

12 ほったやまつうしん

vol.131

北塩原村社協広報誌



遅ればせながら...
Facebook 始めました!



老連会長杯を開催しました。

10月24日 村民グラウンド

今シーズン最後の大会です。入賞されたみなさん、おめでとうございます。



女性の部入賞



男性の部入賞



ホールインワン賞



猛打賞

除雪作業員
募集中!!



社会福祉協議会では村から委託を受け、高齢者世帯や身体障がい者世帯の除雪サービスを実施します。冬の作業に向けて作業員を募集しています。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くようになります。詳しくは地域福祉係までお問い合わせください。

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集い

北塩原村赤十字奉仕団9名が有功章を受章しました。おめでとうございます。ビッグパレットふくしまで開催された集いに5名の団員が出席しました。

金色有功章 (20年) (敬称略)

阿部 浩江 (金山) 荒井千代子 (剣ヶ峯)

銀色有功章 (15年)

遠藤由美子 (北山) 五十嵐好則 (上川前)

星 重 夫 (下川前) 佐 藤 守 (早稲沢)

浅沼 良江 (剣ヶ峯) 小椋 章雄 (細野)



福島県高齢社福祉大会



須賀川市文化センターで行われた福祉大会に4地区の長寿会長さんが出席しました。



赤十字奉仕団

お弁当配達サービスを実施。
作りたてほやほやで、愛情たっぷりの
お弁当♪また来年、お楽しみに♪



会津地方民生児童委員全体研修会

国立磐梯青少年の家で開催された研修会に
9名の民生児童委員が参加。委員の活動に
ついて知識を深めました。

身体障がい者福祉会研修

福島市とうほう・みんなの文化センターで、
開催された福祉大会に3名が出席しました。
鈴木敏美さん(大塩)が「加盟団体運営協力者
感謝」を受賞しました。おめでとうございます。
土湯に宿泊し、翌日は山形方面へお出かけ
しました。



磐梯山老連絡協議会 ニュースポーツ大会

猪苗代町のカメリーナで開催され、村老連から41名が参加しました。入賞おめでとうございます！



喜多方市ポーツ民踊発表会

北山スポーツ民踊愛好会が発表会に参加しました。練習を重ねてきた「竹」「花いろ小唄」を披露され「たのしく踊れた。他の方々の踊りを観られてよかった」と仰っていました。



防火訪問（桧原・裏磐梯方面）

喜多方消防署北塩原分署と社協が合同防火訪問を実施。住宅用火災警報器の設置確認や冬期間の注意事項をお話ししました。



裏磐梯文化祭 高齢者作品展

4年ぶりに地域の皆さんが作られた作品が展示されました。今年は六角洋子さん（秋元）が県老連会長賞を受賞しました。



✓セルフチェック

- 住警器は寝室・階段・台所に設置している
- 冬期間、玄関以外に避難経路がある
- 洗濯物をストーブの上に干してない

喜多方消防署北塩原分署と社協合同の防火訪問を希望される方は、地域福祉係へご連絡ください。



11月6日～11月17日、20行政区集会所等にお邪魔して「出前教室」を開催しました。
介護予防・認知症予防の脳トレ・体操に、ご参加いただきありがとうございました♡



下吉地区：近所の小学生が飛び入り参加



松陽台地区：「マツケンサンバ体操」

※お詫び
剣ヶ峯地区の出前教室にご来場いただいた皆様へ

当日の急な会場変更で大変ご迷惑をおかけし
申し訳ありませんでした。
12月に改めて
開催させていただきます。



早稲沢地区：
脳トレ指体操でポーズ！
「山城屋」さん
開催場所をご提供頂き
ありがとうございました。



参加者募集

令和6年 1月13日(土)

- ① 13:00～14:30
認知症サポーター養成講座
- ② 14:30～15:30
認知症カフェ（相談会・脳トレ等）

①又は②の参加をご希望の方は、
前日までに電話でお申し込みください。
※12月末に広報チラシを配布します。

休日相談窓口

12月9日(土)

もの忘れ、足腰の弱り、
介護保険手続きやサービス利用
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。

☎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。

●ひと粒の 米も食えない 子供いる

(天外 74才シャルム)

●カガミ見る むかしの母に まるうつし

(ムク 90才秋元)

エトセトラ川柳

●爺さんよ 出てはだめだめ

(赤信号号
上川前の翁 98才上川前)

