

おおぐち社協だより 年4回発行(4月・7月・10月・1月)第94号



社協の貸し出し車両活躍中!



安全運転でお送ります!



運転ボランティアさんの送迎で、楽しくサロンに参加できています!

平成28年3月5日 大屋敷新田地区ふれあいサロン「いっぷく茶屋」

受講者随時募集

運転ボランティア養成講座

交通手段がなくて困っているご近所さんの送迎をしている方、これから送迎を試みようかなと思っている方!

社協の講座で、自分の運転技術や視野を確かめ、安心安全な運転ボランティアの活動に役立てませんか?

ボランティアに必要な情報、社協の車両貸し出しのご案内もあります。お気軽にお問い合わせください。

- 日 時 毎月20日頃(申込み状況による)
13:30~16:30
- 場 所 名鉄自動車専門学校、生きがい活動支援センター他
- 内 容 ボランティア活動について(座学)
運転指導(実技)視野測定等 合計3時間程度
- 定 員 各回5名~10名程度(グループでの申込み可)
- 対象者 町内在住・在勤の方
- 参加費 500円
- 申込み 窓口・電話・ファックスで随時受け付けます。
- 申込先 社会福祉協議会 電話 94-0060 FAX 94-0059

CONTENTS

- 2 ★地域の居場所 ふれあいサロンの今とこれから
- 4 ★ふれあいサロン一覧
- 6 ★赤い羽根共同募金
- 8 ★町内福祉関係団体のご紹介
- 10 ★ボランティア情報局
- 12 ★大口子育て情報ぎゅっと
- 13 ★介護豆知識
- 14 ★東日本大震災から5年
★災害図上訓練(DIG)講習会
- 15 ★大口町防災啓発事業 防災講演会
★社協情報コラム
- 16 ★社協からのお知らせ

社会福祉法人

大口町社会福祉協議会

事務局

月~金(土日祝・年末年始休) 8:30~17:15
電話 (0587)94-0060 FAX(0587)94-0059
〒480-0126 大口町伝右一丁目35番地
大口町健康文化センター(ほほえみプラザ)2階

ホームページ

<http://www.oguchi-shakyo.or.jp>

Eメール

chiikifukushi@oguchi-shakyo.or.jp





大屋敷区「にこにこ」(大屋敷学共)



さつきヶ丘区ふれあいサロン「サロンさつき(ふれあい)」(さつきヶ丘防災センター)



外坪区ふれあいサロン「ほっこり」(外坪学共)



さつきヶ丘「元気会」(さつきヶ丘防災センター)

大口社協のふれあいサロン支援

サロンの保険加入

サロンの活動中や行き帰りの道中、ケガをしたりや物を壊したりしたときに、補償が受けられる保険の手続きを行います。

サロン活動費と備品費の助成

- ・赤い羽根共同募金を活用し、サロン活動に必要な経費を助成します。
- ・サロン開催1回につき、1,000円(上限48,000円)を助成
- ・サロン設立初年度は、備品を購入した費用(上限20,000円)を助成

サロンの新規立ち上げ・継続の支援

- ・新規立ち上げのご相談に応じ、準備をお手伝いします。
- ・町内のふれあいサロンをつなぎ、活動を盛り上げる支援として、『ふれあいサロン交流会』を開催します。

サロンのPR、社協の公用車の貸出等

- ・社協だよりやホームページ上で、各サロンの活動を紹介します。
- ・必要に応じ、チラシ等の作成、送迎用として公用車の貸出(P.16参照)も行います。



お問合先:社会福祉協議会 94-0060

また、サロンの運営は、元気な地域住民の担い手。お互いに協力し、「気軽に」「楽しく」「無理なく」「自分たちのペースでできる」ことを続けます。

お茶とおしゃべりがメインのサロン、健康維持と介護予防に役立つ体操や脳トレトレーニング、ゲーム、レクリエーション等を取り入れているサロン、モーニングを提供するサロン等、参加者が元気になれるさまざまな特色や工夫があり、その多様性が魅力です。

こうしたサロン活動は、地域の活性化や情報共有、地域づくりにもつながります。

さらに、災害時の初期対応や復興期において、日頃のサロン活動で培った地域のつながりが生かされた事例、コミュニティの再生にサロン活動が役立つ事例の報告が、被災地から多数寄せられています。

超少子高齢・人口減少社会を迎え、団塊の世代が75歳を迎える平成37年には、介護や介護予防の需要が爆発的に増えると言われていす(2025年問題)。公的制度や福祉サービスだけではすべての需要が満たされず、制度のほさまに地域住民の困りごとや孤立は解消されません。

ひとり暮らしで人との交流が少ない人や、引きこもりがちなる人も参加しやすいサロンづくり、介護予防も兼ねたサロン活動、車の送迎つきサロン等の可能性は、今後の検討課題でもあります。

これからの時代、ふれあいサロンは、世代を問わず地域住民がつながる仕組み、地域づくりの拠点のひとつとして、その活動と発展がますます注目されます。

ふれあいサロンのこれから

ふれあいサロン交流会 1/28

町内の地域サロン7か所、オレンジカフェの担い手・参加者の皆様47名にお集まりいただき、交流会を開催しました。前半はサロン紹介のほか、「運営費は足りているか」「社協の車で送迎する方法は」「サロンの参加人数は」等の情報交換を行いました。後半は、サロンで楽しめる脳トレや回想法を体験し盛り上がりしました。



ふれあいサロン交流会の様子(左)社協職員による脳トレトレーニング (中央)運営について情報交換 (右)回想法の体験(健康文化センター1階 多目的室)



大屋敷新田地区いっぴく茶屋(新田集会場)



河北区ふれあいサロン「陽だまり」(河北学共)

KEYWORD

ふれあいいきいきサロン

平成6年に全国社会福祉協議会(全社協)が居場所づくりの活動を全国に広めようと、「ふれあいいきいきサロン」を提唱。大口社協ではこれを「ふれあいサロン」と呼んでいます。全国に60,000か所以上、愛知県内に1,400か所以上のサロンがあります(※)。

そもそも、ふれあいサロンって何?

