# めずまいる





仲良し兄妹が愛車で夏のお散歩

季刊誌

秋号

2021



この植物はなぁ~んだ? 答えは次号のお楽しみ

もくじ

1~3

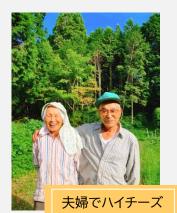
4

5 · 6

7~10



『毎日測ろう自分の体温』の取り組みで 2か月間毎日検温してくれましたので 表彰状をお渡ししました!



お知らせ



# フードドライブキャンペーン

社協では家庭で食べることがない未利用の食品を持ち寄り、 必要な団体や施設、経済的に困窮している方、フードバンクな どに寄付を行っています。

# 開催日時

# 10月1日 ~ 11月30日

- 寄付いただきたいもの -

常温で保存 できるもの 未開封の もの 賞味期限が **1ヶ月以上** あるもの

例えば・・・缶詰(肉・魚・野菜・果物) インスタント食品・レトルト食品・パスタ 調味料(砂糖・塩・醤油)などなど

※本事業の活用はご希望の方の状況によりご利用できない場合がございます。ぜひ、一度ご相談ください。

お知らせ 会長挨拶・役員・評議員紹介

地域のと以み紹介

輝く梼原人!み~つけたっ!

Number. 41

ゆすはら いい場所 み~つけたっ!

複合福祉施設 YURURI ゆすはらより

梼原町社協広報誌

# 東区

すみれホームスタッフとミニ座談会

6月25日(金)にすみれホームのスタッフ と防災についてのミニ座談会を行いました。

令和元年度の飯母部落での防災座談会の中 で、「すみれホーム(グループホーム)を巻き 込んだ仕組みを検討する」という意見が出て いました。すみれホームの代表に「すみれホ ームで防災について一緒に考えませんか?」 と投げかけさせていただいたところ、「ぜひ、 一緒にやりたい。」と言っていただきました。 「自分らあでできること」「災害が起きたらす **ぐに何をするのか**」をまずはスタッフだけで 話し合おうということになりました。危険箇 所や備蓄しておく必要な物品についてなど出 し合い、「避難場所までの道が全部つぶれるた め、助けが来るまですみれホームにいた方が 安全」「訓練の中で、地震が来たらまずは落ち 着くまで『外に出ないこと』をやってみよう。」 ということになりました。

9月1日(水)のシェイクアウト訓練に併せて、実際に自分の部屋で安全を確保する訓練を実施したとのことです。今後も防災について、災害が起きた時にどのように動くのか、「自分たちでできることは何か」「避難の際に地域の皆さんとどう関わっ



て一緒に避難するのか」などを 一緒に考えていく予定です。

初瀬区 佐渡防災座談会

7月18日(日)に佐渡部落で防災座談会を行いました。2年前の座談会の振り返更東点行い、そこで出ていたことと現在の変更やダムの管理者が常駐しなくなったこと等)や検討すべを事項(安否確認の方法の変更等)を共有・確認することができました。この日はすることができました。この日は本ではました。部落代表を中心にみんなで活した。部落代表を中心にみんなで活った。当まり、とことができ、とても良い会でした。うまり、などといった意見もあんなで検討していく予定です。



扣当: 西村 悠

# 第5回 東区茶話会 in えくぼ

7月8日(木)にサロンえくぼにて、『第5回東区茶話会』 を行いました。「社協の活動・事業について」「地域共生とは?」「今年度社協が募集しているお助けマンとは何か?」

など説明しました。改めて何か特別なことをするのではなく、皆さんが日頃自然と行っていることがすべて地域の支え合いやお助けマンにつながりますと伝え、皆さんの「好きなこと」「得意なこと」をたくさん教えてもらいました。

「花をいじること」 「編み物」「ゲートボール」 「昔話・昔遊び」 「話をすること・聞くこと」 「料理」「食べること」



「お助けマンいうても、年をとって助けてもらうばっかりで助けることはできんで~。」という声もありましたが、何か特別なことをするのではなく、集いの場に参加し、自分の好きなこと・得意なことを発揮して支え合いの輪を広げることが今、自然とできているのでぜひ続けてほしいと伝えました。また、困りごとのニーズについてもお聞きしました。困っていることはあるけれど、家族や近所の方に助けてもら

