



くにとみ

ふれあいネットワーク No.95 令和5年3月号

# 社協だより

## 【車イス介助の体験】

普段は何気なく通るところも、車イスで通ると、色んな気付きがあったようです。

＜発行＞

社会福祉法人

国富町社会福祉協議会

写真は、令和5年1月27日（金）に行われた森永小3年生の福祉体験活動の様子です。

TEL (0985) 75-6267

狭い通路に物が置いてあったら、通れなくなるかも？



## 【視覚障がいの歩行体験】

少しの段差でも、転倒する危険性があることが分かりました。





歳末たすけ  
あい募金贈  
呈式の様子  
(木脇小)



国富町社会福祉協議会には、様々な団体や個人から募金や寄附が寄せられます。  
いただいた募金や寄附は、地域福祉活動に活用させていただきます。

**皆様のご厚意に、こころから感謝申し上げます。**



様々な事業所や団体様から、ご寄附をいただきました。



食料や日用品など、様々なご支援をいただきました。



## 第10回「よってみてん！ボランティアまつり」が開催されました



手話体験コーナー



活動紹介のパネル展示



地域食堂の看板を作り、活動に興味を持ってもらえました。

このイベントは、町内で行われているボランティア活動を広く知ってもらい、ボランティア活動を身近に感じてもらうために行われたもので、町民祭と同日（令和4年10月23日）に、役場農林振興課前で開催されました。

活動内容をパネルで展示した他、活動が体験できるコーナーも設置されました。

6団体が設置した「ボランティア活動体験コーナー」では、寄せ植えや読み聞かせ体験のほか、ボードゲームを使った交流等が行われ、多くの親子連れや小・中学生でにぎわっていました。



赤い羽根街頭募金活動には、本庄高校の生徒さんも協力してくれました。





## 民生委員児童委員

町内には、厚生労働大臣から委嘱された48名の民生委員児童委員（うち3名は、（※）主任児童委員。）が、みなさまの身近な相談役として日々、活動されています。

困りごと等がありましたら、ひとりで抱え込まずに、地域の民生委員児童委員にご相談ください。

**民生委員児童委員は、住民から相談を受け、必要な援助や相談機関に「つなぐ」という役割を持っています。**  
厚生労働大臣から委嘱され、守秘義務もありますので、安心して相談してください。



国富町民生委員  
児童委員協議会  
会長 本田 久之輔 さん

※主任児童委員は、地域や学校、関係機等と連携して、「子どもが安心して暮らせる地域づくり」を専門に行う民生委員児童委員です。

## 民生委員・児童委員活動の紹介

令和5年2月22日に、第9回宮崎県民生委員児童委員大会（メディキット県民文化センター）が開催され、6名の方が九州社会福祉協議会連合会会長表彰を受けられました。長年の活動に深く感謝いたしますとともに、心からお祝い申し上げます。



（左から）巢山さん、長嶺さん、緒方さん、田中さん（主任児童委員）

### <表彰を受けられたみなさま>

長嶺 正次 さん （宮王丸） 現在6期目

巢山 均 さん （六日町東部） 現在6期目

緒方 喜光 さん （下六野） 退任（5期15年）

田中 寿美江 さん（尾園） 退任（5期15年）

中森 まち子 さん（門前） 退任（5期15年）

佐土原 直子 さん（木脇馬場） 退任（5期15年）

多年に渡り、地域福祉向上の一翼を担っていただきました。誠にありがとうございました。

# 地域包括支援センターだより

## 地域包括支援センターをご存じですか？

住み慣れた地域で安心して暮らすために、専門知識をもった職員が行う高齢者の総合相談窓口です。

心配事や悩みをどこに相談していいかわからないときは、地域包括支援センターにご相談ください。



地域包括支援センターでは、こんな専門職がご相談をおうかがいします

**保健師・社会福祉士・(主任)介護支援専門員**

最近、母に介護が必要になってきたんだけど・・・。

最近、物忘れが気になる。  
認知症が心配だけど、  
どこに相談したらいいの？

介護保険を利用するにはどうしたらいいの？

ひとり暮らしで、金銭管理や手続きができなくなったら、  
どうしたらいいんだろう・・・

近所に心配な人がいるけど、  
どうしたらいい？

いつまでも元気で過ごすために運動教室に参加したい



国富町地域包括支援センター (社会福祉協議会内)

