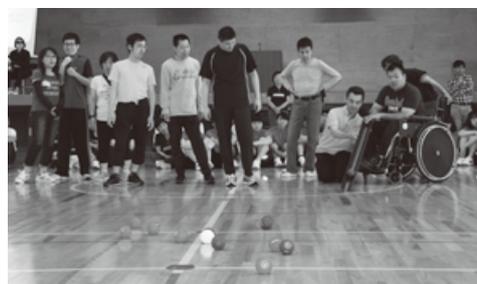


おおぐち社協だより 年4回発行(4月・7月・10月・1月)第99号



大口社協30年の歴史とともに

第33回大口町障がい者スポーツ大会(平成29年6月3日 中央公民館集会室)



CONTENTS

- ② ★社会福祉法人 大口町社会福祉協議会 30年のあゆみ
- ⑥ ★平成29年度 事業計画・予算
- ⑧ ★平成29年度 大口町社会福祉協議会会員募集 ★善意だより
- ⑨ ★社会福祉法人 大口町社会福祉協議会 平成29年度からの新経営組織
- 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 ★米寿のお祝い品贈呈 ★替地ふれあいサロン1周年迎える ★オークマ(株) ものづくり体験講座 ★災害救援ボランティアに感謝状
- ⑮ ★家族によるご家族のためのピア相談 ★心配ごと相談所開設日程 ★ひとり親家庭夏休み日帰り旅行
- ⑯ ★町内福祉施設見学バスツアー ★点字教室サポーター養成講座 ★おもちゃ図書館ボランティア養成講座

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





ボランティアによる福祉実践教室(平成2年)



ふれあいまつりふくしわくわくランド(平成13年)



おもちゃ図書館開設(平成2年)



丹羽郡三世交流ふれあい事業
竹馬づくり(平成9年)



給食ボランティア
(平成12年)



重度身体障がい者日帰り旅行(平成13年)



単身老人とボランティアのつどい(平成5年)



三世交流 足助町旧小学校一泊キャンプ(昭和63年)



単身老人への給食サービス(昭和62年)

平成12年
平成11年
平成10年
平成9年
平成7年
平成5年
平成3年
平成2年
平成元年

昭和63年
昭和62年
昭和60年
7月1日
6月17日

おかげさまで、大口社協は30周年

社会福祉法人
大口町社会福祉協議会

30年の
あゆみ

単身老人とボランティアのつどい開催
大口町家庭奉仕員派遣事業受託
車椅子貸出事業開始
第1回施設入所者とのふれあい事業
第1回「大口町福祉のつどい」開催
初級手話講習会開催
大口町心身障害者小規模授産所「ふれあいの家」開所
大口おもちゃ図書館「さくら」開設
初級点訳講習会開催
愛知県社協福祉協力校指定事業(町内小中学校の福祉実践教室)開始
老人福祉センターにおいて「大口町デイサービスセンター」開所
デイサービスセンター新築移転
地域福祉サービスセンター事業開始
朗読ボランティア講習会開催
法人設立10周年記念事業開催、元日本テレビアナウンサー小林完吾さん講演会
大口町健康文化センター竣工に伴い事務所移転
丹羽郡三世交流ふれあいランドゴルフ大会
大口町ふれあいまつりにおいて「ふくしわくわくランド」開催
大口社協居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)、大口社協訪問介護事業所(ホームヘルパー)、「大口社協デイサービスセンター」開所
大口町高齢者軽度生活援助事業 大口町生きがい活動支援通所事業の受託
地域福祉権利擁護事業開始
重度身体障がい者日帰り旅行事業開始

法人設立の準備開始
第1回大口町障がい者スポーツ大会開催
任意社協臨時総会・理事会開催
国より社会福祉法人の認可を受ける
社会福祉法人の認可登記完了
丹羽郡三世交流ふれあい事業開始
給食ボランティア講習会開催、給食サービス事業開始
心配ごと相談事業開始
生活福祉資金貸付事業開始
事務所移転(旧保健センター西館)
第1回会員募集、地域説明会開催
ボランティアセンター開設
赤い羽根共同募金運動開始
町くらし資金(大口社協独自)貸付事業開始
機関紙「おぐちの福祉」ボランティアセンター「だより」創刊号発行



「大口町デイサービスセンター」時代(平成6年)



家庭奉仕員時代のヘルパー(平成6年)



ボーイスカウトによる赤い羽根共同募金の街頭募金(昭和63年)



大口町心身障害者小規模授産所「ふれあいの家」(平成2年)



大口町障がい者スポーツ大会(昭和60年)



機関紙「おぐちの福祉」



東日本大震災支援活動拠点「大口絆つなぐネット」運営(平成23年)



災害時相互応援協定調印式(平成26年)



旧さつきヶ丘集会所「避難所体験」開催(平成24年)



