



ふれあい

編集発行

社会福祉法人 京極町社会福祉協議会
〒044-0121北海道虻田郡京極町字三崎68番地
TEL(0136)42-3681 FAX(0136)41-2031
Eメールアドレス
kyogoku-fukushi@blue.ocn.ne.jp
ホームページアドレス
http://www.shakyo.or.jp/hp/63/

この広報は赤い羽根共同募金の助成金で印刷されています。

第17回 ほかほかまつり

10月22日、福祉・医療・行政・住民との連携・協働により「あたたかい心で地域の絆を築こう」をテーマに開催いたしました。京極町出身で藤澤心臓血管クリニック院長の藤澤康聡先生による講演では、高齢期の健康的な過ごし方、元気づくり生きがいづくりの大切さについてお話いただきました。



藤澤先生
「元気のヒミツ、身体に
いいお話」



子どもたちに人気の木工クラフトは、京極町林友会と札幌市立大学デザイン学部の学生がサポートしてくれました。

「きょう・ここ」の看板も、
みんなで作りました。



雅会による美味しい抹茶とセットのお菓子は、真狩高校と京極町学校の生徒さんにより製作しました。

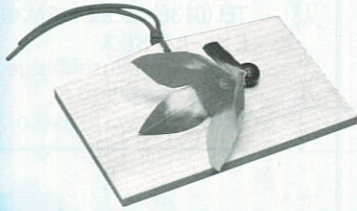
「京極産小豆とかぼちゃを
使ったスイーツ」



「ヒミツ、からだにいいお話」
藤澤心臓血管クリニック院長 藤澤康聡



実行委員会／京極町役場、京極町民生委員児童委員協議会、京極町健康推進員協議会、京極町社会福祉協議会理事・監事・評議員・福祉委員、ひまわりクリニックきょうこく、慶和園
協力団体／雅会、十五日会、京極町林友会、真狩高校、札幌市立大学、エコクラフトの会、京極町母子寡婦会、ワークショップようてい、京極中学校



ご挨拶

京極町社会福祉協議会 会長 柳原 保



新年あけましておめでとうございます。

昨年は酉(とり)年で変化の大きな激動の年でもありました。今年が皆様にとって平和で安穏な幸多い年になりますようにご祈念申し上げます。

京極町社会福祉協議会は町民皆様のご理解とご支援により年々充実発展して参りました。ここに厚く感謝とお礼を申し上げる次第です。

いま日本は人口減少、高齢化、経済的格差などが拡大しその結果、国の福祉行政も年々変わりその対応に迫られています。これからの福祉活動は地域住民が関心を持ち主体的に係わって進めていくことになりました。介護、認知症、障害者、高齢者への見守り活動やその対応等を皆で進めて行かなくてはなりません。役場、福祉センター、ひまわりクリニック、介護施設の連携はもちろんのこと、町内会や各団体、町民皆様が一体となり係わって行くことが求められています。

昨年4月、共生型地域福祉拠点「Kyo-coco(きょう・ここ)」ができ、小さいお子さんから年老いた人まで気軽に立ち寄っています。皆様のご協力のもと来てよかったと実感できる居場所に更にしていきます。

京極町社会福祉協議会は皆様の依怙依託(えこえたく)となり誰もが安心して生活できる京極町にしていく決意です。今年もどうぞよろしく願い申し上げます。



居宅介護支援事業所

在宅福祉サービスの中の 短期入所療養介護 (ショートステイ)の 紹介を行います。

要支援1.2、要介護1～5と認定されている方が利用対象者となり、可能な限り自宅で自立した日常生活を送る事ができるように療養生活の質の向上及び家族の介護の負担軽減などを目的としています。

サービス 内容としては

利用する事により、一定期間、介護から解放される利用者家族にとって自分の時間を持つ事が出来たり、介護負担の軽減を図る事ができます。

また、前回の短期入所生活介護は施設での生活となりますが、短期入所療養介護は医療機関や老人保健施設で医療、看護、機能訓練などを提供しながら日常生活を送るといった点が異なる内容となります。

ここに注意!利用日数に気を付けましょう。短期入所療養介護の最大利用日数は30日までです。(それぞれの介護度によって限度額が変わり利用日数も異なります)

自宅とは別の場所で生活する事でストレスや不安を感じる事があるため、利用される方とご家族でよく話し合って理解した上で利用する事が必要となります。

このサービスの詳細(利用可能な施設や利用料金など)やご相談は
京極町社会福祉協議会 居宅介護支援事業所

【代表 TEL 42-3681】
までお問い合わせください。



訪問介護事業所

明けましておめでとうございます。新年いかがお過ごしですか?
寒さも厳しくなり、雪かきの回数も一日何回もすることが多くなってきましたね。
寒さをしのぐために下着・上着を何枚も重ね着したまま体を動かした後、たくさん汗をかいていませんか? 今回のテーマは『着替えの必要性』についてご紹介します。

