# Pすまる9

1P 生活福祉資金貸付制度 赤い羽根共同募金

4P 輝く梼原人!み~つけたっ!

2P ちょっと聞いてや~ ~みんなに知っちょいてもらいたい~

5~6P 複合福祉施設 YURURI ゆすはらよりお知らせ

3P 地域の活動紹介します~!

掲示板 ゆるりごはん♪ 秋まつりについて



Number. 30







梼原町社協広報誌



# ちょっと聞いてや~

~みんなに知っちょいてもらいたい~

# 老人クラス で 一緒に活動しませんか~?

新規会員募集中!!

梼原町老人クラブ連合会は、14単位クラブ 331 人(2019 年 4 月現在)が 「友愛・健康・社会奉仕」を基本理念に、通年を通して活動をしています。



こんな活動をしています



















これ以外にもたくさん活動しています! 加入希望者はお近くの単位老人クラブまたは事務局(梼原町社会福祉協議会)まで連絡ください♪

# 進学を考えている皆様、ご家族の皆様

# 生活福祉資金貸付制度(教育支援資金)をご存じですか?

教育支援資金は、高校や大学、専門学校などの入学に必要な費用を貸し出し、就学や将来の就労を支援する制度です。貸付の条件は、<u>他制度優先</u>となっております。他の公的資金貸付制度を利用可能な場合は、そちらを優先していただきます。

1. 就学支度費

こどもの進学での入学金とか制服とか 高くて支払いがむずかしい 高校や大学の入学にあたり、学校に納める入 学金や制服等の費用を支援します。

※貸付出来る額:50万位内 据置期間:卒業6ヶ月以内

お支払期間:据置期間経過後20年以内

# 2. 教育支援費



教科書代とか、授業料とか 払っていけるか心配・・・



高校や大学等に支払う授業料や教科書代、 実習費用などを支援します。

※貸付できる額

《高等学校》 月額35,000円以内 《高等専門学校》月額60,000円以内 《短期大学》 月額60,000円以内 〈大学》 月額65,000円以内

# その他奨学金、介護福祉士・社会福祉士修学資金など



将来は福祉に関わる仕事がしたい!!



給付型奨学金や授業料等減免を受けられる場合があります。また介護福祉士・社会福祉士修学資金等貸付は、指定養成施設に在学し、介護福祉士又は社会福祉士を目指す方に貸付する事業です。これら支援制度は、返済不要あるいは条件により返済が免除になります。

資金不足のために進学にお悩みの方は、社会福祉協議会までご相談ください。 (審査に時間がかかる場合があります)

担当:前田

# 一赤い羽根共同募金 10月から始まります!

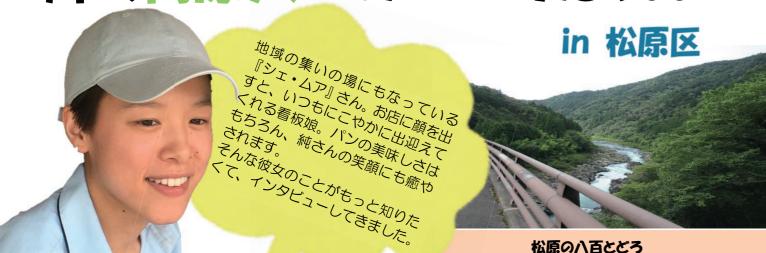
この共同募金は、都道府県ごとに行われ、寄付した皆さんの地域で役立てられている募金です。災害の時などの例外を除き、集まった募金はその県内で使いみちが決められています。梼原町で集められた募金の7割は梼原町内で使われ、3割は高知県内(梼原町を含む)で使われます。

梼原町で使われている助成金は、まごころ弁当、地域単位での親睦、独居高齢者宅への配食(よつば会)、高齢者宅へのお手紙(シルバー人材センター)、無料法律相談、認知症予防と家族ケア(認知症カフェ)などの事業となっています。

募金期間は、10月1日~12月26日までとなっています。ご協力よろしくお願いいたします

1

# 輝く梼原人! み~つけたっôô!



### きのした じゅん 木下 純さん (24)

平成6年12月24日 東京生まれ。 幼少期両親のUターンに伴い帰郷。姉兄姉妹の7人家族。 中学卒業と同時に両親の経営するパン屋『シェ・ムア』を朝4時 半に起きて手伝っている。

