

一九七七年十二月三日第三種郵便物認可
二〇二三年五月十四日発行(毎月十八回)三、三、五、六、七の日発行
SSKP増刊通巻第八一三三三号

SSKP



Aikoh

福祉社会への道を照らす 愛の灯台
～一隅を照らす実践、地域への貢献～ No.79

CONTENTS

特集 どう守る?認知高齢者 声かけ訓練

南部地域福祉センター便り

ともいきGO

キラっとかぶらぎ

サトシの健康 Good だぜ!

感謝のコーナー / 日誌抄録

どう守る？ 認知症高齢者 声かけ訓練



令和5年2月、天候にも恵まれ、佐倉市南部圏域で初めて「声かけ訓練」を開催することができました。今回はその様子取材しご紹介いたします。※今回の「声かけ訓練」は佐倉市と根郷地区社会福祉協議会、南部地域包括支援センターの共催事業です。

～声かけ訓練とは～

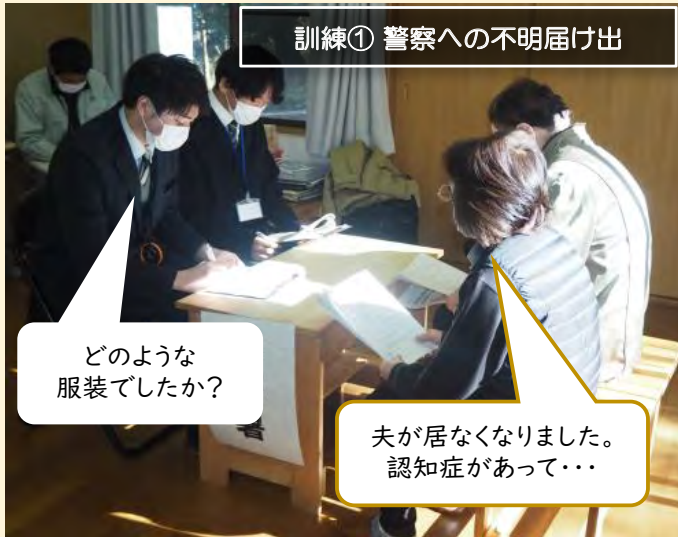
「あの人、道に迷っているのかな・・・」

皆さんが生活する地域で、様子が気になる高齢者を見かけたことはありませんか。今回実施した「声かけ訓練」とは、認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について学んだ地域の住民を中心に、声かけを主として行う模擬訓練のことを言います。模擬訓練では、認知症高齢住民役の方が実際に自宅から居なくなってしまったという設定で行います。訓練の流れとして、①ご家族から警察への届け出のシミュレーションをおこないます。次に地域住民の方が事前に学んだポイントに気をつけながら、②認知症高齢住民役の方に声かけと、③その際の保護や通報、最後は無事にご家族との再会という一通りの流れを体験します。最後に④意見交換会を行います。

気になっても声をかけることは容易ではありません。そのような場面で声をかけ、助けてあげることができれば、地域での見守り機能も向上します。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるためには「地域での見守り」体制が大切です。※2025年には全国の高齢者のうち、約5人に1人、約700万人が認知症になると予測されています。

声かけのポイントは **は**っきり **や**さしく **ゆ**っくり **み**じかく

訓練の流れ 春路自治会館をお借りし、「しろさわ公園」にて実践を行いました。



参加者の声

- ・高齢の方の割合が増えている中、「声かけ訓練」を根郷地区で初めて行うことができた。この事業に参加することで、人と人の繋がりができ、これからの活動にも繋げていけるので、今後この運動を各地区ですすめて行けると良いと思う。（根郷地区社協 内藤会長）
- ・佐倉市の高齢化率は33%。3人に1人が高齢者という現状。徘徊者の方も増えており、地域で安心した見守り体制を作っていくために今後も積極的に訓練をすすめていきたい。（高齢者福祉課）
- ・初めてのことで戸惑いもあったが、今日体験したことによって声をかける勇気が出そう。（参加者）
- ・今回初めて参加した。自分自身も高齢となり、認知症の方が増えていくこともわかっている。今後に向けて貴重な体験となった。（参加者）

地域の皆様と声かけ訓練に参加することで、こうした不安が解消される一歩となります。意見交換会を通して、**認知症は決して他人事ではない**と、皆様の熱心な地域への想いが伺えました。認知症に限らず、気軽に声をかけ合うことができ、困りごとを皆で手を差し伸べて支援することができる、そんな温かい町づくりを目指したいと思います。

問い合わせ
佐倉市南部地域包括支援センター 043 (483) 5520

南部地域福祉センター便り

vol. 広報誌編

NEWS LETTER

学びの講座

5月 スマホ教室(1回目)

はじめてのスマホ!知っていたら便利

9月 介護予防講座

高齢期の栄養と食生活について

9月 ボランティアデビュー講座

10月 地域福祉の講座

12月 スマホ教室(2回目)

インターネットとアプリ

初めて検索機能を使い、これは便利だ!