ふれあいサロンとは、地域住民が

「ふれあいサロン」や「サロン」という言葉を聞いたことがありますか?

平成28年4月現在、大口町内には地域サロン7か所のほか、子育てサロン、傾聴サロン、フリースペース、オレンジカフェが1か所ずつ合計11か所のふれあいサロンがあり、社会福祉協議会(社協)が支援しています(P.3~4参照)。

町内でサロン活動が広がっている今、改めてふれあいサロンの持つ魅力を訪ね、これからを展望します。

地域の居場所 ふれあいサロンの今とこれから

身近な場所に気軽に集まり、ふれあいを通して生きがいづくり、仲間づくりを行う活動のこと。月1回から数回、参加費1000円程度で、集会場や学共等の施設を拠点に、地域住民が企画運営しながら、茶話会や簡単な体操等を楽しむサロンが全国でも一般的です。

大口社協は、平成24年度から、新規サロンの立ち上げや先駆的にサロン活動を行ってきた既存のサロンの支援を開始。近隣市町でも、多くのサロンが社協の支援を受け、活発なサロン活動を行っています。

ふれあいサロンってどんな魅力があるの?

ふれあいサロンは、地域住民が定期的に集まり、ともに楽しい時間を過ごします。友人・知人や趣味の集まりだけでは得られない、地域のつながり、顔なじみの輪が広がります。

寂しさや不安を感じやすいひとり暮らしのお年寄りや、病気がちをもつ人、子育て中のお母さん等も参加しやすい雰囲気のあるサロンをつくることは、孤立や引きこもりを防ぐことにもつながります。

(※)全国のサロン設置数:『平成26年度厚生労働白書』平成24年度現在、全国社会福祉協議会調べ
愛知県内のサロン設置数:平成26年度現在、愛知県社会福祉協議会調べ



さつきヶ丘区「サロンさつき」(ふれあい) 平成20年～

■日時 毎週水曜日 10:00～16:00
 ■場所 さつきヶ丘防災センター
 新年会は大盛況。いきいき百歳健康体操も行っており、地域ぐるみで介護予防にも取り組んでいます。



さつきヶ丘区「元気会」 平成20年～

■日時 第1金曜日・第3火曜日 13:00～15:30
 ■場所 さつきヶ丘防災センター
 スタッフ手作りのゲームやまちがいがしなどを楽しんでいます。心も体も元気になるサロンです。



