

3  
vol.111

# ほったやまつうしん

北塩原村社協広報紙 



## 感染対策強化中



### オンラインでの担当者会議

本来は利用者本人、ケアマネジャー、介護保険事業所等が集まって開催する担当者会議ですが、オンライン（Zoom）で開催する取り組みが始まっています。対面することなく、顔を見ながら会話ができるため、非常に有効なツールです。また、移動に要する時間を削減できるため、業務の効率化を図ることが可能となります。

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。

## 手づくりマスクの寄付を いただきました

新型コロナウイルス感染症予防にと、山本壽美子さん（関屋）から手づくりマスク45枚を寄付いただきました。山本さんは日ごろから、小物などを自宅で手づくりしており「マスクを役立ててもらいたい」と話されました。ありがとうございました。



## 大雪で活躍中 社協の除雪サービス

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の除雪をお手伝いしています。



## 65歳以上の高齢者世帯及び ひとり暮らし高齢者世帯へ 住宅用火災警報器を無償配布

住宅火災による死者の発生状況を見ると、逃げ遅れが最も多く、全体の約6割を占めています。このため、寝室への設置が義務づけられました。また、寝室がある階の階段上部に設置することが必要です。

配布を希望される対象の方は、地域福祉係へご連絡ください。

対象者：65歳以上高齢者世帯  
ひとり暮らし高齢者世帯

設置場所：寝室

（配布する住警器は煙式です）



## 第34回NHK厚生文化事業団 地域福祉を支援する 「わかば基金」



詳しくはこちら

2022年度の募集についてお知らせします。わかば基金では地域に根ざした福祉活動を展開している団体が、活動の幅を広げられるよう3部門から支援しています。

部門 支援金部門  
リサイクルパソコン部門  
災害復興支援部門

申請期間 2022.2.1～2022.3.30必着  
申請方法 郵送のみ

問合せ先 NHK厚生文化事業団「わかば基金」係  
Tel. 03-3476-5955（平日10時～17時）

# 松陽台地区 地域づくり勉強会について

～80歳の自分が住みやすい地域を目指して～

## 1 回目



11月28日  
村コミセンホール



講師  
大山先生

知ってた?  
平均寿命は延びているのに、  
健康でいる期間は同じ…!!  
介護状態が延びたってこと。

今年度、地域づくりモデル地区を募集したところ、松陽台地区で手が上がりました。さわやか福祉財団の大山氏を講師に招き、地域づくりについて勉強中。

1回目のテーマは「みんなで支え合う地域づくり」  
まずは、地域や高齢者の現状を知ることと、介護予防について話をききました。

### 介護予防POINT!

- ①だれかと一緒に食事をしよう。
- ②運動はグループでした方が介護状態になりにくい。
- ③仲間と活動している人は、介護認定率が低い。

## 2 回目



1月21日  
松陽台集会所



2回目のテーマは、「みんなで健康長寿を目指すささえあいを創る」。前回の復習と社会に参加して役割を持つことの大切さについて学びました。

人と人とのつながりを大切にしてみると…

- ①人の役に立てる、自分に役割がある喜びを感じる。
- ②ありがとうと言ってもらえるうれしさを感じる。
- ③助けて。と言い合える関係ができる。

一人ひとりに  
「役割」と「出番」があると  
「楽しさ」「生きがい」が生まれる。

こんな事からはじめてみよう!

まずは、地域の情報共有。

自分が知っている情報を話す

他人が知っている情報を聞く

そんなこと、もうやってるわ～って方が  
多いと思います。続けてくださいね。



講師  
大山先生

## 3 回目

松陽台地区  
地域づくり勉強会  
3月を予定しています。

新型コロナで外出自粛など、不活発な生活が続くと、フレイル（心身の機能が衰えた状態）が心配されます。毎日の生活で積極的にフレイル予防に努めましょう！



①しっかり食べましょう

- ・一汁三菜が基本
- ・肉や魚、豆類などのタンパク質を意識して
- ・歯と口の健康を守る



②体を動かしましょう

- ・高齢者も筋トレ
- ・家事も立派な運動
- ・散歩で気分転換



③離れていてもできる人付き合い

- ・もっと電話でつながろう
- ・手紙、メールやSNSで
- ・買い物や移動のついでに声かけ

認知症カフェ【個別相談会】

認知症の方を在宅で介護するご家族を対象に個別相談会を行います。

日時：3月12日（土）  
午後2時～午後4時  
場所：社協デイサービス介護教室

ご希望の方は2月末までにお申し込みください。

休日相談窓口

3月12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4月9日（土）

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。

デイにいく  
脳トレ・クイズ ボケ防止

（△ク 89才秋元）

孫が来た  
顔を忘れて どなたさん？

（△ク 89才秋元）

イチヨウ葉の  
効能気になる 八十路かな

（はくちゃん 80才剣ヶ峯）

ボケないぞ  
ひ孫と遊べる その日まで

（も好きはあちゃん改め昔はねえちゃん 74才早稲沢）

今回、応募された川柳をご紹介します。

認知症川柳

応募方法

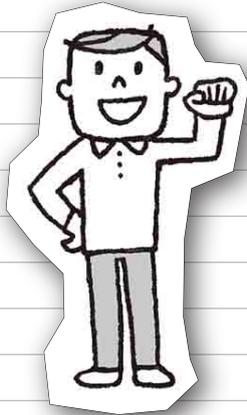
応募用紙は問いません。地区名・年齢・お名前電話番号を記入して下さい。FAXやメールでも構いません。来所でも可能です。取りに伺うこともできます。

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!



