

11 ほったやまつうしん

vol.95

北塩原村社協広報紙 

第5回 郵便局長杯グラウンドゴルフ大会



しあわせ金婚夫婦表彰 ～結婚50周年 おめでとうございます～



鈴木京子様 鈴木和夫様 山本壽美子様 山本文麿様

発行・編集

社会福祉法人
北塩原村
社会福祉協議会

〒966-0402
福島県耶麻郡北塩原村大字大塩字堀田山8518-93
mail day01@vill.kitashiobara.fukushima.jp
H P <http://kitashiobara-shakyo.or.jp>

地域福祉係 0241-28-3757
訪問・通所介護係 0241-28-3756
居宅介護支援係 0241-28-3755
地域包括支援センター 0241-28-3766
F A X (共通) 0241-33-2070



この広報は、皆様からお預かりした会員会費を財源に発行しています。

第5回郵便局長杯 グラウンドゴルフ大会

9月16日スポーツパーク桧原湖で83名が参加。郵便局長さん、準備等ありがとうございます。プレー終了後に保健センター職員からコロナに負けない体づくりの講話がありました。これからも元気に頑張りましょう！



おめでとうございます



郵便局長



郵便局長賞



スコアラー賞



ホールインワン賞



飛び賞



飛び飛び賞



保健センター講話の様子



手指のアルコール消毒について説明



グラウンドゴルフ大会において 草むしり

桧原長寿会がスポーツパーク桧原湖の草むしりを行いました。綺麗なグラウンドでプレーすることが出来ました。

ありがとうございます！

日赤奉仕団 記念碑清掃

10月4日裏磐梯の毘沙門沼近くにある日赤記念碑の清掃を実施しました。この記念碑は1888年の磐梯山噴火の際に、日本赤十字社が平時災害救護を初めて行った場所として建てられたものです。



ひとり暮らし 弁当配達サービス

9月29日 今年度3回目となる弁当配達サービスを実施しました。献立は鮭のホイル焼き、厚焼きたまご、煮もの、野菜炒め、酢の物です。久しぶりのお弁当をどうぞめしあがれ～。



村防災訓練

10月11日に北山地区の防災訓練が実施されました。奉仕団はポリ袋を使用した炊飯、菓子にマヨネーズを加えたポテトサラダを作りました。参加者は災害時の調理法は工夫が必要なことを再確認しました。



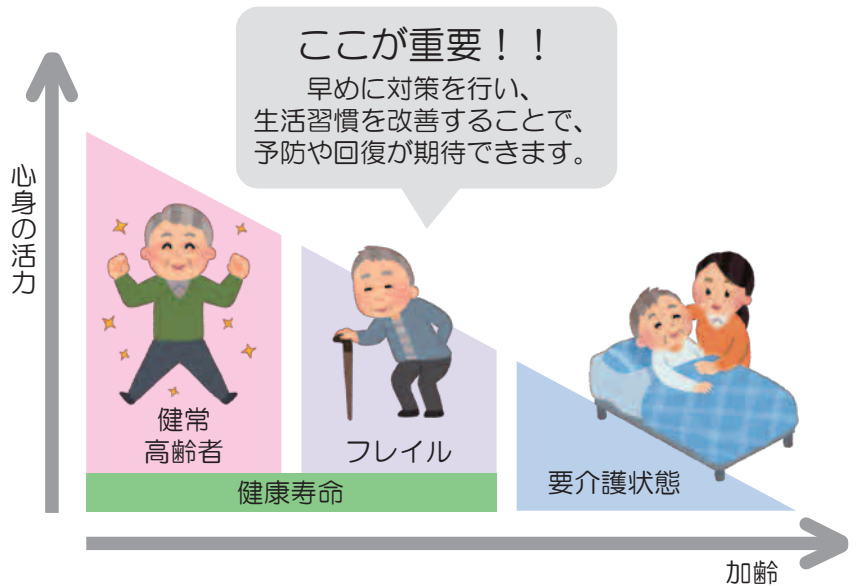
～フレイル（虚弱）予防で健康寿命を伸ばしましょう！【チェック編】～

フレイルは、加齢とともに心身の機能が低下してきて「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。フレイル予防は健康寿命を伸ばす重要なカギです。

