

## あけましておめでとうございます

皆さまには、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

日頃より本会に対しまして、深いご理解とご協力を賜り心より感謝を申し上げます。

昨年は、世界的な新型コロナウイルス感染拡大により、新たな生活様式への対応や行動制限を余儀なくされた1年でありました。

このような状況の中、本会としては、感染予防対策を図りながら計画したさまざまな事業を進めることができました。

これもひとえに各種団体や村民の皆様のご協力のおかげであります。

改めまして関係の皆様へ感謝を申し上げます。

少子高齢化の中、地域には様々な福祉課題がありニーズも多様化してき

ています。社協は村民の皆様と共にこれらの課題解決に取り組み、「誰もが支え合いながら安心して暮らせる地域づくり」を推進してまいります。

また、介護保険事業所としても、皆様に愛され、安心して楽しくご利用いただけるようサービス向上を図ってまいります。

本年も「皆様に愛される社協」を信条に、役職員一丸となり精進してまいりますので、変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。

皆様にとって輝かしい年になりますことを心からお祈り申し上げます。新年の挨拶と致します。



令和4年1月  
社会福祉法人  
北塩原村社会福祉協議会  
会長 小椋 渉



### 全員が65歳以上の世帯、全員が身体障がい者である世帯、母子世帯の方で、自力での除雪が困難な方へ

安心して生活を送るために除雪のお手伝いをします。玄関周辺や軒下など自宅（車庫、小屋、空家を除く）の除雪でお困りの方は地域福祉係へご相談ください。料金は無料です。





# 高齢者作品展

令和3年度 きたしおばらむら

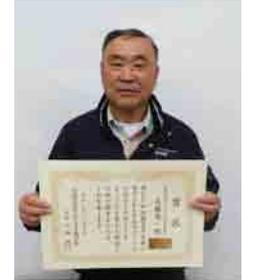
村老連が高齢者作品展を開催しました。展示場所を提供して下さった(株)ラビスパさんありがとうございました。



日本赤十字社福島県支部長賞  
立川タキ子さん  
(松陽台)



福島県老人クラブ連合会長賞  
浅沼保江さん  
(剣ヶ峯)



北塩原村老人クラブ連合会長賞  
佐藤憲一さん  
(剣ヶ峯)



特別賞  
中川エイ子さん  
(下吉)



特別賞  
赤城弘美さん  
(下川前)



特別賞  
佐藤正義さん  
(松原)



特別賞  
小椋フチ子さん  
(長峯)



赤城弘美さんの作品

## 令和3年度 全国民生委員児童委員連合会 会長表彰

民生委員の活動を10年間継続された鈴木会長受賞おめでとうございます。これからも宜しくお願いします。



鈴木時夫さん(大塩)



## 松陽台行政区 「地域づくり勉強会」を開催

講演 もっと豊かな地域をつくるには…  
～みんなで支え合う地域づくり～

講師 NPO法人いわき自立生活センター  
大山重敏氏

11月28日(日)役場コミュニティセンターにて地域づくり勉強会を開催しました。松陽台に住んでいる皆さんや民生児童委員など計26名が参加。1月に2回目の勉強会を予定しています。興味のある方は社協までご連絡ください。

# ばんだい山老人クラブ連絡協議会 ニュースポーツ大会

12月2日（木）猪苗代町総合体育館カメリーナにて開催されたニュースポーツ大会に、村老連から39名が参加しました。スカットボール・輪なげの合計点数を競います。個人では5名が入賞され、団体では2連覇を成し遂げました。

≡ おめでとう ≡

女性の部

優勝 佐々木キミ子さん(松原)  
準優勝 佐藤時子さん(大久保)

男性の部

準優勝 佐藤正義さん(松原)  
4位 外島二郎さん(松原)  
5位 相原正善さん(金山)



