

3

vol.134

ほったやまつうしん

北塩原村社協広報誌



新年お楽しみ会 2024.1.30



わなげ



集い



スカットボール

令和6年 能登半島地震 災害義援金募集

義援金は全額被災県（石川県、富山県、新潟県）へ被災地状況に応じて按分の上送金されます。

共同募金会

- ①三井住友銀行
支店名 東京公務部
口座番号 普通預金 0162530
口座名義 (福)中央共同募金会
- ②りそな銀行
支店名 東京公務部
口座番号 普通預金 0126815
口座名義 (福)中央共同募金会

日本赤十字社

- ①ゆうちょ銀行
記号番号 00150-7-325411
加入者名 日赤令和6年能登半島地震災害義援金
- ②東邦銀行
南福島支店
口座番号 普通預金 612587
口座名義 日本赤十字社福島県支部
支部長内堀雅雄

村内募金箱の設置場所 ▶ 役場本庁 裏磐梯合同庁舎 桧原出張所 村デイサービスセンター

発行・編集

社会福祉法人
**北塩原村
社会福祉協議会**

〒966-0402
福島県耶麻郡北塩原村大字大塩字堀田山8518-93
mail hottayama3757@gmail.com
H P https://kitashiobara-shakyo.or.jp

地域福祉係 0241-28-3757
訪問・通所介護係 0241-28-3756
居宅介護支援係 0241-28-3755
地域包括支援センター 0241-28-3766
F A X(共通) 0241-33-2070



facebook 社協HP

この広報は、皆様からお預かりした会員会費を財源に発行しています。

新年お楽しみ会

老連若手委員がニュースポーツ交流会とお楽しみ会を開催しました。ラビスパ裏磐梯に60名が集まり、スカットボールやわなげで得点を競い、午後は懇親会で交流を深めました。



除雪ボランティア

裏磐梯中学校の2年生6名が曾原で実施しました。子どもたちは自分たちの活動が人の役に立つことを実感できたようです。



民生児童委員

定例会 研修 新年会

民生児童委員10名と主任児童委員2名が、喜多方市消費センターから講師を招き、「消費生活出前講座」を受講しました。架空請求や還付金詐欺などに騙されないために、詐欺の手法を知ることが大切です。午後は新年会で親睦を図りました。



民生児童委員って知ってる？

全国民生委員児童委員連合会発行「みんせい!」から引用

民生児童委員って何をするの？



民生委員はみんなが安全に生活できる地域をつくるボランティアです。みんなから困りごとや心配事を聞いて、助けてくれる場所を紹介する「つなぎ役」なんですよ。全国どこでも活動していて、村のことをよく知っています。みんなのためによいことをしたい気持ち強く持っている人から選ばれているんですよ。



困ったら相談していい人…。どんな人なんだろう？



民生委員は子供や子育ての困りごとの相談にのる、児童委員でもあります。だから正しい呼び方は「民生委員・児童委員」というんですよ。大人にとっては子育てしやすく、子どもたちにとっては安心して成長できる地域をみんなとめざしています。特に子どもたちや子育ての相談を専門に受ける「主任児童委員」という役割をもつ人もいます。



民生委員・児童委員は一人ひとりが担当する地域が決まっています。しかし、委員も地域で生活している住民のひとり。地域のいろいろな人と関わり合いながら活動しています。相談内容など、みなさんの秘密は必ず守ります（守秘義務）。



全国民連HP

能登半島へ義援金を送る

能登半島地震災害義援金を村役場職員倶楽部、村建設業組合が日赤北塩原分区長に手渡しました。



包括より知らせ



『人生100年時代』
より元気に自分らしく生きる
を応援しています！



自立した生活をより長く続けるために…

要介護状態や認知症の予防に取り組み、今以上の状態悪化を防ぎましょう！



POINT

- ① 健康状態の低下防止
- ② 社会参加のすすめ
- ③ 生活の質を高める

ボランティア活動や集いの場に参加することで、自分の役割を見つけたり、新たな趣味を見つけたりすることにつながります。

「充実した生活」は、立派な介護予防です！

出張

認知症サポーター養成講座

1ヶ月前に申し込みいただければ、村内どこへでも出張します。
ご希望の方は名前・開催希望日時・場所
受講人数等、電話でご相談ください。
(担当：大竹)