「みんなの力で被災地に元気を」被災地で桜を植樹(平成24年)



夏休みボランティアサークル開放(平成15年) 音訳・手話・ガイドヘルプ・要約筆記



初級点訳講習会(平成2年)



高齢者疑似体験インストラクター養成講座(平成16年)

平成29年

平成28年



平成27年

平成26年

平成25年

平成24年

平成23年

平成22年

平成20年

平成19年

平成18年

平成16年

平成15年

平成14年

平成13年

民生委員児童委員ドアノッキングに協力し、赤ちゃんプレゼント事業開始
大口町はつらつ健康体操事業(いきいき教室)の受託
ふれあいサロン事業開始
地域のサロン、子育てサロン、傾聴サロン支援開始
岩手県遠野市社会福祉協議会と「災害時相互応援協定」を締結
災害時相互応援協定継続事業開始
大口町防災啓発事業の受託
防災講演会・災害図上訓練講習会開催
運転ボランティア養成講座開催
ふれあいサロン交流会開催
町内福祉施設見学バスツアー開催
大口町生きがい活動支援センター竣工
オレンジカフェ・大口開設
福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業)の受託
西尾張ブロックボランティアカフェステイバールを扶桑町で開催
「介護者のつとめ」開催
家具固定ボランティア養成講座開催
障がい者スポーツ用具貸出事業開始
社会福祉法改正に伴う社会福祉法人改革新体制開始
介護保険法改正に伴う介護予防、日常生活支援総合事業(新しい総合事業)開始
大口町生活支援体制整備事業(生活支援コーディネーター業務)の受託
法人設立30周年記念事業 西川へんさん講演会

災害救援ボランティア養成講座、ガイドボランティア初級養成講座、音訳初級要約筆記初級養成講座開催
西尾張ボランティア集会所を大口町で開催
ホームページ開設
(福) おおぐち福祉会の法人設立に伴い、「ふれあいの家」が知的障害者授産施設(通所「ハートフル大口」として開所)
夏休みボランティアサークル開放開始
高齢者疑似体験インストラクター養成講座開催
ひとり親家庭日帰り旅行事業開始
介護予防支援業務の受託、介護予防事業の開始(訪問・通所)
指定障害福祉サービス事業開始
大口町障害者等地域生活支援事業(移動支援事業)の受託
おせち料理配布事業開始
おもちゃ病院ドクター養成講座開催
法人設立20周年記念事業開催、島田洋七さん「がばいばあちゃん」講演会
総合福祉相談窓口を制度化、福祉サービス利用援助や金銭管理の独自事業開始
東日本大震災復興支援事業
第1弾 支援活動拠点運営事業
第2弾 復興支援ボランティアバス運行
障がい者能力活用事業「車いすシェフの料理教室」開催
第3弾 「みんなの力で被災地に元気を」児童生徒が被災地で炊き出し、桜を植樹
岩手県遠野市綾織地区の視察研修受け入れ
夏休みボランティア出前講座開催
「フリースペースれんげそつ」支援開始
旧さつきヶ丘集会所「避難所体験」開催



オレンジカフェ・大口(平成27年)



ふれあいサロン交流会(平成27年)



介護者のつとめ(平成28年)



車いすシェフの料理教室(平成23年)



おせち料理配布事業(平成21年)



災害救援ボランティア講座(平成16年)



法人設立20周年記念事業 島田洋七さん講演会(平成19年)



おもちゃ病院おおぐち開院(平成19年)

平成29年度 事業計画・予算

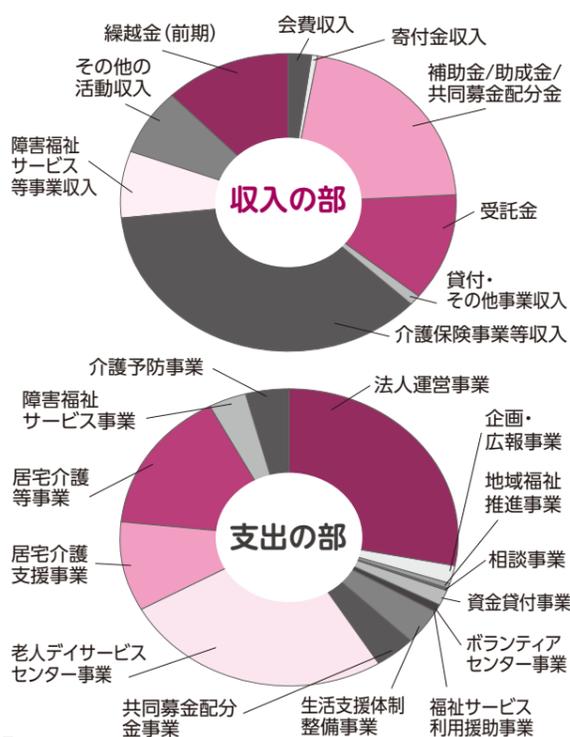
平成29年度予算のあらまし

●収入の部

項目	金額(単位千円)
会費収入	3,200
寄付金収入	801
補助金/助成金収入/共同募金配分金	30,883
受託金	16,547
貸付・その他事業収入	1,633
介護保険事業等収入	52,469
障害福祉サービス等事業収入	10,196
その他の活動収入	10,500
繰越金(前期)	17,295
収入合計	143,524