かんたん！フレイルチェック

- 6か月間で2～3kgの体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していない
- 5分前のことが思い出せない
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

3つ以上当てはまればフレイルの状態
生活習慣を見直してみましょう



休日相談窓口

11月14日(土)



お仕事やご家庭の都合で
平日お越し頂くのが難しい方
ぜひ、ご活用ください。

次回は 12月12日(土)

電話・来所での相談を
受け付けております。

認知症川柳

今回、応募がなかったもので、山形県寒河江市の「認知症ほほえみ川柳」より紹介します。

- 「オレオレ」に「俺は知らん」と認知症
 - おじいちゃんボケてるほうがやさしいよ
 - 認知症茶のみ仕事も予防薬
 - 歳問えば俺より若いお母ちゃん
 - 何もかも忘れてる姑(ひと)憎めない
- 引き続き募集しておりますので、どしどしご応募ください。

応募方法

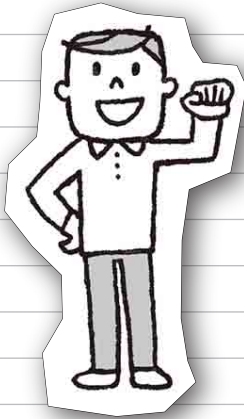
応募用紙は問いません。地区名・年齢・お名前
電話番号を記入して下さい。
FAXやメールでも構いません。来所でも可能
です。取りに伺うこともできます。

おしえて!

ケアマネジャー
さん!!

「介護保険サービスを使いたい!」

そんな時は **凄腕ケアマネジャー** がお手伝いします!



介護保険サービスは、できないことがあったり、介護認定を受けていない方は利用することができなったり、色々と制限があります。そのできない部分を補うのが「**介護保険外サービス**」です。今月は、全3回のうちの2回目です。

介護保険外サービス②

「有料老人ホーム」

有料老人ホームとは、高齢者が心身の健康を維持しながら生活できるように配慮された「住まい」です。「介護付」「住宅型」「健康型」という3つのタイプがあり、入居することで食事サービスや家事援助、介護サービス、健康管理等のサービスを利用できます。

入居対象者は施設ごとに異なるため、心身の状態やライフスタイル、入居後に受けてみたいサービスなどを踏まえたうえで、自分にあった施設を選ぶことが大切です。

	入居対象者	特徴	費用
介護付	要介護 <small>(施設によっては自立・要支援も受け入れ可)</small>	医療体制が整っており食事、入浴、排泄などの介護を受けられる。	入居時 0~800万円 だいたふ高額で驚きますよね。これは「保証金」みたいなもので、償却期間内に退居した場合、未償却分が返還されるシステムです。
住宅型	自立・要支援・要介護	主に自立度の高い高齢者が対象。介護サービスは別料金。	月額 10~30万円 <small>(施設により異なります)</small>

介護保険に関するお問い合わせは、**居宅介護支援係**まで(小林・青木)

どうなの?

ヘルパー
さん!!

訪問介護サービスでは、「できること」と「できないこと」があります。

「これはできる?」その疑問 **敏腕ヘルパー** がお答えします!

【相談者】

ゴンさん(仮名) 90歳 男性 ひとり暮らし
最近腰が痛くて仕方ない

もう冬になっつまあな〜。
だんだん雪囲いすんなんねえけど、
上に書いてある通り、
最近腰が痛くてよ〜。
ヘルパーさん、かわりに雪囲い
やってくる〜。 どうせダメだべけど…

ごめんなさい!
できません!

ご想像の通り、ヘルパーは雪囲いはできません。息子さんや親戚、ご近所の方を頼ってみてはいかがでしょうか?