☎30-6661



# 自分らしい生活を維持するために

近年の少子高齢化により、高齢者を取り巻く社会や家族の環境は、大きく変化しました。

これに伴い、支援のための制度も少しずつ整備されてきていますが、社会環境の改善だけでなく、自分自身が介護状態になるのを予防するなど「生活の見直しや改善」も重要です。

できるだけ長く、住み慣れた場所で自分らしく生活するためのポイントを6つ紹介します。

1つでも多く、今の生活に取り入れてみてください。

## 食 事

3食バランスよく食べましょう



## 運 動

毎日少しずつでも体を動かしましょう



## 口腔（はみがき）

誤嚥性肺炎や気道感染の予防になります



## 自分らしい生活を維持するための6つのポイント

## 地域交流

人とのつながりをもちましょう



## 趣味・特技

やりがい・生きがいをもちましょう

## 睡 眠

生活習慣の一部で健康の保持および増進になります



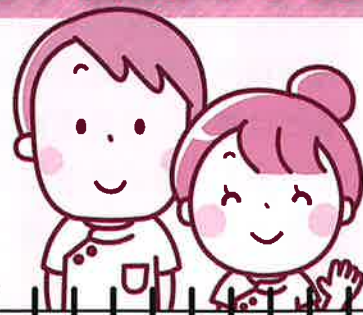
近所の方と、あいさつや、ちょっとした言葉を交わすだけでも、お互いが元気であることを確認し合え、同じ地域で生活する者同士で助け合いの気持ちを育むことができます。

また、生活の中に楽しみを見つけ、同じ趣味の仲間等と話したりすることは、脳の活性化や心を安定させるために、とても良いことです。

趣味や特技を活かしたボランティア活動や、能力を活かした仕事をする事は、「人の為になることができる」という幸福感にもつながります。できる範囲で、できることを行っていきましょう。

## ふれあいいきいきサロン事業の健康教室 「お口の健康」から始める、認知症や転倒の予防

歯科衛生士による「お口の健康」についての講話が行われ、ふれあいいきいきサロンの代表者やボランティアが参加しました。



### まずは、オーラルフレイル（お口の機能の衰え）をチェック！

以下の項目に当てはまるものが多い方は、歯科検診をおすすめします。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 固いものが食べにくい        | <input type="checkbox"/> 薄味が分かりにくくなった        |
| <input type="checkbox"/> 汁物でむせる            | <input type="checkbox"/> 食べこぼしがある            |
| <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる         | <input type="checkbox"/> 食後、口の中に食べ物が残りやすい    |
| <input type="checkbox"/> 薬が飲み込みにくい         | <input type="checkbox"/> 左右の奥歯をしっかりと噛みしめられない |
| <input type="checkbox"/> 話すとき、舌が引っ掛かる感じがする |  |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる           |  |
| <input type="checkbox"/> 食事に時間がかかるようになった   |  |

入れ歯でも、定期的な歯科検診は大切です！

気付かないうちに、「**入れ歯が歯ぐきと合わなくなっている**」ことがあります。

入れ歯は、「入れ歯用ブラシと洗浄剤」を使って、清潔に保ちましょう。

よく噛み、しっかり食べることで、脳が活性化され、**認知症の予防**になります。

さらに、奥歯でよく噛みしめることで平衡感覚が良くなり、**転倒予防**にもつながります。





～ここには、温かい飲み物と温かい人が待っています～

# クリスタル・カフェ

## 開催日

毎月 第2木曜日  
第4金曜日  
10時～12時

(祝祭日、お盆、年末年始に  
あたる日は、開催しません)

