

2023
夏号

Number. 48

ゆすまいる



ゆすはらの smile さがし



もくじ

- 1 組織図
- 2 事業報告
- 3 地域のとりくみ紹介
- 4 輝く栲原人！み～つけた！
- 5 毎晩よく眠れていますか？
- 6 エンディングノート／Covers Story／新採職員紹介

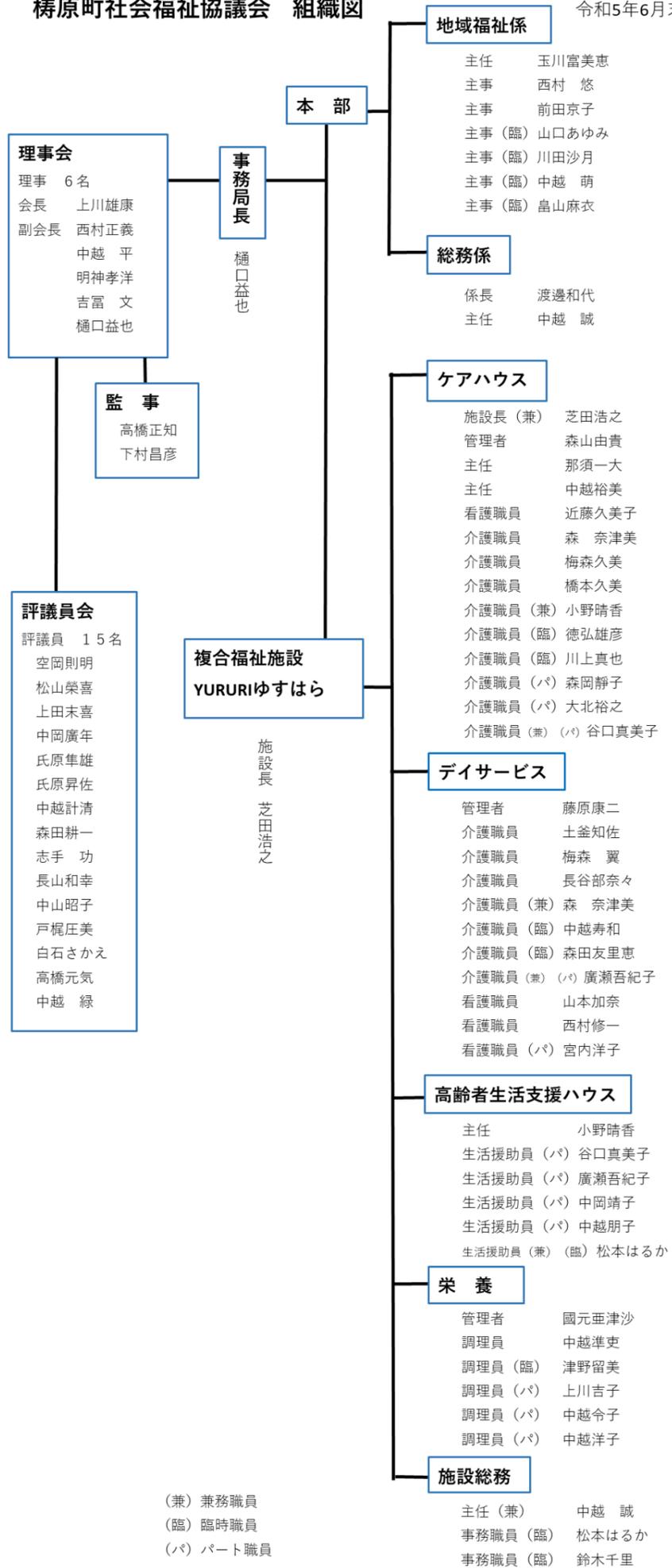
LINE
公式



お友だち登録をお願いします

栲原町社会福祉協議会 組織図

令和5年6月末現在



令和4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