休日相談窓口

3月9日(土)

介護保険のこと、認知症のこと、
生活の困りごとなど、
ご相談ください。

電話・来所での相談を受け付けております。

エトセトラ川柳

認知症川柳

- おめだれよ むかしの彼氏だ ババ笑う
(スズラン 86才北山)
- 町に行き 買い物忘れ またもどる
(ムク 91才秋元)
- 満月の影にかくれし かくれんぼ
(京子ちゃん 84才松陽台)
- そだちのデイ 一度行きたい 古里に！
(上川前の翁 98才上川前)

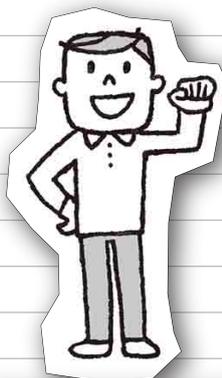
地域包括支援センター(大竹・松崎・青木) 0241-28-3766 / 080-7286-0843

おしえて!

ケアマネジャー
さん!!

「介護保険サービスを使いたい!」

そんな時は **凄腕ケアマネジャー** がお手伝いします!



先月号は、高齢期の食事について説明しました。
今月は、高齢期に必要な運動についてご紹介します!
自分にあったペースで、運動を習慣にしていきましょう。

高齢期は **ウォーキング + α** がポイント!

中年期
40歳~64歳

「太りすぎ」が問題ですので、
内臓脂肪を減少させる効果が高い**有酸素運動**が推奨されています。
内臓脂肪の減少に加え、心肺機能向上も期待できます。

働き盛り! 体を大切に!

高齢期
65歳~

「やせすぎ」が問題ですので、
筋力を維持するための**ウォーキング**、**筋カトレーニング**などが重要です。
健康長寿は1日にしてならず。
日々の地道な積み重ねが大事!
人生100年時代!

高齢期にオススメの筋カトレーニング



ひざの伸展

- ①片方の膝をできるだけまっすぐに伸ばし、つま先を上上げる。
- ②ゆっくりと戻す。



つま先立ち

- ①イスなどに手を添え、つま先立ち。2~3秒そのままキープ。
- ②ゆっくりと戻す。



ひざの屈曲

- ①できるだけ上にかかとを持ち上げ、2~3秒キープ。
- ②ゆっくりと戻す。

居宅介護支援係(小林・赤城) 0241-28-3755 / 080-9425-7758

どうなの?

ヘルパー
さん!!

訪問介護サービスでは、「できること」と「できないこと」があります。

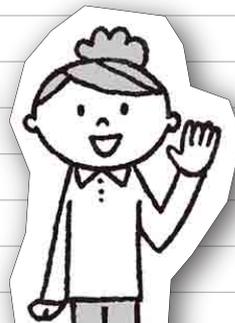
「これはできる?」その疑問 **敏腕ヘルパー** がお答えします!

接遇・プライバシー研修(オンライン)



2024.1.31

訪問介護係では、介護技術向上のため、定期的に研修会を開催しています。
今後もより良いサービスが提供できるよう、日々努力して参ります!



お知らせ

現在、登録ヘルパーさんを募集しています。
介護福祉士、ヘルパー2級などの資格をお持ちの方、スキマ時間を活用しませんか?

問い合わせ: 28-3757 (遠藤)

訪問介護係(穴澤・奥山・加藤) 0241-28-3756

楽しいっぱい!

デイサービス

赤鬼出現!! 鬼は～外!! 福は～内!!