## 場 所

ほっとひといき Crystal  
☎75-8737  
(六日町の宮崎太陽銀行国富支店前)

人との交流が少ない方（ひきこもり等）や認知症の方と、その家族を対象に、本人やご家族がゆっくり過ごしていただけるような場所として、月に2回、「クリスタル・カフェ」を開催しています。

また、ご家族のことで不安や悩みがある方は、ひとりで抱え込まずスタッフに話してみませんか？ご希望があれば、専門の相談窓口や家族会などもご紹介いたします。  
(スタッフはボランティアですが、伺ったお話を口外することはありませんので、ご安心ください。)



この旗が開催の目印

誰かとゆっくり話をしたり  
リラックスしてお茶を飲んだり  
そんな場所と時間を  
作ってみませんか

飲食代は自己負担になります。  
(ただし、一部補助があります。)



<お問合せ>

国富町社会福祉協議会

☎76-6267

# お知らせ



心配ごと相談所、司法書士専門相談所を開設しています。

**ひとりで悩まずにまず相談を！**

悩みを聴いて欲しい方、助言が欲しい方、来所できない方のための「心配ごと相談専用ダイヤル」を開設しています。

**☎(0985) 74-8300**

お気軽にお電話ください。

※心配ごと相談日以外は、社協職員が対応いたします。

※通話料金は相談者のご負担になります。

月	日	内 容
4月	6(木)	心配ごと相談
	13(木)	司法書士専門相談
	20(木)	行政相談
	21(金)	特設人権相談
	27(木)	司法書士専門相談
5月	11(木)	司法書士専門相談
	18(木)	行政相談
	25(木)	司法書士専門相談
6月	1(木)	特設人権相談
	1(木)	心配ごと相談
	8(木)	司法書士専門相談
	15(木)	行政相談
	22(木)	司法書士専門相談

なにか、お困りごとがありましたら、ご相談ください。

※令和5年4月から6月までの開催日予定です。

※各相談会を中止する場合がありますので、事前にお問合せください。

## 心配ごと相談(無料) 毎月第1木曜日(祝日は除く。)

❖場 所 国富町総合福祉センター 1階和室

❖相談時間 9:30~12:00

❖心配ごと相談員

※町内在住の相談員が心配ごと相談に応じます。

**★事前の予約は必要ありません。**

## 司法書士専門相談(無料) 毎月第2・第4木曜日(祝日は除く)

❖場 所 国富町総合福祉センター 1階和室

❖相談時間 14:00~16:00 (30分ごと4組)

❖司法書士専門相談員

宮崎県司法書士会宮崎支部の司法書士

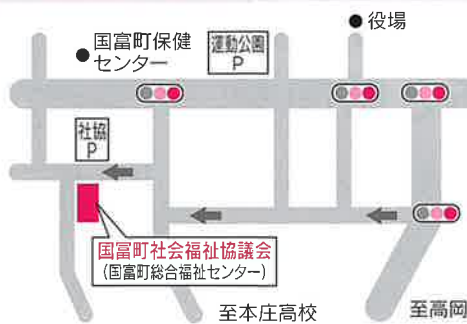
※専門的な相談例(相続・遺言・金銭・消費契約等)

**★前日までに電話にて予約を  
お願いします。(要予約)**

## 国富町総合福祉センター

国富町総合福祉センターの中には、次の窓口があり、各種相談等を受け付けています。

- 社会福祉協議会法人事務局
- 国富町地域包括支援センター
- 国富町共同募金委員会
- 日本赤十字社国富町区分
- 国富町ボランティアセンター



お気軽に  
ご相談ください

◆発行/社会福祉法人

**国富町社会福祉協議会**

〒880-1101 宮崎県東諸県郡国富町大字本庄6889番地2

TEL.0985-75-6267 / FAX.0985-75-1279

メールアドレス: Kunitomi.s.f@ap.wakwak.com

ホームページ: <http://www.shakyo.or.jp/hp/1715/>



←社会福祉協議会  
QRコードはこちら

随時、情報  
更新中です。