴野公民館 (13時30分～) 前鶴・のぎく荘 (13時30分～)

**土曜日** 布田コミュニティーセンター (10時～)  
出の口公民館 (13時30分～)

※農繁期などでお休みになる時期があります。



詳しくはにしはら地域包括支援センターまで

【電話】 096-279-4111 【場所】 西原村大字小森 3259 (役場敷地内山河の館前)  
【営業日時】 平日 午前8時30分～午後5時15分 土日祝日はお休みになります

## 重層的支援体制整備事業(移行準備事業)

# 地域支え合いセンターです

地域共生のむらづくりに向けて、令和4年度より重層的支援体制整備事業(移行準備事業)に取り組んでいます。『属性や世代を問わない相談の受け止め』『多機関の協働をコーディネート』『アウトリーチ等を通じた継続的支援』『世代や属性を超えて交流できる場や居場所の確保』などを推進しています。

地域住民一人ひとりの生活課題を早期に発見し、深刻化させないための支援や、支え合いの仕組みづくりを目指します。

## 地域共生社会とは？

制度・分野ごとの『縦割り』や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会を指しています。

## 職員紹介

生活支援相談員  
今村 清美  
※地域巡回訪問

自立相談支援員  
田尻 眞  
※生活の困りごとに関する相談

療育相談員  
白橋 恵美  
※療育・ひとり親に関する相談

管理者(社会福祉士)  
後藤 由香莉  
※相談のつなぎ・連携

生活支援相談員  
山本 早江子  
※地域巡回訪問



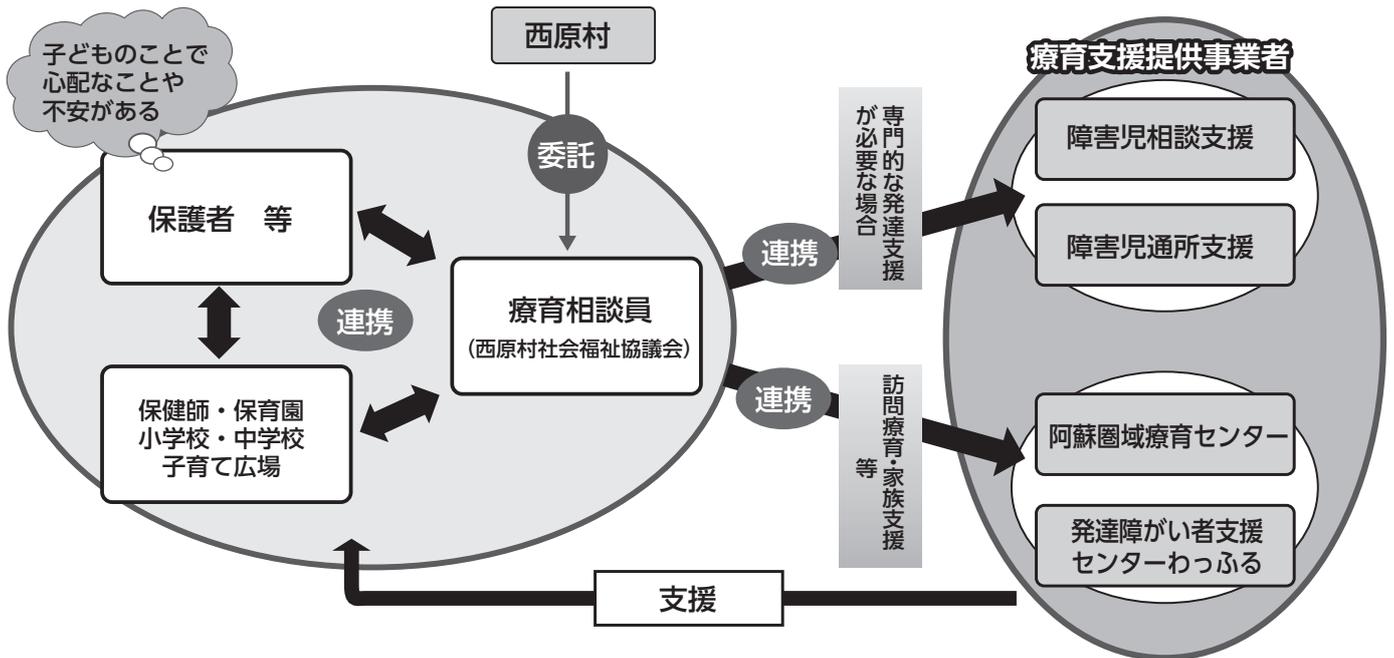
## 西原村療育相談員事業 について

子どもさんの発達について、心配なことや不安をお持ちの保護者の方、ご家族の相談を受けることにより、療育に関する悩みを軽減できるよう努めています。また、ご家族支援の充実を図ることを目的とした事業です。

【事業実施主体】 西原村社会福祉協議会（委託事業）

【利用対象者】 障がいのある児童及びそれらの疑いのある児童、保護者、家族 等

【業務内容】 相談受付、関係機関との連携、対象者に応じたサービスへのつなぎ等



## 重層的支援体制整備事業 について

仕事をしたいけれど病気や障がいで長続きしない

孤立している

身近に心配な人がいる

金銭面で不安がある

支援機関や関係者等と連携し、適切な支援やサービスにつなげます。  
また、個別訪問や電話相談、来所相談も承っております。



ひとりで抱え込まずに  
まずはご相談ください

西原村地域支え合いセンター

小森団地敷地内（西原村小森 3157-1）

電話 096 (273) 8383 F A X 096 (273) 8373

Mail nishihara-sasaeai@galaxy.ocn.ne.jp

受付時間 月～金 8:30～17:30