●支出の部

項目	金額(単位千円)
法人運営事業	40,651
企画・広報事業	2,510
地域福祉推進事業	770
相談事業	535
資金貸付事業	2,500
ボランティアセンター事業	998
福祉サービス利用援助事業	267
生活支援体制整備事業	5,500
共同募金配分金事業	5,641
老人デイサービスセンター事業	36,711
居宅介護支援事業	14,255
居宅介護等事業	22,166
障害福祉サービス事業	5,261
介護予防事業	5,759
支出合計	143,524



誰もが安心して暮らせる 地域づくりを目指します

10 共同募金事業

支え合い活動としての共同募金を計画に基づいて展開し、募金への意識を高めます。共同募金配分金事業の推進と充実を図ります。

11 貸付事業

低所得世帯や障がい者・高齢者世帯等を対象とする生活福祉資金・くらし資金貸付事業を行います。また貸付後は訪問や相談支援を行いながら、償還指導を行います。

12 相談事業

定期的に女性・母子父子自立支援・弁護士の心配ごと相談所を開設します。総合福祉相談窓口を常設し、病気や生活困窮等、さまざまな理由により生じた日常生活の困りごとに関して、幅広く相談に応じます。

13 日常生活自立支援事業

専門員による相談窓口を開設し、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方に対し、契約に基づき福祉サービス利用援助、金銭管理、書類や通帳等の預かりサービスを行います。

14 貸出事業

町民、行政区、学校、企業等を対象に、車いす・松葉杖・福祉車両・綿菓子機・障がい者スポーツ用具等の各種貸出サービスを行います。

15 在宅福祉サービス3事業所の経営

大口社協居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)、訪問介護事業所(ヘルパー)、大口社協デイサービスセンターを経営し、高齢者・障がい者等の利用者に介護サービスを提供します。

16 防災・災害事業

大口町防災啓発事業を受託し、防災・災害に関する講演会や人材育成の講座等を開催します。地域の防災訓練へ参加するほか、岩手県遠野市社協と合同で災害時相互応援協定継続事業を行います。

17 新しい総合事業関連

地域住民とともに、誰もが孤立せず支え合う地域づくりを考えながら、ふれあいサロンの拡大を推進し、地域住民の交流の輪を広げる「地域ふれあいの会」を開催します。

18 生活支援体制整備事業

大口町生活支援体制整備事業を受託し、生活支援コーディネーターとして、関係者とのネットワークを築きながら、地域の社会資源やニーズの把握、地域に必要な生活支援サービスについて話し合いを進めます。

1 社協組織の充実と会員の拡大

理事会・評議員会や研修会を開催し、情報の共有と地域福祉への理解を深めながら事業を推進し、会員の拡大により自主財源増収に努めます。

2 広報・啓発活動

広報やホームページ、大口町ふれあいまつりにおいて「ふくしわくわくランド」等を通して、社協情報の発信と福祉のPRと啓発に努めます。

3 ボランティア活動の強化と拡大

広報やホームページなどさまざまな媒体を通して社協情報を発信します。大口町ふれあいまつりにおいて「ふくしわくわくランド」を開催し、ボランティア団体とともに福祉のPRと啓発に努めます。

4 児童福祉

次世代への福祉教育として、小中学校での福祉実践教室や家族福祉教室を開催します。民生委員児童委員のドアノッキング用赤ちゃんプレゼント、子育てサロンや子育てに関するボランティア活動を支援します。

5 高齢者福祉

85歳以上の単身高齢者等へおせち料理、米寿の方へお祝い品をお届けします。認知症予防「オレンジカフェ・大口」や「介護者のつどい」を開催します。町の委託を受けて高齢者介護のサービスを提供します。

6 障がい児者福祉

障がい者スポーツ大会、重度身体障がい者日帰り旅行を開催します。「おもちゃ図書館さくら」や「フリースペースれんげそう」を支援します。町の委託を受けて障がい者の移動支援サービスを提供します。

7 母子父子福祉

ひとり親家庭向けの日帰り旅行、就業や資金貸付の相談、母子寡婦福祉会の支援を行います。小・中・高等学校等への入学お祝い金を贈ります。

8 ふれあいサロン事業

サロン立ち上げや運営について、備品助成や開催1回につき1,000円の助成をします(上限あり)。サロン用の保険に社協負担で加入するほか、チラシや広報でのPRやサロンどうしの交流会を行います。