掛け声とともに、一年間の無病息災を祈りながら、みんなで力を合わせ、お手玉で鬼を退治しました。



『プレゼント』

北塩原村第一中学校の生徒さんより素敵なプレゼントが届きました。千羽鶴・鶴と亀の折り紙など。色とりどりの作品で利用者さんも「なんだってカラフルなこと～」とニッコリ♪ありがとうございます。

生徒さんの作品の一部



介護職員 募集中

介護のお仕事しませんか?
経験・資格のない方・ブランクのある方も歓迎!!
まずはお気軽にお電話下さい ☎28-3757 (岡田)

通所介護係 (佐藤・赤城) 0241-28-3756



春の火災予防運動

はじまりますよ！！

3月1日(金)～3月7日(木)

住宅防火

いのちを守る7つのポイント

④ 対策

近くに助けてくれる人はいますか？

① 対策

住宅用火災警報器はついてますか？

防災品ですか？

② 対策

消火器はありますか？

② 習慣

燃えるものを近くにおいていませんか？

① 習慣

寝たばこしていませんか？

③ 習慣

火をつけたままじゃないですか？

③ 対策

～いのちを守る7つのポイント～

3つの習慣

- ① 寝たばこは絶対にやめること
- ② ストーブは燃えやすい物から離れた位置で使用すること
- ③ ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消すこと

4つの対策

- ① 住宅用火災警報器を設置すること
- ② 防災品を使用すること
- ③ 自宅に消火器を設置すること
- ④ 隣近所の協力体制をつくること

※火の取扱いに注意し火事を未然に防ぎましょう！！

お問い合わせはこちらへ

喜多方消防署

22-6211

北塩原分署

32-2020

善意のひろば

R6.1.16~R6.2.15

御遺志

五十嵐 香緒里 様 (大 塩)
故 五十嵐 康 様
生江 稔 様 (剣ヶ峯)
故 生江 義夫 様

ご厚情ありがとうございました。

行事予定

- 3/8 ボウリング大会
(喜多方市スターボウル)
- 3/9 ブラインドスキー伴走ボランティア
~10 (グランデコスノーリゾート)
- 3/12 民生児童委員協議会定例会
(保健センター)
- 3/15 いきいき村民フェスティバル
(村役場コミセンホール)
- 3/19 社協 理事会
(デイサービスセンター)
- 3/26 老人クラブ 監査会/役員会
(デイサービスセンター)
- 3/27 社協 評議員会
(保健センター)
- 3/27 身障福祉会 監査会/役員会
(デイサービスセンター)

— 布団丸洗い事業について —

自宅で寝たきりの方を対象に、布団丸洗い事業を行っています。敷布団、毛布、掛布団のクリーニングができます。

対象者 村内在住の65歳以上で
在宅で寝たきりの方
(申請書を提出後、村から承認された方)

回数 年に3回

料金 無料

希望される方、お問い合わせは
地域福祉係まで

福祉の仕事相談会

日時 3/19(火) 10:30~14:30

場所 会津若松市社会福祉協議会
会津若松市追手町5-32



百歳賀寿

3/1 穴澤 サク子 様 (松 原)

米寿祝

- 3/7 五十嵐 トシ子 様 (上川前)
 - 3/10 小林 タノ 様 (曾 原)
 - 3/22 齋藤 クラ 様 (曾 原)
 - 3/30 大関 裕 様 (大 塩)
- おめでとうございます。

村人コレクション

村内で、素敵な活動をしている
方々をご紹介します!

File no.34

いつでもどこでも踊れる魅力/
フラダンス

内容 フラダンス
会員 6名
活動 通年
場所 剣ヶ峯集会所



フラサークルをはじめて3年目!きっかけは、村に引っ越して運動不足を感じたこと。以前から取り組んでいたフラダンスやタヒチアンダンスをしたい!友達を作りたいという気持ちもあり、一歩踏みだしてみました。と話す黒江さん。



やりたいことに挑戦すると毎日が楽しくなります。一歩踏み出す不安もありますが、言葉に出すと周りの方が助けてくれ、願いが叶ってきます。

裏磐梯夏祭りに向け練習を重ね「アンダー・ザ・シー」を披露しました。仲間はもちろん、会場の皆さんとも一体感を生み出せたと思います。



代表 黒江真理子さん (剣ヶ峯)
一緒にフラを楽しんでくれているメンバー、フラサークルを作るにあたり協力してくださった皆さんに感謝しています。