

ゆすはらの
スマイル
さがし

2022

夏号

Number. 44

ゆすまいる

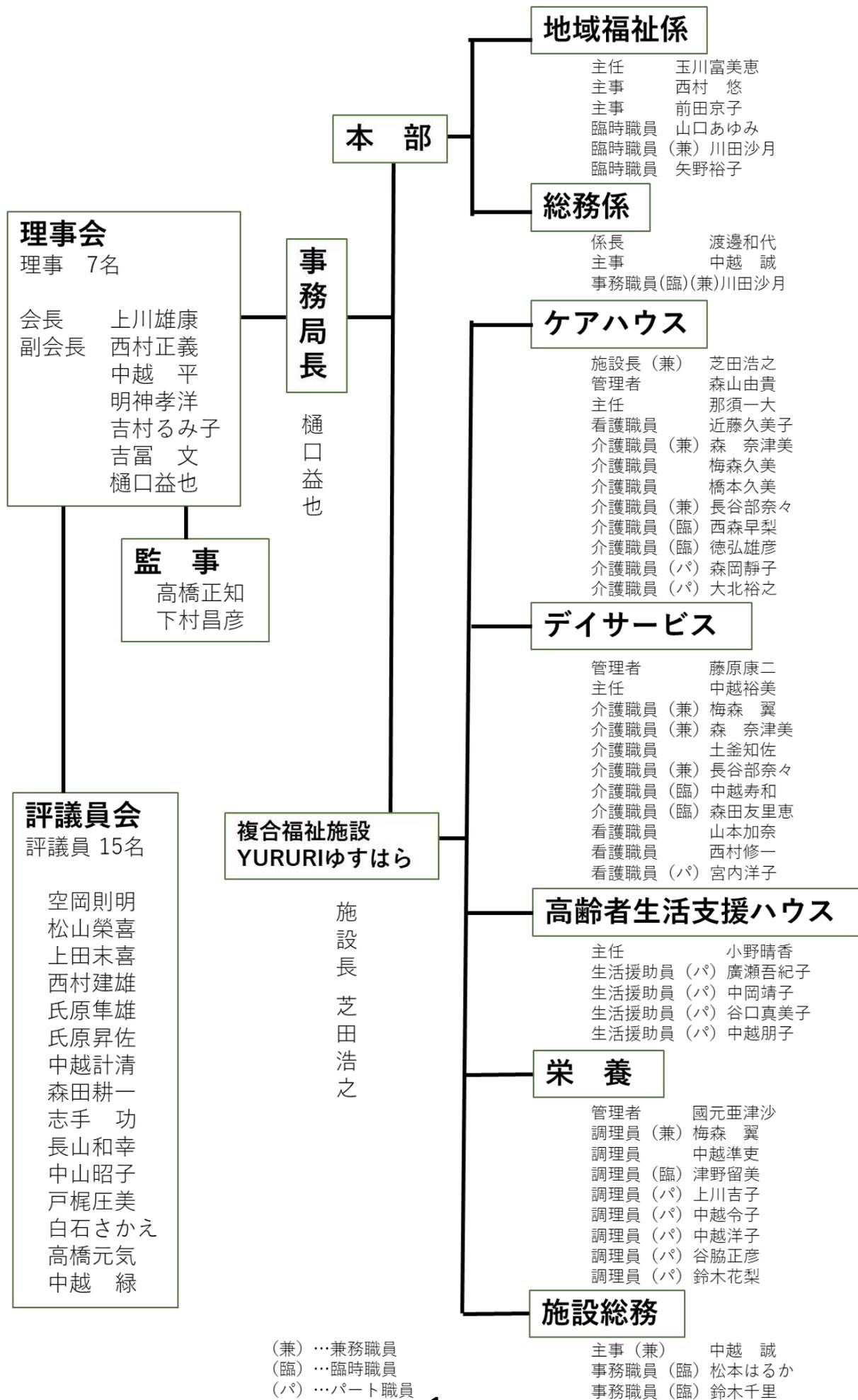
- 1 職員組織図
- 2 令和3年度 事業報告 決算報告
- 3 事業説明(日常・後見)
地域共生社会
- 4 みんなでLet'sゲートボール in 越知面
お助けマン紹介
- 5 輝く栲原人!み~つけたっ!
- 6 YURURI ゆすはらより