歳末たすけあい共同募金

## 令和3年度 配分委員会

今年も歳末たすけあい募金にご協力頂きありがとうございました。12月14日配分委員（民生児童委員）による配分会を開催し、配分先が下記の通り決定しました。

歳末たすけあい共同募金

## 令和3年度 配分結果



村内福祉施設へ配分 2件 30,000円	高齢者と幼稚園児交流 2件 50,000円	保育園へ配分 1件 30,000円
生活困難世帯見舞金 4件 40,000円	障がい児者見舞金 1件 5,000円	長期療養者見舞金 1件 5,000円
一人暮らし高齢者見舞金 2件 10,000円	療育手帳保持者見舞金 1件 5,000円	高齢者世帯へ日用品配布 143件 192,492円
		総額 367,492円

ご要望の地区に **脳トレ・体操** でお邪魔しました。2年ぶりの開催で、みなさんのお顔を見られて良かったです。DVD『北塩原村いきいき体操』で体操をしながら、ご自身や知り合いが映し出されるたびに大盛り上がりでした！

下吉



谷地



大塩



蛇平



曾原・狐鷹森



曾原・狐鷹森



出張

## 認知症サポーター養成講座

村民の皆様や村内事業所・団体等を対象に、「認知症サポーター養成講座」を行っています。村内どこにでも出向きます。

- 事前にお申し込みください（約1ヶ月前）
- 少人数でも伺います（3名以上）

ご相談に応じますので、ご連絡下さい。  
地域包括支援センター：28-3766（大竹）

## 休日相談窓口

令和4年1月8日(土)

認知症のこと、介護のこと、  
生活の困りごとなど、  
ご相談ください。



次回は 2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

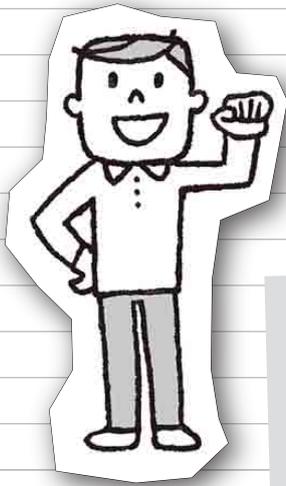
- デイサービスじいちゃんばあちゃん 龍宮城  
(守 96才 上川前)
  - 川柳を書こうと思うことば出ず  
(ムク 88才 秋元)
  - あら、やんだ今食べたのに「めしまだか？」  
(さっこ姉 元社協職員)
  - 祖母のとるカルタを孫は見えぬふり  
(ほんぼこ 79才 上川前)
  - アレ、コレ、の答え探しのもどかしさ  
(はくちゃん 80才 剣ヶ峯)
- 引き続き募集しておりますので、どしどしご応募ください。

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!



今月は、高齢者に起こりやすい「低栄養」についてご説明します。加齢に伴う症状のひとつと考えられてしまい、本人や家族が気付かずに陥ってしまうこともあります。どんなリスクがあるのか、どんな予防法があるのかご紹介しますね。

## 低栄養 とは?

エネルギーの摂取量や、筋肉、皮膚、内臓などの体をつくるタンパク質やビタミンが慢性的に足りない状態をいいます。食事を摂っていたとしても、食べる量や食べるものの種類によっては低栄養になってしまいます。

### 以下は要注意!

低栄養になっているかも?!

- ✓ 食事を残すことが多い
- ✓ よくむせる
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 風邪や傷が治りにくい
- ✓ 転びやすくなった
- ✓ 歩く速度が遅くなった
- ✓ 歩幅がせまくなった
- ✓ 体重が減った

放っておくと…

**骨折**

**誤嚥性肺炎**

**低たんぱく血症**

**低血糖による  
意識障害**

これらのリスクが高まります。

### 予防方法

#### ○ 食生活の改善

バランスの良い食事を心がけましょう。パンだけ、麺だけではなく、追加でもう1品!

#### ○ 栄養補助食品を利用する

食欲がない時なども是非。薬局に様々な商品が販売されています。

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・星)

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!

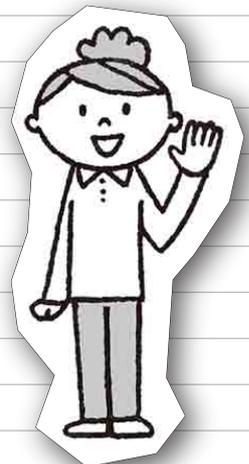
### 【相談者】

Gさん(仮名) 83歳 男性ひとり暮らし  
最近腰が痛い…

毎年自分で除雪してたんだけど、今年腰が痛くてできないかも…。息子も時々しか来ないし。ヘルパーさん、除雪はお願いできないのかな?

