

社会福祉法人  
棚倉町社会福祉協議会  
棚倉町大字棚倉字中居野68番地1  
電話 (0247) 33-2623  
FAX (0247) 23-1525

# しあわせ

## 第20回 秋のフェスティバル

今年のレクリエーションは、たなちゃんサポーターによるたなちゃん体操からスタート！  
じゃんけんに勝ったり、負けたり、間違ったり  
大きな声で笑って始まりました。



今年のゲームは飴玉すくい



ストライク目指してボーリング



ビンゴゲームが一番楽しみにしている個人戦



東汐璃さんの歌謡ショー みんなで一緒に歌いました



全員参加のパン食い競争  
あんぱん、クリームパンどっちかな？

昼食は、お寿司と棚倉町赤十字奉仕団の皆さん特製  
とん汁!! とってもおいしくいただきました。

目次	ページ
・新年のご挨拶	2
・会員会費報告・亀楽の会紹介	3
・御寄附者紹介・愛ちゃん希望くんだより	4
・社協のホームヘルプサービス	5
・しあわせ指定居宅介護支援事業所	6
・地域包括支援センター	7
・ボランティアセンター	8～9
・お知らせコーナー	10



### 新年のごあいさつ



棚倉町社会福祉協議会  
会長(町長)  
湯座 一平

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様には、それぞれの感慨や抱負を胸に、新しい年をお迎えになられたことと存じます。

また、日頃より当社会福祉協議会にお寄せいただいておりますご支援とご協力に対しまして、敬意と感謝を申し上げます。

お陰様をもちまして、地域福祉の充実にに向けた取り組みが順調に展開することができました。重ねて御礼を申し上げます。

さて、社会福祉協議会では、住民主体の理念に基づき、地域の福祉課題の解決に取り組み、誰もが安心して暮らすことのできる地域福祉の実現をめざし、社会福祉に関する事業の企画及び実施、住民による社会福祉活動に対する支援、社会福祉を目的とする事業に関する普及、連絡調整及び助成を行ない、地域福祉の推進を図っております。

そのような中、今日、社会や家庭のあり様に変化し、地域においては人と人とのつながりが希薄化するなか、住民の福祉課題、生活課題が多様化、深刻化しています。

また、国においては、社会福祉法や児童福祉法の改正など、福祉諸制度の見直しが進められるとともに、誰もが主体的に参加し、ともに支え合い、助け合う中で、安心して生活を送ることができる「地域共生社会」の実現がめざされています。

この様な状況の下、当社会福祉協議会においては、町民の皆様が住み慣れた地域で安心して、誰も孤立することなく、共に暮らせる地域づくりを推進するとともに、町民生児童委員協議会やボランティア団体と協働した地域福祉活動を積極的に展開してまいりますので、なお一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

本年が、皆様にとって、健康で、喜びと幸せに満ちた1年となりますことを心からご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



# 社会福祉協議会の会員会費にご協力ありがとうございました

町民の皆様には、社会福祉協議会の活動に賛同いただきありがとうございました。  
29年度会員会費の実績は下記のとおりとなりました。

■総額	1,670,500円		
■内訳	特別会員	21世帯	42,000円
	一般会員	3,237世帯	1,628,500円



この会員会費は、地域に根差した福祉活動を進めるための財源として有効な活用を図ってまいります。今後とも当協議会の事業運営についてご理解とご協力をお願いいたします。

## 棚倉町家族介護者の会『<sup>きらく</sup><sup>かい</sup>亀楽の会』を紹介します

『亀楽の会』は、高齢者等の介護にかかわる者、介護に関心を持つ者が集い、家族介護者相互の交流を通じた情報交換や家族介護者の負担を軽減することを目的として、平成27年11月に設立されました。棚倉町と地域包括支援センター内の認知症地域支援推進員が活動をお手伝いしています。

亀ヶ城の「亀」と、「気楽」に介護しようという目標をあわせて『亀楽の会』という名称にしました。

4月には総会を開き、年間計画を立てて実施しています。(写真=29年度実施内容)