生活にメリハリを!身だしなみを整えよう

気持ちというもの、自分の身なりを整えるだけでも随分と変わるものです。
朝起きて服に着替えると、気分がしゃんとするのを感じる方も多いのではないのでしょうか。
着替える事は昼夜の区別が付き、生活にメリハリを与えてくれます。

着替えは心も体も健康にする

衣類は汚れていないように見えても、意外と汚れています。汗や乾燥した皮膚など気づきにくい汚れがたくさん付いているのです。特に下着は汚れやすいので注意が必要。清潔を保つために、こまめな着替えが欠かせません。また、着替えをする事によって気分転換ができ生活へのメリハリにもつながります。

寝る時や外出時、何か活動をする時に適切な服装に着替える事で、時間の流れを意識し日常生活への活力が出るのです。

このように、体と心、両方の健康を維持していくために、着替えは重要な役割を持ちます。

住み慣れた環境と時間をいつまでも
共有できるように在宅生活をサポートいたします
京極町社会福祉協議会内 訪問介護事業所

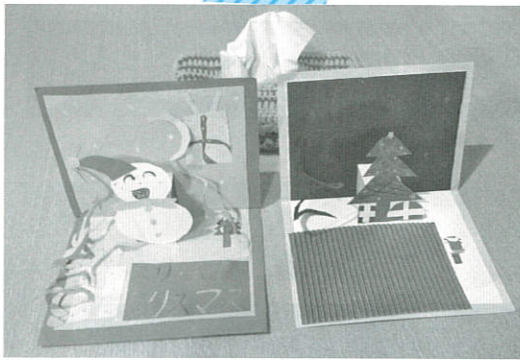


デイサービスだより

京極小学校4年生と交流会

12/15(金)に、京極小学校4年生(32人)と交流会を行いました。

元気一杯の歌や踊りを、手拍子をしながら見たり、一緒にゲーム(スカットボール)をしたり、最後には、手作りのクリスマスカードを頂き、とても嬉しそうな笑顔で過ごしていました。



デイサービスのクリスマス会

12/20(水)～12/22(金)までの三日間、デイサービスのクリスマス会をしました。

「ヘルパーSUNの会」の方々の、フラダンスを見たり、ビンゴゲームをしたり、利用者さんが、ハンドベルの演奏を披露しました。

最後に、ケーキを食べて、楽しいひと時を過ごしていました。



京極町地域包括支援センター

京極町地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です

.....どんな相談ができるの?

介護のこと

Q. 介護保険のサービスを利用したいです

A. まずはご相談ください。その方の困りごとや心配ごとに対するお話をお聞きします。必要なときは介護保険のサービスの利用をお手伝いします

健康のこと

Q. 最近、足腰が弱くなりました。寝たきりが心配です

A. 介護予防事業やつどいの場など様々な場所で体操や運動ができます。その方の心身の状態に応じた取り組みを紹介します

家族のこと

Q. 親の物忘れが気になります

A. ご本人や家族の方とお会いしてお話を伺います。物忘れに関する困り事や心配ごとの相談にのります。医療機関での検査をお勧めする場合があります

お金や財産管理のこと

Q. お金の管理に自信がなくなってきました。頼れる身内がいません

A. 判断能力が衰えた場合に備えて「成年後見制度」の利用を支援しています

近所の高齢者のこと

Q. 最近、姿を見ることなくなった高齢者がいます。1人暮らしなので心配です

A. 高齢者の方の自宅を訪問して様子を確認し、必要な場合は関係機関と連携して解決に努めます

ほかにも

Q. 振り込め詐欺の被害にあってしまいました

A. おかしいと思ったときや被害にあったときはご相談ください。消費生活センターや役場と協力して問題の解決に努めます

いつまでも住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、介護予防や介護保険サービスの事業者、医療機関、役場など連携を取りながら「チーム」として総合的に高齢者を支援しています。

ご相談で知り得た情報や秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

☎55-8615(直通)

〈スタッフ〉



京極町介護予防センター



介護予防センターでは、町民の皆様が、介護が必要にならない体を作り、元気で過ごして頂けるよう、色々な会を開催しています。
 今月は筋力アップ教室の紹介をしていきたいと思ひます。

今月のスポットライト

筋力アップ教室

筋力アップ教室は、理学療法士の指導のもと介護が必要な状態にならないよう効果的な運動を行っています。足腰に痛みのある方でも、参加できる運動の内容になっています。
 ※足腰に痛みがある方は、主治医にご相談のうえ参加していただひています。