9 福祉関係団体の育成・助成

福祉団体に対し助成金を交付し事業の推進を図ります。(身体障害者福祉協会、心身障害児(者)親の会、更生保護女性会、遺族会、母子寡婦福祉会、保護司会、大口しらゆり会、尾北地区聴覚障害者福祉協会)



平成29年度 事業方針

急速に進む少子高齢化、そして人口減少時代を迎え、高齢化率の上昇、単身世帯や認知症患者の増加、生活困窮、老老介護、引きこもり、子どもの貧困等、さまざまな社会構造の変化や生活課題が生じています。大口町も例外ではなく、家族や地域との関係性が縮小化し、世代を問わず社会的孤立に陥る人も少なくありません。

今、必要とされている「地域包括ケアシステム」の構築とは、在宅高齢者の医療・介護・福祉の充実をはかる仕組みだけでなく、世代や病気の障がいの有無を問わず、子どもからお年寄りま

で、すべての住民が孤立しない地域づくり」という社会の仕組みそのものをもう一度つくり出していく作業でもあると考えます。

こうした考え方のもと、社会福祉協議会は、誰もが参加できる地域の居場所や支え合いの仕組みづくり等の住民の活動をともに考え、支えることで、住民主体の地域福祉を推進する使命を果たしていきます。また同時に、複合的な生活課題の総合支援窓口として、生活困窮者支援や権利擁護、在宅介護サービス等の支援を一層充実させ、さまざまな支援が必要になっても安心して暮らせる地域づくりを支えてい

きます。

平成29年度は、法人設立30周年にあたり、社会福祉法人制度改革並びに介護保険制度の新しい総合事業が本格始動する年でもあります。

この節目の年を迎え、役員一同気持ちを新たに、公益性と透明性の高い事業・組織の経営を行いながら、以下の諸事業を実施し、住民の皆様とともに歩む地域福祉の推進、親しまれる介護サービスの提供に努めていきます。

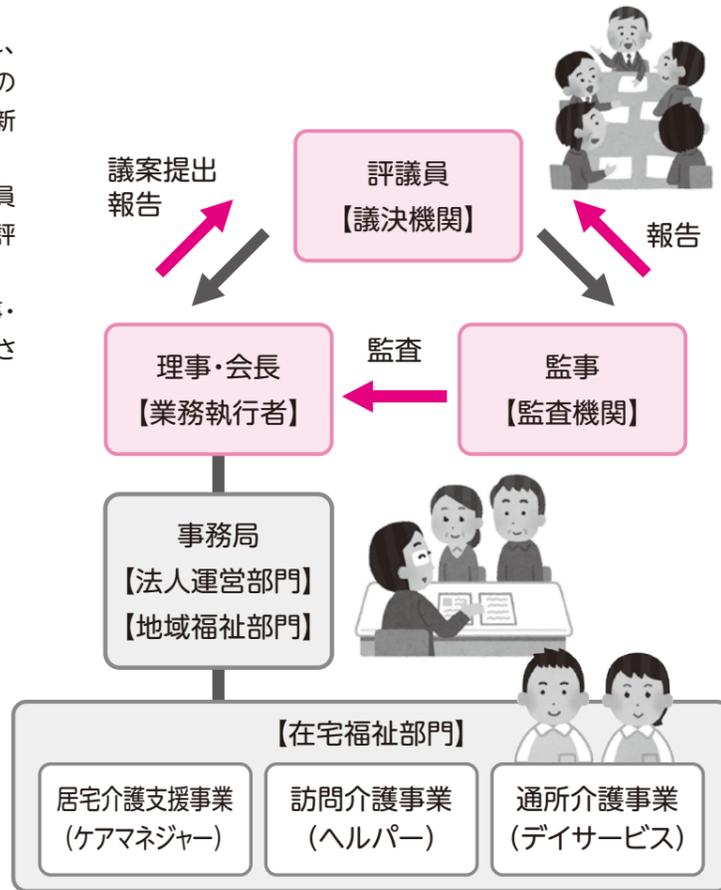
社会福祉法人 大口町社会福祉協議会
会長 舟橋宣成

社会福祉法人 大口町社会福祉協議会 平成29年度からの新経営組織

平成29年4月1日、改正社会福祉法が施行され、社会福祉法人の経営のガバナンス強化や透明性の確保等を目的として、評議員会を議決機関とする新たな経営組織の体制がスタートしました。

大口社協では、平成29年3月21日開催の評議員選任・解任委員会において、下記の方々为新たな評議員として選任されました。

5月31日開催の評議員会において新たな理事・監事及び会長・副会長として、下記の方々を選任されました。(順不同、敬称略)