2月 ボランティアステップアップ講座

佐倉市南部地域福祉センターは、地域住民による福祉活動の推進を目的とした施設で地域に密着した福祉事業を行うための拠点となっています。60歳以上の方が入浴・娯楽など、余暇を楽しむことができるように配慮した施設となっています。近年は、**学びの講座**・**交流イベント**・**趣味の講座**を主催することで、地域のニーズに応え、幅広い世代の方々が交流することができるよう努めています。今回はその様子をご紹介します。※佐倉市南部地域福祉センターは、指定管理者制度により社会福祉法人愛光が運営しています。



交流イベント

5月 ゴミゼロ運動

南部児童センターのスマイルクラブと、地域住民、センターの利用者と一緒に、駐車場やゲートボール場の清掃活動を行いました。

10月 親子でそば打ち体験

地域のそば打ちのグループの方々から親子で習いました。

11月 南部文化祭 3年ぶりの開催!

月1回 ふれあいサロン南部

ボランティアを招き楽しいひと時を過ごします。



趣味の講座

8月 あじさいのリース作り

11月 木の実を使ってリース作り

12月 お飾り作り

2月 おひなさま作り



イベントお風呂情報



5月 しょうぶ湯

11月 みかん湯

12月 ゆず湯

季節ごとにお楽しみください

今後は・・・

「健康寿命をのばそう」プログラムの継続的实施や、音楽体操、親子での活動を目的とした取り組みをご紹介していきたいと考えております。(※子どもの日にはしょうぶ湯に子供たちも入れるなど)みなさまのご来館を心よりお待ちしております!

笑顔あふれる集いの場

佐倉市南部地域福祉センター

〒285-0806 千葉県佐倉市大篠塚1587

A棟 043-486-5151 ・ B棟 043-483-2811



ブログはこちらから!
お手持ちのスマートフォンやタブレットのカメラ機能をかざすとHPにアクセスできます。

ともいき
GO




未来を育む場所 ～ミライ食堂～

毎月 第1日曜日
坂戸区民館
(佐倉市坂戸1200-1)

今回は佐倉市弥富地区で開催されている地域食堂『ミライ食堂』さんを取材してきました。
未来を作るのは子どもたち。そんな子どもたちの未来を育む場所になれば…そんな願いをこめて2022年7月に『ミライ食堂』は誕生しました。大人も子どもも食事を通して楽しく交流出来る、そんな食堂を目指しています。

掃除、机拭き、看板作り、お客さんの注文を聞く、お会計、配膳など、子どもたちが率先してお手伝いします。
「この地区に小学校の同級生はいないけど、この食堂に来れば、地域のお友達と遊べるから楽しいんだ。いつも楽しみにしてるの!」と笑顔で話す女の子。
回を重ねると、地域の方が机に飾るお花を持って来てくれたり、厨房で料理を手伝ってくれたり、食堂で出す果物を持ってきてくれたり…地域の人々の温かい支援の中で、この食堂は地域に根付いていました。



一緒に運営をお手伝いするママ友のお二人は「子どもたちが色々な年齢の人達と関わることができる場所があることが嬉しい。良い食事や温かい地域の環境の中で子どもたちを育ていけたら嬉しい。」と話されていました。



「食を通して豊かな心を育みたい」

ミライ食堂の代表寺尾さんは東京でオーガニック野菜中心の料理のお店を出しています。食堂を開くきっかけのひとつになったのは、コロナ禍により遊べる場所も限られ、家で過ごすことが多かった子どもたちが、遊べる場所やみんな楽しく食事出来る場所をつくりたいと思ったからでした。

実際に食堂を開いてみて、地域の方たちとの交流が広がり、たくさんの知り合いができ、多くの幸せをもらっていると笑顔で話されていました。今後も子どもの居場所を作っていきたいと展望を聞かせていただきました。ミライ食堂の“ミライ”にも注目です。



キラッと かぶらぎ

2023年1月より「あったかパントリー」が活動を開始しました。「あったかパントリー」内の子ども食堂、地域食堂で構成する『さくらあったか食堂ネットワーク』の食品庫（パ

市内には現在15か所で食堂が展開されており、
「身近な地域で、こころもからだもあたたかくなるご飯を必要とする人のため、
“ごはんをつなげる仲間たち”」

を合言葉に活動しています。

子ども食堂や地域食堂は、活動に共感する近隣の農家・企業等から食材や、物品など様々なご寄付をいただき、支えられています。寄付いただいた食材は必要に応じて冷蔵、冷凍など適温で管理され、各団体との受取り調整が行われ、分配されます。