って今は生活できているという声が多くありました。

# 





7月11日(日)に防災座談会を実施し、19名の方が参加されました。梼原町役場総務危機管理係の那須防災アドバイザーの話を聞いた後、模造紙に印刷された土砂災害警戒区域・土石流危険区域と自宅のある場所を確認すると「いや!危険地域にうちはある!」「うちは、警戒区域になっちゅう!」と、とてもビックリされていました。避難所が危険区域に入っているため、会に参加できなかった方からも「うちは、一番高いところに建ってるので危険な時は、避難所といわずうちに避難してきて。」との伝言もいただきました。防災食の試食、配布もあり、参加者からは「とてもいい座談会や

茶や谷防災座談会

四万川区



下西の川 集いに向けて

域の方から「集いの場を作らんといかん

ね。」の声があがりました。その声を形に

するために、65 歳以上の方の意見を広く

聞こうとのことで集いの場ができたらど

んなことをしたいかといったアンケート

# 上松いきいきに お助けマン参上

上松(上成・松谷)いきいきでは参加者の高齢化に伴い、地域から「集いの場の存続が難しくなってきた。」との声が上がりました。

そこで運営者の森山定幸さんと社協の地域担当が近所の方へ 声掛けをしました。すると、いきいきの応援団として若手高齢者が 参加してくれることになり、7 月 20 日のいきいきではボッチャ大会を 開催しました。

又川美津恵さん











社協職員同士でもっと上松いきいきを盛り上げられないかと考えたところ、今、若手高齢者が老人クラブに加入し、活動が活発になっている初瀬の健老会の方にお助けマンとして、上松いきいきに参加してもらえないかと相談しました。すると「あたしらあで力になれるなら、行ってみようかな~」と快く参加してくれました。

ボッチャ大会では初心者がほとんどでしたが、みんな気合十分!! 初めてとは思えない とお助けマンのお二人も驚いていました。 町の老人クラブのボッチャ大会にもでたら? ? と 又川さんが言うので、上松いきいきのみんなで表彰式の練習まで行いました(笑)

次は「初瀬に遊びにいくきね~。」「ぜひ来てボッチャ大会をしましょう。」と和気あいあい と交流し、今後もこの活動が続けばいいなと話しました。 を実施しました。 「集まってみんなで話がしたい」「納豆作りもしたい」「お寿司作ってみんなで食べたい」「みんなにお茶も入れちゃれるでェ」などの意見を地域行事の大祓いで報告しました。今後、開設できるように地域の方々と話しをしながら進めていきたいと思います。

担当:矢野 裕子

西区

2

# ♥♣地 域 □□□□□□ 紹介◆◆

# 越知面区

井の谷座談会 ◎地域の取り組みや座談会はコロナウイルス感染対策を行いながら実施されています。写真撮影時のみマスクを外しています。

地域の皆で健康を考える機会を設け たいとの思いから、4月24日に【コ ロナに負けない健康づくり】と題して 地域活動推進事業を活用し、井の谷出 身の中越盛爾氏による講演・健康相談 と、「フレイル予防」について知る機 会としました。また部落の集いについ て考え、「集まることが少なくなった ね」「見守りだけじゃなくて、見られ る事も大事やね」との意見がでまし た。

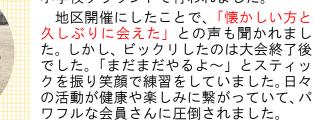




また8月1日には防災座談会を行い、図上訓練を行うと共に、 災害発生時に集会所以外の避難場所について考えました。健康 も災害も住民同士の声掛けが支え合いにつながる事を再確認で きる会となりました。

## グランドゴルフ愛好会

4月30日 老人クラブによる介護予防 活動のグラウンドゴルフ大会が旧越知面 小学校グラウンドで行われました。



## 越知面デイ 大人の遠足

4月8日の越知面デイは普段通りの開催に加 え、仁淀方面への研修を実施し2会場に分かれ た、いつもと違った形での開催となりました。

交流センターでは百歳体操や DVD 鑑賞など を行い、研修では感染対策を行いながら、土佐 和紙工芸村「くらうど」の見学、土佐市地のも ん市場「ハレタ」での昼食、新居地区観光交流 施設「南風」での休憩など楽しい一日となりま した。「外出の機会が減っていて気が滅入って いたので楽しかった。」「みんなと笑うことでス トレス発散が出来てよかった。」との感想があ りました。