# 松原のいいところが伝われば嬉しい

人が少なくて静かですよね。だからこそ松原が好きです。特に夕方の散歩は一人の時間を楽しむのに最適です。ゆっくり過ごすにはとても良いところだと思います。街なかを観てから松原に来てくれた観光客の方が「おしゃれな町並みでいいところだね」と言ってくれるのも嬉しいです。町外の人に言われて町の魅力に気づくこともあります。久保谷のセラピーロードもおすすめです。ただ道が悪いので「ほんとにパン屋があるの?って思った」とも言われます。そんなときは『やってますよ』と笑顔で答えます。(笑)トンネルも開通すれば、少しは近く感じてもらえると思いますので、ぜひ松原に来てのんびりとした時間を楽しんでもらいたいです。



大好きなおばあちゃんとツーショット 🭑 愛猫 ゆず 5歳



散歩途中にここから見る景色が好きです

# パンに表情をつけてます

パン作りに関しては、一通りやりますが、主に仕上げ作業を担当しています。特にキャラクターの表情を描く時に自分の描き方次第で可愛らしさやおもしろみがあるなどの仕上がりが決まってきます。1つ1つの仕上げ作業を楽しみつつ、愛情を込めて作っています。パンの中でも特に「ねこぱん」がオススメで、女性の方や子供が可愛いと言ってくれることが嬉しいです。

# 家族に感謝

今の私があるのは家族のおかげです。いつも笑顔で見守り応援してくれました。忙しい中でもきちんと私に向き合ってくれた両親には感謝しています。いつもありがとう。平成29年には東京で他国の方とシェアハウスで過ごした時期もありました。私にとってこの経験はとても大きな財産になりました。将来は、小説を読んだり縁側で猫と戯れながらゆっくり生活していけたら幸せだと思っています。そんな地域で暮らし続けていきたいです。

# 地域の活動紹介します~(^0^)★



# 集いの場で『貯筋』しています!!

きっかけは、地域の方から「太郎川でも部落で集まる場所があったらえいねぇ。」の一言を耳にしたことです。その後の訪問活動を通して地元高齢者の皆さんや地域の方から意見の聞き取りを行う中で、地域の集いの場作りと健康増進を目的に「いきいき百歳体操をやってみよう!」となり、毎週火曜日10時からの百歳体操実施に向けての動きが始まりました。

7月7日(日)部落催事『たきもと様』慰労会の前に、代表と地域のお世話役より部落の皆さんへの周知と内容の説明があり、7月9日(火)の初回を迎えました。まずは、支援センター地区担当保健師と病院理学療法士による『集いの場作り』と『貯筋』の必要性・重要性についての講話のあと、実際に一つ一つの動作の効果を確認しながら時間をかけて丁寧に身体を動かしました。

2回目は参加者全員の筋力測定を実施しました。理学療法士から「3ヶ月後に再度筋力測定を実施して、体操の効果を確認しましょう!」との声かけを受け、この日も時間をかけて丁寧に身体を動かしました。

その後、お世話役を中心とした活動には、毎週10名を超える地域住民が集い、それぞれが自分の体力・筋力を自覚し調整しながら、みんなで和気あいあいと『貯筋』をめざして体操に取り組んでいます。



太郎川と東町の有志(男性7名・女性16名)が太郎川『あじさいロード』の整備を通して景観維持の地域貢献活動をされています。毎年花の見頃にむけて、道路脇の草刈りや花の手入れなど集いの場創出の機会になっています。

# 部落代表 下元 啓一 さんからの一言

太郎川部落代表になって2年目。

太郎川部落は、15戸・54名で構成されています。部落の催事は、7月たきもと様、11月愛宕様、2月初午・たきもと様があり、区の催事を含めると年に6回以上です。

高齢の方が多い部落ですが、行事等にはいつも積極的に参加していただいております。これからも健康で長く部落活動に関わってほしいと思っていたので、良い機会と思い『集いの場』づくりに賛同しました。同じ部落内でも年に数回しか会わないという方もおられると思います。週1回の体操を通して心も体もリフレッシュしてもらいたいです。



# ゆるり健

# 冷えによる体調不良から身を守ろう。

# 体調管理が難しい時期を乗り越えよう



冷え性は、寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になり がちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより体温の低下や血行不良を起こす人 が多く見られます。エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を身体の 中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して冷え性を起こします。また、自 律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

9月に入り、身体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変 わり目にはしっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。



