

# 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。

## 京極小学校で認知症サポーター養成講座を開催しました

11月6日、京極小学校4年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催し、22名のサポーターが誕生しました。認知症に関する症状や対応について学び、実際にどのように対応したら良いかを寸劇で発表しました。



## 京極小学校4年生との交流会を行いました



12月17日、京極小学校4年生の皆さまがご来所されデイサービスをご利用されている皆さまと交流会を行いました。当日は生徒の皆さまが考えた企画

をもとに交流が進められ、様々な催し物で会場が大盛り上がりでした。





# 謹賀新年

京極町社会福祉協議会 会長 柳原 保



令和2年明けましておめでとうございます。新年のご挨拶申し上げます。  
 昨年は大変災害の多い年でありました。令和2年は皆様にとって安穩で幸多い素晴らしい年になりますようにご祈念申し上げます。

町民の皆様には昨年福祉センターの事業に対しましてご協力ご支援を賜り誠にありがとうございました。あつく感謝とお礼申し上げます。

おかげ様にて事業内容も充実発展し、毎年全道各地より視察研修にくるようになりました。昨年11月には北海道でただ一つ優良社協として全国表彰されました。このことも皆様のおかげと重ねてお礼申し上げます。しかし、まだまだ課題もあり今後町民の皆様にご満足していただけるよう努力してまいり所存でございます。

「年年歳歳花相似たり、歳歳年年人同じからず」(劉希夷)桜花は毎年同じように咲くが、人は確実に年を取る。時の移ろいをこれほど強く感じさせることはない。との意です。令和元年はあっという間に終わった感じがします。私たちは確実に年を取りました。時代の進展と変化の速さを実感する昨今です。福祉のあり方もそれに従い法律や制度がどんどん変わりその対応に追われているのが現状です。しかし、そうしたことに追われることなく「京極町地域福祉実践計画」に基づき着実に事業をすすめて参ります。

2030年、京極町の人口は今の半分以下との予想が新聞に載っていました。あと10年後です。京極町の今の高齢化率は36%、10年後は何%になるのでしょうか。保険、医療、福祉、介護等の施策が今後どれほど重要課題か目に見えています。

私達町民一人ひとりがそうした意識を共有し、絆をより強くし助け合い「京極に住んで良かった」と言い合えるよう、福祉協議会は皆様と力を合わせ柔軟な発想をもって邁進して参ります。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 寄付・寄贈に感謝いたします

【期間】9月～11月

【寄 贈】 ■(有)京極石油様 ■菊地 良二様 ■中村 恒男様 ■加賀谷 多美子様  
 ■北海道コカ・コーラボトリング(株)小樽営業課様より

【寄 付】  
 「福祉基金へ」

有馬 正幸様より、父の故 有馬 正様の生前のお礼として  
 京極町商工会女性部様より、京極町の福祉のために  
 谷 理恵様より、母の故 岡本 ツル子様の生前のお礼として  
 堅田 武様より、姉の故 堅田 洋子様の生前のお礼として  
 中村 美智子様より、京極町の福祉のために  
 渡部 徹様、渡部 信様より、父の故 渡部 安夫様の生前のお礼として  
 安部 勉様より、母の故 安部 やす子様の生前のお礼として





## 居宅介護支援事業所

介護保険のサービスとはデイサービス、訪問介護、訪問看護等在宅で生活する上でご本人にとって必要とされる事業を提供するサービスとなっていますが、**介護保険からは適応外**となるサービスもありますので、ご紹介させていただきます。

### 介護・福祉タクシー

入退院、通院、病院からの一時帰宅をはじめ、冠婚葬祭での外出や小旅行まで相談に乗ってくれて、必要な場所にタクシーで移動する事ができます。例えば、札幌の病院に入院が必要だが、冬季間車の運転が心配、車椅子対応の車両がない場合等。京極町で実施している障害タクシー券の利用も可能です。

### 訪問マッサージ

病気や骨折の後遺症で身体の麻痺や拘縮がある方、高齢による筋力低下で歩行に介助が必要な方等に疼痛緩和、関節の動く範囲拡大、身体左右のバランス調整、日常生活動作の向上等を目指す事ができます。健康保険で受ける事ができますが、主治医同意書が必要となります。

各サービスの詳細等は…

京極町社会福祉協議会 居宅介護支援事業所

までお問い合わせください。 ☎42-3681 (担当:保村・佐藤)



## 訪問介護事業所

今回は「訪問介護サービスでできること、できないこと」

について説明いたします。

ヘルパーは、ケアマネジャーが作成した計画書に基づき、利用者の自宅を訪問して介護保険法に基づく身の周り支援や家事のお手伝いなど、その方の「できないこと」を支援する在宅サービスです。