お知らせ cover story・学園8年生の職業体験・写真紹介



梶原町社会福祉協議会 組織図

令和4年6月末現在



(兼) …兼務職員
(臨) …臨時職員
(パ) …パート職員

令和3年度 事業報告・決算報告

事業報告

● 法人運営事業

理事会・評議員会の開催

● 住民参加の福祉活動の推進

つむぎあい(地域支えあい活動)
リユースゆすはら(休眠資源再活用事業)
おげんき発信(高齢者の自発型安否確認)

● 地域福祉の推進

安心生活基盤構築事業
地域福祉コーディネーター活動

- 地域活動
(困り事の早期発見と課題解決)
- 集いの場への参加
(地域力の維持と継続への後方支援)

福祉教育

- 梶原学園福祉体験学習
- 梶原高校福祉の仕事説明会・相談会

赤い羽根共同募金助成事業

- 地域活動推進事業
- 無料法律相談

● 相談援助活動

日常生活自立支援事業
生活困窮者自立相談支援事業
法人成年後見事業
生活福祉資金貸付事業
小口資金貸付事業
指定障害児相談支援事業所開設準備

● 各種団体の活動支援 団体事務局

梶原町老人クラブ連合会
梶原町身体障害者連盟
梶原町共同募金委員会

● 施設運営 複合福祉施設 YURURI ゆすはら

デイサービスゆるり

- 食事・入浴・レクリエーション活動
- 健康チェック・機能訓練

ケアハウスゆるり

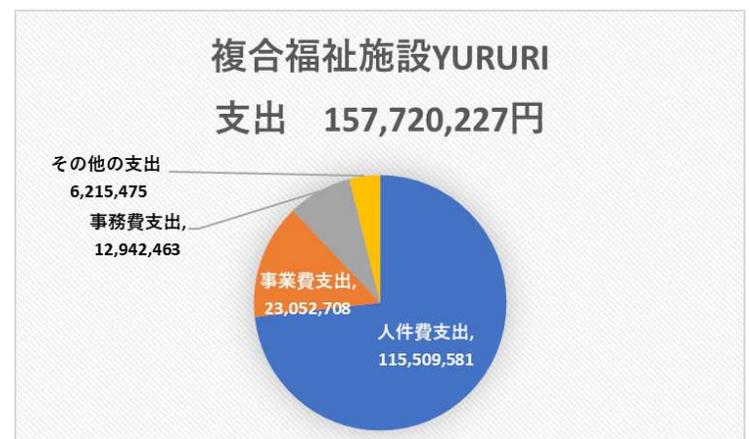
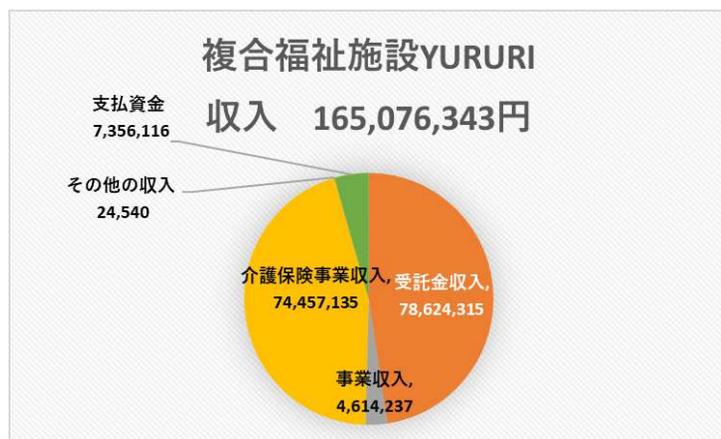
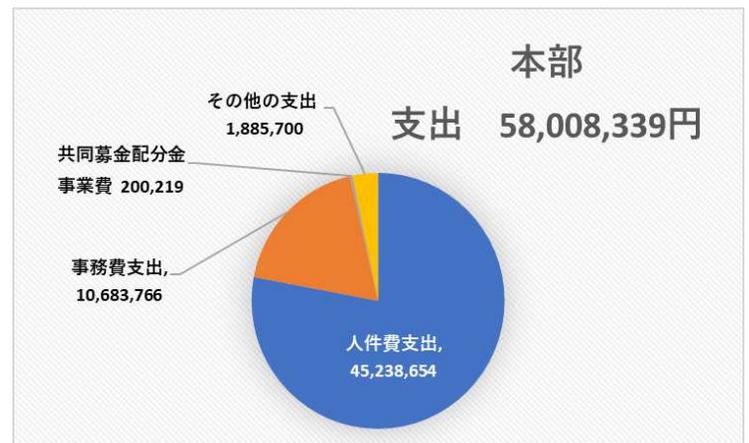
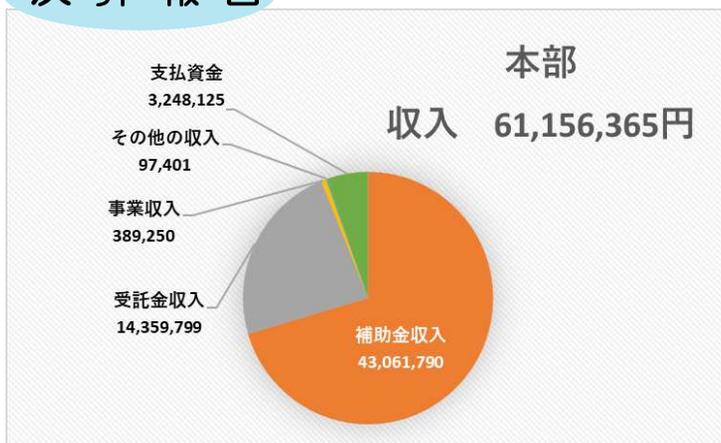
- 食事・入浴・レクリエーション活動
- 健康管理・機能訓練