内容

自分を知らう○×判定・セラバンドやe-ボール、マットなどを使った運動、6分間歩行テスト



日程 平成30年1月～3月(全12回)火曜日
 13:20～14:50

場所 福祉センター

送迎 必要な方は送迎いたします

持ち物 動きやすい服装・運動靴・飲料水・汗ふきタオル・セラバンド・元気湧く湧く手帳(介護予防手帳)

参加費 1回につき、送迎有:300円/送迎無:250円
 月1回 150円加算

今年度の受付は終了してひます。
 来年度は平成31年1月～3月の予定です

お問い合わせは…
 介護予防センター
 (☎0136-42-3681)

京極町生活サポートセンター

身近な法律行為について知っていますか？ シリーズ

part ③ 介護サービス・施設入所等の契約行為について

判断能力が不十分な方の介護サービス利用・施設入所についての契約は、成年後見人がご本人に代わって行うことができます。成年後見人が行うこのような契約行為は、しんじょうかん こ身上監護という成年後見人の仕事の一つです。

成年後見人の仕事というと財産管理のイメージが強いですが、本人に寄り添った身上監護も重要とされています。支援の担い手として法人後見、市民後見人の活躍が期待されております。



しんじょうかん こ Q. 身上監護って何をするの？

A. 身上監護は、訪問して本人の状況に変わりがないか「身守り」をすることが基本になります。本人の介護、身の周りの世話（食事作り・洗濯・掃除など）は成年後見人の仕事ではありません。具体的な事務内容（契約行為）について以下で紹介します。

1. 医療に関すること

受診、入院等に関して病院との間で諸手続きをします。また、健康診断などの受診手続きをします。（※本人が手術や治療を受ける場合の医療行為については、成年後見人は同意する権限がありません。）

2. 住居の確保に関すること

本人の持ち家がない場合には、借りる家を探して賃貸借契約を行い、家賃の支払い・契約更新等を行います。本人の持ち家があれば、家の修繕、税金の支払い等を行います。

3. 施設の入所・退所・処遇の改善に関すること

本人を施設に入れることが適切と判断される場合、施設を探して施設の入退所手続きをします。また、施設入所中は、施設での本人への対応の様子を観察し、本人に不利益があれば改善を求めます。

4. 介護・生活維持に関すること

要介護認定や更新の手続きをします。介護サービス事業者とのサービス契約をします。

介護サービスの内容が契約のとおりか確認し、異なるときは改善を求めます。

各種の福祉サービスがありますので、地域包括支援センター、福祉センター、市町村の高齢者福祉・障害者福祉の窓口などで相談をします。

5. 教育・リハビリに関すること

教育・リハビリに関する情報収集や契約をします。



◆成年後見制度についてのお問い合わせは

京極町生活
サポートセンター

TEL.42-3681 (福祉センター内)
駒田・藤原(実)まで

地域福祉拠点 『きょう・ここ』

— キッチン利用方法 —

きょう・ここのキッチンを使用してお菓子作り、お料理作りができます。

エプロン・マスク・手袋の着用・こまめな手洗いが必須です!

【手洗いのタイミング】

- ・調理場に入った時
- ・顔や髪をさわった時
- ・生の肉や魚、加工品など食材をさわったとき
- ・ゴミ箱をさわったとき など

【注意点】

地域福祉拠点きょう・ここで提供する食品につきましては、カットなど仕込みを含み、外部で調理したものは一切使用できません。

※カットや仕込みなど、調理の準備は全て、きょう・ここでお願い致します。

現在、きょう・ここのキッチンを使用して活躍している団体

12~3月までお休み

● Mama's café



栄養満点のおしゃれランチ

● おばちゃん食堂よって



真心込めた手作り食堂

● まるちゃん食堂



家庭の味で元気づくり

管理栄養士が教える!食品衛生の基礎知識! 5つの「S」

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 整理: 不必要なもの、期限切れの食品は処分 | <input type="checkbox"/> 清潔: 整理、整頓、清掃の徹底 |
| <input type="checkbox"/> 整頓: 必要な物を見つけやすく、利用しやすく | <input type="checkbox"/> 習慣: 上記の4つを習慣化する |
| <input type="checkbox"/> 清掃: 活動する場及びその周辺を掃除する | |

次にきょう・ここのキッチンに立つ人のために、使用した道具は元の場所へ、使用後のキッチン周りの後片付けをお願いします。

— きょう・ここ 使用について —

ちょっとした打合せ、団体の会議等できょう・ここを活用することができます



気軽に集まることのできる場所、ひと休みしながら話せる場所として、ぜひご利用ください。

※Wi-Fiの使用が可能です。パソコン等の事務作業などに最適です。



来年度からきょう・ここの使用料が有料になる予定です。

詳しいお問い合わせは
地域福祉拠点きょう・ここ(55-7061)まで

平成30年4月1日から
Kyo-coco (きょう・ここ)で
 新たな取り組みが始まります!