### 訪問介護サービスに当てはまる行為

- 身体介護 … 排泄介助・食事介助・入浴介助・通院・外出介助等
- 生活援助 … 掃除・洗濯・調理・生活必需品の買い物代行等
- 通院等乗降介助 … 通院を行う際の乗降と移動の介助・受付手続き

### 訪問介護サービスに当てはまらない行為

- 直接本人の援助に該当しない行為 (本人以外の調理や洗濯・掃除等)
- 日常生活の援助に該当しない行為 (大掃除・窓ガラス磨き・家具の移動)
- リハビリや医療行為・金銭管理や契約行為等



## 京極町生活サポートセンター

### 市民後見人養成講座が開催されます

令和2年1月27日よりニセコ町民センターで、令和初となる、市民後見人養成講座が開催されます!羊蹄山麓7か町村+黒松内町から総勢40名ほどの参加者が予想されており、参加者は未来の市民後見人候補者として今後それぞれの地域で活躍して頂きます!!

#### 市民後見人養成講座とは

認知症高齢者や障がい者が増えていく中で、どんな方であっても自分の住み慣れた地域で安心して住み続けられる事を目指し、財産や権利を守り意思決定を補助する<市民後見人>を養成するための研修会です。

<市民後見人>とは、成年後見制度について専門的な知識・技術を身に着けた一般市民で、より住民に対して身近な視点から支援を行える<市民後見人>の活躍に期待が高まっています。

研修は週1回、1日を通して行われます。全7回で、修了者には証明書を交付し町の市民後見人候補者の名簿に登録されます。その後は成年後見の案件があり次第、受任のお願いをすることになります。

#### 市民後見人養成講座の日程について

**1日目** オリエンテーション グループワーク

**2日目** 成年後見制度の理解 障害・認知症の理解

**3日目** 各種機関の機能について 対人援助の基礎知識

**4日目** 成年後見制度関係法律の理解

**5日目** 成年後見人としての実務について

**6日目** 高齢者・障がい者施設見学

**7日目** 現役市民後見人の実践報告 閉会式



今回の市民後見人養成講座については、参加申込を終了させていただいています。

もし市民後見人の活動ご興味がありましたら、来年度予定しています住民向け成年後見講座にも是非ご出席ください。現在、次回の市民後見人養成講座の開催は未定ですが、予定が立ち次第開催の周知をさせて頂きたいと思っております。

〈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  
京極町三崎68番地(福祉センター内)

☎0136-42-3681

担当 / 駒田・阿蘇 まで



# 京極町介護予防センター

京極町には住民のみなさんが主体的に介護予防に取り組んでいる「つどいの場」が8か所あります(令和2年1月現在)。今月は5番目に活動を開始した「オロッコ」の紹介をします。

## 突撃!つどいの場 ~「オロッコ」の巻~

「オロッコ」は町内第5号のつどいの場として平成29年11月6日より活動を開始しました。小さな会場でアットホームな雰囲気です。大勢の中に入るのが苦手な方にお勧めです。

### 「オロッコ」サポーター紹介

\*つどいの場サポーターとは  
つどいの場を自ら開設し、  
中心になって活動する人です



中村 恒男さん **どいの**

1、2、の3、4、さぁ始めようか!  
使い過ぎた体さんに恩返し!

矢戸 礼子さん

仲間の輪を広げて、運動と  
会話を楽しみたいです!



清本 恵美子さん

みんなと仲良く楽しく続け  
ていきたいです!

あなたの  
ロコモ度は?

ほかほか祭り  
ロコモチャレンジの  
様子



### 「オロッコ」

開催日時: 毎週月曜日13:30~

場 所: 喫茶チェリー店舗跡

サポーター: 3名(下の写真参照)

参加平均人数: 4名

その他: 認知症予防に効果があると  
される「コグニサイズ」を  
行っています。オロッコ川に  
「ちょこっと体操開催中!」の  
青い旗が出ている時は、  
お気軽にのぞいてください。



ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)は運動器がおとろえ、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことです。世代を問わず運動不足の方はロコモの心配があります。

#### 7つのロコモチェック

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家で中をつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要
- ④ 家のやや重い仕事が困難
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが大変
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない

1つでも  
当てはまれば  
ロコモの  
心配あり!

足腰のおとろえを感じる方は、「つどいの場」や  
「ジャキツと会」に参加して元気な体をつくりましょう!