5月 森林浴(赤館にて)



6月 調理実習(棚倉町食生活改善推進員会)



7月 勉強会(講師=塙厚生病院)



10月 慰労会(棚倉町食生活改善推進員会)



12月 クリスマス会(カナリヤ会)

会員も現在では12名に増え、月に1回(第3金曜日)活動しています。  
会員は、棚倉町に住所を有する高齢者等を介護している家族介護者及び会の目的を理解し支援する方であれば、随時入会することができます。

お問合せや入会申込みは、亀楽の会 会長 鈴木英夫さんまで。

☎ 090-5837-9919

## ご寄附

社会福祉に役立ててくださいと、多くの方々から善意の寄附金が寄せられました。  
深く感謝申し上げます。(平成29年9月18日～平成29年12月14日)

### 御遺志による寄附 (順不同)

和知百合子様 下山本 生方 淳子様 岡田 近藤 一郎様 祝部内 安久津信由様 富岡
富岡 誠様 西中居 鈴木 利保様 天王内 柳橋 勝也様 宮下 広瀬 忠弘様 清戸作
草野 雅明様 寺山 蛭田 幸夫様 岡田 星 幸一様 寺山 拝原 洋子様 寺山
三宅 正昭様 城跡 松川 雅人様 宇都宮市 鈴木 幸雄様 流 草野 勇助様 堤
鈴木 英一様 富岡 近藤 金治様 逆川 吉田 勇人様 強 梨 根本 秀敏様 八 槻
緑川 正様 山際 鈴木 元様 逆川 藤田 紀正様 下山本 吉田 勝治様 関口
古川 繁夫様 上台

### 日本赤十字社への寄附

♥阿久津貞夫様・ノブ子様 南町

### その他の寄附

♥佐川 和子様 新町 ♥須藤 義春様 東京都

♥(有)平成クリーンサービス様 リサイクル収益金

# 愛ちゃん希望くんだより

## 赤い羽根共同募金運動チャリティバザーへのご協力ありがとうございました

10月29日、わくわく東白川ご当地キャラ祭inたなぐらにて開催されました「共同募金チャリティバザー」は、台風22号の影響で雨が降る中、場所を急遽棚倉小学校の体育館に変更して行いました。

皆様から多数バザー品のご提供、またご購入をいただき大盛況のうちに終了することができました。今回、皆様からご提供いただきましたバザー出品数は624点で、80,569円を売上げることができました。

この売上金はすべて福島県共同募金会に送金し、様々な社会福祉事業へと配分をしております。

皆様の募金活動へのご協力と社会福祉事業へご理解に対し、心よりお礼を申し上げます。



## 赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金運動 ご協力ありがとうございました。

10月1日から実施した「赤い羽根共同募金」「歳末たすけあい募金」には毎年ご協力を賜り感謝申し上げます。募金結果と配分実績については、平成30年4月1日発行予定の当会広報「しあわせ第109号」にて報告いたします。





ごぞんじですか？

## 社協のホームヘルプサービス



### 『冷えは万病のもと』

1月20日は大寒、毎日寒くて、手や足の先が冷たくなり、全身が冷えてきてしまいますね。体の冷えは、肩こりや腰痛の原因になることもあります。また体温が1℃下がると、免疫力は約30%下がるともいわれています。そこで今回は、手足の血行を良くする運動と、社協ヘルパーの風邪予防の秘訣を紹介します。

#### 自分で出来る手足の運動

まず手足の運動からです。とっても簡単ですので、気が付いた時に行ってみてください。痛みのない程度に行いましょう。

##### グーパー運動

手の指を、グーパーグーパーと、閉じたり開いたりさせます。足の指も同様に行いましょう。足の指が難しいときは、手を使いましょう。

##### グルグル運動

指の運動は親指から1本ずつ行いましょう。指先をつまみ、グルグル回します。足の指も同様に行いましょう。

##### ブラブラ運動

手足の力を抜いて、手首・足首をブラブラさせます。足首をブラブラさせるときは、椅子などに座って行いましょう。

##### ギュッギュッ運動

爪の生え際の側面を、親指と人差し指でギュッギュッと10秒程つまみます。足の指も同様に行いましょう。

#### ヘルパーの元気の秘訣

次に寒さに負けず元気に訪問している社協ヘルパーに、その秘訣を聞きました。それぞれ自分に合った冷え対策や免疫力アップ対策など工夫しています。皆さんも参考にしてみてください。