普段とは違った形での開催でしたが、楽しみ の幅が広がり、自分に合った活動に参加するこ とができたのではないかと思います。



# 松原区

ました。

## 老人クラブ奉仕活動と座談会

松原老栄会では若手会員を中心に7月17日に戦没者を お祀りした【忠魂碑】の清掃を続けていました。

今年は、小雨の中の作業でしたが若手高齢者が中心とな り、手際良く午前中に終了することが出来ました。午後からは 今後の活動と老人クラブの役割について話し合いが行われま した。会の後はボッチャ体験を行い、笑いも交え、白熱した試 合が繰り広げられました。

課題の 1 つとして、以前から重たくて移動や設置が大変だ ったふれあいセンターの机を使いやすいものと交換しようという 事になり、7月19日には旧JA倉庫にある机と交換を実施し

今まで必要と思っていて もなかなか実践出来なかっ たことを、話し合いをしたこと で、可能にする事が出来た のではないかと思います。 今後も老人クラブ会員がお 互いに出来る事に協力し、 やれることを楽しんでいこう ということになりました。







## 松原 ゲートボールクラブ

松原ゲートボールクラブでは、毎日のように練習を行 い、健康づくりと認知症予防仲間づくりに励んでいます。

しかし、練習場の保護ネット破損による小動物の侵入や 雑草問題があり、練習に支障をきたしていました。

そこで地域活動推進事業を活用して、防護ネットの補 修と除草剤の散布を行いました。

毎日の草引き、小動物の糞除けの苦労が減り、練習中も スパークした球がネットから抜ける事も無くなったので、 より練習に熱が入っています。





松原区独自の粗大ごみ収集について、部落代表者会で話 し合いが行われました。8月はお盆の真っ最中ということ もあり見送りましたが、今後も課題解決へ向け話し合い を継続していくことになっています。

# 輝く梼原人!み~つけたっôô!



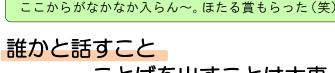
いつもニコニコ笑顔の 寛行さん。 元気でじっとしている ことがなく、様々な活 動をしていて、みんな から慕われています。 そんな寛行さんにお話 を伺いました。

# ことばを出すことは大事

in 東区

シルバー人材センターの活動でも毎月約 20 人 と話をする。町内のあちこち行くと、だいたい1人 30分ばあ話すね。話が盛り上がって時間がすっと 経っちゅう。誰とも会わん日はほとんどない。必ず 誰かは家に来てくれるし、誰かと話すことは大事や

ことばを出すことも大事。亡くなった女房にも毎 日話しかけるし、話さん時はない。女房には本当に 感謝しちゅう。今もどこに行くにも一緒におってく れる気がする。



し、ボケ防止にはもってこいよ~。

# 元気の秘訣は

# 『何ごとも楽しむこと!』と『塩』(笑)

じーっとするのが嫌でね~。昔は剣舞や詩吟もや って剣舞では優勝したこともあるで。いまは老人ク ラブの活動に参加したり、毎週越知面でグラウンド ゴルフもしゆう。グラウンドゴルフもゴールの近く まではすぐに行くのに、ゴールポストになかなか入 らんで、この前の町の大会ではピリやってほたる賞 をもらったで(笑)勝ち負けではなくて、何ごとも楽し むことが大事!なんと楽しかった~。

家で米や野菜を作るのも楽しい。ドライブに行くの も好きやし、孫がくれたパソコンでゲームもしゆう。 ボケ防止にもなるし、ゲームしよったら時間があっ という間。集落活動センターおちめんで炭窯を作っ て、みんなが「寛行釜」って名付けてくれた。みんな と炭も作りゆう。元気の秘訣は、何ごとも楽しむこと と、仕事した後にビールよりも水に『塩』入れて飲む のが好きで何十年も続けゆう~。

