

木祖村社協だより



# まめのわ通信

216号

2023

8月



## 今月のお便り

- 支え合いマップの見直し
- シリーズ 認知症を知る（第6回）  
～家族や介護者の気持ち～
- ボランティアセンターだより ひよこ  
▶ 楽生会からタオルの寄付  
▶ いきいきサロン開催中
- お知らせ掲示板  
▶ 幸せテラスまめのわ 窓口のご案内  
▶ 9月の行事予定

## 表紙の写真

### ときわの会の流しそうめん おいしく、涼しく、夏を満喫！

木祖村にも暑い日差しがジリジリと照りつけた8月初旬。ときわの会で夏恒例の「流しそうめん」が行われました。

夏休み中の小中学生も大勢集まり、ときわの会の皆さんと交流しながら、会場はとても賑やかでした。この日、流しそうめんを初めて経験した子ども達も多く、今年の夏の思い出がまたひとつできたようです。



# 隣組ごと支え合いマップの見直し進める

7月28日（金）、17区の支え合いマップ見直し作業が行われました。17区には、寺平1組・2組、大久保1組・2組の4つの隣組があり、地域の真ん中を笹川が流れています。この夏も局所的な豪雨により、笹川の水位が急激に上昇したことがあり、マップを見ながら水害時の避難場所や笹川に流れ込むウルシ沢や神明沢の土石流危険箇所についても確認しました。

17区では、水害と地震とで別々の避難場所を決めています。水害時、17区公所が笹川に近いことから、そこへ避難する危険性を考慮し、笹川から離れた家の車庫や高台の避難場所を再確認しました。

マップの内容に大きな変更はないかもしれませんが、それでも、避難訓練のように繰り返し繰り返し行うことで、いざという時にきっと役立つものになるはずです。



17区 支え合いマップ見直し



## 支え合いマップを使った避難訓練をします！

今年の木祖村総合防災訓練では、地震を想定した避難訓練を行います。避難の際は、支え合いマップを活用してください。

**日時** 8月27日（日） 午前9時頃～



シリーズ

## 認知症を知る。

～正しく理解、地域で支える～

第6回

認知症介護をしている家族などの気持ちを理解し、周囲がどんな応援をすればいいのか考えてみることは、認知症の人を支える活動の一環として、とても大切です。

参考：認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」

### 周囲の理解が介護者の気持ちの余裕につながる

家族の誰かが認知症になった時、誰もショックを受け、とまどい、混乱します。下図は、認知症介護者の感情の変化を表したものです。第4ステップの「受容」にたどり着く間に、第1ステップ～第3ステップまでを行ったり来たり繰り返します。



#### 第1ステップ

とまどい・否定

- 異常な行動にとまどい、否定しようとする。
- 他の家族にすら打ち明けられずに悩む。



#### 第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

- 認知症への理解の不十分さから、どう対応してよいかわからず混乱し、些細なことに腹を立てたり叱ったりする。
- 精神的・心身的に疲労困憊、拒絶感・絶望感に陥りやすいもつともつらい時期。

#### 第3ステップ

割り切り

- 怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思いはじめ、割り切るようになる時期。
- 症状は同じでも介護者にとっても「問題」としては軽くなる。

#### 第4ステップ

受容

- 認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくてもわかるようになる。
- 認知症である家族のあるがまを受け入れられるようになる時期。

認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。介護者の気持ちの余裕は、認知症の人本人や家族に対する周囲からの理解・支援、そして介護サービスの適切な利用などによって得られると考えられます。



# ボランティアセンターだより

ひ

よ

こ

## 楽生会が福祉施設にタオル寄贈！

小木曽地区老人クラブ「楽生会」は、数年前から地域のために何かできることはないかと、会員から未使用タオルを集め福祉施設等に寄付をしています。今年も約300枚ものタオルが集まり、近隣4カ所の事業所にお届けしました。タオルは、日々の介護や清掃など使う機会がたくさんあり、事業所の皆さんから大変喜ばれています。



介護老人保健施設 萌生の里

## 各地区のいきいきサロン、開催中！

### 5区 ひばり会

7月15日(土) 10:00～14:00

ひばり会はこだまの森へお出かけをしました。今の時期しか楽しむことのできない溪流つり場での魚のバーベキューに舌鼓を打ち、いつも以上に話が弾みました。



### 13区 いきいきサロン

7月29日(土) 13:30～15:00

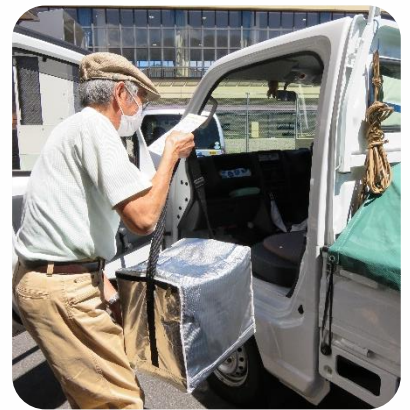
13区高齢者いきいきサロンで、ふいちゃおーズによるハーモニカとアルパの演奏会が開催されました。