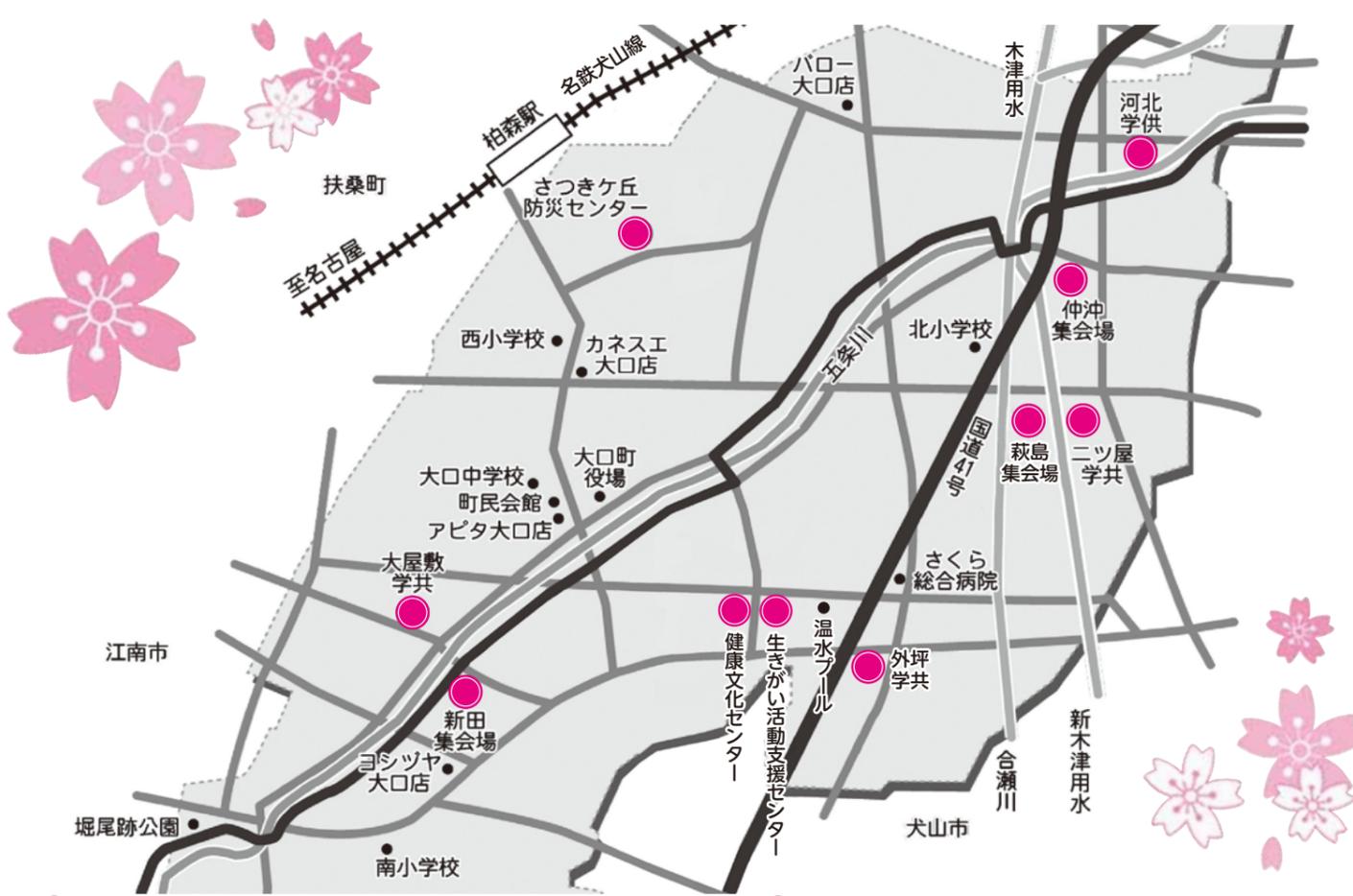
大屋敷新田地区「いっぶく茶屋」 平成25年～

■日時 第1土曜日 9:30～11:30
 ■場所 新田集会場
 一期一会の協力で、若いお母さんからお年寄りまで一緒に体操。社協公用車で送迎も行っています。



大屋敷地区「にこにこ」 平成26年～

■日時 第1・第3水曜日 9:30～11:30
 ■場所 大屋敷学共
 グラウンドゴルフ帰りの人も、そうでない人も歓迎! お茶飲みや歌などを皆で楽しんでいます。



赤い羽根共同募金配分金事業
 大口町社会福祉協議会が支援する
ふれあいサロン一覧
 (平成28年4月現在)



河北区「陽だまり」 平成27年～

■日時 第2水曜日 9:30～11:30
 ■場所 河北学供、仲沖集会場、ニツ屋学共(会場持ち回りの移動型サロン)
 河北区がひとつになって取り組み、子どもからお年寄りまで気軽に参加できるのが非常に良いと評判! レクリエーションや鑑賞会も行っています。



上小口萩島地区「茶々会」 平成17年～

■日時 第2土曜日 13:30～16:00
 ■場所 萩島集会場
 10年前から続く、楽しいおしゃべりの場。皆と一緒に、昼食を食べることもあります。



外坪区「ほっこり」 平成25年～

■日時 第2・第4水曜日 9:00～12:00
 ■場所 外坪学共
 2月の3周年記念には手作りぜんざいを参加者に提供! 車での送迎も行っています。



子育てサロン「まむ*まむ」 平成25年～

■日時 毎週火曜日 10:00～12:00
 ■場所 健康文化センター2階 おもちゃ図書館
 乳幼児を育てるママたちの集まる場所です。子どもを遊ばせながら、自由にママどうしでおしゃべりできます。時間内の出入りも自由です。



フリースペース「れんげそう」 平成24年～

■日時 第2・第4木曜日 13:00～16:00
 ■場所 健康文化センター4階 和室
 心の休息所で一息ついてみませんか? 精神保健福祉ボランティアや家族会、専門職のスタッフと一緒に、ゆったりした時間を過ごしましょう。(写真:新年会のぜんざいを作るスタッフ)



オレンジカフェ・大口 平成27年～

■日時 第3木曜日 13:30～15:00
 ■場所 大口町生きがい活動支援センター
 介護相談や回想法の体験ができるカフェ。介護や介護予防に関心のある方ならどなたでも参加できます。



傾聴サロン「笑桜会」 平成25年～

■日時 第3火曜日 13:00～15:00
 ■場所 老人福祉センター 憩処さくら屋
 愚痴や悩み…誰かに話すとスッキリすることはありませんか? 傾聴ボランティアが丁寧にお聴きします。どなたでも参加できます。



ひとり暮らしのお年寄り等の方へ おせち料理配布事業

社協は、赤い羽根共同募金を活用し、ひとり暮らしのお年寄りの方等へ、大口町水彩画クラブの皆様による絵手紙を添えたおせち料理をお届けしています。

今年度も、民生委員・児童委員の皆様のご協力により、事前に対象世帯からの申込みを受け付け、12月30日におせち料理を124世帯のご自宅までお届けしました。

(※)対象世帯は、大口町内在住の80歳以上の単身世帯、または80歳以上の方のみで構成された世帯です。



絵本と離乳食用スプーンセットのプレゼント



生後5～6か月の乳児と満1歳児の幼児のいる家庭へ ドアノッキング訪問時のプレゼント

民生委員・児童委員協議会では、乳児・幼児のいる家庭を対象に、地域の中で安心して子育てができるよう支援するため、身近な相談者としてドアノッキング訪問を行っています。

社協は、赤い羽根共同募金を活用し、訪問時のプレゼントを準備。年間で約450個のプレゼントをボランティアが袋詰めする等、訪問活動に協力しています。

町内の親子18組43名が参加 ひとり親家庭日帰り旅行



赤い羽根共同募金は、ひとり親家庭の福祉にも活用されています。

平成27年8月1日、大阪市のユニバーサル・スタジオ・ジャパンへ日帰りバス旅行を開催。日頃忙しいひとり親家庭の参加者は、親子のふれあいとリフレッシュを満喫しました。