##### 原ヘルパー

朝晩に一杯の水、朝日を浴びて、毎日運動！『まごわやさしい』食事を心がけ、野菜→肉・魚→炭水化物の順で摂っています。

##### 近藤ヘルパー

クコ、柿の葉、クマ笹など18種類がブレンドされたお茶とそして1日1個のリンゴを摂っています。これで風邪に負けません。

##### 藤田(サ)ヘルパー

青魚(DHA・EPA)やオリーブオイル(オレイン酸)を積極的に食事に取り入れ、健康な体を作るようにしています。

##### 小林ヘルパー

手洗い・うがいを基本に、部屋は適度な温度に心がけ、乾燥を避けるため加湿器を使用しています。人混みではマスク着用！

##### 品川ヘルパー

バランスの取れた食事をしっかり摂り、適度な運動を心がけ、ストレスを溜めないようにしています。

##### 藤田(美)ヘルパー

はちみつしょうが茶と人參ジュースで風邪予防。時々歌♪で声を出して！

##### サービス提供責任者：西牧

こまめな水分補給。おろした生姜に少量の水を加えてレンジでチン！みそ汁などに混ぜています。



私たちヘルパーは、利用される方々、ひとりひとりにあったサービスが提供できるよう、一丸となって頑張ります。今年もよろしくお願ひいたします。

☆お気軽にお問い合わせください。☎33-2623(担当：西牧(朋))☆



## しあわせ指定居宅介護支援事業所

～ケアマネ便り50～



今回は八槻にお住まいの渡邊ミツノさん(93歳:要介護2)をご紹介します。  
好きな人やものに囲まれて穏やかに過ごしたい

ミツノさんには大切に思う家族がいます。それは、すぐそばにいる若い世帯、離れて暮らす子供や孫達、そして亡くなった夫や息子に両親、そして戦争で逝ってしまった兄ちゃん。時々昔を思い出して、これまでの人生を懐かしく話してくれます。



「もう何度も聞き飽きた」と言い、微笑むのは東京から毎月来て、身の周りの世話をしている娘のタカ子さんです。帰省の度に、ミツノさんの大好きな『きいちのぬり絵』をお土産に買ってきてくれます。隠居に一人で過ごすミツノさんの楽しみの一つで、丁寧に色とりどりに染め上げられたぬり絵の本は数十冊になります。秋には窓から見える畑の草花を集めて押し花をたくさん作りました。足の痛むミツノさんにとって楽ではない作業ですが、愛らしい花々を見ると、じっとはしてられないようです。

朝はカーテンを開けて仏様にお供えしてと、ミツノさんは日常の習慣を大切にしています。ミツノさんを心配するタカ子さんは、「そんなことしなくていいのに」と言いますが「毎日のことをしないと落ち着かないよ」とミツノさんは言います。

ミツノさんの気持ちに寄り添って調理や掃除を手伝うために、今は介護ヘルパーが週3回来ています。デイサービスには週1回送迎してもらって通っています。「毎月皆勤賞をもらえるのが嬉しい」と最近では張り合いになっているよう。「元々は社交的で、仲間と旅行に行くと『寛一お宮』のセリフや歌を披露して、意外と芸達者だったのよ」とタカ子さんが教えてくれました。利用者さんの新しい一面を見られるのも、私たちケアマネジャーの醍醐味なのです。



自慢の「きいちのぬり絵」



色づかいがとてもきれいです



畑の草花で作った愛らしい押し花

※介護支援専門員が介護保険サービス利用のお手伝いをします。お気軽にご相談ください。

☎33-2623(担当：佐藤・江戸・安久津)