●ヘルパーさん 認知症と 泣き笑い

(スズラン
86才北山)

●名前出ぬ 記憶装置の サビらしい。

(春夏秋冬
90才北山)

●猿よりも かしこかったが 今は逆

(むかしの姉ちゃん
76才早稲沢)

●ただひとつ お金貸したの 覚える

(マコトのママ
社協職員)

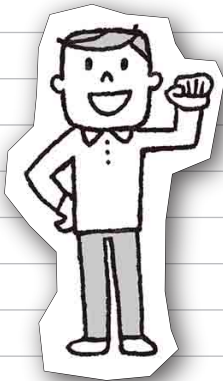
認知症川柳

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!



先月号では、「オーラルフレイル」について説明しました。
今月は、予防法をご紹介します!
歯を大事にしないと、最終的に物が食べられなくなるかもしれませんよ!

おせち料理
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。

①口の中を清潔に!

食後のうがい、就寝前の歯磨きなどできるだけ清潔に保ちましょう。

④口と舌を鍛えるトレーニング!

「パタカラ」の4文字は、発生すると口や舌の筋肉を使います。食事前などに10回程度発生し、食べる準備を整えましょう。

②異変を感じたら即受診!

歯が痛い、入歯があわないなど、少しでもおかしいことがあれば受診!



③人とのつながりを大事に!

少し意外かもしれませんが、人に会う機会が減ると、自分の口元を気にしなくなる傾向があります。

積極的に外出し、人と交流する機会を持ちましょう!

正しい知識でオーラルフレイルを予防し、**美味しいおせち料理**を食べましょうね!

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】

Xさん(仮名) 85歳 男性 ひとり暮らし
とにかく食べることが大好き!

もうすぐ今年も終わりか〜。

早いもんだね。

ヘルパーさん、今年も美味しい
食事をありがとう!

ところで、おせち料理なんて
作ってもらえるの?

ひとりだと
おせち料理を
食べる機会が
なくてね〜

できません!

特別手の込んだ料理を
作ることはできないこ
とになっています。
ごめんなさい!



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

会津磐梯山は～宝の山よ～♪

今回は秋祭り♪射的・盆踊り・ダイヤモンド釣りを開催。
そして、お祭りといえば…チョコバナナ!おやつに頂きました。また来年お楽しみに。



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担が大きくなります。

暖かい部屋



寒い脱衣所



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の心掛け

- ・入浴前に、かけ湯をして身体への負担を減らしましょう。
- ・浴室や脱衣所を暖かくしましょう。
- ・入浴時は家族で声を掛け合い長湯を避けましょう。

災害情報案内ダイヤル (0241-23-3311)

終了のお知らせ

○喜多方広域消防本部管内の火災等の災害出動情報について○
長年ご利用いただいていた災害情報案内ダイヤル (0241-23-3311) が通信業者の全国的なサービス終了に伴い、**令和5年12月末**で終了します。

喜多方消防署 22-6211

北塩原分署 32-2020



善意のひろば

R5.10.16~R5.11.15

御遺志

遠藤 友久 様 (北 山)
故 遠藤 武次 様

前後 翼 様 (千葉県)
故 前後 喜平 様

物品の御寄附

鈴木 伴栄 様 (北 山)

ご厚情ありがとうございました。

行事予定

- 12/6 主任児童委員基礎研修
(ビッグパレットふくしま)
- 12/8 老連ボウリング大会
(喜多方スターボウル)
- 12/12 民生児童委員協議会定例会
(保健センター)
- 12/12 歳末たすけあい募金配分会
(保健センター)
- 12/28 仕事納め

福祉の仕事相談会

日時 12/20(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

米寿祝

- 12/12 中川 智雅 様 (下 吉)
 - 12/18 菅沼 京子 様 (北 山)
 - 12/28 水澤 三郎 様 (剣ヶ峯)
 - 12/30 佐藤 俊子 様 (谷 地)
- おめでとうございます。



北山大塩長寿会の女性部長
副女性部長が、さくら小学
校へ雑巾を贈呈しました。



高橋善美さん(大塩)からデイサービス
センターの玄関にぎる菊が届きました。
とってもきれいです。

赤い羽根共同募金にご協力、ありがとうございました。



副会長と第一中学校生



事務局長とさくら小学校の児童