障がいをお持ちの方とご家族の参加者募集 障がい者スポーツ大会

- 日時 平成28年6月11日(土)
午前9時30分受付開始
午前10時開始(終了予定は午後2時)
- 場所 大口町中央公民館
- 参加要件 「身体障害者手帳」、「療育手帳」、「精神障害者保健福祉手帳」をお持ちの方及びご家族の方
- 申込み先 大口町社会福祉協議会 94-0060

●平成27年度災害義援金 送金実績報告

義援金名称	金額(円)
長野県神城断層地震災害義援金	1,133円
ネパール地震災害福祉活動支援募金	830円
平成27年台風第18号による大雨等災害義援金	36,073円
台風第21号与那国島町災害義援金	13,863円
屋久島町口永良部島新岳噴火災害義援金	4,303円
平成27年台風第18号による大雨等災害義援金	273円
台風第21号与那国島町災害義援金	170円
合計	56,645円

義援金に関するお問合せ先：大口町共同募金委員会 94-0060

善意だより

社会福祉に役立ててほしいと、大口町社会福祉協議会にあたたかい寄付・寄贈が寄せられました。厚くお礼申し上げますとともにご報告します。順不同(平成27年12月2日～平成28年2月26日取扱い分)

●寄付・寄贈

大口町建設協力会 様	100,000円
河北太極拳同好会 様	11,358円
匿名希望	未使用品紙おむつ 2袋



大口町更生保護女性会様による歳末たすけあい街頭募金(平成27年12月23日ヨシヅヤ大口店様・パロー大口店様)



じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金

募金総額 **3,624,527円**

●赤い羽根共同募金

区分	件数	金額(円)
戸別募金	5,024	2,407,600
街頭募金	5	85,827
法人募金	7	388,276
職域募金	30	596,975
その他募金	-	17,849
合計	5,066	3,496,527

●歳末たすけあい募金

区分	件数	金額(円)
街頭募金	3	62,926
職域募金	16	55,074
その他募金	1	10,000
合計	20	128,000

(最終実績報告 平成28年1月31日現在)

町民の皆様、企業・法人様のあたたかいご支援とご協力により、多大な成果を上げることができました。心よりお礼申し上げます。お寄せいただきました寄付金は、大口町の地域福祉推進の貴重な財源として、有効に活用させていただきます。今後とも共同募金へのご理解を賜りますようお願い申し上げます。

大口町共同募金委員会 会長 水野 多三男



歳末たすけあい募金にご協力いただいた皆様 ありがとうございました(敬称略)

町民の皆様
アピタ大口店、ヨシヅヤ大口店、パロースーパーマーケット大口店、ホームセンターパロー大口店、(福)愛生福祉会 特別養護老人ホーム御桜乃里、(福)一期一会福祉会 大口一期一会荘、(社)尾北医師会、大口郵便局、大口南郵便局、JA愛知北大口支店、大口町役場、NPO法人憩いの四季、喫茶ほほえみ、(社)大口町コミュニティ・ワークセンター、大屋敷新田地区ふれあいサロンいっぽく茶屋、大口町民生委員・児童委員協議会、大口町更生保護女性会



大口町心身障害児(者)親の会 会員数42名

大口町心身障害児(者)親の会は、昭和54年に4人の親たちが「知的・身体に障がいをもつわが子の幸せを願い、地域で生活できる仕組みの充実を求めようと、仲間の親たち呼びかけて発足しました。大口町内在住・大口町内の事業所を利用して心身障害児(者)を保護・養育している保護者で結成された会です。

発足時は12名だった会員は、現在42名。健康文化センター1階の「喫茶ほほえみ」を活動拠点として、心身障害児(者)の福祉増進と会員相互の親睦・連絡調整等を中心に活動しています。

また、近隣市町の「親の会」と交流をはかり、研修や情報交換を行いながら、会員の資質向上に努めています。

「親の会」主催 クリスマス会

12月6日、健康文化センターほほえみホールで、クリスマス会を開催しました。

日頃親の会を温かく見守



り支えてくださる鈴木町長をはじめ、町議員、町職員、丹羽ライオンズクラブ、民生委員・児童委員、ボランティアの皆様をお招きし、総勢126名が参加しました。

今年の出し物は、3ta(サンタ)さんという芸名のジャグラーによる大道芸。水晶玉を手のひらの上に浮かせたり、筒に乗ってジャグリングをしたりする様子に、参加者は皆で驚きながら、楽しいクリスマスのひとつきを過ごしました。

「親の会」・社会福祉協議会共催 福祉映画会「くちびるに歌を」

主 演:新垣結衣 木村文乃 桐谷健太 他
主題歌:アンジェラ・アキ「手紙～拝啓 十五の君へ～」
孤独なピアニストが離島で出会ったのは、それぞれ悩みを抱えた生徒たち。障がいをもつ兄弟がいる生徒の姿も描かれます。

- 日 時 7月3日(日) 午後1時30分から
- 場 所 大口町民会館 2階大ホール
- 対 象 者 町民の方及び本映画に関心のある方
- 入 場 料 無料
- ※事前に配布する入場整理券が必要となります。当日整理券はありません。
- 券 配 布 6月1日(水)午前9時から 社会福祉協議会窓口で配布
6月6日(月)からは、健康文化センター1階「喫茶ほほえみ」でも同時配布
- 問合せ先 社会福祉協議会 電話 94-0060 FAX 94-0059