訪問介護(ヘルパー)に関するお問い合わせは、**訪問介護係**まで(穴澤・奥山)

楽しいいっぱい!

デイサービス

早いもので、もうすぐ冬ですね～。
季節の変わり目、どちら様もご自愛ください。

お散歩

気持ちの良い秋晴れの日、施設周辺を散歩しました。
秋の風を感じ、綺麗に咲く花を見るだけで気分転換になりますね～。



お誕生日会

デイサービスセンターではお誕生日会を開催しています。
みんなでハッピーバースデーの歌を歌い、記念品をプレゼント!



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、各団体等の施設への訪問は引き続きお断りさせていただいております。ご理解ください。

通所介護(デイサービス)に関するお問い合わせは、**通所介護係**まで(佐藤・赤城)

秋の火災予防運動

〈令和2年11月9日~令和2年11月15日〉

火の取り扱いに注意しましょう！

これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。暖房器具等の火気を使用する際は、下記の注意点を守り、火災のないまちづくりを目指しましょう。



- 絶対にストーブの上に洗濯物を干さない！



- 絶対に寝たばこはしない！



- 使用前に煙突掃除を行う！
- 薪はしっかり乾燥させた物を使う！
- 煙突の壁貫通部に炭化等の異常がないか確認する！



- 大きすぎる鍋などは使用しない！ガスボンベが破裂するおそれがあります！
- ボンベにガスが残っている場合、屋外でガスを抜いてから捨てる！

◇お問い合わせ先 喜多方消防署 22-6211 北塩原分署 32-2020

善意のひろば

R2.9.16～R2.10.15

御遺志

鈴木 定芳 様 (下 吉)
故 鈴木 ミネ子 様

中谷 正廣 様 (北 山)
故 中谷 智恵子 様

小椋 芳信 様 (早稲沢)
故 小椋 和子 様

山中 清彦 様 (静岡県)
故 山中 伸雄 様

物品の御寄付

大竹 實 様 (上川前)
内海 英子 様 (北 山)

ボランティア

大塩長寿会 様
(デイサービスセンター花壇の草むしり)

ご厚情ありがとうございました。



大塩長寿会の皆さんありがとうございました。

行事予定

- 11/1 歳末たすけあい募金運動月間 (～30日)
- 11/6 第68回福島県身障福祉大会 (会津風雅堂)
- 11/10 民生児童委員協議会定例会 (デイサービスセンター)
- 11/19 老連女性リーダー研修会 (ホテル華の湯)

米寿祝

- 11/1 加勢 フデ子 様 (北山)
おめでとうございます。

福祉の仕事相談会

福祉の仕事に興味のある方は、是非行ってみてください

日時 **11/18(水)** 10:00～15:00

場所 **会津若松市社会福祉協議会**
会津若松市追手町5-32

問合せ 社会福祉法人 福島県社会福祉協議会 人材研修課 福祉人材センター
TEL024-521-5662 FAX024-521-5663

村人コレクション

村内で、素敵な活動をしている
方々をご紹介します!

File no.17

笑顔かがやく!

北山長寿会 グラウンドゴルフ部

内容 グラウンドゴルフ
会員 36名
活動 毎週水曜日
場所 村民グラウンド

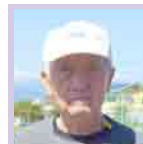


GG部には殆ど休まず参加する強者が揃っている
そうです。「プレー中はどんな球でも盛り上がり
そんな反応が嬉しい!」と話すメンバー。グラウ
ンドのあちこちで笑い声が響いていました。



年間の練習成績を集計して上
位入賞者へ賞品を贈るそう
です。練習の参加率が高いのも
納得ですね!

この思いやりのベンチは、
コース各所に設置されてい
ました。細やかな心遣いに
胸が温まりました。



代表：松丸 俊雄さん (松陽台)

若々しくいる秘訣は、楽しみがあること!身
体を動かし仲間と笑いあえば自然とパワーが
湧いてくる。元気な百歳目指して頑張ろう。