

# 9

vol.128

# ほったやまつうしん

北塩原村社協広報紙 

9月は「世界アルツハイマー月間」です。

もっと知ろう

もっと語ろう

認知症



今年6月に「認知症基本法」が成立しました。認知症がある人でも尊厳を持って社会の一員として自分らしく生きるための支援や、認知症予防のための施策を定めています。

公益財団法人 認知症の人と家族の会より一部引用

## 災害義援金の募集

令和5年6月7月大雨災害義援金募集のお知らせ。下記は被災地全域への寄付となります。義援金は被災県に設置される配分委員会へ、被害状況に応じて配分されます。義援金が按分される被災地はこちら▶秋田県 富山県 石川県 島根県 福岡県 大分県 佐賀県

### 日本赤十字社

ゆうちょ銀行 (窓口：手数料無料)  
口座記号番号 00140-7-768596  
口座加入者名 日赤令和5年7月7日から  
の大雨災害義援金

### 共同募金会

三井住友銀行  
支店名 東京公務部  
口座番号 普通預金 0148483  
口座名義 (福) 中央共同募金会

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

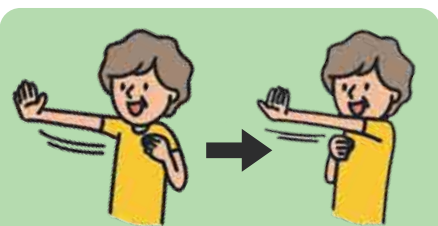


この広報は、皆様からお預かりした会員会費を財源に発行しています。



## 県老連主催 女性リーダー研修

7月20～21日ホテル華の湯で開催されました。村老連から2名が参加し「脳活体操」や「服薬について」学びました。学んだ内容を各長寿会に持ち帰り、楽しく取り組めたようです。長寿会で盛り上がったという「脳活体操」をご紹介します。



### グーパー体操

1～3回繰り返します。

①押す手はパー  
引く手はグー

②押す手はグー  
引く手はチョキ

③押す手はチョキ  
引く手はパー



### すりすりトントン

- ①左手は机の上で手の平を「スリスリ」と前後に動かすします。
- ②右手はグーにして上下に「トントン」と机を叩きます
- ③①②の動作を同時に行います。
- ④左右の動きを交換して。



### ひとりじゃんけん

- ①右手はグー、チョキ、パーで、左手は右手が勝つように。3回続けて勝ちましょう。
- ②次は左手が3回続けて勝つように。
- ③右手と左手が交互に勝つようにします。

公益財団法人日本レクリエーション協会 篠原先生おすすめの「脳活体操」より一部引用

## 認知症 簡単チェックリスト

複数の項目に  
当てはまる  
場合は  
認知症の  
可能性があるよ



- 家事片付け、着替え、計算など今までできていたことが出来なくなった
- 同じことを何回も聞いてくる
- 新しいことが覚えられない
- 怒りっぽくなった、頑固になった
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 財布や通帳を盗まれたと言う
- 何でもおっくうがるようになった

東京慈恵会医科大学付属 第三病院 認知症疾患医療センター「認知症かも?チェックシート」より一部引用

## 社内研修 消費生活センター

7月26日喜多方市消費生活センターの職員を招き「消費者トラブルへの気づき」をテーマに講習会を開催しました。



最近、こんなトラブル  
増えています

- ①屋根や外壁、水回りの住宅修理
- ②保険金の申請サポート
- ③インターネット、電力、ガスの  
契約切替
- ④健康食品や化粧品の定期購入
- ⑤偽メール、偽SNSから  
架空請求
- ⑥突然の訪問勧誘、電話勧誘
- ⑦不安をあおる勧誘
- ⑧インターネット通販



家族ができる  
見守り・確認リスト

- 不審な電話のやりとりがないか
- 家に見慣れない物、未使用品がないか
- 屋根や外壁、電話器周辺に不審な工事の形跡はないか
- カレンダーに、見慣れない事業者名が書かれてないか
- 生活費が不足したり、お金に困っている様子はないか
- 買ったものを覚えていないなど、判断能力に不安を感じることはないか



