

11 ほったやまつうしん

vol.130

北塩原村社協広報紙 



百歳おめでとうございます

～元気の秘訣～

好き嫌いなくなんでも食べること。毎日、新聞を読むこと。

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。

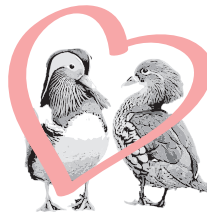
村敬老会で スポーツ民踊を披露

9月19・20日に開催された敬老会で、各地区の皆さんが踊りを発表しました。これから踊りを披露する場が増えそうですね～。期待大♪



しあわせ金婚夫婦表彰

村敬老会でしあわせ金婚夫婦を表彰しました。福島民報社、県老人クラブが、結婚50周年を迎えた方を対象に実施しています。今年は6組の方がお祝いされ、賞状と記念品が贈られました。



村防災訓練に 民生児童委員が参加

北山地区を対象に防災訓練が実施され、担当の民生児童委員さんが参加しました。災害は突然発生するため、日頃の訓練が大切ですね。



村交流フェスタ 各団体が活躍しました

9月16日の村交流フェスタで、北山・大塩スポーツ民踊の皆さんが踊りを発表。久しぶりの発表に向けて練習を重ね、本番は見事に揃った演技を披露。日赤奉仕団はバザーを開催し、老連はグラウンドゴルフ体験を実施しました。



日赤奉仕団 記念碑を清掃しました

10月3日団員の皆さんが、記念碑を清掃しました。磐梯山噴火の被災者救護が、日本国内初の災害救助の活動地でした。



老連若手委員 情報意見交換会

10月6日郡山市で行われた会に委員長と副委員長が参加。県内市町村の若手委員と「取り組み内容や現状について」情報交換をしました。

いわき市社協 災害ボランティアセンター

9月に被災されたいわき市へ職員を派遣。ボランティアセンターの運営をお手伝い。災害発生時の対応について改めて考える機会になりました。



災害について
日頃から備え
確認しよう!!



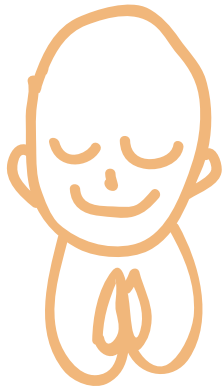
首脳官邸

「災害が起きる前
に出来ること」を
調べる。



東京備蓄ナビ

家庭に必要な備蓄
量(目安)を調べ
る。



急に肌寒くなってきましたね。皆さん体調管理はできていますか？
さてさて、「家族介護者リフレッシュの会」のご案内です。

家族介護者リフレッシュの会

in飯坂温泉

年に二回行っているリフレッシュの会、今回は王道の温泉旅行です。
景色を眺め、温泉で疲れを癒し…少し位休んだっていいじゃない！

日時

参加費
1,000円

2023年 11月 20日 (月)
だいたい9:00~16:30

対象者

基準日時点で村内に居住し、要介護又は要支援の認定を受けている方*を介護されているご家族様一名。

*事業対象者は除く

対象となる方へは別途お知らせします。

(基準日：令和5年10月1日)

9:00~10:30 バス移動中

情報提供

楽しい時間の前に少しか情報提供させて下さい。
今回は消費者トラブルについてお伝えします。

10:30~14:30 摺上亭大鳥

温泉と会食

到着したらお待ちかね、温泉にゆっくり身を沈め、
楽しい会話とおいしい食事でリフレッシュ♪

申し込みは、

11月 15日 (水) 17:00 まで

※完全予約制です。上記電話番号まで必ずお申込みください。

出前教室のお知らせ

出前教室

開催中
#認知症予防
#介護予防
#地域づくり
#イベント
#暮らし
#高齢者
北塩原村
地域包括
支援センター

秋の「出前教室」を全行政区で開催します。
介護や認知症予防の楽しい脳トレと体操に参加しませんか？
日時、場所は別紙チラシをご覧ください。

休日相談窓口

11月11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・来所での相談お待ちしております。

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。

● 一日を 感謝感謝で 過ごしたい
(京子ちゃん 83才 松陽台)

● サツマイモ 食べて緩むよ 顔と尻
(天外 73才 シャルム)

● あなただれ？ 答えてあげます 何度でも
(一生陽気な中学生 社協職員)

● サイフ置き 買った品つめ 置き忘れ
(ムク 91才 秋元)

● 同じこと 「さっきも聞いた」と 孫が言う
(むかしの姉ちゃん 76才 早稲沢)

● 「帰ります」 荷物をまとめた 深夜2時
(N/A/M/M 社協職員)

● 川柳や 認知の俺を もて遊ぶ
(春夏秋冬 80才 北山)

エトセトラ川柳

認知症川柳

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!



「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか?
健康な状態と要介護状態の中間を表す言葉です。
では、「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありますか?

**オーラル
フレイル**

「身体的フレイル」のひとつであり、口腔機能の軽い低下が見られる状態です。症状としては、食べこぼし、軽いむせり、硬いものが噛みにくいなどがあげられます。

オーラルフレイルは 徐々に進行していく...