## こんな症状があったら生活を見直そう。

- 身体がだるい・やる気が起こらない
- ●なかなか寝付けない、眠りが浅い
- ●手足や腹、腰の周りが冷たい
- ●消化不良を起こしている
- ●食欲がない

# 健康を取り戻すポイント



・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりしましょう。

- ・いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- ・エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度は高めにしましょう。



・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心掛けましょう。



・十分な睡眠をとりましょう。



・38~40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体を芯か ら温めましょう。

> 冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。 次のポイントを参考にして健康維持に努めましょう。



看護師 山本

# 康(だ)より



皆さま、こんにちは!ケアハ ウスゆるりの大北です!!介 護支援専門員兼作業療法士と して働かせてもらっています。 今回は作業療法士として「肩 こりについて」の話をさせて頂 きたいと思います。

# 肩こり

~猫背~

# そもそも「肩こり」はなぜ起こるのか?

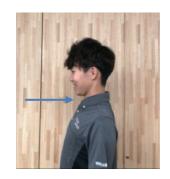
肩こりは肩を支える筋周囲の血行不良状態 です。血行不良の起こる原因の一つに「筋の 過緊張しがあります。筋は収縮と弛緩を繰り 返すことで血液循環を助けていますが、収縮 (緊張)状態がずっと続き弛緩が不十分だと 血液の流れが悪くなります。例えば、長時間 パソコン作業をすることは視点を定めるた めに頭を支える首や肩の筋が緊張して血行 不良をもたらします。

### 顔引っ込め運動

① 思いっきり前に顔を突き出す。

②ゆっくり10秒かけて、正しい位置へと戻す。 (胸の上に乗せるようなイメージで行うとよい) 1日1回を目安に行いましょう。





### 猫背の人は肩こりになり易い!?

姿勢が悪いと肩回りの筋が十分に働かず、 姿勢を支えようとする筋が余計に活動して しまい血行不良になります。また逆に動か さないところの血流も滞ります。

# 姿勢チェックをしてみよう



×肩が耳より前に出ている人

猫背の可能性あり!!

### 肩甲骨引き寄せ運動

①両肘を 90 度に曲げて体の脇につけ手の平を上 にむけて立つ。

②肘の位置は変えずに手だけを後ろに引く。 (10~20回を2セット目安に行いましょう)





次回は骨盤についてです。お楽しみに~

# 揭示版

# ゆるり ごはん



# 玉ねぎのベーコン蒸し



調理 POINT

やわらかめが好きなら追加加熱をしてお好みで調節 してください。



### 栄養士 POINT

玉ねぎには、「アリシン」と呼ばれる成分が含まれており、疲労回復効果や殺菌作用に効果が期待されます。

風邪に強い体づくり、血液サラサラ効果もあるとされているので夏バテ予防として使いたい食べ物です。 ■

ゆるりの畑で採れた玉ねぎを使いました 自分たちで育てて収穫したので味わい深い 一品になりました。

## 材料(1~2人分)

- 玉ねぎ
- 1個
- ベーコンスライス 2枚
  - 適量
- 醤油
- 週重 お好み
- パセリ

### 作り方

- 1. 玉ねぎの皮をむいて、 $6\sim7$ mm厚の 輪切りにする。ベーコンは 5 cmぐら いに切る。
- 2. 耐熱皿にベーコンと玉ねぎを交互に 並べ、ラップをふんわりかけて電子 レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- 3. ラップの上から触ってみて玉ねぎが 熱々になっていれば良い。
- 4. パセリと醤油をかけて食べる。 ポン酢でもおいしいよ!!



# 雲の上の図書館 × YURURI ゆすはら

# 今年も 秋まつり 開催します!!

11月17日(日)予定!! 皆さんぜひ来てください



# $\begin{bmatrix} 2 \\ 3 \\ 4 \end{bmatrix}$

# \*\* 今月号の表紙の写真 \*\*

- ① 県外から友達に会いに来たら、こんなことしたくなったよ★
- ② ハツラツプレーin 和田城
- ③ 若いもんには負けりゃあせん! (下元義郎さん)
- ④ 育児サークル参加中! (隅田さちさん、りなちゃん親子)

発行元: 社会福祉法人 梼原町社会福祉協議会 住所: 高知県高岡郡梼原町川西路 2321-1

発行責任者:樋口 益也 電話:0889-65-1235 ホームページ:https://www.yusuhara-shakyo.jp/