

初春

災害ボランティアセンター中核スタッフ養成研修に2名の職員が参加し、東日本大震災の被災地での支援活動を行いました。(記事3P)



愛媛の愛を東北に



久万高原町

社協だより

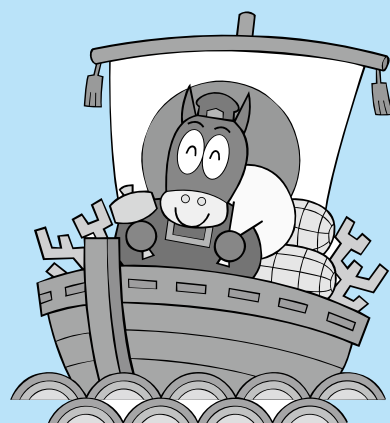
第30号
平成26年1月
《2014》

愛媛は東北と
共にあります。

新年のご挨拶



会長
森 永 進



新年あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、清々しく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年は本会の運営事業や各地域における福祉推進事業等、事業各般においてご協力ご尽力を賜りましたこと、誠に有り難く心から御礼申し上げます。

さて、本会は久万高原町住民の皆様や、社会福祉の関係者などの参画・協力を得て組織されており、各地域の主体性に基づき、地域福祉推進活動を実施するという大切な役割を担っています。そのためには住民の皆様が、何を求めているのか、また何を望んでいるのかを十分に把握し、それらのニーズを有効的に事業に結びつけ、真に信頼され、且つ期待に添うことができるように、更に役職員一丸となり事業推進に取り組むよう、新年にあたり決意を新たにしたいところです。

特に、昨年開催した「天空の郷地域福祉フェスティバル in 久万高原」の活動成果として「安心して暮らせる地域の実現には、福祉の領域のみではなく、他機関・他職種等との連携・協働が求められる。」という課題が発掘できました。その課題解決を軸とした諸事業の取り組みを実施するために、「天空の郷地域福祉推進活動専門委員会」を本会組織として立ち上げ、従来からの継続事業は勿論のこと、地域住民の皆様にとって「住みやすい地域づくり」のための事業に取り組んで参りたいと考えています。また、課題のひとつとして沸き上がった、地域住民皆様の「居場所づくり」については、本会が継続して取り組んでおります「ふれあいサロンの普及推進・充実に努め、関連性のある「見守り推進委員」制度の普及推進、及び「地域住民の悩み解決のための各種相談事業」の充実等を更に深めて参ります。

今後とも、民生児童委員やボランティア団体等に所属する皆様をはじめ、地域づくりに関係する方々との連携やご協力を頂きながら、地域福祉及び高齢者・障害者等の在宅福祉事業の充実を一層図りたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。終わりになりましたが、皆様のご健勝ご多幸を御祈念し、年頭のごあいさつと致します。

平成 25 年度 社協会費のお礼と中間報告

社協会費は福祉事業の貴重な財源となります

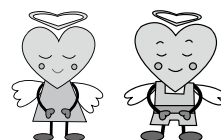
日頃より、本会の活動に関してご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、本年度も社会福祉協議会会員加入にご協力いただき、誠にありがとうございます。

皆様からお寄せいただいた会費等により、今年度も順調に福祉事業を実施させていただいております。未納の自治会等におかれましても、ご協力いただき 26 年 3 月末日までにお納めくださいますよう、よろしくお願いいたします。

平成 25 年度 社協会費（12 月 31 日現在）

会費総額 1,943,600 円



平成 25 年度 災害ボランティアセンター 中核スタッフ養成研修（被災地研修）報告

このたび、11月から12月末にかけて、愛媛県内市町社会福祉協議会の職員と共に、2名の職員が宮城県美里町社会福祉協議会及び、東松島市社会福祉協議会において研修を受けました。ここでは主に美里町での研修について報告いたします。

震災から約2年と10ヵ月が過ぎた今、美里町社会福祉協議会では「みおかな地域の安心へ、ささえあう手と手をつなぎあい、ともに築こう福祉のまち“みさと”」を基本理念に地域福祉活動を推進されています。

防災を始めとする様々な福祉教育も行っており、5日間の研修では小学生から中学生を対象とした防災教育に参加しました。子どもたちは炊き出しや防災クイズ、危険予知トレーニングなどを体験し、積極的に学んでいました。

また最近新設された「駅東行政区」が主催の「駅東ゆとり〜とカフェ」といったイベントの協力も行いました。会場では地元美里町と愛媛県のおいしい食べ物や飲み物などを囲み、スタッフも美里町の皆さんも一緒になって楽しい時間を過ごすことができました。

美里町・東松島市それぞれ5日間の研修をとおして、地域福祉活動について、また災害ボランティアセンター中核スタッフとしての役割と責務について学ぶことができ、大変有意義な研修となりました。