丹羽郡「親の会」 合同スポーツ交流会



2月21日、扶桑町体育館1階アリーナで、扶桑町「親の会」と合同で交流会を開催しました。

親子44名が、村田スポーツ指導員とボランティア5名のサポートを受けながら、ボッチャ、フライングディスク、アキユッシーのチーム戦と個人戦を行いました。

初めての人も皆で楽しめるスポーツで交流を深め、表彰式では全員が健闘をたたえ合いました。

大口しらゆり会 会員数4名



フリースペースれんげそう (健康文化センター4階和室) P.4参照

大口しらゆり会は、この病をもつ人の家族会。平成23年、尾北しらゆり会の大口支部として発足し、平成28年4月より各支部が独立した家族会となったため、名称を「大口しらゆり会」に改めました。

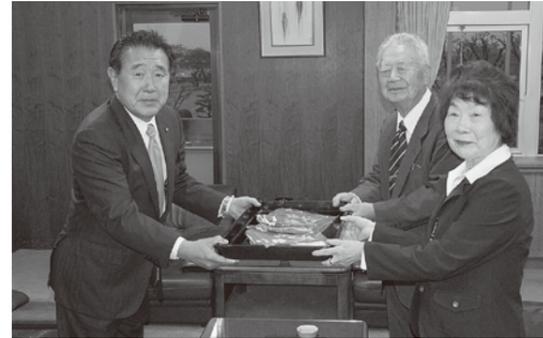
奇数月の第1土曜日、午前10時から健康文化センター2階のボランティア室で例会を実施。こころの病をもつ人の家族どうしが、同じような悩みや将来について本音で語り合い、情報交換をしながら、支え合う活動を行っています。

また、ボランティアと力を合わせ、「フリースペースれんげそう」の運営も行っています。

町内福祉関係団体のご紹介

(会員数は平成28年2月29日現在のデータ。各団体に関するお問い合わせ・入会希望等は、大口社協 94-0060まで)

大口町身体障害者福祉協会 会員数56名



交通安全グッズを町長へ手渡す佐藤会長と女性部山田代表



交通安全キャンペーンに参加する会員(バロー大口店)

女性部 交通安全グッズを町へ贈呈



身体の不自由さを知る当事者だからこそ、皆に身体を大切にしたい、交通事故がなくなりたい、との祈りが込められています。

大口町身体障害者福祉協会は大口町の身体障がい者の福祉向上や文化活動の支援、スポーツ活動の振興を目的として、昭和33年に創設された、当事者の団体です。

会員は定期的にとついで、季節の行事、研修会、講演会、近隣市町の身障協会との交流等を行っています。

また、女性部は毎年、自分たちができる社会貢献活動として、交通安全グッズをひとつひとつ手作りをし、町へ贈呈。交通安全キャンペーンに参加し、町内スーパーで来店者へグッズを配布しながら、交通安全を呼びかける活動を続けています。

大口町母子寡婦福祉会 会員数39名

大口町母子寡婦福祉会は、母子家庭及び寡婦の福祉向上を目的とした団体です。戦後まもなく、母子福祉会として戦後遺児のための支援を行う団体として全国に広まり、のちに配偶者に先立たれた寡婦の支援も行う母子寡婦福祉会となりました。

会では、会員相互の親睦、生活意欲の向上を図るための活動を行っています。

- 母子家庭の生活相談
- クリスマス贈物配布事業
- 入学・進学祝い品配布事業
- 会員の交流と親睦をはかる目的の日帰り旅行、研修会等



大口町遺族会 会員数190名

遺族会は、太平洋戦争において戦地等で亡くなった戦没者遺族の全国組織として、昭和22年に創設されました。主に、戦没者の慰霊、遺族の福祉の増進、生活相談等の事業を行っています。

大口町遺族会では、全国戦没者追悼式、愛知県護国神社等の参拝、大口町平和祈念事業における慰霊祭等に出席。

また、平和の尊さ・命の尊さを次世代に伝承することを目的に、毎年、大口中学校平和学習会で行われる平和記念講演会に講師を派遣しています。



平和記念講演会(大口中学校体育館)

戦後70年を迎えた平成27年度は、中学校・行政と合同で広島平和祈念資料館講師を招き、平和記念講演会を開催しました。

ボランティア情報局

障がい福祉関係



- 音訳ボランティア たんぽぽ 広報の音訳
- 要約筆記サークル スマイル大口 .. 聴覚障がい者への要約筆記
- 大口町手話サークルほほえみ 聴覚障がい者との交流、手話の勉強会
- 大口町手話サークルコスモス 聴覚障がい者との交流、手話の勉強会
- 点訳フレンド 広報の点訳
- なでしこ 手作り品の製作販売による、ハートフル大口への支援
- ガイドボランティアあい♡あい 視覚障がい者外出支援
- 支援ボランティアなすび〜ず 喫茶ほほえみ内での障がい者実習支援。『子育てサロンまむ*まむ』の運営
- さくらんぼ 精神障がい・発達障がいをもつ当事者のためのフリースペース「れんげそう」の運営

「わたしたちと一緒に活動しませんか？」

平成28年3月現在に、大口町ボランティアセンターに登録しているボランティアサークルを紹介します。

子育て支援関係

- 大口おもちゃ図書館さくら 遊びの広場・おもちゃ図書館の運営
- おもちゃ病院おおぐち おもちゃの修理
- リトルベアーズ北 未就園児の子育てサークル
- リトルベアーズ南 未就園児の子育てサークル
- 食育サポート 保育園での食育活動
- 食育サポート南 南保育園児と農業体験



地域活動関係



- 親話会 地域安全パトロール
- NPO法人 矢戸川をきれいにする会 .. 矢戸川周辺の清掃活動
- オカリナピッコロ 施設等でのオカリナ演奏活動
- 社団法人 丹羽青年会議所 社会貢献活動
- 編集ボランティアOZ ボランティアの情報発信