困ったときは  
こちらへ

## 喜多方市消費生活センター

困ったときは、ひとりで悩まず、すぐにご連絡ください。センターには、みなさんの相談に乗り、解決や被害の防止に導いてくれる消費生活相談員がいます。

相談専用 **0241-24-5353**



本年6月「認知症基本法」が成立し、「認知症の日」が定められました。  
明日はわが身！ 認知症について、知り、語り、繋がり、そして備えましょう！

### 認知症は超高齢社会の課題！

一説によると「認知症」は…  
65歳以上の5人に1人  
75歳以上の4人に1人  
85歳以上の3人に1人  
95歳以上の2人に1人



### 認知症は脳の病気！

記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日常生活に支障をきたします。  
認知症は進行性の病気であり、放置すると  
どんどん症状が悪化します。

現代医学では  
完治できない！

### 認知症のサインを見逃さない！

たとえば…

- ・身なりを気にしなくなった
- ・今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった
- ・以前よりもひどく怒りっぽくなった
- ・外出や人と会うことがおっくうになった
- ・小銭が数えられない、簡単な計算ができなくなった

### 認知症は「早期発見」が大切！

「気のせいだ」「大したことはない」と自己判断せずに、早期発見、適切な治療をすることで「発症を遅らせる」「進行を緩やかにする」ことができます。



### 認知症予防まとめ！

- ①運動・体操の継続
- ②バランスの良い食事
- ③歯や口の健康
- ④人との交流
- ⑤日課や役割の継続
- ⑥脳の活性化
- ⑦閉じこもり予防
- ⑧生活習慣病予防

誰もが認知症になる可能性を想定して、自分や家族のために備える事が大切です。  
認知症になってもならなくても、友人や近所など日頃の支え合いを大切にして、自分のできることを続けながら、自分らしく住み慣れた地域で暮らしましょう！

### 出張 認知症サポーター養成講座

事前(約1ヶ月前まで)にお申込みいただければ  
村内どこでも「出張講座」します。  
ご希望の方は、  
名前・希望日時・場所・受講人数等  
お電話でご相談ください。

### 休日相談窓口

9月9日(土)

もの忘れ、足腰の弱り、  
介護保険や医療に関すること、  
生活の困りごとなど、  
ご相談ください。

電話・来所でのご相談お待ちしております。

北塩原村地域包括支援センター

☎ 0241-28-3766

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。

出来る事 まだまだ沢山 続けよう

(ぼんぼんらぶ 社協職員)

失敗も 笑い飛ばそう 脳内リセット

(ゆきんこ 社協職員)

どちらさま お盆に響く 母の声

(わにさん 社協職員)

物忘れ それとも、これが 認知症!?

(「コル」沼 社協職員)

親切な ヘルパー 実は 長男坊

(さくらのママ 社協職員)

ありのまま あなたらしさを お手伝い

(鬼滅の富岡ファン女子 社協職員)

大丈夫 私があなたを 忘れない

(一生陽気な中学生 社協職員)

認知症応援川柳  
【社協職員特集】

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!



先月号では「インテーク（初回面接）」について説明しました。  
今月号ではその次の段階「ケアプラン作成」に進みます!

## 復習

インテークとは、要介護認定を受けた後に担当するケアマネジャーがご自宅等を訪問し、利用者本人及びご家族から現状やニーズを伺うことです。

認定調査の結果により、担当は下記のとおり割り振られます。

要支援 1・2：地域包括支援センター **要介護 1～5：居宅介護支援事業所**

私たちがです!

インテークの次は **ケアプラン作成** です。

ケアプランとは、利用者が適切な介護サービスを利用できるように、本人の心身状態や家庭の状況等を踏まえ、サービスの種類や内容などを決める計画書です。

ケアプランは一度作成すれば終わりではなく、利用者本人の心身状況の変化とともに、常に見直しが必要です。**今後説明します**

短期目標、長期目標を設定し、在宅で自立した生活を送るためにはどのような介護サービスが必要かを考え、ケアマネジャーが「**ケアプラン**」を作成します。

\*ケアプラン作成について、利用者の費用負担はありません。



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】

Uさん(仮名) 82歳 男性ひとり暮らし  
寝汗が気持ち悪い…

毎日暑いね～。

ここ最近、寝汗がひどくてシーツが  
湿っちゃってるよ。

シーツの交換とか洗濯は、  
ヘルパーさんやってくれるの?