生活支援ハウス

- 生活援助

フィットネス・町民交流室の運営管理

決算報告



日常生活自立支援事業

高齢の方や障害をお持ちの方などが、福祉サービスの利用や金銭管理など、日常生活に必要なことについて、自分ひとりで判断することが難しくお困りの場合に、安心して日常生活が送られるように社会福祉協議会がお手伝いします。

福祉サービスってどうやったら使えるの？
利用したいけど複雑な手続きは苦手じゃ…



福祉サービスの利用援助
ご自身にあったサービスを一緒に考えます。

公共料金の支払いなどを忘れがち・・・
計画的にお金の支払いができるか不安・・・



日常的金銭管理サービス
預貯金の出し入れや公共料金の支払いなど
日常のお金のやり取りをお手伝いします。

通帳やはんこなど、
どこにしまったか忘れて
しまう・・・



書類などの保管サービス
定期預金証書や実印などの
重要な書類を保管します。

法人成年後見事業(法定後見制度)

認知症や障害などをお持ちの方で、預貯金の管理や施設の入退所契約、消費者被害の取り消しなど、生活全般の支援に関する契約などを、社会福祉協議会がお手伝いいたします。

● 身上監護

サービス利用契約や福祉施設などの入退所に関する手続きの代行などを後見人が行います。

● 財産管理

預貯金の出し入れ、年金などの受け取り手続き、各種費用などの支払い、消費者被害の取り消しなど利用者の不利益にならない管理を後見人が行います。

担当：前田

誰もが役割を持てる



地域共生社会

『地域共生社会』とは・・・高齢者や障害者、子どもなど地域の全ての人々が、一人ひとりの暮らしと生きがいとともに創り、高め合う社会のことです。

今年度の地域共生社会シリーズは、「気づく・知る・つながる」を通して地域の支えあいのあり方について皆さまと共に学び考えていきます。そこで今回は、「知る」をテーマとし認知症の人とその家族の方が地域でお友達などと一緒に安心して暮らしつづけられるためにどのように支えることができるか考えてみましょう。

