

わがまち下田に住み続けたい 社協だより

ふだんのくらしのあわせ

- ・下田市デイサービスセンター
- ・社協会費へのご協力、ありがとうございます
- ・おともだちつくる！ひよこのお知らせ
- ・暮らしの相談日程
- ・東日本大震災復興支援バザー実施のご報告
- ・寄付者一覧
- ・収集ボランティア活動者一覧



「足を大きく回しましょう。これは転ばないための体操です」
いつまでも元気な体でいるために、毎日少しずつでも運動
に取り組みましょう。

社協会費へのご協力、ありがとうございます。

下田市社会福祉協議会は「わがまち下田へ住み続けたい。誰もが安心して暮らせるまちづくり」をテーマに、地域のみなさまとの協働で地域活動に取り組む民間の団体(社会福祉法人)です。その活動を支える重要な財源として、下田市民みなさまから毎年一世帯あたり500円(年額)を一般会費としてご支援いただいております。本年も下田市行政区の区長様を通じて3,400,375円のご協力を賜りました。みなさまの支援に厚くお礼申しあげます。今後もみなさまと共に、関係機関と連携を図りながら地域福祉活動を推進してまいります。



おともだちつくる！
ひよこのお知らせ

子育ての息抜きに遊びに来ませんか

おもちゃ遊び、ボールプール、授乳・お昼寝スペース、保護者のための喫茶コーナーなどを用意してみなさまのお越しをお待ちしています。
(運営：下田市社会福祉協議会 協力：しもだ子育て応援隊ぽっぽ)

ひよこサロン

- 時間／午前10時から正午
- 入場無料(未就学児と保護者対象)

妊婦の方も歓迎
ぜひ遊びに来て下さい

ひよこルーム (場所は下記の通りです)

- 時間／午前10時から午後3時
- 遊・VIVA!入場料 大人・小人(2歳以上)一律100円

※下田市社会福祉協議会は遊・VIVA!を後援し、就学前の小さなお子様を対象にした「ひよこルーム」を遊・VIVA!内で開催しています。

開催日	内容	会場
9月12日(月)	ひよこサロン	道の駅開国下田みなと
10月15日(土)	遊・VIVA!ひよこルーム	稲生沢小学校体育館
10月17日(月)	ひよこサロン	道の駅開国下田みなと
11月7日(月)	ひよこサロン	道の駅開国下田みなと
11月12日(土)	遊・VIVA!村	下田小学校体育館
12月10日(土)	遊・VIVA!ひよこルーム	稲梓基幹集落センター
12月12日(月)	ひよこサロン	道の駅開国下田みなと

※体調不良の方の入場は、ご遠慮頂く場合があります。

ひよこサロン



下田市ボランティア連絡協議会 東日本大震災復興支援バザー実施のご報告

東日本大震災で被災された方々や地域のために私たちにできることはないだろうか。各ボランティア団体が街頭募金などを実施しますが、ボランティア連絡協議会としてできることをみんなで考え、5月末に復興支援バザーを開催しました。開催当日は多くのみなさまのご協力で多くの義援金が集まりました。この義援金は中央共同募金会を通じて被災地へ送られました。今回初めての試みでしたが、振り返ってみると、私たちの活動はものやお金を募っているのではなく、被災地に想いを寄せてくださるみなさまの気持ちを募っていたのだと感じました。

被災地ではまだまだ普通の生活に戻れない方が大勢いらっしゃいます。バザーへ協力してくださった方々の想いが被災地に届き、一日も早い復興につながることを祈っています。



ボランティア活動参加者 202名(3日間)
■義援金合計 633,433円
(バザー売上 517,145円+寄付・募金 116,288円)

寄付者一覧 (平成23年6月～7月)

下田市社会福祉協議会へ寄付をくださったみなさまです。ありがとうございます。みなさまのお気持ちを大切に活かせます。

〈現金〉 服部啓一様 秋葉正廣様

下田市指定水道工事人協同組合様

〈物品〉 外岡ひで子様 〈順不同〉

収集ボランティア活動者一覧 (平成23年6月～7月)

〈ブルタブ寄与…☒ 使用済みテレカ寄与…☒ 古切手…☒〉

・千田真一郎様☒・岩本正様☒・梅内巖様☒・外岡ひで子様☒

・黒船ホテル様☒・下田市役所総務課様☒ 〈順不同〉

暮らしの相談開催日程

【無料】

相談やサービスを提供する上で得た情報は、本人の同意なく第三者に提供しません。

福祉相談

時間 9:00～17:00
相談員 社協スタッフ
問合せ先 下田市社会福祉協議会:電話 22-3294

福祉サービスや利用手続き、日常生活における心配ごと等を関係機関と連携して問題解決のお手伝いをします。

月～金曜日(祝日を除)

お待ちいただくことがないよう、必ず事前にご連絡ください。

ボランティア相談

時間 9:00～17:00
相談員 社協スタッフ
問合せ先 下田市社会福祉協議会:電話 22-3294

ボランティアをしたい人、力を借りたい人、希望にあった活動のご案内をします。

月～金曜日(祝日を除)