●理事(11名)

選出区分	氏名
区域における福祉に関する実情に通じている者	長谷川 実
	大森 明
区域において社会福祉事業を経営する団体の役職員	江口 格
	萩岡 大輝
ボランティア活動を行う団体の代表者	三浦 京子
地縁組織(自治組織など)代表	井戸 雅晴
	安藤 桂
福祉関係団体	伊神 英臣
社会福祉事業の経営に識見を有する者	舟橋 宣成
	前田 守文
	田中 義郎

●監事(2名)

選出区分	氏名
財務管理について識見を有する者	渡邊 弘和
社会福祉事業の経営に識見を有する者	前田 和久

●会長・副会長(各1名)

選出区分	氏名
会長者	舟橋 宣成
副会長	安藤 桂

●評議員(33名)

選出区分	氏名	選出区分	氏名		
社会福祉事業や学校等のその他公益事業の経営者	田中 一輝	地縁組織(自治組織、行政区)代表	暮石 晴光		
	鈴木 洋子		井上 正直		
地域の福祉関係者(民生委員・児童委員)	倉知 静子		後藤 卓郎	伊澤 清	
	近藤みち子		近藤 喜昭	古川 建治	
	中西 房子		廣瀬 國吉	佐藤 貴昭	江口 勇雄
	山下 雅子		江口 洋子	三輪 恒久	服部 哲夫
	藤田 豊子		田口都代子	山田 裕悟	近藤 功司
	松坂志づ子		木野 芳子	広瀬 康雅	安藤 良
	近藤 義文			武田 静雄	瀬川 行男
地域の経済団体が適切なものとして推薦する者	社本 義寛		酒井 孝		
区域内において社会福祉事業を営む団体の役職員	水野 政人			伊藤寿満子	
			ボランティア活動を行う団体の代表		

平成29年度 大口町社会福祉協議会会員募集

社会福祉協議会(社協)会員にご加入をお願い申し上げます

日頃は、本会諸事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

社協では、毎年7月・8月、町内世帯の皆様には各区の区長さんを通じて、企業・法人様には社協より直接加入のお願いをしております。

社協の30年にわたる活動と、平成29年度事業計画にご理解を賜り、会員にご加入いただきますようお願い申し上げます。

社会福祉法人 大口町社会福祉協議会

会長 舟橋 宣成

●平成28年度 社協会員加入実績(平成29年3月末時点)

会員種別	会費(年額・一口)	加入数	会費額計
一般会員	一般会員 500円	4,884件	2,525,400円
賛助会員	賛助会員 1,000円		
法人会員	法人会員 3,000円	74件	471,000円
合計			2,996,400円



社会福祉協議会(社協)とは?

社会福祉協議会(社協)は、民間の社会福祉活動を推進することを目的とした営利を目的としない民間組織で、社会福祉法に基づき、すべての都道府県・市区町村に設置されています。

社協は、地域住民の皆様や社会福祉関係者の参加・協力により、地域福祉推進の役割を担い、地域の特性に合わせて全国で活動しています。

大口社協も、地域住民の皆様とともに、「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を目指し、地域福祉活動や在宅介護サービスの提供を進めています。

社協会員とは?

社協会員とは、社協の理念に賛同し、社協の地域福祉活動を資金面から支えていただく方々です。

一般会員(500円)・賛助会員(1,000円)、法人会員(3,000円)に加入いただくと、社協が皆様の会費を活用して「誰もが安心して暮らせる地域づくり」のためのさまざまな事業を実施します(P.6~7の事業計画をご覧ください)。

大口社協の活動は、会員の皆様からの会費やご寄附によって支えられており、会費は社協が自主性・独立性の高い事業を行う貴重な財源となっています。

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なたかい寄付・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(3月1日~5月31日 取扱い分)

外坪さわやかクラブ様	23,210円
廣瀬 錠子様	100,000円
“小さな善意で大きな愛の輪”アピタ大口店様	91,284円
株式会社愛知銀行 愛銀ライフサークル様	50,000円
江南モラロジー女性部様	10,000円
マザックボランティアクラブ様(エコキャップ)	17,496円
マザックボランティアクラブ様(書き損じ葉書)	5,270円
秋田さわやかクラブ様	10,000円
匿名希望	300,000円
匿名希望	中古炊飯器・ヒーター・レンジ・扇風機・車いす用テーブル・新品おむつ・パット・食品(介護食・インスタント食品等)