高齢者福祉関係

- うさぎとかめ 高齢者疑似体験
- クリーンの会 高齢者施設の買い物介助
- 給食A デイサービスの給食作り
- 給食ボランティアさくら デイサービスの給食作り
- 調理ボランティアすみれ デイサービスの給食作り
- ヤグルマソウ 高齢者施設での化粧ボランティア
- 介護ボランティアドリーム 高齢者施設での買い物介助
- NPO法人 わたぼうし 在宅高齢者の日常生活支援
- 傾聴ボランティアだんぼ 『傾聴サロン笑桜会』の運営



災害ボランティア関係

- D・サポート丹羽 防災活動
- 災害支援ボランティア 防災活動、研修の実施
- 大口絆つなぐネット 災害復興支援活動



■編集後記■

取材・作成／編集ボランティア OZ
 2歳の息子、自我が芽ばえはじめたのか、よく親子我慢くらべになります。ある日息子を叱ったら、いつものようにギャン泣きをし、「やだー!えーん!やだー!ワン!」と言ったんです!んもーおかしくて(*^o^*)でも叱ってる最中なので、笑うのをどれだけ我慢したか…(+_+)…そこで思わず「可愛いなあ」と笑ってしまった主人。頑張って笑わないようにしていたのが台無し(^_^)





今回のまめ知識は前回お話しした、健康寿命を出来るだけ延ばして、平均寿命に近づけるために登場した考え方「ロコモ」をご紹介します。

ロコモ人口 現在予備軍を含めると約4700万人!!
40歳以上の男女の5人に4人が「ロコモ」及び予備軍!!

「ロコモ」とは?

「ロコモ」とは正式には「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)といい、運動機能の障害のために移動機能(立つ・歩く・座るなど日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”)が低下してきた状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

メタボの原因が内臓機能の蓄積であるのに対し、ロコモは運動機能の低下が原因で起こります。メタボもロコモも、回避することが現代人の健康寿命を延ばすカギです。



中高年になると筋肉がやせ衰え、骨量が低下。骨・関節を支えている筋肉がやせると、関節に過剰な負担がかかる。骨・関節・筋肉はそれぞれ連携して働いており、どれが悪くても身体はうまく動けません。

最近、「よくつまずく」「ゆっくりしか歩けなくなった」など「足腰が弱くなったなあ」と感じるかも……。心当たりがある人は、「ロコモティブシンドローム」の始まりかも…。

あなたももしかしてロコモ?

「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

こんな状態は要注意!
チェックしよう
**7つの
ロコチェック**

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度^{*}の買い物をして持ち帰るのが困難である
*1リットルの牛乳バック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典:公益財団法人日本整形外科学会ロコモパンフレット2015年度版

一つでもあてはまれば「ロコモティブシンドロームの心配があります!!」

次回はロコモ予防のための、「ロコトレ」と「食生活」をご紹介します。お楽しみに!!

●お問い合わせ先:大口町社会福祉協議会 ☎94-0060



【編集】特定非営利活動法人「まみーぽけっと」
【HP】
<http://www.geocities.jp/mammypocket2003/index.html>

大口町では、平成21年3月から、子育て家庭を地域社会全体で支える「子育て家庭優待事業」(はぐみんカード)を愛知県と協働で実施しています。18歳未満の子どもがいる家庭と妊娠中の方に「はぐみんカード」を配布し、協賛店舗や施設でカードを提示することにより、商品の割引やサービスなどの特典が受けられます。



大口町のはぐみん優待ショップ 一覧表

平成28年2月1日現在

店舗・施設の名称	所在地	割引等の特典内容
アピタ大口店	丸二丁目36	毎月第1日曜日に、直営子どもベビー売場の衣類、雑貨(帽子等)をレジにて5%引き(他の割引との併用はできません)
ロッテリアアピタ大口フードスクエア店	アピタ大口店2F	エビバーガーを50円引きにて提供
マクドナルド大口アピタ店	アピタ大口店1F	ハッピーセット「チーズバーガーセット」を特別価格にてお楽しみいただけます。朝マック時間帯:ハッピーセット「チキンマックナゲット」を特別価格にてお楽しみいただけます。
キャンディ キッズ	アピタ大口店2F	結婚式・発表会・コンクール用のドレス10%OFF カーターズ(USA) 5%OFF
学生服イトウ	アピタ大口店2F	小学校体操服5%OFF
吉野家FC41号線大口店	新宮二丁目168	第3日曜日、店内でお食事の際、お子様にコールスローを1個無料サービス
不二家 大口町店	余野三丁目103	お買い上げ1,000円ごとに50円引き 他のサービスとの併用はできません
ひつまぶし備長本店	下小口五丁目176-1	お会計より5%OFF(割引上限5,000円) 他のサービスとの併用はできません
V.drug 大口店	余野三丁目10	毎週月曜日、レジにてカードを提示された方に、ベビー用品5%OFF
ラボ・パーティ大口町教室	大御堂一丁目206	子育て応援小冊子プレゼント
ミュージック&ビッグエコー大口店	上小口二丁目156-1-5 2F	室料10%OFF
AOKI大口店	上小口二丁目115-10	お買い上げ総金額より5%OFF 他クーポン券及びセットセールとの併用可能
オゼキ制服	下小口七丁目24-1	スタンプカード1,000円プラス 制服上下ご購入の方5%割引(学生服のみ対象)期間限定
愛知北農業協同組合大口支店	丸二丁目13	子育て応援定期積金「ファミリー積金(ほほえみ)」 店頭表示利回り+年0.1%上乘せ等の特典があります。 詳しくは窓口でお尋ねください。
おおぐち接骨院	新宮一丁目22-1	BMK美容整体メニュー15%OFF(2回目以降)