お問い合わせは… 介護予防センター (代表☎0136-42-3681)



# 京極町地域包括支援センター

## 家族の学びの会

### テーマ「認知症について」・「ケアの方法」

11月7日に介護者の方を対象に家族の学びの会を開催し、9名の方の参加がありました。

テーマは、介護者の方へ実施したアンケートの中で要望が多かった「認知症について」と「ケアの方法」でした。

「認知症について」は羊蹄グリーン病院 藤元君夫医師、「ケアの方法」は老人福祉施設 慶和園 介護福祉士 山中幸代さんをお招きしてご講演していただきました。



学習会の様子

### 講演の内容をご紹介します

## 認知症について



羊蹄グリーン病院  
藤元 君夫 医師

- ・認知症で家族が介護の限界を感じ、入院を受け入れているが、入院するとその方の要望に添えないことも多く、医師として迷う場面もあります。
- ・家族が介護の限界となるのは、介護を受けているご本人自身が自分の認知機能を理解できず、家族の介護に拒否していることが多いです。
- ・家族は認知症であるご本人を理解し、関わってほしい。
- ・人は年を重ねると、子供と役割交代する時が来ます。子供の言うことを聞く心づもりも必要です。

## ケアの方法

- ・介護は感情労働。介護者は「怒り」をコントロールし、健康なメンタルを持つ事が大切です。
- ・イライラした時は6秒数える、深呼吸するなど、少し間を置くと気持ちが落ち着きます。
- ・介護している方の「できないこと」ではなく、「できること」や「やっていること」へ視点を変えてみましょう。
- ・不安な時、困った時には1人で抱え込まず、周りの誰かに助けを求めたり、相談してください。



老人福祉施設慶和園  
介護福祉士  
山中 幸代 さん

京極町地域包括支援センター (☎55-8615直通)



# デイサービスだより

## 行事のご紹介

## 芋団子づくり

11月13日、21日、22日とデイサービスで芋団子の調理レクを実施しました。

女性の方の手際の良さはもちろんでしたが、男性の方も協力して皮むきや団子をつくる行程の作業も頑張ってくださいました。

おやつ時間に砂糖醤油のたれで皆さん美味しくいただきました。



## 『いきいきウォーキング』がリニューアル

平成29年9月より、歩行機能の向上・維持を目的として取り組んできた『いきいきウォーキング』が2年振りにリニューアルされました。

これまで「歩行」のみを対象としてきた『いきいきウォーキング』は、歩行以外の運動や認知機能向上の取り組み・頑張りも評価している新たなツールとして生まれかわりました。

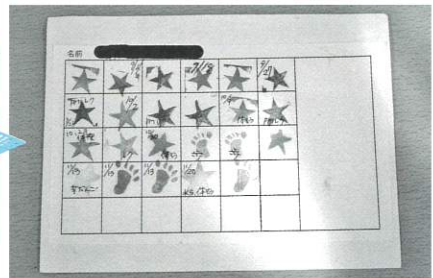
ホール内を歩いた周回数は足マークスタンプのポイントとして「めざせ!北海道1周」の大きな地図上に努力の成果として表れていきます。

そして、体操・脳トレ・カラオケなど、様々な頑張りは星マークスタンプのポイントとして「がんばりの木」に

カラフルなスタンプの花となって彩られていきます。



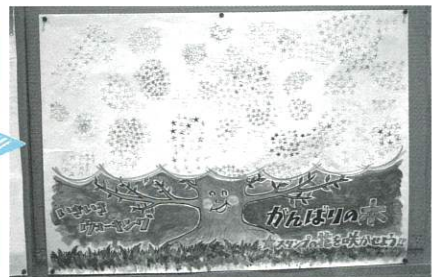
ホール内を歩いた分は  
足マーク  
体操・脳トレプリント・カラオケなどは  
☆マーク



ホール1周が10kmに換算され、北海道1周2,650km制覇につながります



歩行以外の取り組みが☆マークスタンプとなって、がんばりの木はどんどんカラフルなスタンプの花で埋められていきます



自分のペースで楽しみながらホール内を歩く利用者の皆様





第19回

# ほかほかまつり を開催しました

10月19日(土)、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。初の取り組みとして災害時の段ボールベッドや男性の会によるパッチ世界選手権が行われ、今年も多くの町民が集まり、楽しくあたたかいひと時を過ごしました。



開会式

抹茶と手作りスイーツ



真狩高校と京極中学校と  
雅会のコラボ



パッチ世界選手権

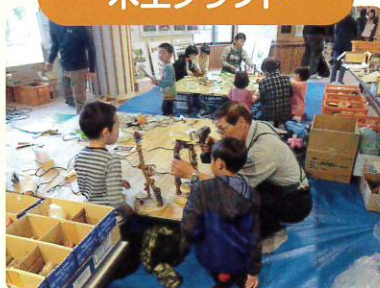
はじめよう防災



木工クラフト



セラピードッグ



会場

実行委員会 / 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、ひまわりクリニックきょうごく、慶和園、京極町役場、京極町社会福祉協議会理事・監事・評議員・福祉委員  
協力団体 / 雅会、十五日会、京極町林友会、真狩高校、京極中学校、京極町母子寡婦会、ワークショップようてい、黒松内つくし園、道南エア・ウォーター(株)、北海道ボランティアドッグの会、Mt.Youtei Jr.JAZZ School