ご家族を介護するうえで、コミュニケーションはとても大切です。しかし、話しかけても反応が薄かったり、認知症で意思疎通がうまくできなかったり、悩んでしまうこともあると思います。今回は、コミュニケーションのポイントをご紹介します!

### 聞き上手になる

不安や苦勞などの話を聞いてほしいと感じている方が多いです。親身になって耳を傾けることで「頼れる場所がある」という安心感が生まれます。

### 受容する

言葉や感情について、否定も肯定もせず、ありのままに受け入れることをいいます。気持ちを理解して温かく寄り添うことで、信頼感が生まれます。

### 自己開示する

相手に心を開いてもらうためには、まずはありのままの自分を伝えることが大事。自分の心を閉ざしたままでは、相手も心を開いてはくれません!

### 言葉を繰り返す

相手が話す会話の中で、重要と思うことを繰り返したり、声の大きさや抑揚を相手に合わせることで、会話の意欲を引き出す効果があります。

### 答えやすい質問を

「はい」「いいえ」で答えられる質問や、いくつかの選択肢を提示して答えてもらう質問が有効です。頷きや、首を振ることで思いを伝えてもらうこともできます。

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)

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!



私たちヘルパーは、月に1度全員でミーティングを行っています。利用者様おひとりおひとりの状態を共有し、適切な支援方法を確認することで、誰が訪問しても同じ内容のサービスを提供できるよう心がけています。



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

もう3月。

春はすぐそこまで来ている…はず！

## 豆まき

今年の節分は、「コロナ鬼」をやっつけました！  
本当に、早くいなくなっしてほしいものです。



## パタカラ体操

発声しながら口を動かす「口の体操」です。高齢になると、口の筋肉や舌の動きが弱くなるため、嚥下機能（飲み込む力）が低下し、食べ物を誤嚥（食べ物が気管に入ること）してしまうことがあります。そこで、「パタカラ体操」を行うことで口や舌の動きを鍛えることができます。デイサービスでは、昼食前に毎日行っています。

\*実際に「パタカラ」と言ってみると、口や舌を使っていることを実感できますよ！是非お試しください。



## 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）

# 雪の事故に注意！！

毎年、冬期間に雪による事故が発生します。冬期間の日常に潜む危険性を理解して、雪の事故を未然に防ぎましょう。

「1人でしない」「無理をしない」「落雪・転落に気をつけて」

を合言葉に十分気をつけて実施してください。

## 安全に除雪するために



### • 作業は2人以上で

1人での作業は発見が遅れ重大事故につながる恐れがあります。やむを得ず1人で行う場合は、近くの人に声をかけておいたり、携帯電話を持って作業にあたりましょう。

### • 安全な動きやすい服装で

ヘルメット、滑りにくい靴、高所作業であれば安全帯を身に着けて、厚着しすぎない程度の動きやすい服装で作業しましょう。

### • 足場に注意し、命綱を使用

転落防止のため命綱や安全帯を使い、滑りにくくするために足場に少し雪を残して作業しましょう。

### • はしごはしっかり固定する

屋根に対してまっすぐ掛け、足元と上部を固定する。昇り降りは慎重に、屋根に移る際は特に慎重に。

### • 無理はしない

体調が悪いとき、疲れた時は無理をせず中断し、こまめに水分補給をしましょう。



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

R4.1.16～R4.2.15

### 御遺志

鈴木 源衛 様 (大久保)  
故 鈴木 宣子 様  
佐藤 光男 様 (東京都)  
故 佐藤 哲夫 様  
小川 達哉 様 (埼玉県)  
故 小川 ツヤ子 様  
眞野 明彦 様 (剣ヶ峰)  
故 眞野 新代 様  
二瓶 紀夫 様 (松 原)  
故 二瓶 マツ子 様  
五十嵐 秀二 様 (大 塩)  
故 五十嵐 信子 様

### 物品の御寄付

山本 壽美子 様 (関 屋)  
佐藤 玲子 様 (谷 地)

ご厚情ありがとうございました。



## 行事予定

- 3/4 老連役員会  
(デイサービスセンター)
- 3/8 民生児童委員協議会役員会・定例会  
(保健センター)
- 3/18 社会福祉協議会理事会  
(デイサービスセンター)
- 下旬 社会福祉協議会評議員会  
(保健センター)

## 米寿祝

- 3/8 須藤 トキ 様 (大 塩)
- 3/29 伊藤 重子 様 (金 山)
- 3/29 鈴木 富子 様 (秋 元)
- 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 3/16(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.25

自然も歴史も  
大切に

## NPO法人裏磐梯 エコツーリズム協会

内容 村の宝(観光資源)につ  
いての講座や情報発信、  
特定外来生物の防除  
活動場所 村内全域



コウリントンポボ防除活動の様子

エコツーリズムとは、地域一体で自然環境や歴史文化など地域固有の魅力を観光客に伝えることにより、その価値が理解され保全に繋がることを目指す活動です。当村はH16年9月に「エコツー宣言」をしました。



国立公園の景観を保つために  
誰かがやらないと…! 外来生  
物の防除作業はボランティア  
を募集し、定期的開催中!

10項目でモニタリングを実施。調査・記録は環境の変化に気づくだけでなく、次の世代へ残し、伝えるものになる。



会長 眞野 眞理子 (剣ヶ峰)

北塩原村は歴史あり、作物を生み出す土あり、動植物のもたらす自然あり、人がいます。その魅力に気づいて共に活動よろしくをお願いします。