認知症とは・・・脳の病気によって、記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態をいいます。認知症を引き起こす病気は多くあり、その症状もさまざまです。

認知症の分類と症状の一例

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいく病気

特徴

- 記憶障害(もの忘れ)から始まる事が多く、数年から十数年かけてゆっくり進行していく
- もの忘れの自覚がないこともある
- 意欲の低下や感情が乏しくなりがち

血管性認知症

脳の中の血管が詰まったり、切れることで神経細胞に栄養や酸素が行き渡らず、その部分の神経細胞が壊れてしまう病気

特徴

- 体のしびれや麻痺などの自覚症状を伴うことが多い
- 最初の頃は、もの忘れの自覚がある
- 脳卒中の発作が起こるたびに、階段状に認知症が進む

レビー小体型認知症

脳の神経細胞の中に、「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質が増えて認知機能が低下する病気

特徴

- リアルな幻視(見えないものが本人には見える)
- パーキンソン病で見られるような体のこわばりや、動作が遅くなるなどの症状が見られることがある

前頭側頭型認知症(ピック病など)

脳の前と横の部分の神経細胞が少しずつ壊れ、縮んでいく病気

特徴

- 65歳未満の発生が多い
- 初期には、記憶の障害はそれほど目立たない
- 落ち着きがない、怒りっぽくなるなどの性格の変化、暴力的になる、同じ行動パターンの繰り返し、柔軟な対応ができにくい

みんなでLet's ゲートボール in 越知面



「特定非営利活動法人おちめん」が一般財団法人高知放送エヌ・ピー・オー・高齢者支援基金助成決定を受け、4月26日（火）高知放送本社で行われた贈呈式に出席されました。



この支援基金は、高知県内を拠点に高齢者福祉を目的とした社会貢献活動等を継続的に行う特定非営利活動法人（NPO法人）、及びこれに類するボランティア団体等を対象にしており、高齢者福祉の推進及び高齢者の社会貢献活動の活性化を図ることを目的に助成をしています。

今回の助成金を活用して、室内でゲートボールが出来るように、人工芝のコート等を購入し、天候に左右されない活動環境で定期的な練習を行い、体力づくり・仲間づくり・集いの場づくり・生きがいを目指しています。「特定非営利活動法人おちめん」は宿泊施設運営管理事業も行っており、住民同士の練習の他にも、地域住民と宿泊者が交流する事も可能になりスポーツ合宿等交流の楽しみが広がります。今後はゲートボール教室の開催や定期練習を行い、大会への参加も計画しています。



お助けマンの活動を紹介します！

日頃の趣味や特技を活かして活動できるボランティア【お助けマン】はさまざまな場所で活躍しています。今回ご紹介するのは、廣瀬秀子さんです。

四万川いきいき交流会でのお助けマン【お名前アナウンサー】をお願いすると「仕方がないねえ～」と引き受けてくださいました。「私のできる事はやらせていただきますヨ。」と、四万川宅老所でのお手伝いも率先されて



〇〇さ～ん

「お茶を入れましょうか？」と、声をかけてくれる秀子さん。【ちょっとしたお助けウェイトレス】助かりますね。これからもよろしくお願いします。

地域のお助けマンは引き続き募集をしています。登録された方に【お助けマンカード】と【お助けマン手帳】をお渡ししています。ぜひご活用ください。

お助けマン
カード



輝く梶原人！み～つけたっ〇〇！ in 初瀬区

気持ちは**25歳**！初瀬の**ヤングマダム**

気持ちは
18歳！

18歳は
言い過ぎよ～

あははは！

25歳に
しちょうか(笑)



「吉本」からスカウト寸前！(笑)

ちよっぴり控え目？(笑)

しっとり舞います！(笑)

芸能生活30年！(笑)