株式会社愛知銀行 愛銀ライフサークル様



秋田さわやかクラブ様



災害救援ボランティア

いつもの活動

- はそりを使った炊き出し訓練や、災害ボランティアセンターの立ち上げ訓練などをおこなっています。
- 防災に関する各種研修・講座(避難所運営ゲーム(HUG)、災害図上訓練(DIG))への参加や、講師活動、実施協力などで活動しています。
- 東日本大震災復興支援ボランティア活動に参加、その後も町内でおこなわれている被災地支援活動(支援物資の袋詰め等)に参加しています。
- ふれあいまつりでブース出展をしています。



前回の様子

出前講座では～

引っ張っても結び目が動かないが、必要となれば、水で濡れていたりしても簡単にほどくこともできる「もやい結び」(2年ほど前、嵐の松本潤さんがテレビでチャレンジしていました)や、ケガをしたときの応急処置として三角巾の使い方の体験をします。また、新聞紙で簡単に作れるスリッパの作成もします。

もやい結びは、覚えれば簡単よ



手話サークルコスモス

いつもの活動

- 小中学校から依頼があれば、総合学習(福祉実践教室)の講師として活動しています。
- 聴覚障がい者と手話を通じて情報交換し、交流をしています。
- 手話の必要性を社会に伝えていく活動もしています。
- いろいろな行事に参加、協力をしています。
- ふれあいまつりでブース出展をしています。



手話サークル 活動の様子

出前講座では～

自己紹介や簡単なあいさつや歌などを手話で表現してみましょう。ジェスチャーで、カードに描いてある絵を伝えたり、身近なものを表したりしてみましょう。どれだけ、人に伝えられるかの体験ができます。



みなさん、覚えるのが早いなあ



みなさんをまつている

ボランティアサークルの紹介

ボランティア情報局

夏休みボランティア出前講座

☆いよいよ6年目を迎えます～☆

日程・時間	場所	実施サークル・内容など (詳しくはサークル紹介で)
8月2日(水) 13:30～14:30	西児童センター ☎96-0481	高齢者疑似体験 うさぎとかめ お年寄りが日常生活でどのような不自由さを感じているのかを体験します。
8月17日(木) 13:30～14:30	北児童センター ☎95-7141	災害救援ボランティア いざというときに、新聞紙やロープが役に立つことの体験をします。
8月24日(木) 13:30～14:30	南児童センター ☎95-3528	手話サークル コスモス 簡単な手話や、ジェスチャーを使ったクイズやゲームなどをします。

ボランティア出前講座の目的と参加対象は～?

目的は、簡単で楽しい体験をとおしてボランティア活動への関心を深めてもらうことと、より多くの子どもたちへ福祉教育を推進していくことです。参加対象は、地域住民どなたでもOKです。

連絡先:ボランティア連絡協議会
☎ 0587-94-0060

みなさんのカレンダーにも、書いておいてくださいね。



高齢者疑似体験うさぎとかめ

いつもの活動

- 疑似体験用装具をつけて、お年寄りが日常生活でどのような不自由さを感じているのかを体験し、お年寄りの気持ちやコミュニケーションの取り方を学んでいます。
- 大口町内の小学校、尾北看護学校、その他依頼のある学校などで活動しています。
- ふれあいまつりでブース出展をしています。



前回の様子

出前講座では～

- 手袋をはめたまま、ファスナーの上げ下げ、ボタンかけ(服の着脱)、落ちたカードを拾ったり、おはしで豆をつかんだりして、指先の不自由さを体験します。
- ゴーグルや耳せんをして紙しばいを見たり、パズルをやることにより、見えにくさ・聞こえにくさの体験をします。
- 足や手に装具をつけて、手足の不自由さを体験します。

この状態で、歩いてみましょうか。



編集後記 取材・作成/編集ボランティア OZ

ちょっと前、思わずぶっと笑ってしまう結婚式に出席しました。花嫁の父は、お酒が大好きなようで、乾杯のシャンパンをすぐにおかわり。まるで居酒屋にいるかのように、手を挙げてどんどんシャンパンを飲み、「こんなの着たら暑い!」と言ってモーニングを脱ぎ、花嫁の友人席に行き、説教をし始める。気が気じゃないのは娘花嫁。それでも披露宴は進行し、最後のお礼の言葉が終わりに、いよいよお客さまを送り出す時間に。普通なら涙、涙のはずが、花嫁の父は、「今、単身赴任なんだけど、こっちに來たら案内するよ」と係のお姉さんに声をかけ、なんと花嫁の友人にハグをしたその瞬間、後ろから花束を持った娘花嫁が「お父さん!!なにしとんの!!」と怒って背中をバシンと一発。いろんな家族がいて、いろんな結婚式があるんだなあ。おしあわせに～。





若い時、便秘なんてなかったのに、最近便秘になることありませんか？便秘なんて薬を飲めばいいと思っている貴方！それはとても危険です。下剤でなければ便が出せない『下剤依存症』に陥る可能性が高くなります。今回は下剤を使わず便秘を解消する方法をお伝えします。

