

みんなの笑顔も届きますように



今年も由良町内にお住いの75歳以上のひとり暮らしの方々に、
由良中学校の生徒から、年賀状が送られました。(6ページに関連記事掲載)

福祉ゆら

社協シンボルマーク

ふれあいネットワーク

平成31年
(2019) 1 月

— 広げよう 心のかよう 福祉の輪 —

第 86 号

福祉ゆら 第86号の主な内容

- 年頭のご挨拶／由良町観光 PR チャリティーゴルフコンペより募金 2
第 31 回歳末チャリティーカラオケ大会
- 福祉体験レポート①由良小学校 4 年生車イス体験 … 3
②白崎小学校 4 年生高齢者疑似体験／デイサービスだより 衣奈小学校 6 年生来訪／白崎小学校 5 年生来訪
- ふれあいデイサロン日帰り旅行 …………… 4
第 2 回由良町ふれあいゲートボール大会
平成 30 年度社協会員加入ありがとうございました
- 大引ひまわり会喫茶サロン／平成 30 年度心配ごと相談員研修会 5
サバ缶の効果!認知症が予防できる?
- 赤い羽根共同募金運動／「広報テープ」のお知らせ … 6
ヘルパー通信「咳エチケット」／1 月～3 月の心配ごと相談開設日／年賀状でごあいさつ

社会福祉 法人 由良町社会福祉協議会

〒649-1121 和歌山県日高郡由良町吹井80-88
由良町地域福祉センター内

TEL.0738-65-3500/FAX.0738-65-3502

Email : vc-yura@naxnet.or.jp

年頭のご挨拶

～誰もが安心して暮らせる

福祉のまちづくりをめざして～



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は、社会福祉協議会に對しまして、ご支援ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

新春を迎え、亥年にふさわしく「前進あるのみ」です。

ただし、「猪突猛進」の様になりふり構わず突き進むのではなく、高齢者や弱者とともに手を取り合い、見守り合い、共に歩んでいきたいと思っております。

子どもから高齢者まで誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らせる福祉のまちづくりをめざして、介護支援、生活支援等に重きをおき、地域福祉の推進に役職員一同、一丸となって取り組んで参ります。

本年も、町民の皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。



由良町社会福祉協議会
会長 井上 充明

由良町観光PRチャリティー ゴルフコンペより募金

11月7日、印南町の紀南カントリークラブにて、第8回由良町観光PRチャリティーゴルフコンペが開催されました。

県内外から170人が参加され、熱戦を展開。表彰式で岡眞治実行委員長から由良町社会福祉協議会の井上充明会長にチャリティー募金が贈呈されました。



ありがとうございました。 第31回歳末チャリティーカラオケ大会

12月8日、午後6時30分から中央公民館で、第31回チャリティーカラオケ大会が開催されました。

今年は例年に比べ少ない出場者数27組でしたが、皆さん日頃鍛えた歌声や踊りで会場内を盛りあげてくださいました。



しました善意のお金9万5536円は歳末たすけあい募金に充当させて頂きました。司会進行の吉田ひとみ様、ご出演の皆様や事業所の皆様、そして出演者とともに盛りあげてくださいましたご来場の皆様方には紙面をお借りして深く感謝申し上げます。



福祉体験
レポート①

由良小学校4年生車イス体験

10月25日、由良小学校の4年生32名が同校の体育館にて、車イスの体験学習を行いました。この日は、授業2時限を使い、1時限ずつ2グループに別れて、教室では手話の体験学習も行われました。

体育館では、介助の心がまえや、車イスの操作を学習した後、2人1組になって介助する人、される人に分かれ体験しました。

福祉体験
レポート②

白崎小学校4年生高齢者疑似体験

11月7日、白崎小学校4年生11名を対象に高齢者疑似体験を行いました。

由良町の人口や高齢者数を学んだ後、2人1組になり体験者と介助者の両方を学んだりすることで、高齢者の皆さんの日常生活を知り、理解を深める機会となりました。

階段の昇り降りが大変という感想から、「エレベーターを作る」との意見が出たり、また高齢者が荷物を持って歩いていたらと尋ねると「荷物を持ってあげる」との意見が出る等、相手の気持ちを考えることや同じ視点に立つて考えることで、バリアフリー（段差の解消）の環境づくりにも繋がることを体験を通して学びました。

..... デイサービスだより
.....