# 社協の「おげんき発信」利用 気にかけてもらうとなんと安心

おげんき発信はえいで~。生きがいにもなるし、血圧 も一緒に測る習慣にもなっちゅう。おげんき発信では ロボットが「おかげんはいかがですか?」と聞いてく

> るき、ロボットにも「ありがとう。遅くなり ましたー!」って声出しゆう。なんかせな いかんことがある時やユンボしよったら、



遅くなり

ユンボやりよったら楽し

いき、夢中になってご飯 食べることもおげんき発

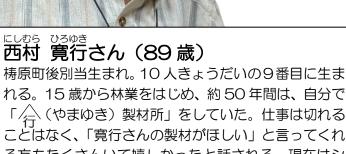
信も忘れてしまう(笑)

おげんき発信するのを忘れて しもうて、心配をかけてしまう こともあるけど、担当の人が電 話をかけてくれると嬉しい。見 守ってくれる人がおると安心 やし、おげんき発信は楽しい き、続けたいと思いゆう。





3年前の敬老 会で剣舞披露 「昔よりキレ がなかった~」 と悔しがって いました。



「/ネー(やまゆき)製材所」をしていた。仕事は切れる ことはなく、「寛行さんの製材がほしい」と言ってくれ る方もたくさんいて嬉しかったと話される。現在はシ ルバー人材センターでの活動や趣味、老人クラブの活 動など毎日元気に活動している。

# ク ゆすはら いい 場所 み~つけた!! (も)(b)

や政治について語るそうです。

らではの釣りの話、

若い頃の話

あり、

滞在時間は様々ですが、集落活動センターは地域の拠点

男性陣の情報交換と交流の場となっています。





# 皆さん、知っていますか??

みんながここを通る時に

見てくれるき、「花街道」 になればなと思って花の

お世話をしています。

病院までの道のりに可愛いお花がたくさんあります。



みんなでもっとたくさん花 を植えたいと思っていま す。季節に合わせて色んな 花を植えています。 今はマリーゴールドです。

デイサービスがお休み

の時は、時々97歳の

家主がお待ちしている

時があります♪



※ 写真撮影時のみ、マスクを外しています

ここは通称" 病院街道 "って呼ば れゆうみたいながよ。花を配って もらいゆうき、みんなに見てもら えると思うたら、やれる間はやり たいと思っています。



民宿 花の家さんで、「無人・無料休憩所」という看板と

気軽に立ち寄れる**ミニスペース**を見つけました!

~ 花の家さんより ~

観光客の方々がふらっと散歩した時や地域で 2.3 人 が集まってちょっとおしゃべりしようとなった時に 自由に休める場所が少ないと思いました。なんのお 構いもしませんが、ゆっくりしてもらいたいと思っ て場所の提供をしようと思いました。「花の家さんが 空いているかも!」と気軽に立ち寄ってください。 何時間おってもかまいませんので、ゴミだけ持ち帰 ってもらえたら自由に使ってください。



たついでに…と、近況や男性な 訪問していると、 特に約束をしているわけでも 陣が一人二人と顔を出します<sup>。</sup> て話をしていることを聞きま 松原の男性陣がいつも集まっ ターまつばらの お話を伺いに行きまし コーヒーを飲みに来 新聞を取りに来た 「あいの里」  $\sigma$ 

まつばら

妖経熟 せいけいじゅく



男の

サ

て話をしていま

この日は5

場にもなっています どうしゆうろう。 つも来ている人が来んと、 「将棋なんかはしな

と笑って答えてくれましまり長居したら叱られる」 「あん



# 【この集まりに名前をつけるとしたら?】

ね~。」と言いながら悩むこと数分で出来た名前がこち 「軽」と「傾」どちらでも 【松原政軽熟】松原で政治について熟年が軽く語る会。 「勝手に男のサロンって呼ばしてもらっていたんですけ なんて呼べばいいですか?」の質問に「情報収集と、 ねと笑ってますが 案外真

### 四万川の茶道 ~夏のお接待~

毎年 8 月になると、地域住民の協力のもと茶道をまもるといった文化の継承をしています。茶や谷部落では 感染対策に十分配慮し茶道に訪れた方に「ホッ」と一息つけるおもてなしがされています。地域のあたたかみ を感じる交流の場にもなっています。