# 明けましておめでとうございます! 地域包括支援センターです

～地域包括支援センターは、65歳以上の方のなんでも相談窓口です～

☎33-7811



## ご存じですか？ 緊急連絡カード！！！！

皆さんは急に自宅や外出先で体調が悪くなった際、どのように対応していますか？

緊急時でも的確かつスムーズに必要な情報が伝えられるよう、地域包括支援センターでは、民生委員さんのご協力をいただき、緊急連絡カードの作成に取り組んでいます。

### 《緊急連絡カードとは》

- ・対象者：おおむね65歳以上の1人暮らしの方
- ・内容：平常時の血压、持病、かかりつけの病院、家族の連絡先 など
- ・使い方：専用の筒に入れて取り出しやすい場所に保管してください。  
例) 冷蔵庫 など
- ・窓口：地域包括支援センターまたは地区担当の民生委員さん  
※費用はかかりません



緊急連絡カード		火事・救急車119番 警察110番	
氏名	花子 花子	生年月日	〇〇年 〇〇月 〇〇日
住所	〒1234567 東京都千代田区千代田1-1-1	電話番号	03-1234-5678
かかりつけの病院	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	かかりつけの医師	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
家族の連絡先	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	家族の連絡先	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
持病	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	持病	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
緊急連絡先	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	緊急連絡先	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

### 《備えあれば憂いなし！ 携帯版・緊急連絡カード》



体調が悪くなるのは自宅にいる時とは限りません。そんな時でも対応できるよう携帯版の緊急連絡カードもご希望の方に作成しています。左の写真のように、首から提げられるようケースに入っていますので、カバンに入れて持ち歩くもよし、使い方は自由です。内容は、上記の緊急連絡カードと同様です。

いつ、どこで、何が起こるかは誰にも分かりません。そのため日頃から緊急時に備えておくことは、とても大切です。1人暮らしの方が対象の事業ですが、高齢者世帯など生活状況に合わせて必要な方には作成いたしますのでお気軽にご相談ください。

※すでに作成されている方で内容に変更があった場合には、随時更新しますので地域包括支援センターまたは地区担当の民生委員さんにご連絡ください。

# ボランティアセンター

## ボランティアステップアップ研修

今年も郡内4町村合同の研修会が行われ、【みんなでつなごう！ボランティアの輪】「あったらいいなあ～こんな○○♪」と題して、情報交換して交流を図りました。

「自分の知らないボランティアの話が聞けて良かった!」「他町村の方とお知り合いになることが出来た!」との感想が聞かれました。

午後からは、【花とハーブのスローライフ 癒しのこけ玉作り♪】ということで、講師に、ハーブとスローライフの研究者 瀧田勉氏にお越し頂き、先生のユーモアたっぷりの話や柔らかい口調で参加者の緊張もほぐれました。こけ玉を作りながら心が癒され、ハーブティでの癒しのお茶タイムもあり、ハーブのこけ玉とシクラメンのこけ玉の2つを作り上げました。参加者からは「きれいだね、可愛くできた!」とうれしそうな笑顔が見られ、大事に持ち帰りました。



## 棚倉町赤十字奉仕団



11月12日(日)上台地区の防御訓練に合わせて保健福祉センターで『炊き出し訓練』を実施。朝早くからテントを設営し、消防団員130人にハイゼックス米と豚汁を提供しました。



12月8日(金)寿恵園の奉仕作業の後、1人暮らしの高齢者への年賀状の宛名書きを行いました。『良い年を迎えられますように』と心を込めて書きました。

## 折り紙サークルつるの会



10月23日(月)棚倉町老人クラブ女性部28名の皆さんと一緒に折り紙を楽しみました。最初、難しそうにやっていた方も慣れて来ると、折り紙の魅力に引き込まれ、夢中でもくもくと折りつづけ、完成すると満足げにその出来栄を見せ合っていました。





## 傾聴ボランティアほほえみ会

傾聴ボランティアステップアップ講座を開催し、会津大学短期大学部幼児教育学科 木村淳也先生をお招きし、「基本を活かした傾聴の姿とは」と題して研修しました。活動を始めて9年目になりますが、もう一度基本に戻り、活動先においても「聴くこと」の大切さを改めて確認することができました。