★衣奈小学校6年生来訪

11月29日、衣奈小学校6年生7名が社協デイサービスを訪問してくれました。

学習発表会で発表した、セカイノオワリの「プレゼント」と劇「未来がよりよくあるために」を披露してくれました。

児童たちが夢の中で歴史上の人物に扮して、未来について、また、平和について考えるとても良い内容の劇でした。

児童の皆さん、ありがとうございました。



★白崎小学校5年生来訪

12月4日、白崎小学校5年生12名が施設見学とデイサービスを訪問してくれました。

最初に、施設見学では、特殊浴槽（ベッド浴）や座ったまま入浴できるシャワーチェアの使い方、注意事項を説明。そして、実際にシャワーチェアに座ってもらったり、ベッド浴のベッド部分に横になってみたりしました。続いて、福祉車両のリフト部に車イスに座り、昇降する体験もしてもらいました。

その後は、デイサービスの利用者さんに学習発表会で歌った



歌を3曲披露していただき、児童たちが考えてきてくれたお手玉やあやとりを利用者さんと一緒に遊んだり、楽しい交流となりました。児童の皆さん、ありがとうございました。

ふれあいデイサロン日帰り旅行

10月26日、ふれあいデイサロンの利用者さん11名と職員4名の計15名で、奈良へ日帰り旅行に出かけました。

平宗別館「たまゆら」で柿の葉寿司の手作り体験をし、昼食は品数の多いランチを堪能しました。また、平城宮跡歴史公園も見学しました。

皆さん、思い思いの買い物も楽しみ、予定どおり無事帰路につきました。天気も良く楽しい一日を過ごしました。



第2回由良町ふれあいゲートボール大会

12月2日、第2回由良町ふれあいゲートボール大会が、由良小学校運動場で開催されました。この大会は、主催が由良町ゲートボール協会、後援に由良町、由良町議会、由良町社会福祉協議会となっています。今回は、協会員対戦と一般対戦合わせて9チームと少ない出場でしたが、絶好の晴天のなか熱戦を展開。お昼休憩には、社協職員による豚汁を振るまい、召し上がっていただきました。

第2回大会の上位入賞チームは次のとおりです。

★協会員対戦★

1位 網代
2位 里
3位 江ノ駒



★一般対戦★

1位 商工会青年部
2位 社協役員
3位 南風会



平成30年度 社協会費地区別集計表

(単位:円)

地区名	集計額	内 訳						
		一般会費(1口500円)				賛助会費(1口2,000円)		
		1口	2口	その他	額	1口	その他	額
横浜	100,000	200	0		100,000	0		0
里	75,500	145	1		73,500	1		2,000
南	45,500	51	0		25,500	10		20,000
阿戸	75,500	141	3		73,500	1		2,000
網代	68,500	111	7		62,500	3		6,000
江ノ駒	40,000	80	0		40,000	0		0
門前	64,000	120	4		64,000	0		0
中	18,500	37	0		18,500	0		0
畑	60,000	120	0		60,000	0		0
大引	75,000	150	0		75,000	0		0
神谷	52,000	104	0		52,000	0		0
糸谷	16,500	29	0		14,500	1		2,000
吹井	22,000	44	0		22,000	0		0
黒田	44,000	84	0		42,000	1		2,000
柳原	45,000	82	0		41,000	2		4,000
衣奈	120,000	196	0		98,000	11		22,000
小引	27,000	38	0		19,000	4		8,000
戸津井	25,000	50	0		25,000	0		0
三尾川	34,000	68	0		34,000	0		0
以外	2,000	0	0		0	1		2,000
合計	1,010,000	1,850	15	0	940,000	35		70,000

平成30年度社協会員加入
ありがとうございました

8月から実施しておりました平成30年度社協会員募集ですが、皆さま方のご理解とご協力をおもちまして、左記のような集計となりました。厚くお礼申し上げます。

この会費は、相談事業やふれあい・いきいきサロン活動への一部助成や研修会の開催、ボランティア活動保険の加入等、地域における福祉活動推進のため大切にに使わせていただきます。

また、募集にあたりお骨折りいただきました福祉委員、役員の皆さま方には、紙面をお借りして深く感謝申し上げます。

- ・ふれあい・いきいきサロン活動への助成
- ・一人暮らし老人の集いの開催
- ・ふれあい映画会の開催
- ・ボランティア活動保険の加入
- ・ボランティア講座及び研修会の実施
- ・心配ごと相談員研修会の実施等…

大引ひまわり会 喫茶サロン

10月24日、白崎小学校校体育館を会場に、大引ひまわり会の「喫茶サロン」が開催されました。

一般の方は午後から参加。児童によるかわいく軽快なダンスを皮切りに、お手玉の会による実演、里つくし会ボランティア有志による出し物やひまわり会ボランティアによるスコップ三味線の演奏など、出演者、参加者とも終止笑顔のひとときとなりました。



