

7
vol.115

ほったやまつうしん

北塩原村社協広報紙



6月8日（水）グリーンフィールド蛇平にて「第7回郵便局長杯グラウンドゴルフ大会」を開催しました。連日の雨で、ボールがなかなか前へ進まず、参加者は苦戦されたようです。今シーズン初回となるこの大会に総勢72名の方が参加し、郵便局長や仲間と共に競技をたのしみました。

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。





赤十字奉仕団
ひとり暮らし高齢者
弁当配達サービス



5月27日（金）ひとり暮らし高齢者弁当配達サービスを実施しました。第1回目の献立は「ごはん、から揚げ、卵焼き、煮物、ほうれんそうの和え物、きゅうり漬け」です。配達係りは「あたたかいうちに食べてください」と声を掛けながら渡していきます。お弁当はすぐにお召し上がりください。今年度もみなさまへ愛情たっぷりの手づくり弁当をお届けします。

次回は、
7月19日（火）



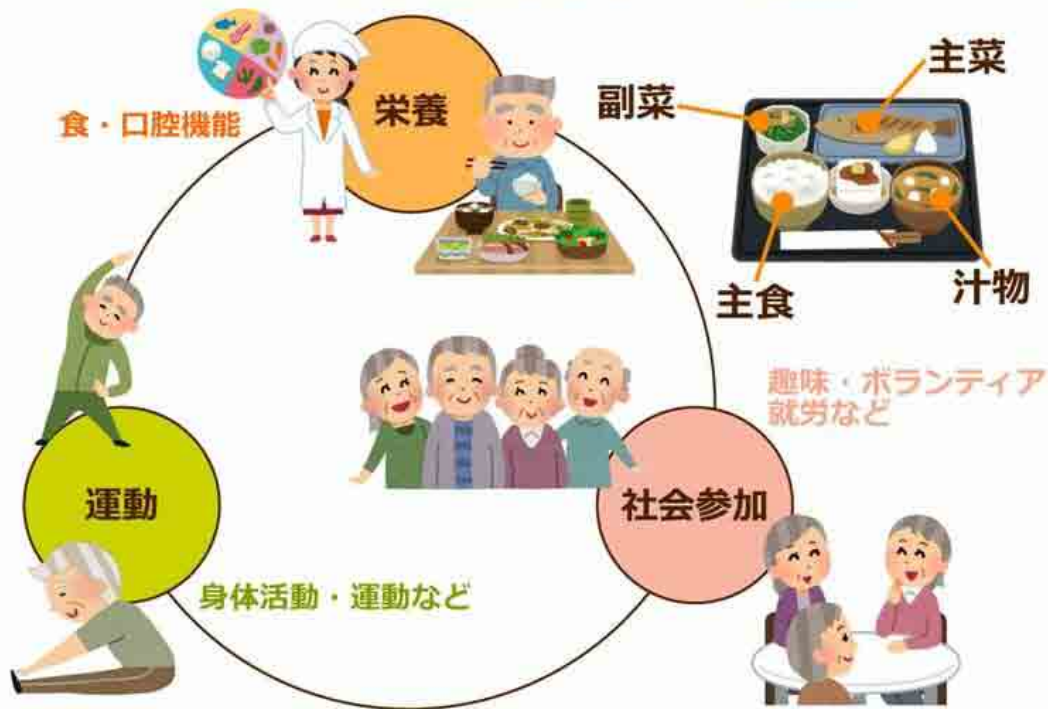
グラウンドゴルフ体験

松原長寿会 × 杉並区
 裏磐梯長寿会 和泉学園

5月20日（金）杉並区和泉学園の中学生がスポーツパーク松原湖にてグラウンドゴルフを体験しました。松原・裏磐梯長寿会の皆さんが講師として、ルール説明やスコアラーをしました。生徒代表から「初めてのグラウンドゴルフは楽しい思い出になった。時間があれば、もう1ラウンドしたかった。ありがとうございました。」とお礼の言葉がありました。



フレイル予防に必要な3つのこと



※ フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている状態のことです。

出張

認知症サポーター養成講座

事前（約1ヶ月前まで）に申し込み
いただければ、村内どこへでも出張します。
ご希望の方は、名前・開催希望日時・場所
受講人数等、電話でご相談ください。

28-3766 (大竹まで)

休日相談窓口

7月9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 8月13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

孫をつれ孫につれられ散歩道

(ほんほこ 80才曾原)

認知症 家族で守ろう 温かく

(京子ちゃん 83才松陽台)

脳活に 作って楽しむ タイムバック

(むかしの姉ちゃん 75才早稲沢)

買い物し サイフどこだよ？ ポツケあり

(ムク 89才秋元)

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。取りに何うこともできます。

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、介護する側の健康管理も大変重要ということは、先月号でもお伝えしました。たとえやることが山積みになっても、「それでも今は休む」という時間を是非作ってください。強い意志を持って「休む」ということをしましょう!