「くらしの支えあいステーション」

くらしの支えあい ステーションとは…

高齢者や障がい者、子ども、子育て中の方などが、暮らしの中で一人で抱え込んでいる困りごとを、**住民同士でたすけあい、支えあう**ことで解決していく**住民主体**の生活支援サービスです。



〈例えばこんなサービスを提供します〉

- ・ 自宅で話し相手
- ・ 食事の支度
- ・ 掃除や洗濯
- ・ 買い物のお手伝い
- ・ 受診の付き添い
- ・ 家の中の重い物の移動
- ・ 庭木の手入れ
- ・ ペットの世話
- ・ 郵便物の投函
- など

サービスを受ける、または 支え手として活動するには…

この取り組みは住民同士の支えあいを目的としていますので、利用する側(利用会員)も提供する側(協力会員)も会員になっていただきます。

- * 入会には年会費がかかります。
- * サービスを受けたときは別途利用料がかかります。
- * サービスを提供した協力会員さんには報酬が支払われます。

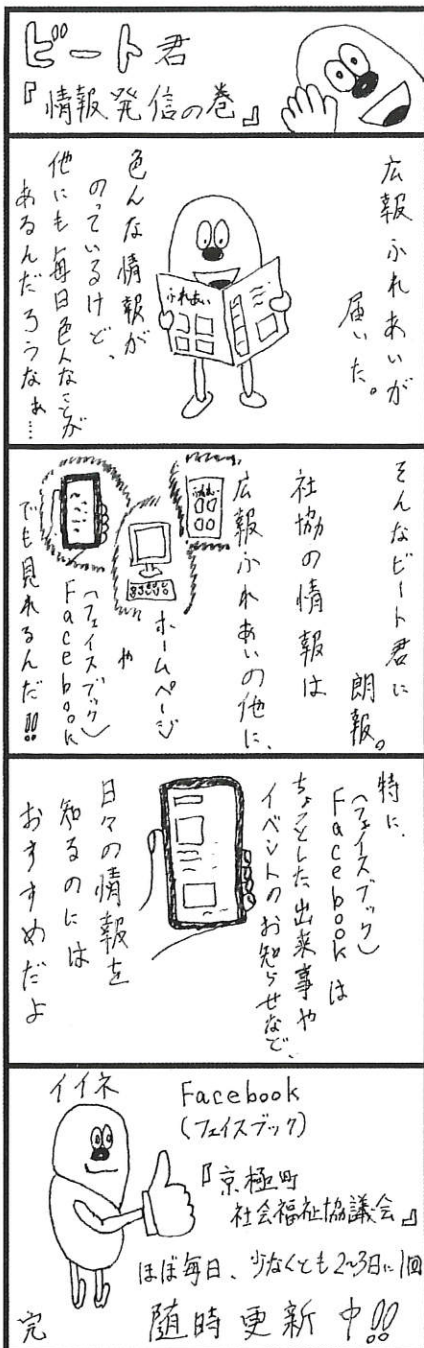


サービス内容や料金など、詳細が決まり次第情報発信いたします。
 今後もKyo-coco(きょう・ここ)の活動に注目してください!

京極町共生型
 地域福祉拠点(きょう・ここ)

住所/京極町字京極223番地
 電話/0136-55-7061
 FAX/0136-55-7062





支えあいステーション 担い手勉強会実施

12月7日、平成30年4月から実施する「くらしの支えあいステーション」担い手のための勉強会を50~80代の幅広い年齢層の男女の参加により開催しました。



勉強会は、「住民同士の助けあいの必要性と心構え」について学び、「自分たちに出来る助け合い」をテーマに参加者自らができる活動を表明するワークを行いました。



4月のサービス開始に向けて着々と準備中です。今後も京極町の皆さんの力で活動を進めていきます。

「支えあい活動に参加したい」、「自分にもできることがある」と感じている方、一緒に活動してみませんか?無理のない、自分ができる範囲での活動です。

Kyo-coco (きょう・ここ) まで、
ご連絡ください! 電話 55-7061



寄付・寄贈に感謝いたします。◆期間/9月~11月

寄贈

- 渡部 ミチ子様 ■中村 恒男様 ■菊地 良二様 ■Mama's café 様
- 大正琴ボランティアの会 様 ■北海道コカ・コーラボトリング株式会社 様

寄付

- 「福祉基金へ」
- 北野 義雄様より、父の故 北野 久之助様の生前のお礼として
 - 本田 稔路様より、父の故 本田 春吉様の生前のお礼として
 - 十川 尚夫様より、妻の故 十川 呀子様の生前のお礼として
 - エコクラフトの会様より、京極町の福祉のために
 - 寺子屋サロン様より、京極町の福祉のために

「共生型地域福祉拠点 (きょう・ここ) へ」

- 清水 祥子様より、運営資金として
- おばちゃん食堂 よってって様より、売上の一部を