任せてください!  
できますよ!

カラッとしたシーツで  
寝るのは気持ちいいで  
すよね!



## お知らせ

現在、登録ヘルパーさんを募集しています。  
介護福祉士、ヘルパー2級などの資格をお持ちの方、  
スキマ時間を活用しませんか?

問い合わせ：28-3757 (遠藤)

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

## 風流なグッズで夏を楽しむ

### 『扇子作り』

暑さ厳しい夏を乗り越えるために、扇子をつくりました。



### 『秋祭り準備中』

久しぶりの定例行事『お祭り』を開催予定！  
提灯を作って、飾り付けの準備♪ ワクワク☆



## 看護職員 募集中

あなたのスキル活かしませんか？  
blankのある方や子育て中の方も歓迎!!  
まずはお気軽にお電話下さい☎28-3757

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)

# はち刺されによる

# アナフィラキシーショック



## に注意

蜂の活動ピークは、多くの場合は夏以降、7月～9月ごろとなります。

巣も大きくなるため蜂の数も増加し、刺される被害が最も多くなるのもこの時期です。

### 刺された時の**応急手当**



- ①症状を確認する
- ②蜂の針をピンセットで抜く
- ③流水でもみ洗いしながら毒を押し出して取り除く  
※口で毒を吸い出したらダメ
- ④保冷剤や氷で冷やす

### こんな場合は119番通報！

- 息切れ
- せき
- 呼吸音がゼーゼー・ヒューヒューする
- 倒れる
- 失禁する
- 血圧の低下



上記の症状が出た場合は**アナフィラキシーショック**の可能性が高いです。発症の多くは**30分以内**で症状がでます！  
皮膚にじんましん、かゆみや腫れ、粘膜がはれることも！

問合せ

喜多方消防署 22-6211

北塩原分署 32-2020

火災・救急・救助は**119**





## 善意のひろば

R5.7.16~R5.8.15

### 御遺志

鈴木 壽一 様 (大 塩)  
故 鈴木 初壽 様

江川 アヤ子 様 (下 吉)  
故 江川 ヤイ子 様

### 物品の御寄附

庄司 政人 様 (蛇 平)

### ボランティア

梶原長寿会 様 (草むしり)

ご厚情ありがとうございました。



## 行事予定

9/12 民生児童委員定例会  
(保健センター)

9/19 しあわせ金婚夫婦表彰  
~20 (敬老会：ラピスパ裏磐梯/村コミセン)

## 米寿祝

9/14 五十嵐 智恵子 様 (上川前)

9/17 小椋 学 様 (蛇 平)

## 百歳賀寿

9/24 赤城 トミ 様 (梶 原)

おめでとうございます。

## 福祉の仕事相談会

日時 9/20(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



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.33

楽しいイベントを企画中! /

村老連 若手委員会

内容 新年お楽しみ会  
ボーリング大会  
他老連交流事業 他  
会員 村老連 若手委員 8名



ニュースポーツ大会の様子

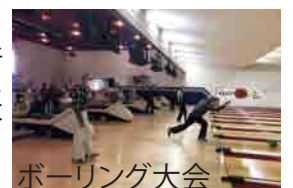
若手委員会は、村老連の組織として平成24年に発足しました。各長寿会の活性化を目的に、会員外の方が参加できる事業を企画しています。冬の時期を中心に今年度も「新年お楽しみ会/ニュースポーツ大会」「ボウリング大会」を予定しています。みなさん、是非ご参加ください。



新年お楽しみ会

コロナ禍で開催できなかった新年お楽しみ会&ニュースポーツ大会。今年度は開催できるといいですね~

ボーリング大会は1月、3月の2回。ボーリングが大流行した、当時の雰囲気を残したスターボウルさんで♪初めて参加される方、大歓迎です!



ボーリング大会



委員長 金子とく子さん (梶原)  
企画運営を若手委員がしています。「こんな事してみたいな~」がありましたら、近くの長寿会員へお伝えください。企画します♪