# 複合福祉施設

# **YURURI**

ゆるりでは年間 4 回の防災訓練を行っています。介護に関わる職員ばかりでなく、厨房職 員や事務職員・実際の利用者様にもご協力いただき、実際の日常場面を想定して訓練を行 うようにしています。



2 階・3 階入居部分には廊下北側に救助 袋が整備されています。外付の階段が無い ため、災害の状況によっては重要な避難具 となります。救助袋の使用手順や誘導の方 法など、未だ課題が多いのが現実ですが、 職員1人1人が真剣に訓練に取り組んでい ます。

1 階北側に位置する厨房も、いざ災害発 生時には自分たちの安全確保は無論のこ と、被害を最小限にしつつ、被災後迅速に業 務継続に向けた動きが取れなければなりま せん。特に食事は命に直結するものです。あ らかじめ被災直後から 1 週間分の献立を作 成し、それに応じた備蓄食も完備していま



# さあ 防災力を高めよう! 防災・減災の 情報発信コーナー

地震への備え・・・今、自分たちに何ができるか考えてみましょう。

# 地震対策の現状

(H27 高知大学実施の意識調査より)

■何もしていない→30.9%

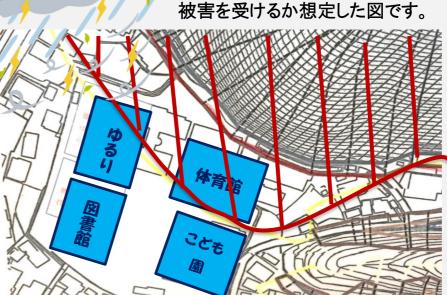
憂いあれど備えなし



- ・住んでいる家やその周辺、部落や町の危険性を知る
- ・家具の転倒防止や配置換えを検討し、行う
- ・非常時持ち出し品を準備し、避難場所を複数考えておく
- ・迅速に避難するための方法を頭と体で覚える
- ・近所の人と仲良くする(いざという時の行動の情報交換)
- ・地域の助け合い組織(自主防災組織など)に参加する
- ・ 避難を見据えた訓練や事前準備を行う

# ゆすはらの 防災対策

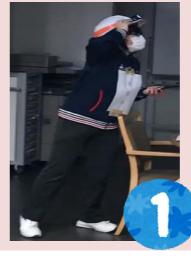
土砂災害発生時、YURURI ゆすはらの建物がどれくらいの





一階のデイサービスと事務所には、北側から一気に土砂が流れ込んでくると予測される為、デイサービスの ご利用者と職員は南側に移動し、階段で2階に避難します。階段を自力で登れない方を想定して、布担架 (ベルカ)で階上に避難させる訓練中です。

夜間、職員は夜勤者 1 名と宿直者のみでの初期対応となります。夜勤者 を中心にトランシーバーを活用し迅速な情報の共有と、避難指示の伝達が 重要となります。応援者への明確な指示も必要となるため、夜勤者はリーダ 一の役割を確実に果たせるよう訓練を重ねています。







夜間地层

火災憩定

①火災発生場所を表示板で確認しトランシーバーで宿直者に動きの指示をしています。 ②利用者の安否確認と安全確保を行いつつ、避難準備をしています。

③宿直者と被災状況を共有し避難優先順位や避難経路を確認しています。

これらを含む1連の行動に実際どれぐらいの時間がかかっているのか計測し課題の

抽出・改善を図っています。トランシーバーの動作確認・練習は宿直者と毎日行っています。





# 認知症ミニ講座

# ~同じことを繰り返し聞くのはなぜ?(短期記憶障害)~

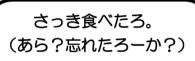
過疎化・超高齢化の進む梼原町では、介護サービスだけでなく、各区のいきいきやサロンなどを通して、 地域で暮らす高齢者の生活の見守りや支えあいができるよう様々な取り組みがされています。

今回は、ゆるりの介護職員チームから、認知症について少しお話させていただきます。 認知症を患っていても住み慣れた地域で暮らしていらっしゃる方が数多くおられます。認知症は進行性の 脳の病気です。その症状は様々で個々の背景によっても、出現する症状や程度は異なります。その全てを お伝えすることは出来ないので、今回は1つの症状に絞って解説します。

認知症の方の **思考を** 考えてみよう!

