

ゆすはらの

スマイル

さがし

2022

秋号

Number. 45

ゆすまいる

1~2 地域福祉活動計画

3 教育支援資金 地域共生

4 輝く栲原人！み~つけたっ！

5~6 秋バテ

お知らせ フードドライブ
赤い羽根共同募金
LINE公式アカウント



地域福祉活動計画 策定中

地域福祉活動計画は各区の区長の協力を得て、構成メンバーを推薦していただき座談会を開催しています。(8月末現在)
だれもが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、地域の目指す姿に向けて地域でできる具体的な目標を立て「地域福祉」の仕組みづくりと一緒に考え、計画策定しています。



四万川区

四万川区では、区長を含めた19名で話し合いを行いました。

四万川区のいいところや、やってみたいこと、地域課題などについて話され、「集いの場の継続・世代間交流に向けて」「集落活動センターを中心に住民同士が支えあえる仕組みづくり」などについて活発に話し合いがされています。

西区



西区では区長を含めた4名で話し合いを行いました。地域福祉活動計画の目標として【支えあいを通してつながる西区】を目指し①防災班長を中心に各部落に防災担当を決めて、連絡網の作成 ②集落活動センターの活動強化など、5年後の目指す姿として取り組んでいくことになりました。

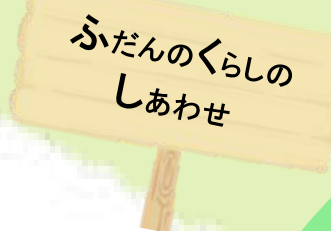


松原区



松原区では区長を含めた6名で話し合いを行いました。

高齢化に伴い、今まで区や部落で出来ていた事の継続が難しくなっている等の意見が出ました。【人情豊かな松原区】を目標に、今ある活動を継続しつつ、伝統文化の継承や松原区独自のイベントの復活を目指し、地域での取り組みを進めていく事になりました。



越知面区



越知面区では区長を含めた5名で協議を行いました。【人がつながる元気な越知面区】を目指し、①各団体の横のつながりづくり②マナーや挨拶など暮らしの中でのつながりづくり③集落活動センターによる地域づくりについて話し合わせ、それぞれが強みを生かした取り組みを行う事としています。

東区



東区では区長を含めた13名で支え合う地域づくりについて話し合いを行いました。若い世代や子育て世代、障害者の就労や認知症の理解、ひきこもり支援、障害者への理解、移住者との関わり、伝統文化の継承など様々な意見が出て、「誰もがありのままにいられる地域はどのような地域か」について、地域で自分たちができる活動について話し合いを進めています。

初瀬区



初瀬区では区長を含めた9名で支え合う地域づくりについて話し合いを行いました。各部落から「地域の良ところ・課題」を出し合い、2期策定時に出ていた意見を振り返り、現状と比較を行いました。「現状は前回とあまり変化はなく、今は地域の行事等も維持できているが5年先、10年先は難しい」との意見があり、「今できていることをどう維持していくか」「防災への取り組み」等について話し合いを進めています。



資金のことで進学を
悩んでいませんか？

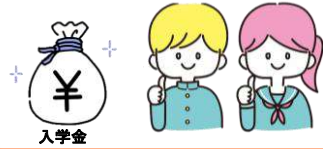
生活福祉資金貸付制度（教育支援資金）

教育支援資金は、高校や大学、専門学校などの入学に必要な費用を貸し出し、就学や将来の就労を支援する制度です。

貸付の条件は、**他制度優先**となっております。他の公的資金貸付制度が利用可能な場合は、そちらが優先となりますことをご了承ください。

1. 就学支度費

高校や大学の入学にあたり、学校に納める入学金や制服等の費用を支援します。



※貸付できる額：50万円以内
据置期間：卒業6ヶ月以内
償還期間：据置期間経過後20年以内

2. 教育支援費

高校や大学等に支払う授業料や教科書代、実習費用などを支援します。



※貸付できる額
〈高等学校〉 月額35,000円以内
〈高等専門学校〉 月額60,000円以内
〈短期大学〉 月額60,000円以内
〈大学〉 月額65,000円以内

その他奨学金、介護福祉士・社会福祉士修学資金など

福祉に関わる
仕事がしたい！



給付型奨学金や授業料等減免を受けられる場合があります。
介護福祉士・社会福祉士修学資金等貸付は、指定養成施設に在学し、
介護福祉士又は社会福祉士を目指す方に貸付する事業です。
これら支援制度は、返済不要あるいは条件により返済が免除になります。

審査に時間がかかる場合があります。お急ぎの場合はお早めにご相談下さい。 担当:前田

誰もが役割を持てる



地域共生社会

『地域共生社会』とは・・・地域の全ての人々が、一人ひとりの暮らしと生きがいとともに創り、高め合う社会のことです。
今年度の地域共生社会シリーズでは、「気づく・知る・つながる」をテーマに認知症の方とそのご家族が住み慣れた地域で安心して暮らしつづけられるための情報や資源を紹介しています。今回は「つながる」です。

