

# 12 ほったやまつうしん

vol.120

北塩原村社協広報紙



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 <https://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。

## 赤十字ボランティアのつどい

10月18日ビッグパレットふくしまにて開催され、2名の方が銀色有功章を受章しました。



小椋光子さん（早稲沢）



吉田博子さん（剣ヶ峯）

## 老連会長杯

10月20日スポーツパーク桧原湖にて、第3回老連会長杯グラウンドゴルフ大会を開催。会員56名が参加しました。



## 大塩グラウンドゴルフ愛好会奨励賞受賞



## 買い物支援バスを運行



10月25日北山・大塩地区、26日桧原・裏磐梯地区で実施しました。次回は12月開催の予定です。

## 身障福祉大会・研修

10月26日大会に参加、27日は二本松市内の霞ヶ城に足を運び菊人形を見てきました。



## 磐梯山老連ニュースポーツ大会

11月2日猪苗代町カメリーナにて開催され、当村から38名が参加しました。



## 防火訪問

秋の火災予防週間 11月15日喜多方消防署北塩原分署の職員と社協職員が、桧原・裏磐梯地区の防火訪問を実施しました。



こんなことを  
声掛けしました

- 寝室に住宅用火災警報器を設置
- 消火器の設置
- 冬期間の避難経路の確保



人気ナンバーワン賞  
守  
五十嵐守さま（上川前）



クーモア賞・優秀賞  
むかしの姉ちゃん  
佐藤美智子さま（早稲沢）



優秀賞  
京子ちゃん  
金子京子さま（松陽台）



優秀賞  
ぼんぽこ  
和田静さま（曾原）



最多投稿感謝賞  
あるある賞  
ムク  
鈴木マサ子さま（秋元）



あるある賞  
はくちゃん  
吉田博子さま（剣ヶ峯）



あるある賞  
ほすざる  
桐澤雅典さま（狐鷹森）



たくさんのご応募  
ありがとうございました



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

12月10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 1月14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

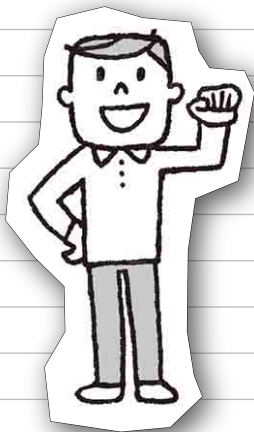
- 芸能人なじみの顔も名前出ず  
（ほすざる 65歳 狐鷹森）
- 外コロナ内でオレオレ逃げ場なし  
（春夏秋冬 80歳 北山）
- すれちがういま見た人はだれだったけ  
（ムク 89歳 秋元）
- 年相応 本当にそうなの 問いかける  
（はくちゃん 81歳 剣ヶ峯）
- ひ孫十人 あなたの母さん名は何と  
（けんちゃん 90歳 桧原）

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!



先月は、「3大フレイル」をご紹介しました。  
今月から、3回にわけて詳しくご紹介していきますね!

## シリーズ **3大フレイル** を握り下げる! Vol.1

### Aさんの例

現役時代はバリバリの仕事人間で、帰宅はいつも夜遅く。

たまの休みは家でゴロゴロ。これと言って趣味なし。

子供のことや近所付き合いは妻任せ。

60歳で迎えた定年。第2の人生に胸を躍らせる同期。

数日後、Aさんに突然襲ってくる焦燥感。

「毎日何をして過ごせばいいんだ…」

趣味なし、仕事以外の人間関係ゼロ。

その結果、活力を失い社会的フレイルに…。

### 社会的フレイル



他者とのコミュニケーションが減少し、社会とのかかわりが希薄化した状態。

### 解決策 のご提案

仕事は大事だけど、プライベートも大事!

仕事関係以外の友達を作り、近所の方々とも良好な関係を構築しておくことが、幸せな老後の第1歩!

Aさんもまだ間に合うよ! 趣味を見つけて、家を飛び出してみてください!

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・赤城)

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】

Oさん(仮名) 93歳 男性ひとり暮らし  
晩酌が大好き

1日の終わりに飲むビールは最高。

否、飲むのではなく「吸う」。

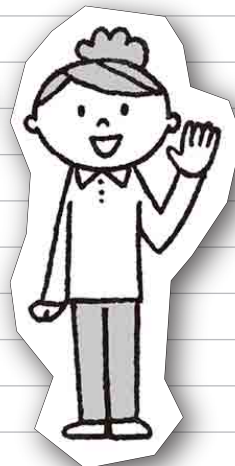
しかし、近所の酒屋さんが突然閉店してしまって…。

ヘルパーさん、ビール買ってきて!