今回、さくらあったか食堂ネットワークとその事務局である佐倉市社会福祉協議会の協力を得て、ワークショップかぶらぎでこの寄付食材の受け取りから分配までの業務を就労継続支援B型の作業活動として担うことになりました。

この活動にかぶらぎの利用者が携わることによって、障害のある人が地域活動の一部を支え、担うことになります。健常者は支え手、障害者は支援の受け手という枠を超え、互いに支え合う関係性が見えてきます。

これをきっかけに、佐倉圏域に事業所を構えるワークショップかぶらぎとしても、地域の人と人、人と資源が 世代や分野を超えてつながり、地域をともに創っていく地域共生社会へ歩みを進めていきたいと考えています。



ワークショップかぶらぎの印刷サービス

見積無料！
電話・メールにてお気軽にご連絡ください

<p>チラシ</p> <p>必要な時に必要な量を 少数数オンデマンド印刷 から、大部数オフセット 印刷まで対応</p>	<p>ポスター</p> <p>A3サイズ~最大B1サ イズまで、1枚から印刷 対応可能</p>	<p>名刺</p> <p>100枚税込980円 テータ作成・点字加工に も対応</p>	<p>封筒</p> <p>各種用紙サイズ対応 必要な量だけ印刷可能 リピート率No1</p>	<p>冊子</p> <p>ホチキス留め、中綴じ、 無線綴じ…各種製本方法 に対応</p>
<p>伝票</p> <p>複写、冊子、単票など様々 な様式に対応可能</p>	<p>シール・マグネット</p> <p>屋内・屋外向け、用途に 併せて様々な素材やサイ ズに対応</p>	<p>のほり・横断幕</p> <p>用途・サイズに応じた印 刷に、ポールなどの取付 道具も併せて注文可能</p>	<p>社会福祉法人愛光 ワークショップかぶらぎ 〒285-0025 千葉県佐倉市籾木町 352-2</p> <p>TEL:043-497-6101 Mail : kaburagi-wc2@rc-aikoh.or.jp</p>	

こんな時、お役に立ちます！！

○急に少数数の印刷が必要になった ○印刷した見本を確認しながら仕上げたい ○紙以外の印刷物も一か所に発注したい



サトシの 健康

Good

第三回 だぜ! 🏋️🎵

早いもので第三回になりました“サトシの健康Goodだぜ！”今回のテーマは身体の要である腰です。テレワークなど自宅で過ごしていて腰痛に困っている方も多いのではないのでしょうか。前回に引き続き、佐倉市南部地域包括支援センターで社会福祉士として働きつつ、理学療法士の資格も持つ、並木智志相談員の健康Goodになるストレッチを紹介いたします。

運動不足と腰のコリの巻

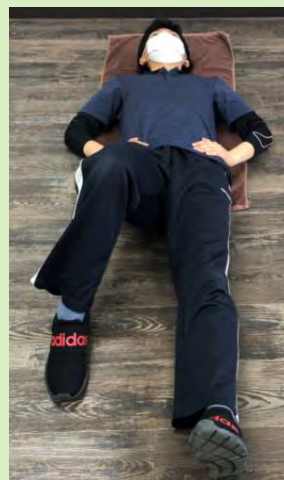
ズッコケ座り(骨盤が後ろに傾いている浅い座り方)

をしている時間が長い人は、背もたれから浮いている腰回りに負荷が集中してしまい、腰痛を引き起こしやすくなります。

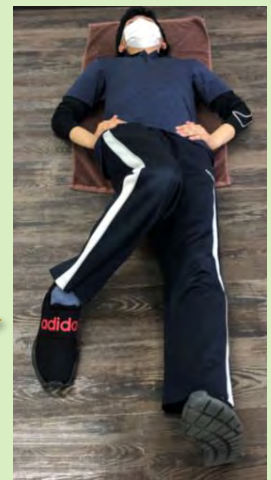
また、運動不足によって体幹筋力が低下すると、関節に負担がかかりやすくなるため注意が必要です。柔軟性や支持性(上体を支える力)を高めて腰のコリを緩和させましょう。