*特典内容が変更となる場合がありますので、詳しくは協賛店舗等へお問い合わせください。

大口町防災啓発事業 防災講演会 3/5 災害時は「おせっかい」と「地域の団結力」

講師 認定NPO法人レスキューストックヤード 代表理事 栗田 暢之 氏
(東日本大震災支援全国ネットワーク代表世話人、愛知県被災者支援センター長)



(健康文化センター4階 ほほえみホール)



平成28年3月5日、震災を風化させず次へ生かし、復興支援と災害対策の最新情報を得る場として、防災講演会に120名が出席しました。

講師 栗田氏の「おせっかい」と「地域の団結力」

被災者のドアを開ける「お見舞い品」と「おせっかい」のススメ

災害公営住宅や高台の住宅への入居が進んでいる。仮設住宅で親しくなった住民はバラバラになり、引越先でまた一人からのつながりを作り直さなければならぬ。お年寄りが多い住宅では、町内会を組織することも難しく、ボランティアや社協が必死で支えているも孤立死が起こる。密閉されたようなマンションの住環境に戸惑い、孤独に過す人は少なくない。

そんなとき、地元の自治会や民生委員、中学生らが訪問し、「お見舞い品をお持ちしました!」と声をかけると、100%ドアが開く。そして、日々の困りごとや震災の経験に耳を傾けたり、サロンへ誘ったりする。震災から5年たつただから、苦労を労われた被災者は「自分たちは忘れられていない」と感じ

命を守るヒントは、自分が助かるための備蓄と避難行動、住民どうしの声かけと救助、日頃の訓練、そして企業等も一体となった「地域の団結力」に尽きる。

被災の現実には厳しい。自分の命を守り、「地域の団結力」で乗り切れ!

し字型の本州は、中部地方にプレートのひずみがたまりやすい。南海トラフ巨大地震では、海沿いや三河地方は、甚大な被害を受ける見込み。大口町・小牧市は、愛知県の広域復興支援の中心地となる予定。大口町の人たちが助からなければ支援できない。

大口町は津波が来ないとはいえず揺れと生活への打撃に対する警戒を怠ってはダメ。耐震補強、家具固定してなければケガをする。数万人に1台しかないヘリコプターや救急車は、助けにこない。物流がストップして窃盗も多発、食糧は畑があっても安心できない。避難所は、心も体も健康を損なう厳しい環境。

東日本大震災から5年 ~震災の教訓を生かす、つなぐ~



大口絆つなぐネット/社協企画展 (健康文化センター1階多目的室)

今春、被災地は震災から丸5年という節目の年を迎えました。

4年の間に、がれき処理は概ね終了し、高台移転や災害公営住宅の建設等も急ピッチで行われています。しかし、未だ避難者は、約17万7,000人にのぼります(平成28年1月末現在)。

今私たちにできることは、震災で得た体験と教訓を生かし、つないでいくこと。大口町社協は、被災地の後方支援活動を行った若手県遠野市社協と「災害時相互応援協定」を締結し、災害時の緊急対応やその後の避難者支援の方法を学び、それらを大口町で生かす取り組みを継続していきます。



DIGの様子(健康文化センター1階多目的室)

大口町防災啓発事業 介護サービス事業所向け 12/12 災害図上訓練(DIG)講習会

突然の巨大地震、介護の現場ではどう対応する?

若手県遠野市は、大口町と同じく県内陸部に位置するため、直接の津波被害はありませんでした。しかし、電気や水道等がストップし、介護が必要なひとり暮らしやお年寄りだけの世帯の人は、放っておくと生活に困り、命の危険さえあります。

そのため、遠野市社協の介護サービス事業所の職員は、世帯の安否確認、介護や困りごとへの対応に駆けずり回りました。その際、役割分担や災害時の訪問ルートの想定ができておらず、現場は混乱しました。

こうした遠野市社協の教訓を大口町内の介護サービス

事業所が共有し、災害を想定した訓練を合同で行うことは、事業所が連携して介護が必要な人を守ることもつながります。

平成27年12月12日、町内の介護サービス事業所と健康生きがい課の参加者28名が、町民安全課より防災対策の現状報告を受けた後、災害図上訓練(DIG)を行いました。

DIGとは、参加者が大きな地図を囲み、みんなで書き込みを加えながら、防災対策を検討する訓練。震度6強の南海トラフ巨大地震が発生し、五条川の橋が損壊、通行止め、断水、火災発生等の想定で、介護の現場対応を

各チームは、講師の災害救援ボランティアのサポートのもと、日頃から介護に携わる職員ならではの「一人の命と生活を支える視点」で、安否確認や避難誘導をシミュレーションしました。

参加者からは、「大口町に長年勤めていてもわからない場所があり、改めて知る機会ができてよかった。」「被害を想定して訓練する必要がわかった。施設でもDIGを行いたい。」「命を最優先に、被害状況を把握しながら、できる限り安全な対応を工夫したい。」「事業所の顔つなぎと、横の連携を深める機会は大切だと思った。」等の意見が交わされました。



DIG講習会 参加事業所等
大口町地域包括支援センター
じゃがいも大口介護支援センター、じゃがいもグループホーム しん・かむおん
ヘルパーステーション ハートフル大口
わたぼうし通所介護事業所
デイサービス ゆい
介護老人保健施設 さくら荘
ショートステイ 太郎と花子
特別養護老人ホーム 御棗乃里
軽費老人ホーム 一期一会荘
住宅型有料老人ホーム 太郎と花子
シルバーハウス おおぐち
大口町健康生きがい課
大口社協居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、デイサービスセンター

社協情報 コラム

介護保険制度の改正で、「要支援」向けサービスが変わるって本当?