なかごし よしみ
中越 善美 さん

のむら かっこ
野村 加津子 さん

なかひら ゆりこ
中平 百合子 さん

またがわ みつえ
又川 美津恵 さん

初瀬の仲よし4人組！

楽しく元気に老人クラブや体操、地域活動など様々な活動をしている皆さんに話をお聞きました！

元気の秘訣は、
みんなで集まって **しゃべること！** 大きな口で **笑うこと！**



笑すぎて
涙が出る

健康のこと



とにかく体を動かさんといかん！
毎週火曜日の認知症予防の体操がなんと楽しい！
みんなでキャーキャー言うてやりゆう～。



人の見たら間違え、私は目をつむってやりゆうで。
頭も体も使うからいい。
「免許の更新があるき頭を鍛えないかんろ～認知症予防の体操があるで」と教えてもらうて、「そな行ってみようか！」ってみんなで行き始めて3年ばあになるね。



認知症の体操が終わったら、帰るついでに仲久保で百歳体操もするで。
火曜日の午前中は「体操の日」になっちゃうね～。
体操のはしごをしゆう(笑)
午後からはそれぞれ畑仕事したりしゆうね。



みんないろいろ忙しい。家の仕事の合間に体操やポッチャ、踊りをしゆう。**やることやってメリハリは大事**よね。人と顔合わせて話をするこつてやっぱ楽しいし、大事なこつやと思う。

みんなで「行こう！行こう！」言うて、揃っていけることが楽しいね！

あ～そりゃ
そりゃ！

「あんたがたどこさ」の歌に合わせて介護予防体操中！



趣味・老人クラブ活動



又川さんと中平さんは和の会(民舞の会)もやりゆうね～。
色んなところで披露して、芸能人やね～。芸歴も長い？(笑)



あれから30年(笑)
きまろみみたいになっただけど、それぐらいになるね。



私たちは、あんたらのファンやきね！(笑)



老人クラブの活動も私ら皆勤賞で～！
周りにも「楽しいで」「出てこないかんで」って声かけゆう。この間初めて参加した人が「面白かった」って言いよった。



ポッチャも面白い！初めての時に優勝したけど、あれからは全然勝てんね。
やってもやっても全然うまくならんね(笑)他の地域の人がどんどん上手くなりゆう。

真っすぐ投げゆうのに
曲がっていくがよ。

白い球を
ぶっ飛ばせ！(笑)





普段から便秘や下痢など排便の不調を自覚する方は高齢者や乳幼児に限りません。自分なりの対処法を得られている方も多いと思いますが、「薬を使うのはちょっと怖い・・・」と思われる方も多いのでは？ 今回は YURURI の看護師から快適な排便習慣へのヒントをお話したいと思います。

まずは自分の力を信じて自然な排便となるようにしてみましょう。その際に大事なことはウンチに出会える頻度は人それぞれ違うということです。「毎日出ない＝便秘」とは言いません。

毎日の排便にこだわる必要は全く無く、自分なりの『調子の良い感覚』を掴むことが大事です！

自然排便のために必要な3つの力

参考文献：「新しい介護学 生活づくりの排泄ケア」著者：三好春樹・高口光子他



① 直腸の収縮力

これぞ誰もが生まれながらに持っている力（反射）。でも自分の意志ではコントロールできません。「ウンチがしたい！」と感じた時。それがこの力が最も発揮される時です。それは食後、特に朝食後が最も良いと考えられています。ですが、（朝）食後に限らず「したい」と感じた『時』を大切にしましょう。



② 腹圧

直腸は無意識に動く筋肉。でもその周りにある腹筋は自ら意識的に動かせる筋肉です。よって「う～ん!!」と気張る・いきむことが腹圧にあたります。子供や高齢者は筋力が弱いため便秘になりやすいという訳です。この腹圧を上手に使うためには『姿勢』が重要です。



③ 重力

物体には重さがあり、より大きな質量を持つものに引き寄せられるという原理があります。ウンチも物体で重さがある。より大きな質量とは地球のこと。要は『下に落ちる』という原理を上手に利用することです。これを利用するにも『姿勢』が重要です。