指定特定相談支援事業
指定障害児相談支援事業

● 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

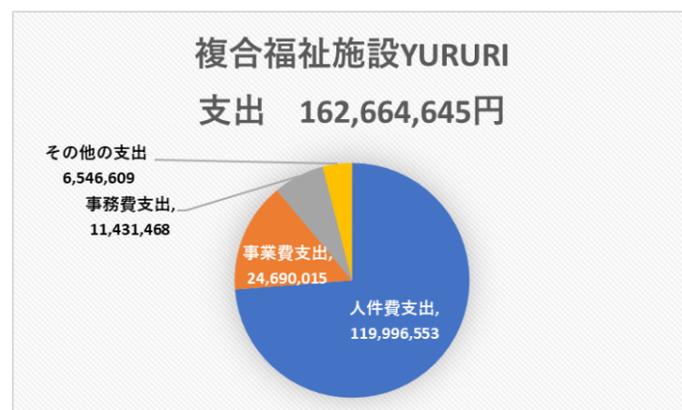
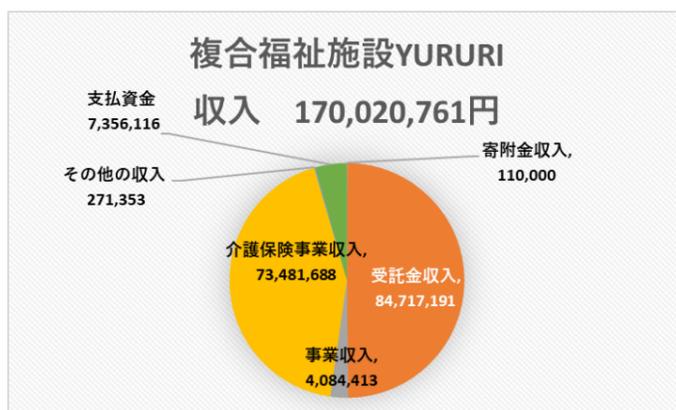
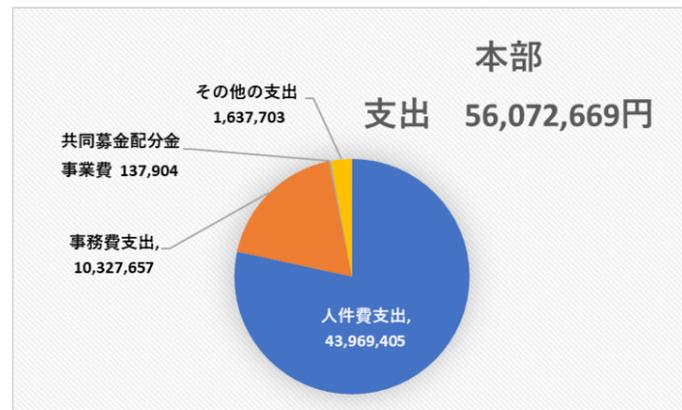
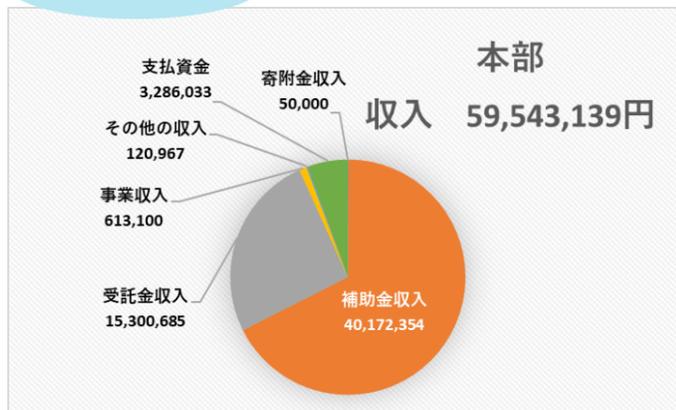
- 食事・入浴・レクリエーション活動
- 健康管理・機能訓練