特に高齢者は、ちょっとした生活の変化をきっかけに趣味などの活動の機会や外出の回数が減ったり、物忘れが増えてきたりすることがあります。

社会との接点が減ると、口腔への関心も低下し、下記のような様子が見られるようになります。

歯を磨く回数が減る
歯が痛くても治療を受けない
入れ歯があわなくてもほっとく

すると、口腔内の状態は徐々に悪化し、最終的には食べる機能の障害へとつながります。

1 口腔への関心低下

社会とのつながりがなくなると、口腔への関心が低下。ケアがおろそかになります。

2 口腔機能のささいなトラブル

虫歯や歯周病の増加。硬いものが食べられない、食べこぼし、むせりなどの増加。

3 口腔機能の低下

噛む筋力の低下、口腔内の乾燥。食べ物を飲み込みにくくなる。

4 食べる機能の障害

食べ物を噛めない、飲み込めない。

歯

みなさん! **歯** を大切にしましょう!

来月は予防法をご紹介します。

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・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】

Wさん(仮名) 94歳 男性 ひとり暮らし
秋はやっぱり焼いもでしょ!

毎年秋になると、庭の落ち葉を集めて焼いもをするのが楽しみ!
でも、なんだか腰が痛くて落ち葉集めができないな~。

ヘルパーさん、落ち葉集めてくれる?

できません!

介護保険法で、庭の掃除などはできないことになっています。
すみません!



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)



『祝百歳』

赤城トミさん（桧原）
百寿おめでとうございます。
ご長寿バンザーイ！！

デイサービスにて、お祝いをしました。長寿の秘訣を伺うと「みんなとお話する事かな。」と笑顔でおっしゃっていました。

みんなで目指そう、百歳健康長寿！

『敬老の日』

さくら幼稚園と裏磐梯幼稚園の園児が、プレゼントを届けてくれました。利用者さんもニコリ♪ありがとうございます。



新しい職員を紹介します

遠藤 織江

9月より入職いたしました。
傾聴と思いやりを大切に支援していきます。



送迎車両が新しくなりました

デイサービス利用者様のために、村から貸与されている車両が新しくなりました。安心安全運転で送迎します。



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)

秋の火災予防週間

<令和5年11月9日~令和5年11月15日>

火を消して 不安を消して つなぐ未来

11月9日から11月15日まで令和5年秋季全国火災予防運動が行われます。これからの季節は気温が下がることからストーブ等の火気を使用することが多くなります。昨年度の喜多方広域管内の火災件数は20件でしたが、今年度の現時点（10月12日現在）の火災件数は34件で14件増加となっています。火災はちょっとした不注意から発生し、一瞬にして私たちの大切なモノを奪っていきます。今一度身の回りのモノを確認しましょう。

1 寝たばこは絶対しない
させない



2 ストーブの周りに
燃えやすいものを置かない

3 こんろを使うときは
火のそばを離れない



4 コンセントはほこいを清掃し、
不必要なプラグは抜く

5 火災の発生を防ぐために、
ストーブやこんろ等は
安全装置の付いた機器を使用する



6 火災の早期発見のために、
住宅用火災警報器を定期的に点検し、
10年を目安に交換する



7 火災拡大を防ぐために、
部屋を整理整頓し、
寝具、衣類及びカーテン
は、防災品を用意する



8 火災を小さいうちに消すために、
消火器等を設置し、
使い方を確認しておく



9 お年寄りや身体の不自由な人は、避難
経路と避難方法を常に確保し、備えておく



10 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、
地域ぐるみの防火対策を行う



※ご不明な点は、下記までお問合せ下さい。
喜多方消防署 TEL:0241-22-6211 北塩原分署 TEL:0241-32-2020

喜多方消防
QRコード



善意のひろば

R5.9.16～R5.10.15

御遺志

高橋 直幸 様 (谷 地)
故 高橋 幸浩 様

横田 晴彦 様 (横浜市)
故 横田 育 様

樟山 朝幸 様 (北 山)
故 樟山 喜平 様

武藤 正 様 (北 山)
故 武藤 志津子 様

御寄付

わ
OHAHAの会 様 (役場職員)

物品の御寄附

GuesthouseEn2 様 (狐鷹森)

内海 佐吉 様 (関 屋)

松崎 諭 様 (長 峯)

ボランティア

裏磐梯長寿会 様 (草むしり)

ご厚情ありがとうございました。

行事予定

11/1 歳末たすけあい募金運動
(～11/30)

11/1 老連 磐梯山連絡協議会NS大会
(猪苗代町 カメリーナ)

11/10 防火訪問
(松原・裏磐梯地区)

11/14 民生児童委員協議会定例会
(保健センター)

11/28 老連代議員及び若手委員研修
(～29日栃木方面)

米寿祝

11/3 加藤 實 様 (北 山)
おめでとうございます。

ありがとうございました



裏磐梯長寿会



OHAHAの会

— 福祉の仕事相談会 —

11/15(水) 10:00～15:00



～いつまでも住みやすい地域を目指して～ 行政区応援プロジェクト 松陽台 編

9月15日(金) 前回は山形県天童市で集いの場を視察しました。視察後の勉強会は、みなさんが感じたこと、学んだことなどを共有しました。気軽に集える場があるっていいな～と実感。



気の合う仲間同士、
気軽に集える場所が
あったらいいな～。



買物や病院に行く時、
車に乗せてくれる人が
いたら楽だな～。



ゴミの日、ついでに
うちの持って行って
くれる人いないかな～。



今回のグループワークでは「いいな～と思ったところ」「松陽台でできそうなこと」について話し合いました。「月1回なら。お茶のみするだけなら。気軽に参加できれば。時間は決めずに」「見守り体制があったら」「今できるうちにやろう」と意欲的な意見が多くでました。楽しみですね♪