おわりになりましたが、この度現地でイベントを開催するにあたり、商品のご寄付をいただきました久万高原町の皆様、また研修を受け入れていただいた美里町・東松島市社会福祉協議会の皆様、どうもありがとうございました。



【福祉教育まなびねっと〜炊き出し体験〜】
上手に火が起こせるかな？



たくさんのご寄附、ありがとうございました。



美里町の皆さんと集合写真

お知らせ

「東日本大震災」災害義援金の受付について

延長されていた「東日本大震災」災害義援金受付のしめ切りが近づいてきました。

残り期間わずかとなりましたが、町民の皆様の温かいご協力をよろしくお願い致します。

金融機関名	店舗名	口座種別	口座番号	口座名義	受付期間
ゆうちょ銀行		郵便振替	00170-6-518	中央共同募金会東日本大震災義援金	3月31日(月)まで
愛媛信用金庫	本店	普通	1189643	社会福祉法人愛媛県共同募金会	3月31日(月)まで
愛媛銀行	本店	普通	3733134	社会福祉法人愛媛県共同募金会	3月31日(月)まで
伊予銀行	一万支店	普通	1639912	社会福祉法人愛媛県共同募金会	期限無し

※なお、久万高原町社協では宮城県女川町社会福祉協議会への支援募金を本所・各支所にて継続して随時受け付けております。

～久万高原町の いきいき サロン紹介～

“サロン久主の下” 美川〈上黒岩・久主の下地区〉

- 開催日：毎月第3木曜日
- 開催場所：久主の下集会所
- 会員数：12名

サロン久主の下は毎月第3木曜日、久主の下集会所を拠点に開催しています。体操や手芸など様々な活動を行っており、最近では会員が持ってきたDVDをみんなで楽しむ映画鑑賞会を開催しました。

サロン参加は自由であり、無理なく活動を行っております。ご近所でもお茶を飲みながら会話を楽しむことが少なくなった今、サロンが癒しの場になっており『地域づくり・仲間づくり』の場になっています。



みんなで体操



絵手紙教室



どんな料理ができるかな？

生きがい！

上畑野川 藤原サナエさん

昨年満97歳を迎えられた、上畑野川の藤原サナエさんをご紹介します。

80歳の時にご主人を亡くされてから、妹さんが作っている人形を見よう見まねで作ったのが始まりで、今ではご自分の趣味として足かけ17年が経つそうです。作品を皆さんに見てもらったり、あげたりするのがとてもうれしくて、作りがいがあり、毎日の生きがいの一つになっているそうです。

水戸黄門や浦島太郎、民謡などを題材に今までに数えきれないほどの作品を作り、ご自宅にたくさんの作品を展示してあります。久万高原町立図書館にも飾ったり、久万の里の文化祭にも出展したそうです。

来年は白寿を迎える藤原サナエさん、これからもお元気でたくさんの作品を作ってくださいね。



数々の作品と藤原サナエさん



ご自宅にある七福神の作品

転倒を予防しよう！

転倒は、寝たきりの大きな原因。生活環境はもちろん、病気や障害、加齢に伴う機能の低下などでバランス感覚が低下し転びやすくなります。また、転ぶことへの不安や恐怖で外出しなくなり、閉じこもり、体が弱るというような悪循環につながることも……。40代・50代ごろから身体の衰えを感じるようになります。若いうちから運動習慣をつけましょう。最近、つまづくことが増えてきた人は要注意！この機会に転倒予防について考えてみませんか。

転倒は意外にも自宅（家の中）が多いです。家の中で転倒の危険性がないか確認しましょう。冬場は、屋外での転倒の危険が増します。道路も滑りやすく、厚着や体の緊張、関節のこわばりなどで体が動かしにくいです。寒いと外出の機会も減り、夏に比べ運動不足になりがちです。



冬も体を動かし、転倒予防！

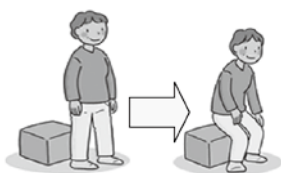
まずは、病気にならないこと、治療中の病気が悪くならないよう日常生活を改善し、全身すこやかに保ちましょう。更に、自分のからだの状態にあった運動を実践し、転ばないからだづくりを。自宅でもできる簡単な体操をご紹介します。

開眼片足立ち



- ・転倒しないよう、必ず机や椅子などつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・不安定な方、支えが必要な方は、机に手をついて行いましょう。
- ・目を開けたまま、床につかない程度に片足を上げます。
- ・左右1分間ずつ、できれば1日3回（朝・昼・晩）しましょう。

