

社協だより

# かしわ

2020年 初冬号 NO.79



祝、敬老の日

発行者：生坂村社会福祉協議会 TEL69-3000 FAX69-3091  
<http://www.ikusaka-shakyo.or.jp/>  
E-mail : info@ikusaka-shakyo.or.jp

印刷：有限会社花岡印刷

 社協だより「かしわ」は、共同募金の配分金で発行されています。

# デイサービスに黄門様現る！ 敬老週間

敬老週間

仮装プレゼント

9月

デイサービスの利用者の方はほとんど80歳から90歳代の方ですが、毎日元気な顔を見せてられています。

今回の敬老の日週間は、かの有名な「水戸黄門」にちなんだ役者に扮して問題を出し、利用者が答えるクイズ形式を劇中に取り入れてみました。  
助さんなのか格さんなのかよくわかりませんが、黄門様の横にいればそれなりに見えるから不思議です。



(MC 校門様)



(楽屋風景)

舞台裏では変装に大忙しです。セリフなんて覚えなくても、ちゃんとナレーターがいるので「あれー」とか「助けて〜」とか演技に集中すればいいのです…  
でも頑張ってます。



(なぞなぞを考える利用者)

職員一座はドタバタ大慌てですが、一所懸命に演じていました。皆さんの喜ぶ顔が見たくて頑張りました。長生きの秘訣は笑う事。脳内に善玉パワーがあふれ出し、体も活性します。これからも機会あるたびに職員一座の出演を計画しています。(と、言っても即興ですが)一番は利用者さんが楽しんでいただけの事が何よりです。次回はゴールデンウィークにでも開演になるかも？乞うご期待！



## コロナに負けるな!

10月15日

長寿会と生坂おとこ塾が合同でスポーツ大会を行いました。

コロナ禍のなか、実施するのにもどうなのか躊躇しましたが、感染予防をしっかりと行い開催しました。

今回はグラウンドゴルフを生坂スポーツパークで予定していましたが、悪天候のため大事をとって総合グラウンドに会場を変更しました。

少し肌寒い陽気でしたが、各地区より総勢33名の方が集まっ



(村長の一打!!)

てプレーを楽しんでいました。結構広いグラウンドをいっぱい使い13ホールのコースを設置し一人で2回ラウンドするルールで行いました。忙しい中、村長も出席してくださり祝辞と始打式を行った後に指定されたホールよりプレーを開始しました。

久々に身体を動かす方も多かったです。真直ぐにボールが走りホールインワンが生まれたり、反対に隣のホールに吸い込まれる場面もあったりと



(もっと右の方だじ)

一喜一憂でとても楽しんで過ごしていました。

約1時間程度でほとんどの方が2ラウンドを廻ってしまったようです。

時節柄多くの行事や集まりが縮小、延期又は中止等になっていますが、十分に予防策を講じてできる事は進めて行く事も必要なのではと考えています。

コロナに負けず、皆様も頑張ってください。そう遠くはないうちに新しいスタイルの確保ができるはずです。

## 避難訓練

10月15日

デイサービスでの避難訓練を行いました。年間で2回の実施を義務付けられている事もありますが、利用者が滞在中に火災が発生すれば人命の確保が第一になります。

身体が不自由な方が殆どの状況でいかに被害がなく対応が出来るかが大きなカギになります。今回は隣接する高齢者センターへの避難が目的でした





## 全校奉仕活動

10月

中学生全員が村内の施設に分かれて清掃活動を行いました。

ちなみに社協では、高齢者センターの室内清掃、窓ふきや通路の清掃など広範囲に渡って綺麗にさせていただきました。

あいにくの雨降りでしたが、皆さんの気力は綺麗にした一心の機敏な動きで予定外の場所も実施していただきました。



## 中学生交流！

### 減災学習

7月

天災、災害に見舞われた時にほとんどの皆さんがどのように行動すればよいかを迷うことと思います。果たして緊急時にマニュアルどおりに行動したり、他人を気遣ったりする事は出来るのでしょうか。



そこで今回は高齢者センターに避難所を開設することを予想し、実際に避難されてこられる皆さんの条件を仮定した「避難所ゲーム」を取り入れ、\*トリアージについて学んでいただきました。

設定は様々で、災害で気分の悪くなった方、持病を持っておられる方、一人暮らし、大家族、ペットと一緒に避難されて来た方など様々な条件を持った方々が一つの避難所という空間の中でどのように生活を送るの

かを考えていただきました。限られた空間をどのように振り分けるのか、感染症対策をどうするのか考えなくてはならないことが沢山あります。

災害の発生が比較的少ない生坂村でも、いつ大きな災害に見舞われるかはわかりません。学習で学んだ事を少しでも災害時に活かし、行動できれば大きな力となる事でしょう。備えあれば憂いなし。



\*トリアージ

災害で大量の避難者が出て避難所が大幅に不足する場合に、避難所の利用者に優先順位を付け、自宅を失った人、高齢者、障がい者などを優先して受け入れる。

## サロン再開

6月

コロナ禍の中、危機管理の状況からも中止していたサロンや教室も少しずつ開催をしています。

地域支援での大きな事業の一つ「元気塾」も、午前中半日のプログラムで進めています。

特定高齢者対象の「すぐだせサロン」も12回の開催で参加者は大きな成果を上げました。

男性利用者限定の「生坂おと



(真剣にコマ作り)