平成30年度心配ごと相談員研修会

11月21日、地域福祉センターにおいて、平成30年度心配ごと相談員研修会を開催しました。

今年度の研修では、和歌山県社会福祉協議会 和歌山県成年後見支援センターより吉垣内孝俊氏を講師に招き、「成年後見制度について」をテーマに法定後見制度と任意後見制度、手続(申立て)の流れや、後見人の仕事など、DVD学習も含め、研鑽を積みました。

相談員の皆さまから「これからの時代、必要になってくるケースが増えてくるか」と思い、少しは老後も安心して暮らせるかな「いざと言う時、役に立ちそうです」「詳しく聞けて良かったです」などの意見をいただきました。

由良町社協では、今後も相談員の皆さまとともに、研修会を通じ、地域の福祉向上に努めてまいります。



サバ缶の効果！認知症が予防できる？

近頃、何かと話題の「サバ缶」。さて、このサバ缶ですが、栄養価が高いだけではなく、認知症予防にも効果が期待できるということをご存じでしょうか？今回はそんなサバ缶についてお話しします。

サバは、良質なたんぱく質を多く含み、青背の魚の中でも特に高い栄養価を誇ります。また脂質が多く、ドコサヘキサエン酸（DHA）、エイコサペンタエン酸（EPA）を多く含んでいます。DHAは、血液をサラサラにし、コレステロール値の上昇を抑えたり、高血圧や動脈硬化の予防に効果があると言われています。さらにDHAには、脳の情報の伝達をスムーズにし、学習能力や記憶力を高めるなどといった効果があります。脳の働きを活発にすることで、認知症の予防が期待できます。

一方、EPAには血液をサラサラにしたり、血栓を防ぐ働きがあります。脳血栓や心筋梗塞といった血管のつまりによる病気を予防する効果が期待できます。また、中性脂肪を低下させる効果は、DHAよりも高いとされます。このような効果は、缶詰にすることで効率よく得ることができるのです。

DHA・EPAは、水や油に溶けやすい為、調理中に一部流れ出てしまいます。また、空気に触れることで酸化しやすくなります。サバ缶は、サバを鮮度の良いうちに詰めてから、高温で加熱されます。溶け出したDHA・EPAは、缶汁に含まれており、また脱気される為酸化も抑えられます。ですから缶汁を残さず一緒に食べるようにすれば、損失することなく摂取できます。

また、サバ缶以外にも、「イワシ缶」にはEPAの量がサバ缶と比べても多だけでなく、イワシしかない「イワシペプチド」が含まれており、血圧を上げないという作用があります。

認知症予防が期待でき、健康にも良い魚の缶詰、さっそく今晚の食事に出されてみてはいかがでしょうか？



安心して暮らせる町づくり 「広報テープ」のお知らせ

「広報テープ」は、高齢や視覚障がいなどの理由により、様々な情報を得ることが困難な方に対し「朗読ボランティアグループ」の皆さんにより、広報誌(広報ゆら、福祉ゆら)を音声で録音し、希望者の方にお届けするものです。

社協発行の福祉ゆらは、3ヵ月毎の発行ですが、広報ゆらは毎月発行なので、広報テープは毎月取り組んでいます。

広報テープのご希望やお問合せは、
由良町社協(65-3500)までお願いします。



由良中
音楽会での
1コマです



11月18日、由良中学校体育館で音楽会が開催されました。
休憩の時間に、生徒会による赤い羽根共同募金活動が実施され、保護者や一般の方々に「ご協力お願いします」と呼びかけました。



赤い羽根共同募金活動

ヘルパー通信

～季節がら、今回は「咳エチケット」についてご紹介します～

咳エチケットは、ウイルスや細菌などの病原体を含んだ唾液などを飛ばして、まわりの人に感染させるのを防ぐためのものです。

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

① マスクがない時



① マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

鼻から額までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

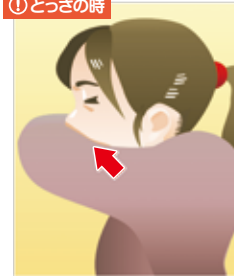
② とっさの時



② ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。
ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。

③ 袖で口・鼻を覆う



③ 袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

1月～3月の心配ごと相談開設日

平成31年
○1月11日(金)

場 所: 中央公民館
相談員: 山口 頼子
藪下 友秀

○2月12日(火)

場 所: 福祉センター
相談員: 大江 俊博
荒木 ちず子

○3月12日(火)

場 所: 中央公民館
相談員: 北村 律子
中塚 益治

※時間は全て午後1時～3時まで



年賀状でございさつ

由良中学校2年生の生徒の皆さんが年賀状を作成しました。

見ているだけで心が和むカラフルでかわいいイラストや工夫を凝らした心のこもった手書きの年賀状は、町内の75歳以上の一人暮らしの方々に送られました。