# 地域の福祉みんなで参加！ 赤い羽根共同募金運動



～今年もいよいよスタートします!!～  
運動期間：10月1日～12月31日

令和5年度目標額 **3,000,000円**

今年もみなさまのご理解とご協力に支えられ募金運動を展開いたします。  
温かいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

## 令和4年度募金実績内訳表

募金種別	金額
老人会募金	1,115,696
戸別募金	967,700
法人募金	1,307,000
職域募金	127,509
物品募金	186,998
個人大口募金	125,772
イベント募金	4,160
学校募金	51,305
協力店募金	22,650
その他の募金	120,027
合計	4,028,817

★皆様のご協力により  
平成3年から、一世帯当たりの募金額  
(1,687円)県内1位更新中

Q:このように集められた募金はどうなるの？

A:いったんは、全額を熊本県共同募金会へ送金します。その後、募金実績に応じて災害準備金等の積み立て分を差し引いた募金額(約90%)が翌年に西原村社会福祉協議会に配分されます。

令和5年度配分額 **3,698,817円(92%)**

Q:集められた募金の使いみちは？

A:募金の使いみちとしては、大きく2つに分けられます。  
一つ目は、**災害ボランティアセンターの設置及び運営費**として使われます。大規模な災害が発生した場合は、災害準備金等の積み立て分から都道府県を超えて拠出され、被災地をいち早く支援します。  
二つ目は、配分金を活用して**西原村社会福祉協議会が行っている、さまざまな地域福祉事業**(詳細は下記をご覧ください)に大切に使われています。

皆様の善意で集められた募金は、西原村社会福祉協議会が行っている各事業に大切に使われています！

### 高齢者福祉活動



90歳以上お祝い訪問、金婚式お祝い、伝承遊び交流会、高齢者生きがい支援、福祉球技大会、老人クラブ活動助成、シルバーヘルパー活動支援など

### 児童・青少年福祉活動



小中学校のボランティア協力校活動助成、ボランティア体験学習の実施、福祉講演会の開催、小中学生によるやまびこだより一人親世帯ふれあい行事など

### 障がい児・者福祉活動



県・郡スポーツ大会、ニュースポーツ大会、球技大会、地域懇談会、無料貸出用福祉器具の整備、社会参加活動支援、たんぽぽハウス活動支援など

### 住民全般福祉活動



ボランティア連絡協議会支援  
ボランティア入門・講座の開催  
手話講座、ボランティア広報  
防災ボランティア講習会  
のぎくまつりの開催  
ボランティア保険加入助成  
地域活動拠点整備支援など

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/

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。