介護相談

時間 9:00～17:00
相談員 社協スタッフ(介護支援専門員等)
問合せ先 下田市社会福祉協議会:電話 22-3294

月～金曜日(祝日を除)

心配ごと相談

相談員 下田市民生委員児童委員

毎月第2・4水曜日

日程	時間	場所
9月14日(水)	10:00～15:00	下田市役所2階会議室
9月28日(水)	10:00～15:00	下田市役所2階会議室
10月12日(水)	10:00～15:00	下田市役所2階会議室
10月26日(水)	10:00～15:00	下田市役所2階会議室
11月9日(水)	10:00～15:00	下田市役所2階会議室
11月24日(木)	10:00～15:00	下田市役所2階会議室

※各々の相談において該当日が祝日の時は休みとなります。



長い間身体を動かさないと、身体はどんどん衰え、筋肉や皮膚など関節周囲の軟部組織が伸縮性を失って固くなり、その結果関節の動きが悪くなる状態になります。体を起こすと手足の関節を動かす時に痛みが出て、辛い思いをします。日頃から関節を動かすストレッチ運動をして、拘縮予防をすることが大切です。



日常生活に必要な動作（立つ、座る、歩く、階段昇降など）を真似た運動を行うことで、筋力と持続力を強化し、日常生活に必要な身体動きをスムーズに行うことができることを目的とします。

機能訓練



デイサービスの1日

- 8:30** 『お迎え』
お車でご利用者様のご自宅へお迎えに伺います。
- 9:30** 『健康チェック』
毎日ご利用者様の身体状況(血圧・体温等)をチェックして健康管理をしています。
- 9:40** 『入浴』
身体状況により、入浴を実施します。
- 11:40** 『お口の体操』
ご飯が美味しく食べられるよう、お口の体操を行います。
- 12:00** 『食事』
ご利用者様の身体状況にあった食事を、食べやすい方法でご提供します。
- 13:30** 『機能訓練』
自立した日常生活が送れるよう、看護師と一っしょに体力維持運動を行います。
- 14:15** 『日常生活訓練』
体操や歌、ゲームなどで楽しみながら、心身の状態を活性化します。
- 15:45** 『お見送り』
お車でご利用者様をご自宅までお送りします。
- 『排泄』
排泄の介助、オムツや下着の交換などのお手伝いをいたします。

＜デイサービスの目的＞

- 1 要介護者が健全で安らかな在宅生活ができるための援助
- 2 身体機能の低下を避けるための体力維持
- 3 社会的孤立の解消
- 4 ご家族の休息時間を確保し、介護負担の軽減を図ること



ご利用いただける方は
介護認定（要支援・要介護）を受けられた方となります。

■ 下田市デイサービスセンター（運営/下田市社会福祉協議会）
・営業日 月～土（毎月第一土曜日 12/29～1/3は休み）
・サービス提供 9:30～15:45
・問合せ先 0558-22-3312



下田市デイサービス作品展覧会のご案内

平成23年10月8日（土）～10月28日（金）
下田市民文化会館「まいまいギャラリー」

ご利用者のみなさまが制作した作品の展示会を開催します。是非ご覧ください。



「今日も楽しかった！」

私たちの生活は超高齢化社会となりました。ご高齢の方やご家族を取り巻く環境も様々です。デイサービス（通所介護）とは、ご高齢の方に介護が必要になった時でも、できる限り自宅での状況に合った日常生活ができるように、日帰りでお食事や入浴などのサービス、機能訓練、レクリエーションなどを提供する施設サービスです。介護はもちろんですが、社会的な交流、家族負担の軽減も大切な役割であり、一般にイメージする「介護施設」というより、「高齢者のみなさまの社交場」的な楽しみも重視されています。高齢者は家に閉じこもり、刺激の少ない生活を続けがちになる傾向があります。これは寝たきりや認知症になりやすい状況とも言えます。そこで週に1～2回でもデイサービスに通って同年代の人に会って会話をしたり、レクリエーションで楽しんだりすることは、孤独を解消したり、ストレスの軽減、精神面の活性化を図るためにも有意義なことです。若者でも何日も誰とも話すことがなかったら気持ちも沈んでいきます。外出することで体を動かし、人に会って話をすることで生活に張りができます。

またデイサービスは毎日一緒に生活するご家族の負担を軽減する重要な役割もあります。介護はご本人のお身体の状態だけでなく、ご家族の状況や環境などの変化に合わせて柔軟な対応が必要です。デイサービスは老人ホームに比べるとあまり知られていないかもしれませんが、高齢者の方が可能な限り自分の家で、自分の力で生活しながら必要に応じて施設を利用する、という形で有効に利用したいかがではないでしょうか。

まずは介護が必要な状態にならないように予防を心がけましょう。病気の予防はもちろん体力低下のサインを早く見つけて適切に対応していくことは、元気でいきいきとした暮らしをする上で大切です。

- ① 生きがいを見つけましょう
趣味を持ち、人生を楽しみむための目標を見つけましょう。
- ② 身体を動かしましょう
ラジオ体操や近所の散歩から始めましょう。突然激しい運動をすることは避けてください。