誰かとつながる。少しところが軽くなる。

相談

家事や身の回りの事が負担や不安に
感じた時は、まず相談しましょう

・ **地域包括支援センター** ☎ 65-1170
(高齢者の介護や見守りに関する総合相談窓口)

医療

・ かかりつけ医
・ 認知症サポート医
梶原病院 ☎ 65-1151

地域で見守る

・ NPO法人 絆
(昼食の配食、安否確認など)
・ 集落活動センター
・ 移動販売 (見守り協定事業者)
・ **地域福祉コーディネーター**
(生活等の困りごとの相談を受け、地域の人や
関係機関と困りごと解決の支援を行う。)
梶原町社会福祉協議会 ☎ 65-1235
・ 認知症サポーター

権利擁護

・ 日常生活自立支援事業
・ 成年後見制度

予防(通所)・通いの場

・ いきいきふれあい広場
・ 宅老所
(東区えくぼ・四万川区)
・ いきいき100歳体操
・ 認知症カフェ

家族支援

・ **げらげら家族会**
(認知症の人を介護する家族の会)
・ **思いやり家庭支援金**
(支援金にて経済的負担を軽減)
・ **在宅生活おうえん事業**
(支援金にて経済的負担を軽減)

生活支援

・ お元気発信事業 (独居高齢者の安否確認)
・ 見守りセンサー
(80歳以上の独居高齢者の希望者対象)
・ 雲の上のいきいきチケット
・ 地域支え合い事業 (つむぎあい)
・ 在宅生活おうえん事業 ³

(出典:梶原町認知症ケアパス)

生きがい・仲間づくり 交流・支えあい活動

・ 老人クラブ・にこにこ喫茶
・ お助けマン・パラスポーツ

ひとりで悩まずに、お気軽に
ご相談ください。

輝く栲原人！み～つけたっ〇〇！

in 松原



自作のピザ窯に、木洩れ日注ぐ東屋。秘密基地のような、作業小屋があるかと思えば、とても素敵な暖炉と凝ったテーブルを置いた離れがあったり。あれもこれも手作りしてしまう村田さんに宝探しのような感覚で、気になる趣味について教えていただきました。

きっかけのストーブ



むらた のりはる
村田 徳治さん (66歳)

1956年生まれ 栲原町中平出身
県外で就職したが、故郷の田畑を守る思いもあり帰郷。四国電力に入社し定年まで勤務。現在は趣味を楽しんでいる。

縁でつながるものづくり

知り合いに薪ストーブを廃棄してほしいと言われたが、自分が引き取ることに。薪ストーブを置くには小屋が必要と小屋を自作。その後ストーブを置き、人が集まった時にテーブルを作りたい！と穴の開いた板に、砂利やフィギュアを並べ、エポキシレジン（主剤と硬化剤を混ぜて硬化させた樹脂）を流し込んで固めると川の流れるに見立てたテーブルが完成した。今後はこのテーブルに合う椅子を作りたい。色を維持させたままの押し花や植物を入れたいけれど、これが案外難しい。植物の色を維持する押し花づくりからまずは始めて、椅子のどこに植物を配置するかを思案中。

いろいろな人に材料をもらったり、アイデアをもらっている縁でもの作りができています。もの作りが昔から好きというわけではなかったけれど、それでも頼まれた物が上手く出来て褒められたら、また作ろうと思う。

四万十川にみたてた

テーブル

すべての事は『遊戯三昧』で

仕事も人生も楽しいかどうかは考え方次第。定年後、しばらく遊んだりもしたけど、今までしたことのない事をしようと、パートなんかもやった。

仕事はしんどいときもあったけど、どれだけ効率よく楽しめるかを考えて、ゲームをクリアしていくと思えば楽しめる。

新しいものを作るときも自分で調べたり人に聞いたり、工夫する事が面白い。



木とお菓子の入っていたかごを加工し、ソケットを付けて作った門灯

後悔はしたくない

80歳からでも好きな事はやれる。でもあの時にやっちゃったら良かったと後悔はしたくない。ピザ窯でピザを焼いたり、自作の燻製機で燻製を作ったり、アマチュア無線なんかもやっている。災害時にも役に立ちそうだしね。