1

在宅介護でも 「自分の時間」を!

ご家族を介護していると、「自分の時間なんて無いのが当たり前」と思っていますか?

自分をメンテナンスする時間を生活の中に組み込むことも重要です。

例えば、月に1回マッサージに通うとか、定期的に散歩するとか。ゆっくりしてもいいんです。

2

在宅介護には 「心の栄養」を!

介護で疲れた体を労わることは、とても重要です。自分のことを後回しにしていますか? 体の不調があったら、早めに受診するようにしましょう。

ご家族の介護の先に待っている、ご自分の老後の生活の質にも関わってきます。時には立ち止まることも大切です。

3

あなたは十分に 頑張っている!

ひとりで頑張るだけでは、体も心も疲れ果ててしまいます。つらい時は、誰かに相談してみましょう。家族、友人、ケアマネ、誰でもいいです。

きっと心が軽くなるはず。ひとりで抱え込む必要はありません。あなたは十分に頑張っているし、一人ではありません。

「SECOM あんしん介護のススメ」より一部引用

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!

【相談者】

Jさん(仮名) 85歳 女性ひとり暮らし
庭の草が気になるお年頃

庭の草が伸びてきたな〜。
とても気になる。
草むしりしたいけど、腰が…
ヘルパーさん、
草むしりお願いできる?

できません!

草むしりはできないことになっています。
無理のない範囲で草むしりしてみてもいいかもしれませんが、気分転換になるかもしれませんよ!



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)

あじさい作り

季節の流れは早いもので、もうすぐ梅雨ですね。
梅雨を先取りして、あじさいを作りました。



マーガレット作り

花びらには綿棒を使っています。
スキ、キライ、スキ、キライ…子どものころを思い出しますね。



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)

危険物の取り扱いに注意しましょう。

セルフスタンドやホームタンクなど、
一般の方もガソリンや灯油などを取り扱う機会があります。
危険物の取り扱いには十分な注意が必要です。

セルフスタンドでの注意点

- ①エンジンを切る。
決められた場所に停車し、確実にエンジンを切る。
- ②油種を確認。
自動車ごとの適した油種を確認する。
- ③静電気除去シートにタッチ。
給油キャップを開ける前に体の静電気を取り除く。
- ④キャップの閉め忘れに注意。
閉め忘れて走行すると、燃料の漏れの原因になります。
- ⑤携行缶等の容器には入れてはいけません。
利用客が容器に燃料を入れることは禁止されています。



自宅での注意点

- ①決められた容器に保管。
法令で定められた基準を満たした容器を準備しましょう。
ガソリンについては、金属缶を使用すること。
- ②保管の場所や方法に注意しましょう。
高温になる場所には置かない。
エア調節ねじを閉める。給油時に開放。
キズがないか確認する。



なにかご不明な点や質問等がありましたら、最寄の消防署にご連絡ください。

喜多方消防署 22-6211

北塩原分署 32-2020

善意のひろば

R4.5.16～R4.6.15

ボランティア 松原長寿会 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。



行事予定

- 7/7 老連女性リーダー研修 (ホテル華の湯)
- 7/8 社会奉仕の日 (村内)
- 7/11 会津民協全体研修会 (アピオスペース)
- 7/12 民生児童委員協議会定例会 (保健センター)
- 7/15 ほったやまクラシックGG大会 (グリーンフィールド蛇平)
- 7/19 ひとり暮らし弁当配達サービス (保健センター)
- 7/28 ニュースポーツふれあい交流大会 (西会津町さゆり体育館)

別紙チラシを check

米寿祝

7/21 相楽 スミ子 様 (曾原)
おめでとうございます。

福祉の仕事相談会

日時 7/20(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



詳しくはこちら

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.27

美しい村づくりを手伝う/

北塩原村
シルバー人材センター

内容 公共施設の草刈、清掃
会員 35名
活動 通年
場所 村内各地で活躍中



普段は数名で活動する事が多いそうですが、会員が一同に集まる忘年会は、年に1度のビックイベント! 再び開催できる日が待ち遠しいですね!

今後は高齢化・人材不足などの問題を考え、国の制度を活用し、地域全体をカバーする仕組みを残していきたい。と意気込む小野事務局長。



平成16年に設立、当時の会員は44名でした。シルバー人材センターでは「健康づくり、生きがいづくり、仲間と楽しく働くこと」を目的に、村内公共施設の清掃・草刈を中心に活動しています。活動後のおしゃべりが楽しみ～と会員の皆さん♪

会員は随時募集しています。入会希望の方は、地区の会員に申し出るか、事務局長に連絡してください。入会は理事長の承認が必要となります。連絡先 小野 090-9244-5031