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



地域のとりくみの紹介

初瀬区明野地（影野地・大野地）百歳体操復活劇

体操メンバー紹介



百歳体操の逆紅一点！
高橋正知さん



御年90歳、元気のお手本
下村季子さん



初瀬の頑張り屋
高橋登志子さん

復活のきっかけは何気ない会話からだった・・・

明野地（影野地・大野地）百歳体操は、冬期は寒さのため、お休みをしていましたが、コロナウイルス感染症拡大に加えて、参加者の入院・体調不良で、約半年間開催できない状況が続いていました。

そんな中、メンバーの一人だった高橋登志子さんが、手足のこわばる事を下村季子さんへお話しした際に、季子さんが発した『そりゃ百歳体操せんきよね！』の一声が状況を動かしました。

「地域の大先輩に言われたら・・・やるしかない！」一念発起した高橋登志子さんは、高橋正知さんにも声掛けし、集まった3人で約半年ぶりに百歳体操が復活しました。

窓の外は川鶉の泳ぐ
素敵なロケーション



体操のようす



体操後はお茶でちょっと一息

参加者募集中！
毎週水曜 13時30分から
明野地公会堂にて開催

四万川区



よりくんと

お弁当はじめました



地元の新鮮な食材を使っています。ぜひどうぞ！

第2、第4 水曜日お届けします

四万川家も
よろしく～



5/25 いきいきの参加者と
キジ肉加工施設
お披露目会に参加しました！



「清潔な施設でこれからは楽しみです」と話していました。

下処理場



おいそ♡
いただきま～す

キジご飯のおにぎり

輝く梶原人！み～つけたっ👁👁！

in 越知面



川上木材をたちあげ、衛生委員長や議員活動に携わってきた地元の名士でいらっしゃる周一さん。好きなことを楽しみながら、仕事もバリバリこなす原動力について伺いました。

かわかみ しゅういち

川上周一さん (76)

中学卒業後、長野県、岐阜県等関東近県で林業に携わり、運送業などの経験を経て帰郷。

友人の紹介で知り合った美恵子さんと結婚。現在は趣味のカラオケと7人の孫の成長を楽しみにしている。

カラオケは自分の生きがい

カラオケを歌い始めたのはまだ子供が幼稚園の時。保護者の集まりがあって、飲むとカラオケをやるという話になりよった。先生にカセット持ってきてと言われ、風呂敷に包んで持って行ったりもした。越知面夏祭りで、自分ちのトラックの荷台を舞台にしてみんなで盛り上がった。楽しかったねえ～。

保護者の集まりから離れたら一時歌うことも少なくなったけど、また歌うようになって、2年ぐらい前に自分へのご褒美にカラオケできる部屋も作った。

自分ところで練習したらいい点が出ても、店に歌いに行くと点数が伸びん。最初は上手に歌えんけんめげるけんど、歌えた時には、喜びがある。こんどこそ！とまた練習したり。

街の明かりが消えんように、お世話になった人のお店に歌いに行くがよ。それが明日への原動力になるね。



お互い元気でいこう

美恵子さんの趣味はフラダンス。友人に誘われたと、美恵子さんから聞いた時「それはいい事」と言うた。「美恵子さんの衣装姿にくらくらっときたで～(笑)」誘いがあれば断らず人と関わったらいいと思う。

美恵子さんも周一さんのカラオケについて、「歌いだしてお腹もへっこんだし良かったで。」「元気に出て行ってくれるし、その間に好きな韓ドラを見ることも出来るしね。」

仕事仕事ではいかん。楽しみもないと。と周一さん

フラダンス
の衣装



夢は5人の孫娘の花嫁姿を見る事

妻や家族、孫を守らんといかんと思うてこれまでやってきた。若いころは出稼ぎで家に仕送りをしたこともあった。正月に見合いして、4月に結婚。「色々言うてもけんかにはならんね」と美恵子さん。