スクワット （股関節の体操）



- ・安全のために、椅子などの前で行いましょう。
- ・痛みを感じたときは、机などを支えに手をついて行いましょう。
- ・足幅を腰より広めにとり、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下ろします。
- ・股関節・膝・足首の関節を連動させて動かしていきます。膝を曲げた角度は90度を超えないようにします。
- ・深呼吸をするペースで、5～6回繰り返しましょう。
- これを1日3回しましょう。

新聞紙ギャザー体操



保健センター
イチオシ！

- ・足で新聞紙（1枚）をボール状に丸め、土踏まずにかくします。更に足だけを使って元に戻します。
- ・広げた新聞紙を、足指を伸ばしては縮めてたぐり寄せたり、たたんで小さくしたりします。
- ・足の指の感覚を養い、とっさに踏ん張ることのできる力がつきます。

ご案内♪

保健センターでは、転倒骨折予防を目的とした教室「はつらつサークル」を開催しています。お近くの集会所・公民館で行っていますので、ぜひご参加ください。



【お問い合わせ先】 久万保健センター 21-2700

みんなでわいわい
楽しく体を動かし
ています♪



※ この記事は保健センターの協力により掲載させていただきました。

遊食祭 くまくるまるしえ 社協ブース報告

11/24
柳谷地区

社協参加第2回目となった11月24日は、柳谷地区「柳谷ししまるグループ」の焼きもち・梅豆腐・じゃがいもの味噌煮などの販売と、柳谷いきがいデイサービスの手作り小物販売を行いました。

晴れていましたが寒い日だったので、立ち寄られたお客さまには甘酒をふるまわせていただきました。体が温まると喜んでもらいました。



▲人気商品はすぐ完売

▼可愛い小物がたくさん♪
選ぶのに悩みますね。



▲柳谷地区サロン・柳谷いきがいデイサービスの活動の様子を写真で紹介しました。

12月22日は、久万地区「陽だまりサロン直瀬」出店の予定でしたが、残念ながら積雪のため中止となりました。1月26日は、美川地区の「つづらがわサロン」が出店します。

皆さま、ぜひ遊びに来て下さいね。お待ちしております♪

平成26年度久万高原町 介護支援ボランティア募集



介護支援ボランティア制度とは、**65歳以上**（久万高原町介護保険被保険者）の方が下記の指定事業所でのボランティア活動を通じて、地域貢献や社会参加活動することで、高齢者自身の介護予防を推進し、いきいきとした地域社会になることをめざした制度です。

ボランティア活動をしてスタンプをためると、翌年に**最大5,000円の交付金**が受けられます。ご登録をお待ちしています！

登録受付開始日／平成26年4月1日

登録方法は以下の順序です。

- ①久万高原町社会福祉協議会にて平成26年度版の手帳をうけとります。
- ②登録申請書（手帳の中にあります）に必要事項を記入し社協に提出します。
- ③4月1日より新しい手帳を持参しボランティア活動を行ってください。

平成25年度に登録をされている方も
26年度の登録を行ってください。

介護支援ボランティア 指定事業所 (グ)グループホーム (サ)サロン

久万の里	TEL 21-1000	(サ)あじさいお楽しみ会	54-2515	面河デイサービスセンター	50-1833
久万高原町立病院(療養)	21-1120	(サ)にこにこサークル	54-2911	(サ)つづらがわサロン	56-0008
あつぷるハウス久万	21-0305	(サ)にこにこひまわり	54-2152	デイサービスセンター直瀬	50-1150
共同生活介護事業所あさひ	21-2218	(サ)いきいきサロン小村	55-0120	(サ)洪草サロン	58-2567
(グ)シオンの家	21-0547	(サ)名荷ふれあいサロン	55-0234	(サ)中組サロン	57-0028
デイサービスハレルヤ	50-0222	デイサービスセンター久万の里	21-1000	久万保育園	21-0777
(グ)サマリヤの家	21-2233	バステル工房(小規模作業所)	21-2502	地域子育て支援センター	21-3192
美川デイサービス事業	56-0750	みかわクリニック(療養)	56-0908	NIKO NIKO館	21-2335
柳谷デイサービス事業	54-2941	面河高齢者生活支援ハウス	58-2311	つどいの広場	56-0182
(グ)いこいの郷	50-0037	(グ)くま安心館グループホーム	21-3255	(サ)本組サロン	58-2721
(サ)西明神福寿会サロン	21-2039	(サ)入野出前サロン	50-0030	(サ)陽だまりサロン直瀬	31-0031
(サ)おはり娘サロン	21-2585	(サ)サロンくまの下	56-0274	(サ)二箇サロン	57-0918
メサイア	21-3383	(サ)若山サロン	58-2830		
介護予防特定高齢者施策事業・介護予防一般高齢者施策事業 保健センター・地域公民館・集会所					(役場21-1111)