今の自分があるのは、尊敬できる人との出会いと、人との繋がりがあるから。失敗してもそこから学んで、人に聞かれたら教えてあげられるようになりたい。

フィギュアの蟹もいるよ！

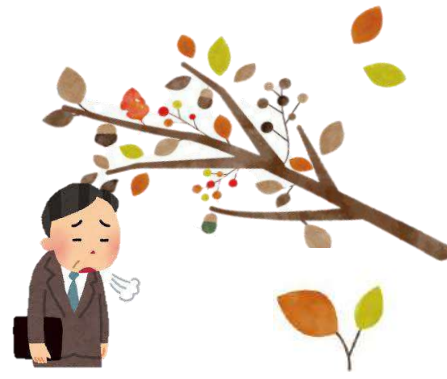


徳治さん家に見に行ってみませんか？

まだ夏バテ？

季節の変わり目に体調不良・・・

秋バテ に注意！



季節の変わり目は、自律神経が乱れます。自律神経とは、体内をベストの状態に保ち続ける神経の総称で、意思とは無関係にはたらくきません。

夏は、冷たい飲み物を飲んだり、空調使用などの生活習慣、熱帯夜による睡眠不足、外出によるエネルギー・体力消費などの影響で夏バテを起こします。一方、秋になると1日の中で寒暖差が大きいこと、気圧変動、夏の意識のまま冷たい物を食べ過ぎる、暑い日に冷房によって体を冷やす日が多かったことから秋バテを起こすようになります。

つまり、夏は暑さ、秋は温度差でバテるということです。

Check

この症状 秋バテ かも??

- 疲れやすい、だるい
- 食欲がない、胃もたれする
- 肩こりや頭痛がする
- 無気力になる
- 立ちくらみがする
- よく眠れない
- 便秘、下痢気味になる
- 顔色がすぐれない



秋バテは旬の野菜で解消!

夏の旬野菜には体を冷やす効果があり、秋の旬野菜には疲労回復効果や、胃腸を整える、さらにはカラダを潤すと言われています。



豆乳…自律神経を整える作用があります。
かぶ…体に潤いを与えたり、咳を止める働きがあります。
また、消化を助ける働きもあります。
かぼちゃ…体を温める作用があります。
サツマイモ…胃腸を整える。山芋も同じ作用があります。

入浴

秋バテの冷え予防には湯船に浸かることが効果的です。
39度前後のぬるめのお湯に浸かると血流の改善や副交感神経が優位となり、自律神経の乱れを修復してくれます。

マッサージやストレッチ

体が冷えると全身の血流が悪くなるので、マッサージやストレッチで血液のめぐりが良くなり、秋バテ予防と症状の改善に効果的です。
ゴルフボールのように硬いボールを踏むようにし、自分の体重を乗せながら転がすと自然と体が温まってきます。



運動

適度な運動には体調を整える効果があります。20分から30分程度の散歩など、高齢者にも無理ない範囲で軽い運動を行い、自律神経の機能を回復させましょう。

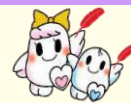
睡眠

睡眠で大切なのは長さです。22時より前に就寝し、7～8時間の睡眠を1週間続けるだけで疲労感が抜けてくることを実感できます。また、寝ることばかりではなく、寝る前の行動も重要です。スマートフォンを操作したり、激しい運動は脳を起こしてしまうので避けるようにしましょう。

秋は、暑い夏に控えていた外出や活動を再開したい時期です。体調不良を引きずらないよう、しっかりと秋バテ予防と対策をしていきましょう。



赤い羽根共同募金 災害義援金募集



下記の災害義援金を梶原町共同募金委員会（梶原町社協）で受付しています。受付後は高知県共同募金会経由で被災地へ義援金として送付されます。

【令和4年8月大雨災害義援金】

※下記の災害義援金も引き続き

受付しています。

都道府県名	受付期間
山形県	令和4年12月28日(水)まで
石川県	令和4年12月28日(水)まで
新潟県	令和5年3月31日(金)まで

●宮城県

「令和4年7月15日から大雨に係る義援金」
令和4年10月31日(月)まで

●中央募金会

「令和4年8月3日から大雨災害義援金」
令和4年12月28日(水)まで

募金をされたい場合には、お手数ですが梶原町社協までお持ちください。受付時間：平日（月～金）8：30～17：00

フードドライブにご協力ください

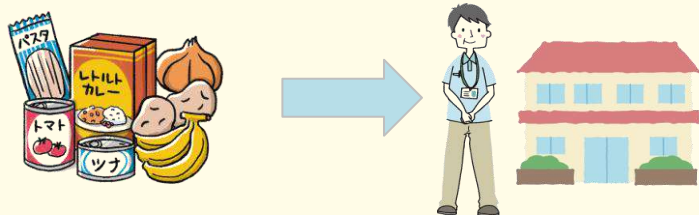
キャンペーン期間

ご家庭で眠っている食品ありませんか？？

10月1日～11月30日

フードドライブとは？

家庭で食べることがない未利用の食品を持ち寄り、必要な団体や経済的に困窮している方などに寄付する活動です



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・乾麺・パスタ
インスタント食品・レトルト食品
調味料（砂糖・塩・醤油）など

※ 本事業の活用について、まずは気楽にご相談ください。担当：山口

梶原町社会福祉協議会の

公式LINEができました

研修会・イベント等のご案内や
お助けマン等の情報発信を
していきます

お友だち登録の
方法はこちら！！



LINE アプリの
「お友だち追加」→ {QRコード} から
上のQRコードを撮影しご登録ください。

* Cover Photo *

表紙の写真は、YURURI生活支援ハウスでの様子を掲載させていただきました♪

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/>