ごめんなさい  
できません!

ヘルパーが除雪をすることはできません。まずは息子さんや近くの親戚の方に相談してみてください!



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・加藤)

楽しいいっぱい!

# デイサービス

あけましておめでとうございます。  
本年もデイサービスセンターをよろしくお願いいたします。

## さざんかを作りました。

レクリエーションの一環として実施していますが、  
手指の細かい動きは、機能訓練にもなります。



## ＼秋の味覚全開／ 大塩の新そば

今年も大塩高原手打ちそば伝承会の皆様から、新そばが届きました。利用者の皆様に振る舞われたほか、職員もご相伴にあずかりました。

毎年美味しいそばをありがとうございます！  
来年もよろしくお願いいたします！！



## 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。ご理解ご協力をお願いします。

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)

# 「ヒートショック」を防ぐ 対策とポイント



**ヒートショック**とは気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを言います。例えば、温かい室内から寒い脱衣場、そして温かい浴槽への急な移動は体への負担が大きくなります。



湯はり時や入浴前に浴室や脱衣場を温めましょう。

入浴の際は家族同士で気にかけて、声掛けをしたり、長湯を避けましょう。

お湯の温度を上げ過ぎないようにしましょう。41度以下が推奨されています。

入浴前に水分補給をしましょう。また、湯船につかる前にかけて湯をすると体への負担が軽減されます。

喜多方消防署 22-6211  
北塩原分署 32-2020



喜多方消防  
QRコード



## 善意のひろば

R3.11.16～R3.12.15

### 御遺志

穴澤 崇 様 (会津若松市)  
故 穴澤 ミサト 様  
千葉 新吾 様 (谷 地)  
故 千葉 キエ 様  
斎藤 克明 様 (剣ヶ峯)  
故 斎藤 スエ子 様  
大竹 文夫 様 (上川前)  
故 大竹 實 様

### 物品の御寄付

匿名 様

ご厚情ありがとうございました。

「なりすまし詐欺被害抑止装置」を  
無料で貸し出しています。

社協では65歳以上の高齢者世帯を対象に「なりすまし詐欺被害抑止装置」を無償で貸出ししています。ご希望の方は、社協まで。

こんな電話がきたら**すぐに電話を切りましょう!**

「役所、警察、金融機関」の職員と名乗る電話  
「口座番号、暗証番号を教える」  
「キャッシュカードを確認しに自宅に行く」



不審に思ったら 喜多方警察署 **0241-22-5111**  
すぐに電話を!! 猪苗代警察署 **0242-63-0110**

## 行事予定

- 1/4 仕事始め
- 1/11 民生児童委員協議会定例会  
(保健センター)
- 1/13 だんごさし  
(裏磐梯幼稚園・裏磐梯小学校)
- 1/14 だんごさし  
(さくら幼稚園・さくら小学校)

## 米寿祝

- 1/1 五十嵐 武子 様 (上川前)
  - 1/30 星野 美智子 様 (狐鷹森)
- 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、是非行ってください\*

日時 **1/19(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.23

一緒に  
昔あそび

## 裏磐梯 小学校 × 長寿会

内容 昔あそび  
対象 1・2年生  
活動 年1回  
場所 裏磐梯小学校



裏磐梯小学校の1・2年生と裏磐梯長寿会の皆さんが交流しました。子どもたちは、遊び方を知らないおもちゃを見て、想像を巡らせていた顔が印象的。昔遊びで、脳はフル回転ですね!



夢中になって作った紙飛行機はどこまで飛んだかな? 翼の角度はどのくらいにしたらいいのかな~?

「ど~っちだ?」1年生の小さな手に、何個入っているのかな。おばあちゃん達も童心に戻って遊びました。



佐藤 睦弘 校長先生

現代はデジタルな遊びが溢れています。昔のアナログな遊びから「練習すれば上達する」という感覚的な体験を経験してほしいです。