ハーモニカの柔らかな音色で演奏される懐かしい歌謡曲に自然と手拍子したり、歌を口ずさんだり♪ アルパは初めて聴く人も多いようでしたが、その明るく響く音に心まで弾み皆さんでとてもいい午後の時間を過ごしました。



## 木曜日のお昼は、配食サービスあったか弁当！

毎週木曜日の午前中、幸せテラスまめのわは美味しい香りでいっぱいになります。今年も調理ボランティア37名、配達ボランティア21名と大勢の皆さんにボランティア登録をいただいています。さらに、団体やサークルでの登録、お弁当の表紙づくり、食材提供など、お弁当は皆さんの気持ちでいつも“あったか”です。



木祖村ボランティアセンター(木祖村社協内) TEL 0264-36-3441 FAX 0264-36-3482

●木祖村では、1年を通してたくさんのボランティアが活動しています。  
ボランティア登録を希望される方、ボランティア活動に関心がある方、お問い合わせは上記までお願いします。





木祖村社協からの

# お知らせ掲示板

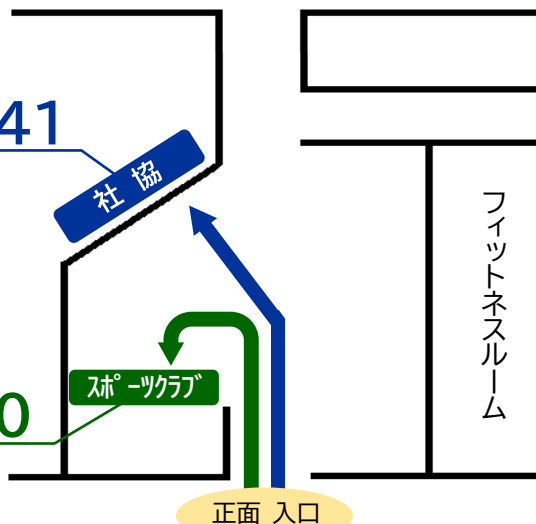
## 幸せテラスまめのわ

### 木祖村社協と 木祖村総合型スポーツクラブ 窓口のご案内

施設内に木祖村総合型スポーツクラブの窓口が設置されました。今後さらに利用が増えると思います。電話番号などお間違いのないようご注意ください。

社会体育館側 入口

## ●木祖村社協

電話 **36-3441**●木祖村総合型  
スポーツクラブ電話 **36-3500**

弁護士さんによる

## 無料法律相談所

身近な暮らしや社会生活における様々な問題について、法律の専門家である弁護士さんがその対処方法などを適切にアドバイスしてくれます。

家族・ご近所

損害賠償

お金の貸し借り

土地・家屋

【日 時】 **9月12日 (火)**

10時00分～11時30分

【会 場】 幸せテラスまめのわ 相談室

相談希望の方は、直接会場にお越しください。

楽しい!  
おいしい!

## ふれあいクッキング

健康ポイント  
**1**【日 時】 **9月26日 (火)**

10時00分～12時00分

【場 所】 吉田林業会館

【参加費】 300円

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

飲み物・持帰り用の袋・健康ポイントカード

参加希望の方は、9月20日(水)までに社協に連絡をお願いします。



## 2023年 9月の行事予定

1日	(金)	すずめ塾
2日	(土)	
3日	(日)	
4日	(月)	ミニデイサービス
5日	(火)	手話サークル
6日	(水)	
7日	(木)	配食 ミニデイサービス
8日	(金)	すずめ塾
9日	(土)	
10日	(日)	
11日	(月)	ミニデイサービス
12日	(火)	無料法律相談所 手話サークル
13日	(水)	
14日	(木)	配食 ミニデイサービス
15日	(金)	すずめ塾
16日	(土)	
17日	(日)	
18日	(月)	
19日	(火)	手話サークル
20日	(水)	
21日	(木)	配食 ミニデイサービス
22日	(金)	すずめ塾
23日	(土)	
24日	(日)	
25日	(月)	ミニデイサービス
26日	(火)	ふれあいクッキング 手話サークル
27日	(水)	
28日	(木)	配食 ミニデイサービス
29日	(金)	すずめ塾
30日	(土)	

敬老  
の日秋分  
の日

### 善意のご寄付をいただきました!

- ▶匿名様 野菜
- ▶匿名様 野菜

地域福祉向上のために大切に活用させていただきます。ありがとうございました。



## 社会福祉法人 木祖村社会福祉協議会

〒399-6201 長野県木曾郡木祖村藪原1191番地30 幸せテラスまめのわ内

TEL 0264-36-3441 FAX 0264-36-3482 mail kisosyakyoku@kv.kiso.ne.jp