小牧市社会福祉協議会 在宅福祉課長 田中 秀治氏
愛知県主催「生活支援コーディネーター研修」等の講師歴多数。
平成28年2月29日、大口町社会福祉協議会合同研修会の講師を務め、『平成27年度の介護保険制度改正と社協の進むべき方向性』の講演を行う。

ホームヘルプサービスの例



平成27年4月に介護保険制度が改正され、要支援1・2向けの訪問介護(ホームヘルプ)とデイサービスが、平成29年4月から、町の地域支援事業へ移行することになりました。

高齢化が進み、全国一律の介護保険のサービスを使う人・サービスの量が多くなると、国の財政も介護事業所の人手も厳しくなります。

そこで、軽度者(要支援)向けのサービスを町の事業として実施し、介護事業所だけでなくNPOや地域住民のボランティアにも担ってもらい、地域全体で支える仕組みをつくることでコストを抑え、さらにはすべての人の孤立を防ぐ地域づくりにつなげて

いこうというのがねらいです。

現行の「要支援」は、とても幅が広い。有資格者の介護職員の介助を必要とする人から、ゴミ出し等のちょっとした手助けがあれば自立して生活できる人までが含まれます。今回の介護保険制度改正で、今後、より自立に近い人は、無資格の介助員による援助や、NPO・地域住民による互助サービスを利用する仕組みに変わっていきます(下図参照)。

ただし、現状ではまだまだ互助サービスが整っていません。ふれあいサロンももっと必要です。住民、行政、社協等の関係団体が、連携して支え合いの地域づくりを進めていく必要があります。

平成28年度

心配ごと相談所開設日程

専門の相談員が対応し、秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。ご家族や福祉関係者からの相談も可能です。

●母子父子自立支援相談(原則第1水曜日 ※一部変更あり)

経済問題、就労、進学、各種手続き等に関するひとり親家庭のための相談。女性の母子自立支援員が対応します。

●女性相談(原則第1・3水曜日 ※一部変更あり)

家庭、離婚、人間関係、介護、子育て、DV等に関する女性のための相談。女性相談員が対応します。

●高齢者・障がい者の弁護士相談 (原則第4水曜日 ※一部変更あり)

ご高齢の方、障がいをお持ちの方やそのご家族が安心して暮らしていくために、弁護士が身近な心配ごととの相談にのります。

※弁護士相談は完全予約制です

相談時間はおおむね30分間ですので、あらかじめ相談内容をまとめてきてください。



お問合せ・予約受付:
社会福祉協議会 電話 94-0060

内容 月	母子自立支援相談 女性相談 10:00~15:30	女性相談 10:00~15:30	高齢者・障がい者の 弁護士相談 13:30~16:30
4月	6日(水)	20日(水)	27日(水)
5月	11日(水)※	18日(水)	25日(水)
6月	1日(水)	15日(水)	22日(水)
7月	6日(水)	20日(水)	27日(水)
8月	3日(水)	17日(水)	24日(水)
9月	7日(水)	21日(水)	28日(水)
10月	5日(水)	19日(水)	26日(水)
11月	2日(水)	16日(水)	30日(水)※
12月	7日(水)	21日(水)	21日(水)※
1月	4日(水)	18日(水)	25日(水)
2月	1日(水)	15日(水)	22日(水)
3月	1日(水)	15日(水)	22日(水)

お詫びと訂正

平成28年1月号の社協だより中、以下の誤記載・記載漏れがありました。謹んでお詫びし訂正・追加させていただきます。

- P.1** ①ナンバー 正しくは、第93号
②大屋敷区ふれあいサロンにここに開催日
正しくは、第1・第3水曜日
- P.4** 赤い羽根共同募金 職域法人募金の部
追加 その他募金 16,321円

ご存知ですか?
社協の便利な

自動車・車いす等貸出サービス

福祉車両(軽自動車)・普通車



自動車の貸出

- 利用条件** ①送迎を利用する方が大口町に居住すること
②貸出車両の保管場所を確保できること
③運転手を確保できること
- 貸出車種** ①車いす利用の方に対する貸出車両は、車いす専用自動車
②ふれあいサロン送迎・生活支援サービス等の地域の活動に対する貸出車両は、車いす専用自動車または普通自動車
- 貸出回数** 原則月2回まで
- 利用料金** 利用料 1回300円(ふれあいサロン送迎は利用料無料)
利用料に加え、走行距離15km未満 200円
走行距離15km以上10km単位200円
- 貸出方法** 事前に電話等で予約が必要。貸出当日、社協窓口で申請書を提出後、健康文化センター正面玄関前で貸出車両をお渡しします。原則8:30~17:15の間に貸出、当日返却。

普通型車いす



松葉杖



車いす・松葉杖の貸出

- 利用条件** ①利用者が大口町に居住している、または大口町に居住する方の親族等が、大口町に滞在し必要とするとき
②1ヶ月以上の利用の場合は、1ヶ月毎の更新手続きができること
- 貸出期間** 必要に応じて延長可能
- 利用料金** 年間500円(1週間以内は無料)1週間を超える利用は、維持管理費として500円の協力金が必要。
- 貸出方法** 貸出当日、社協窓口で申請書を提出後、その場で貸出品をお渡しします。
※自走式と介助式があります。貸出し可能な在庫についてはお問い合わせください。

貸出サービスについて、詳しくは社会福祉協議会 94-0060までお問合せください。