## いきいきくらぶでボランティア 食生活改善推進員会

食生活改善推進員会の皆さまには毎月一回、手作りの温かい食事を提供して頂いています。この日を楽しみにして、「今日は来て良かった!!」との声も聞かれます。

テーブルに1人分ずつ並べていくと「家ではこんなにいっぱい作らないから、本当に美味しそうだね」と目の前にならんだ食事にわくわくしていました。



- 12月の献立
- ・豆ごはん
  - ・けんちん汁
  - ・鮭のフライ
  - ・カボチャの煮つけ
  - ・こんにゃくのゆず味噌かけ
  - ・ラフランス

## 10月から12月まで活動して頂いたボランティアの皆さま

- ☆いきいきくらぶ：食生活改善推進員会
- ☆寿恵園訪問：ボランティアあすなろ、棚倉町赤十字奉仕団
- ☆傾聴ボランティア：ほほえみ会
- ☆手作り雑巾ボランティア：鈴木春枝さん、永山和子さん
- ☆棚倉町老人クラブ女性部：折り紙サークルつるの会
- ☆棚倉サウンドテーブルテニスクラブ
- ☆音声コードの会・たなぐら
- ☆デイケアサティ：たなぐら語りの会 ☆地域サロン：絵手紙の会福寿草
- ☆託児ボランティア：緑川幸子さん、小林章子さん



**ご協力ありがとうございました。**

※ボランティアセンターでは未使用のタオルを募集しています。  
また雑巾を縫ってくださる方も募集しています。(連絡先：33-2623)

## お知らせコーナー

### 《心配ごと相談》

【民生委員による相談】 日時 毎月第2月曜日 午前9時～正午（祝祭日の場合は翌日）  
1月9日 2月13日 3月12日

【弁護士による相談】 日時 毎月第3木曜日 午前10時30分～午後3時  
1月18日 2月15日 3月15日

電話による受付予約は、**前日 9時～17時まで** です。  
**当日 9時～12時まで** とします。

あらかじめ電話予約をして、お越しください。電話番号は **33-2623** です。

来所による受付は、当日午前9時～午後3時までとします。

※相談については秘密を守ります。 ※相談は棚倉町保健福祉センター内相談室で行います。

※無料で相談に応じますのでお気軽にご利用下さい。

## 地域サロンに集おう

★高齢者や障がい者、子育て中の方などのために、自宅から遠くないところに気軽に集まり、いろいろな趣味や軽運動をしながら日中を過ごす憩いの場を作る活動をしています。

♥月に一回、近くの集会所に集まって一緒におしゃべりしましょう。

♥お茶を飲んだり、体操したり、歌を歌ったりしましょう。

♥一日一回、大声で笑いましょう。

活動内容・・・各地区での茶話会、趣味活動、レクリエーション等  
場 所・・・地域の集会所等  
対 象・・・どなたでも参加できます  
助 成・・・参加者15人以下1,500円/回  
(行政区単位) 16人以上2,000円/回

地域サロン開催地区

- ・富岡区 ・7区
- ・逆川区 ・堤区
- ・福岡区 ・14区



福岡区 囲碁ゴルフ



14区 ミニ敬老会

堤区 クリスマスリース作り

サロン活動に興味がある方は、棚倉町社会福祉協議会までご連絡下さい。

### 棚倉町社会福祉協議会生活福祉資金貸付制度

町内居住する低所得者の経済的自立と、生活意欲を高めるため生活福祉資金の貸付を行っています。

- ◆貸付限度額 50,000円以内
- ◆貸付期間 10ヶ月以内
- ◆貸付利子 無利子
- ◆償還方法 月割による均等償還及び一時償還
- ◆保証人 町内居住者1名が必要

### 車椅子を貸し出します

身体に障がいがあり、歩行困難な方のために車椅子をお貸しします。

車椅子の疑似体験(講習会等)に利用したい方にもお貸しいたします。