夫婦二人で山を始めて、機械化で仕事の仕方変わったけど、今は息子も一緒に仕事してくれる。

これからは7人の孫の成長も楽しみ。中でも5人の孫娘の花嫁姿がみたいと思ひゆう。

*取材後、雨の中急いでお孫さんのお迎えに行かれました(笑)

毎晩よく眠れていますか？

睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に人間の健康と深く関係しています。健康づくりを進めていくためには、自分の睡眠について関心を持ちましょう。



厚生労働省から策定されている

「健康づくりのための睡眠指針～睡眠12箇条」

を参考にあなたの睡眠を見直してみませんか。

第1条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり

良い睡眠で、こころの健康づくり

良い睡眠で、事故防止

第2条. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす

朝食はからだとこころのめざめに重要

睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする

就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

第3条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める

睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる

肥満は睡眠時無呼吸のもと

第4条. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり

睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も



第5条. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は人それぞれ

睡眠時間は加齢で徐々に短縮

年をとると朝型化 男性でより顕著

日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第6条. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる
自分の睡眠に適した環境づくり



第7条. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
子どもには規則正しい生活を
休日に遅くまで寢床で過ごすを夜型化を促進
朝目が覚めたら日光を取り入れる
夜更かしは睡眠を悪くする

第8条. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
日中の眠気が睡眠不足のサイン
睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

第9条. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
適度な運動は睡眠を促進

第10条. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
眠たくなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに



第11条. いつもと違う睡眠には、要注意。
睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談



第12条. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。
専門家に相談することが第一歩
薬剤は専門家の指示で使用



ノートを作成するメリットについて

シリーズ第2回目はノートを作成することで
どのようなメリットがあるのか詳しくご紹介していきます。

メリット

(1)

終活での優先順位をつけやすくなる

終活では、何から取り掛かればいいのか分からない事も多いと思います。こんな時ノートに考えている事を書き出すと、『すぐ取り掛かれる事』、『まだやらなくても良い事』などを整理できます。

メリット

(2)

家族に自分の希望を伝えるツールにできる

自分で意思表示ができなくなった時や、自分亡き後などを考えて、看取りの希望や死後のお願いなどを書いておくと、延命や死後の対応などで家族の道標となります。

メリット

(3)

終活だけじゃない！人生設計ノートとしても使える

備えておきたいことや資産や負債についてまとめることで、20代の方には将来の目標ノート、30代では資産管理ノート、40代では老後の生活設計ノートなど、ライフステージ毎に見直せる自分の振り返りノートとしてシニア世代だけでなく幅広い世代でも活用できます。

【今回のまとめ】終活のイメージが強いエンディングノートですが、未来につながる側面も見えたのではないのでしょうか。第3回目では、『ノートに書く内容』について詳しくご説明していきたいと思います。

Cover's Story



第28回 高知県身体障害者スポーツ大会



5月28日(日)に第28回高知県身体障害者スポーツ大会が春野総合運動公園で開催されました。選手のみなさんはお互いに声援を送りながら競技に臨み、十分に実力を発揮されました。見事選手全員が表彰台に上ることができ、練習の結果が発揮できたと笑顔で喜んでいました。成績は下記のとおりです、受賞おめでとうございます。

- ・宮本友和さん 陸上1500m 1位
- ・中越安平さん 陸上100m 2位
- ・中越真由美さん 陸上100m 1位
- ・西村賢一さん ソフトボール投げ 2位



地域福祉係 新採職員紹介

はたけやま

畠山

まい

麻衣



担当業務

老人クラブ
リユースゆすはら

目標

みなさんの悩みに
寄り添えるような
職員になりたいです。
よろしくお願いします。

なかがし

中越

もえ
萌



担当業務

身体障害者連盟
リユースゆすはら

目標

困っている人がいたら
すぐ手を差し伸べられる
職員になりたいです。
よろしくお願いします。

発行元：社会福祉法人 梶原町社会福祉協議会 住所：高知県高岡郡梶原町川西路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/>