便秘の原因べつ解消法

1.大腸の運動低下

大腸の便を出す運動が加齢によって弱くなり便秘になり易いのです。腸の運動を活性化する副交感神経の働きを良くするには、朝決まった時間に起きて、日中は太陽を浴び、夜も決まった時間に寝るといった規則正しい生活をする事です。朝、起きた時に白湯をコップ1杯飲むこともお勧めします。

2.運動不足

体を動かすことが少なくなると、排便に必要な腹筋、肛門括約筋が弱くなり、便を出す力が弱くなり便秘になります。便を出しやすくする運動を紹介します。



- 【つま先立ち】(ふくらはぎを刺激して血流を良くすると腸の動きがよくなる)
- ①両足を肩幅に広げ、お尻を締めておへその下に力を入れてつま先立ちをする。
 - ②ふらつかないように椅子や壁に手をついて行う。
 - ③踵を上下するのではなく、ずっと踵をあげた状態を5分続ける。
 - ④5分できなければできるだけ長く行うようにし、少しづつ増やしてゆく。

- 【肛門括約筋を鍛える】(便を押し出す力を強くする)
- ①強く肛門を5秒締めた後、10秒緩める。これを10回繰り返す。
 - ②素早く肛門を締め、緩める運動を10回繰り返す。
 - ③軽く肛門を10秒締める、10秒力を抜くことを10回行う。
 - ④①～③を5セット繰り返す。初めは1セットから行う。

3.食事量の減少



若い頃に比べ食べる量が少なくなると、便の量も減り便意を感じ難くなります。食事の量を増やすことは難しいので、便秘に効果がある食物繊維を多く含んだ食品や発酵食品を食べましょう。食物繊維が多い物・・・らっきょう、ごぼう、枝豆、オクラ、いんげん豆、ごま発酵食品……………納豆、味噌、漬物、ヨーグルト、チーズ

4.水分の不足



体は一日に2000cc～2500ccの水分を、尿、便、汗として出しています。食事でも水分を摂っているので、食事以外で水分補給に必要な量は下の表を参考にしてください。お茶やコーヒーは利尿作用がある為、多量に飲まないで下さい。アルコールは水分補給にはなりません。

体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg
冬・運動しない日 体重×35cc	1225	1400	1575	1750	1925	2100	2275	2450
夏・運動した日 体重×50cc	1750	2000	2250	2500	2750	3000	3250	3500

5.便秘になり易い薬



さまざまな病気を抱える高齢者の方はいろいろな薬を飲まれています。薬の中には便秘になり易い薬がありますので、薬の説明書には必ず目を通して確認して下さい。もし便秘になり易い薬を飲まれていたら、運動や食事、水分補給を忘れず規則正しい生活を心がけて下さい。



【編集】大口町NPO登録団体「まみーぽけっと」
【HP】<http://www.geocities.jp/mamypocket2003/index.html>

大口町近郊のプールの紹介です。

大口町温水プール 大口町伝右1-47 TEL:0587-95-1313

- 休業日 火曜日・年末年始(年1回清掃休業期間あり)
- 時間 10:00～21:00(10月～3月は10:00～20:00) 月は10:00～19:00
日・祝は9:00～19:00
- 料金 一般300円 小・中学生100円 幼児無料
回数券:大人11回 3,000円、小・中学生11回1,000円
- 駐車場 有(約70台)
- その他 *水泳帽子必要
*トイレの意思表示ができない乳幼児はプールおむつと、その上に水着が必要
*浮き輪等の持ち込み不可(浮き輪、ビート板等の貸し出し有)
*アームヘルパー持ち込み可

小牧市温水プール 小牧市大字野口2394-3 TEL:0568-78-0102

- 休業日 月曜日(7月～8月は営業) 月曜日が祝日の時は翌日に休業
- 時間 平日13:00～20:00 土・日・祝・7～8月は10:00～20:00
- 料金 大人(高校生以上)520円 小人(小中学生)210円
未就学児は大人1名につき1名無料(2名より小人料金)
- 駐車場 有(約500台)
- その他 *競泳用プールのみ水泳帽子必要
*屋間、おむつ及びトレーニングパンツの乳幼児は利用不可
*遊具の持ち込み制限有(直径90cmまでのドーナツ型の浮き輪のみ可、ビート板貸し出し有)

各務原市民プール 岐阜県各務原市鷺沼小伊木町4-300 TEL:058-370-6506

- 休業日 木曜日(夏休みは営業) 木曜日が祝日の時は翌日と翌週の月曜日に休業、都合により臨時休業あり
- 時間 屋外⇒9:00～18:00(最終入場17:00)
温水⇒10:00～21:30(最終入場21:00)(屋外営業期間中は9:00～21:30)
- 料金 屋外⇒一般800円、小・中学生300円、シルバー・高校生500円
温水⇒一般500円、小・中学生100円、高校生・保護者300円
※団体以外の幼児は無料
- 駐車場 有(約1000台)
- その他 屋外⇒浮き輪等の持ち込み可、水遊び用パンツ着用の場合のみ入場可
温水⇒水泳帽子必要(未就学の幼児は赤帽子)、浮き輪等の持ち込み不可
おむつが完全にとれていない乳幼児は利用不可