平成24・25年度分のスタンプ(評価ポイント)の活用申請について

※スタンプを評価ポイントに交換される方は4月以降にお近くの社会福祉協議会まで手帳を持ってお越しください。

上記に関するお問い合わせは、社会福祉協議会まで

今後の行事のご案内

◎平成 25 年度 生活・介護支援サポーター養成講座

回	月 日	内 容
4	平成 26 年 1 月 24 日(金)	安全で安心の介護技術①(寝返り、起き上がり、移動) ～人の本来の動きに沿った介護を学ぼう～ 講師：介護福祉士・介護実技普及指導員 守谷 理佐 氏
5	平成 26 年 2 月 7 日(金)	安全で安心の介護技術②(食事、排泄) ～人の本来の動きに沿った介護を学ぼう～ 講師：介護福祉士・介護実技普及指導員 守谷 理佐 氏
6	平成 26 年 2 月 21 日(金)	力を引き出す介助術 ～介助する側・される側 どちらも幸せな福辺流介助方法～ 講師：一般社団法人白新会 Natural being 代表 理学療法士・介護支援専門員・医科学修士 福辺 節子 氏

○ 開催場所 美川農村環境改善センター 3 階多目的ホール

○ 開催時間 19:00 ～ 21:00

※ 1 ～ 3 回に参加されていない方も、参加可能です。社協までご連絡ください。

◎平成 25 年度 ボランティア総会及び研修会

○ 開催日 3 月 15 日(土)

○ 開催場所 久万高原町産業文化会館 研修室

○ 開催時間 13:00 ～ 15:15

◎平成 25 年度 地域支え合い応援セミナー 久万高原町社会福祉協議会主催講演会


**が ん で も
認 知 症 で も
平 穏 死**

平成26年

2月16日(日)

入場無料

どなたでも
参加可能です

13:20～15:30(受付 12:30～) 久万高原町産業文化会館大ホール



講 師 医療法人社団裕和会・理事長
長尾クリニック・院長

長尾 和宏 先生

※多数の皆様のご来場をお待ちしております。

あいうのちから



淑子さんとお母さん

片岡さんはおもご高齢者生活支援ハウスでお母さんと二人で生活をされています。

お母さんのことが大好きで、昔お母さんが淑子さんのために縫ってくれたスカートは今でも大切に着ておられます。二人で生活していると、時々けんかをすることもあるそうですが、お母さんが入院した時はさみしく、やっぱり二人でいなければいけないと思われたそうです。今後も二人で元気に生活していきたいとのことで、元気で一緒にいてくれるお母さんにありがとうございますと伝えたいとお話されていました。

片岡 淑子さん（談）（面河地区 渋草）

母は現在 90 歳です。15 年前に亡くなった父親を長い間介護していたので大変だったと思います。しかし今は友人と一緒に買い物や、月に 1 回開催される軽トラ市に行く事を楽しんでいます。

私は遠くに住んでいるので二ヶ月に 1 度しか帰省できません。大好きな料理を作って近所の人にお裾分けをして、地域の方との繋がりを大切にしている母。

週 2 回ヘルパーさんの訪問を心待ちにしながら、いつも笑顔で元気に暮らしている母に心から「ありがとう」の気持ちでいっぱいです。

西岡ミチ子さん長女（横浜市）



娘さんと西岡ミチ子さん

《社協の相談事業》

気軽にご相談下さい。



心配ごと相談 開設時間 13 時～17 時

地区	開設場所	2 月	3 月
久万	久万町民館	20 日(木)	20 日(木)
美川	美川農村環境改善センター		20 日(木)
面河	面河住民センター	20 日(木)	
柳谷	社協柳谷支所	20 日(木)	

※事前に久万高原町役場防災無線放送でお知らせします。

弁護士法律相談 開設時間 10 時～15 時

地区	開設場所	2 月	3 月
久万	久万高原町産業文化会館		6 日(木)

※予約が必要ですので、社協本所 21-0800 へ事前にご連絡下さい。

司法書士法律相談 開設時間 10 時～12 時

地区	開設場所	2 月	3 月
久万	美川農村環境改善センター	5 日(水)	5 日(水)

※予約が必要ですので、社協美川支所 56-0750 へ事前にご連絡下さい。

一般寄付ありがとうございます

久万公民館まつり運営委員 坂本一孝様より野菜販売代金の一部を寄付していただきました。

編集・発行 / 社会福祉法人 **久万高原町社会福祉協議会**

〒791-1201 愛媛県上浮穴郡久万高原町久万 45 番地 2

本 所 TEL (0892) 21-0800 FAX (0892) 21-3040

面河支所 TEL (0892) 50-1833 FAX (0892) 50-1836

美川支所 TEL (0892) 56-0750 FAX (0892) 56-0166

柳谷支所 TEL (0892) 54-2941 FAX (0892) 50-1417