こ塾」は、以前より午前中のみの開催でしたので、従来どおりに行いましたが、プログラムを変更して接触の少ないスタイルを取り入れました。

依然と終息の見えない感染症ですが、万全の予防をして出来る範囲の内容で頑張っています。



## 協働の公園整備

4月から毎月1回

せせらぎ公園も新棟の建設により狭くなりましたが、毎月定期的にボランティアの皆さんに

より綺麗に保たれています。一番は夏に雑草が生い茂るほど元気になります。大勢の方が一斉にエンジン音を響かせ草刈り機で一網打尽にやっつけていきます。花壇の中はそうはいかずに手作業で草むしりをします。朝早くからの作業ですが、指定時間よりも早くから集まって始めていただけることは感謝して止みません。

公園開設以来10年以上が経過していますが、維持管理がしっかりとできている公園になっています。



(新型ベッドを操作)



## 福祉用具の勉強会

7月

居宅支援事業所では、介護保険に係る知識を習得しています。

今回は介護用特殊寝台（ベッド）の新製品の説明と実際の使用方法をケアマネ中心に教わりました。最近の製品は色々なノウハウがあるので利用者の立場になって実際に使用してみました。少しでも皆様のお役に立てればと思います。



## 福祉のために寄付

7月

地域の女性団体である「お母さんががんばる会」が6月で活動を中止しました。会員の高齢化が顕著になったため、存続が困難になり思い切った決断になったそうです。散会するにあたり運営費の余剰金を福祉事業に使用していただきたいとの事から寄付をいただきました。検討して有効に使用します。今までの活動大変お疲れ様でした。

## 運動教室も再開

11月

元氣塾の再開に伴い、計画されていた通り介護予防教室の運動機能向上の教室を再開しました。

引き続き講師を下里先生にお願いしました。  
バランスよく体を使うことで姿勢も改善でき、転倒も予防できる。左右対角の動きを増すことで筋力も向上してふらつきが無く歩行が出来るようになる。



椅子に座って両手を前に出し腿を引き付ける動きは結構ハードな運動ですが、大腰筋や大腿四頭筋の筋力向上に役だつそうです。また、腰を支点に手と足を交差して歩くことで体幹を鍛えることができます。

毎回開催される度に、セラバンド（運動用ゴム）を皆さん持参しています。運動教室のお知らせをするので今では必ず用意するまでに定着しました。

両腕に巻き付けて胸を広げた

り閉じたり（上腕二頭筋の筋力）足に巻き付けて上下運動をしたり開脚したり（腸腰筋、大腿四頭筋の筋力）など様々な筋力の活性になります。筋トレまではありませんが、転倒予防には効果がある事でしょう。

コロナ禍の中、お家体操や簡単な運動で過ごせる時間が増えています。皆さんも出来る範囲で少し体を動かすことが健康管理の一步となります。余暇を利用して無理せずに実行してみても如何でしょうか。



# 家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合に、家庭でどんなことに注意すればよいでしょうか。

ご本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、**健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。**

## 1. 部屋を分けましょう

個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。

子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2メートルの距離を保つこと、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。

寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

## 2. 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で。

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。

## 3. マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

**マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。**マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。

マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。

マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

## 4. こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

## 5. 換気をしましょう

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。

## 6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

※家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度が0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）になるように調整してください。

トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。

感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。

洗浄前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。

## 7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

※糞便からウイルスが検出されることがあります。

## 8. ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。

その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

（厚労省ガイドラインより抜粋）

## 掲示板(報告、お知らせなど)

### 令和2年7月豪雨災害義援金

期 間	設置個所	義援金金額 (円)
7月	3	21,895
8月	3	23,361
9月	2	12,934
10月	2	9,608

令和2年7月に発生しました豪雨災害につきまして、多くの皆様より義援金をいただきました。義援金は、日本赤十字社長野県支部に送金、集約され被災地の皆様に配分されます。(長野県のみ配分されます)

### 令和2年度赤い羽根共同募金速報値

毎年10月に全戸募金をお願いしています共同募金の中間報告です。

期 間	戸数	募金額
10月1日～31日	604件	602,500円

### 寄付金

お母さんがんばる会 様	62,859円
横山 俊一 様	寄付金
松澤 輝雄 様	100,000円
匿名	50,000円
匿名	30,000円
村民ゴルフチャリティー	12,171円

皆様より善意を戴き心より感謝致します。  
検討して福祉活動に有効に活用させていただきます。

### 編集後記

- ・コロナ禍の中、新しい生活様式を取り入れて事業に取り組んでいます。「大丈夫だろう」では無く、感染への配慮を十分にして大事にならないように進めていきます。今は「我慢の時」です。皆様も一人一人が責任ある行動をお願いします！
- ・10月28日より社協ホームページが新しくなりました。ブログ(日々徒然)の掲載写真も多くなりました。是非ご覧ください。

<http://www.ikusaka-shakyo.or.jp/>

\*社協だより「かしわ」はホームページからもご覧いただけます。日々の出来事も掲載されていますので是非、ご覧ください。