3つの力を生かすコツは『時』と『姿勢』

1,便秘の時は『したい時』を逃さない！！

学生さんや社会人の方も授業中や仕事での急な便意は悩みの種ですよね？でも便秘の時には「したい時」を逃さないことです。「出したい」を我慢すると直腸に便が溜まった状態に慣れてしまい、さらに直腸の収縮力を低下させ悪循環となります。普段から食後にトイレを試みる習慣をつけていくと、自然にウンチに出会える頻度が上がります。また便意を訴えることが難しい子供やお年寄りの場合、とりあえず朝食後にトイレを勧めてみるのも効果的です。



2,姿勢はロダンの『考える人』がベストポジション！！

梶原町内では和式便器をお使いの方も多いと思います。姿勢は洋式でも和式でも大差ありません。前かがみになった状態が最も腹圧をかけやすく、解剖学的に見た直腸～肛門の位置も重力の作用を効率的に使える姿勢となります。



経口補水液とうんちについて

夏場、脱水予防に OS-1 などの経口補水液を利用される方も多いと思います。経口補水液と似た用途としてスポーツドリンクがありますが、これらは**電解質の含有量が違います**。普段スポーツや日常生活の発汗を補うための飲料としてはスポーツドリンクで十分なのですが、熱中症や、感染症などの嘔吐や下痢による脱水症状にはスポーツドリンクでは対応しきれないため経口補水液が推奨されます。経口補水液は「飲める点滴液」などの通称で親しまれており「夏場はとにかくたくさん飲んでおけば大丈夫」という意識でたくさん経口補水液を飲んでしまう人もいます。しかし**経口補水液の飲み過ぎは電解質の摂りすぎで下痢を引き起こし、脱水症状を悪化させることがあるので注意しましょう**。経口補水液の1日の摂取目安量は大人で 500～1000mL です。脱水を起こしたときや大量に発汗したときなどに、正しく飲みましょう。参考文献：

【医師監修】経口補水液の正しい飲みかたとは？どんなときに飲むべきなの？ | 医師が作る医療情報メディア【medicommi】



Cover's Story ~表紙の写真に関するエピソード紹介~

『デイサービスゆるり:コソコソ手芸品づくり』

中越友江さんは、デイサービスを週1回利用していただいております。市販の滑り止めマットに紐を通し、手芸品づくりを楽しみながら過ごされています。

手先を使い、同じ作業を繰り返し、少しずつ仕上げていくため、できあがるまで1か月以上かかってしまいますが、黒や白の滑り止めマットが少しずつ色づき、他のご利用者と一緒に作品づくりに取り組む時間をとても楽しんでおられます。できあがった作品は玄関マットや座布団として使われています。

デイサービスゆるりでは、ご利用者一人一人ができることで楽しい時間を過ごしていただけるよう、お手伝いをさせていただきます。



梶原学園 8 年生職業体験

福祉教育の一環で、町内各事業所で職業体験が行われました。

社会福祉協議会では2名の生徒に5月9日から12日まで4日間の職業体験をしていただきました。

社協の事業内容の理解や傾聴などの学習、地域訪問や地域の集いへの参加、複合福祉施設 YURURI ゆすはら見学などのカリキュラムで実施しました。



この体験を踏まえて、将来、人のために役立つ職業に就きたいという思いをもっていたようです。

ポツチャで交流



生徒からは「社協は人と関わる仕事なので、神経と体力を使う仕事だなと感じた。」「様々な集いへ参加すると、地域の方から「梶原においてよ。」と言われて、とても嬉しかった。」といった感想がありました。

筍にひょいっと

ヘルメットをかぶせてみたら・・・

豊原の石川清利さんよりこんな写真を頂きました。



かぶせたときは小さかった筍。数日後に見に行くと、もうヘルメットは取れないところまで筍が伸びてしまっていました。

筍の成長を目の当たりにし、思わず写真を撮ったとのことでした。

【お詫びと訂正】 ゆすまいる春号(令和4年4月発行)の記事におきまして、15P 輝く梶原人の記事でご紹介させていただき方のお名前とページ数に誤りがありましたので訂正いたします。

(誤)市川美奈子さん (正)市川みなこさん

(誤)15P (正)14P

ご迷惑をお掛けしましたことを、ここにお詫びいたします。