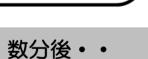
# みなさんは次のような場面や 似た経験をしたことはありませんか?

ご飯食べたろうか?



私ご飯たべたろうか?

an?

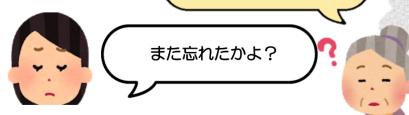


ご飯食べたろうか?

みんなで食べたろ? (また言いゆうねぇ)

その数分後・・・

ご飯食べたろうか?



私は食べんでもかまんけど、 みんなは食べたろうか? 食べ終わって忙しいなら 私が洗い物しちゃらんと いかん。

私もご飯食べちょらんし、

私が代わりにご飯を 作っちゃらんといかん!



認知症の方は「記憶する」ということが苦手な方もいらっしゃるため、自分が今どこにいるのか、次に何をすればいいのかが分からず、このままでは誰かに迷惑かけるのではないか?と常に不安の中にいます。

同じことを繰り返し聞くのは、単純に忘れるだけでなく、

「わからないままで不安だから」「聞けば教えてもらえて安心できるから」というのが大きな理由です。

# -どんな対応をしたらいいの?-

同じ「ご飯を食べたろうか?」と口にはしていても、左の絵のように何か違うこと を心配したり考えたりしていることがあります。

対応として大事なことは、「さっきも聞いた(言った)でしょ!」とか「もう!何回目?」など、否定的な言葉で返すのは避けましょう。「嫌がられてる」「怒らせてしまった」「迷惑をかけている」と感じてしまい、その場(瞬間)では聞くのをやめても、結局不安だけが増大した結果となります。**聞いた事自体は忘れても「不安」は消えずにより濃さを増して残ってしまいます。** 

しかし、介護する側も人間。また、家族だと余計にイライラしたり、怒ってしまう ことがあって当然です。そんな時は一人で抱え込んで悩まずに、誰かに話を聞いても らったり時には専門家に相談してみてはどうでしょう?

地域福祉コーディネーターや、YURURI の職員も一緒に考えます。

是非気軽にご相談ください。

参考文献:マンガ認知症/ニコ・ニコルソン・佐藤眞一/筑摩書房 ユマニチュード入門/本田美和子・イヴ・ジネスト/医学書院

# のご挨拶

梼原町社会福祉協議会 前会長 中越 郁子

ますますご健勝のこととお慶び申し上げま 秋冷の候、 地域の皆様におか れましては

なご協力を賜り、誠にありがとうございまの皆様、行政はじめ関係機関の皆様に多大た。在任中は地域の皆様、各種団体、企業

町社会福祉協議会の会長を退任いたしましこの度、任期偽了に伴い社会福祉法人梼原 祉法人梼原 さて私儀



就任 のご挨拶

梼原町社会福祉協議会 雄康

秋冷の候、 地域の皆様におかれましては

ますますご健勝のこととお慶び申し

す。

祉法人梼原町社会福祉協議会の会長に就任この度、中越郁子さんの後任として社会福さて私儀 いたしました。

たします。 鞭撻を賜りますよう何率よろし 存でございますので前会長同様のご厚誼ご様と協力し、役職員一同努力してまいる所 梼原町の福祉の向上のために関係機関の皆 つきましては甚だ徴力ではございます くお願 6,

賜りますようお願い申し上げ退任のご挨拶

といたします。

なお後任には上川雄康さんが就任いたしま

今後とも一層のご指導ご支援を

したので、

した。



役員・

ました。 会 (敬称略)

の皆様が新たな役員に選任され

副会長 上川雄康 西村正義 中越平 吉村るみ子

理

明神孝洋

吉冨文

高橋正知 樋口益也 下村昌彦

上げま

◎任期:令和5年度定時評議員 会終結時まで

評議員(敬称略)

松山榮喜 西村建雄 空岡則明 原隼雄 田末喜 、野敬明

志手功 中山昭子 中越計清 白石さかえ 以山和幸 , 梶圧美 橋元気

会終結時まで ◎任期:令和7年度定時評議員 山中照亞

す。協力を宜しくお願い 努めて参りますので、ご支援ご 役職員一同、地域福 |社の向上に いたしま

■任期満了の改選に 評議員紹介 伴い、左記

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/