【チェック方法】

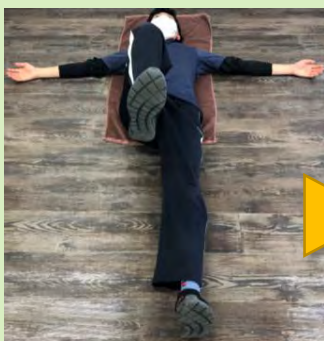


30度程度足を開いて膝を立て、両手は骨盤に手を当てて腰を浮かさない様に押さえます。



右膝を内側に倒して左膝につけばOK。反対側も同様に行ないます。

【柔軟性エクササイズ】

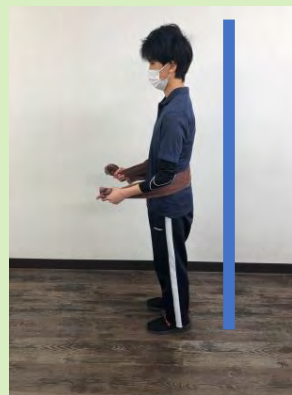


仰向けになり、肩が床から浮かない様に両手を横に広げ、片方の股関節を90度曲げて浮かせます。

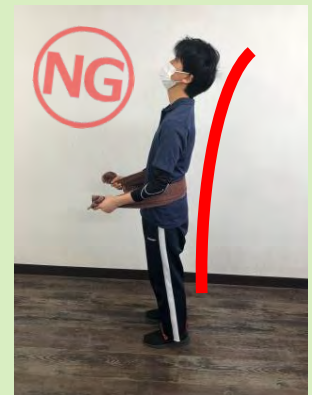


そのまま反対側に捻って倒します。この時も肩が床から浮かない様にしましょう。

【支持性エクササイズ】



タオルを腰に引っかけて顎を引きます。この時右の写真のように、背中とは反らないよう気をつけましょう。タオルを持っている手はそのままの位置で、腹筋に力を入れて腰でタオルを押しながら息を吐きます。



ボランティア大募集

はじめての方、興味のある方 大歓迎!

愛光で現在活動中のボランティア

- ・オレンジカフェ
- ・地域食堂ともいき
- ・サロン・ド・ともいき
- ・花壇の手入れ
- ・犬の散歩
- ・洗濯たたみ
- ・自宅でできるボランティア活動
- ・その他

自分のペースにあったボランティアを探してみよう。学生さんも大歓迎です。

(お問い合わせ先)

愛光 福祉相談室 月～金 9:00～16:00 電話: 043-484-6398
 佐倉市南部地域福祉センター 火～日 9:00～17:00 電話: 043-486-5151

感謝のコーナー (2022.12 ~ 2023.3)

法人ならびに各施設に対して、ご芳志をいただいた皆様です。厚く御礼申し上げます。勝手ながら敬称を省略させていただきます。(順不同)

【個人】中川勝、曾谷高之、深澤さゆみ、田中文美子、幸田てるみ、宮嶋としえ

【団体】ちば興銀「ともしびの会」、さくら山王自治会、佐倉市社会福祉協議会

日誌抄録

(2022.11 ~ 2023.3)

- 12月
- 3日 山王みらいプロジェクト 0円バザー
 - 7日 山王小学校福祉学習①
 - 8日 接遇マナー研修
 - 9日 コロナ意見交換会
 - 10日 評議員会
 - 12日 次世代リーダー研修
 - 21日 地域食堂お弁当販売
 - 26日 新任職員懇親会
- 1月
- 11日 感染症対策訓練
 - 13日 小学生書き初め展(佐倉市市長来訪)
 - 18日 地域食堂お弁当販売/メンター交流会
 - 21日 理事会
 - 27日 総合防災訓練

ル:ルミエール
 根:根郷通所センター
 よ:よもぎの園
 包:南部地域包括支援センター
 山:山王の家

め:めいわ
 は:はちす苑
 か:ワークショップかぶらぎ
 児:児童センター・学童
 後:後援会「愛の灯台基金」

リ:リホープ
 ア:アシスト
 ジ:ジョーの家
 地:南部地域福祉センター

- 2月
- 15日 地域食堂ともいきお弁当販売/メンティー交流会

- 3月
- 6日 山王小学校福祉学習②
 - 15日 地域食堂ともいきお弁当販売
 - 18日 理事会
 - 26日 評議員会
 - 31日 退職辞令交付式



編集後記

根郷地区で初となる声掛け訓練が実施されました。認知症になっても安心して暮らせる街作り、声をかけあえる関係性を築く一歩となりました。地域の皆様が自ら自分達が住みたいと思える、優しい見守りができる地域を作り上げていく。超高齢化社会を迎えた日本ではありますが、憂いているだけではなく問題を解決していくためのこうした姿勢が大切だと思います。10年先、20年先を見据えて、地域のつながる力を感じられました。(藤山)

編集委員

稲垣直子(委員長)/林拓也(総務部)/関谷篤史(めいわ)/小川海星(はちす苑)/斎藤瑞希(ルミエール)/佐藤友里恵(リホープ)/藤山明子(南部包括)/高橋飛鳥(ワークショップかぶらぎ)/椎名豊(ワークショップかぶらぎ)

2023年(令和5年)5月14日発行

社会福祉法人 愛光
 発行人 西原 弘明
 編集人 広報委員会
 〒285-0807千葉県佐倉市山王 2-37-9
 TEL.043-484-6391
 FAX.043-484-6396
 E-MAIL mail@rc-aikoh.or.jp
 URL https://www.rc-aikoh.or.jp
 印刷:ワークショップかぶらぎ