ごめんなさい  
できません!

お酒類などの嗜好品といわれるものの買物はできないことになっています。

近所の方やお子さんに頼んで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・加藤)

楽しいいっぱい!

# デイサービス

毎日盛り上がるデイサービスのイベント!

楽しいがら、お試しでも来てみっせ♪

## キックボーリング

キックして何本倒れっかな?点数は?



## エリアを奪え

陣地取りで勝負!!箱の上に何個あっぺ?



## テーブルホッケー

ペットボトルの蓋とティッシュ箱を使って、白熱中



## うちわで玉突き

はい!そっちゃ行ったがら!落どさんに~



## 体操

この日は手の運動!口腔体操・脳トレなど毎日体操



## お宝さがし

探して割りばしで拾うの、けっこうど難しいたがら~



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)



# ヒートショックに注意



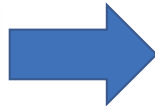
## ヒートショックとは・・・

気温の変化によって血圧が上下し心臓や血管がダメージを受けることをいいます。

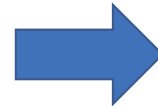
例えば、暖かい室内から寒い脱衣所、そして温かい浴槽への急な移動は体への負荷が大きくなります。



温かい部屋  
(血圧安定)



寒い脱衣所  
(血管が縮み血圧上昇)



熱いお湯に浸かる  
(血管が広がり血圧低下)

## ヒートショックを防ぐために

入浴前に浴室や脱衣所を温かくしましょう。

お湯の温度は41度以下が推奨されています。

入浴前に、かけ湯をして体への負担を減らしましょう。

入浴時は家族で声を掛け合い長湯を避けましょう。  
(10分以内)

喜多方消防  
QRコード



喜多方消防署  
北塩原分署

22-6211  
32-2020



## 善意のひろば

R4.10.16～R4.11.15

### 御遺志

高橋 良一 様 (大 塩)  
故 高橋 市郎 様

渡部 一 様 (大 塩)  
故 渡部 サキエ 様

### 物品の御寄付

佐藤 純子 様 (蛇 平)

ご厚情ありがとうございました。



デイサービスセンターの玄関に  
ぎる菊が届きました。  
ありがとうございます。

### 除雪作業員募集します!!

毎日の仕事ではありませんが、必要の都度作業  
をしていただきます。詳しくは地域福祉係まで

## 行事予定

- 12/1 民生児童委員委嘱状交付式  
(役場コミュニティセンター)
- 12/9 ボウリング大会 (老連若手委員会主催)  
(喜多方スターポウル)
- 12/13 民生児童委員協議会定例会  
(保健センター)
- 12/13 歳末たすけあい募金配分会  
(保健センター)
- 12/28 仕事納め

## 米寿

- 12/18 高橋 マサノ 様 (大 塩)
- 12/19 小椋 タケ子 様 (小野川)
- 12/20 宇積 ヒサ子 様 (蛇 平)

## 福祉の仕事相談会

日時 **12/21(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

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.30

元気の秘訣は～♪

## 松陽台いきいき体操クラブ

内容 百歳体操  
会員 15名  
活動 毎週土曜日  
場所 松陽台集会所



数年前に、村で取り組んでいる百歳体操を知り、  
「元気なうちから取り組んだ方がいい」と友人ら  
と立ち上げた。はじめはメンバーの自宅で活動し  
ていたが、次第に人数も増え集会所へ変更。行政  
区長に椅子も揃えてもらい、現在15名で活動中。



体力の維持を目的に始めた  
この活動。「週1がちょう  
どいい。互いに元気か確認  
しあえる」元気の秘訣は、  
体操とお茶のみですね♪

体操後は、水分補給も兼ね  
てお茶のみをします。「生  
活の困りごとや、近況報告  
など、話しは尽きないの」  
と、語る笑顔のメンバー。



代表 **上野 信子** さん (松陽台)  
元気なうちから介護予防に取り組むことが、  
私たちには大切なことだと思います。そして  
地域とつながる場所って必要ですよ。