家族による ご家族のためのピア相談



精神疾患の方を抱えるご家族のための悩み相談です。ひとりで悩まないで共通体験のある家族に相談してください!大町・扶桑町の家族会が相談に対応しますので、お気軽にお話しください。(ピアとは:仲間の意味)

■面談相談日

担当	会場	日時
大町	健康文化センター ほほえみプラザ2階 相談室	毎月第2木曜日 13:30~15:30
扶桑町	扶桑町総合福祉センター 2階 相談ルーム	毎月第4木曜日 13:30~15:30

大町は、大町町家族会の大口しらゆり会
扶桑町は、扶桑町家族会の扶桑しらゆり会が担当します。

- 対象者 相談支援を希望する精神疾患の方を抱えるご家族
- 費用 無料
- 利用方法 大町は、ほほえみプラザ4階 和室へおいでください。
個別相談は2階 相談室へご案内します。
扶桑町は、直接会場においでください。
- 目的 精神疾患や引きこもりの悩みをもつその家族が、同じ悩みや苦しみを経験したピア(仲間)から、経験に基づくアドバイスを受けることにより、孤立感を和らげ、悩みを共有し合うことで支え合い、安定した地域生活を送れるようにします。
- お問合せ先 大町町福祉こども課
大町町社会福祉協議会 94-0060

平成29年7月~9月分 心配ごと相談所開設日程

- 母子自立支援相談(原則第1水曜日)
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。※予約優先
- 女性相談(原則第1・3水曜日)
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。※予約優先

内容	母子自立支援相談 女性相談 10:00~15:30	女性相談 10:00~15:30
7月	5日(水)	19日(水)
8月	2日(水)	16日(水)
9月	6日(水)	20日(水)

- 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の相談にのります。

内容	高齢者・障がい者の 弁護士相談 13:30~16:30	※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。
7月	26日(水)	
8月	23日(水)	
9月	27日(水)	

予約受付 社会福祉協議会 電話 94-0060



赤い羽根共同募金配分金事業 米寿のお祝い品贈呈

平成29年4月より、大町町と社協が共同で、米寿(88歳)を迎えられる方を対象に、敬老お祝い品の贈呈を始めました。今年度からは新たに、お祝いのメッセージカードが添えられています。受け取られた方は、「米寿をお祝いしてもらえて、うれしい。」と笑顔いっぱいです。「おもしろ人生川柳」の趣味を楽しんでおられる伊藤 利子さん(写真左)の作品より。「今でしょ!自主返納の米寿かな」



オークマ(株)創業120周年記念 ものづくり体験講座に参加

5月27日、オークマ株式会社創業120周年記念ファミリーデーに、心身障害児(者)親の会員とそごご家族をご招待いただきました。同講座は、オークマ技能士会のみなさんが、ものづくりの技術を活かして、楽しい仕事を教えてくださる企業の社会貢献活動の一環。参加者は、やさしく教えてもらいながら、工作に取り組みことができました。



替地ふれあいサロン 1周年迎える

平成28年4月にオープンした「替地ふれあいサロン」は、地域の行事の日にも開催。4月8日は、お釈迦さまの誕生をお祝いする「花まつり」の日。色とりどりの花で飾った小さなお堂「花御堂(はなみどう)」を作って、お釈迦さまが生まれた時の姿の像を飾り、「甘茶」をひしゃくで頭にかけます。替地では、伝統行事を若い世代に伝えながら、子どもからおとなまで和やかに住民が集う憩いの場となっています。

- 替地ふれあいサロン
- 日時: 第2日曜日、21日ほか
9:00~12:00
- 場所: 替地集会場
- 参加費: 100円



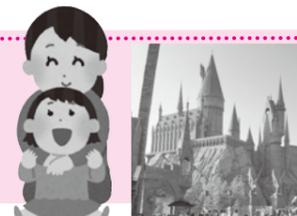
震災復興支援活動を続ける 災害救援ボランティアに感謝状

3月15日、秋田学共で災害救援ボランティアが認定NPO法人レスキューストックヤード(RSY:名古屋市)より、感謝状を授与されました。平成27年から、ボランティアがRSYの大町倉庫で日用品や食料のパック化・発送作業や陶器磨き、清掃活動等を行ってまいりました。「2年間、暑い日も寒い日も、急なお願いでも快く参加いただきました。その数、合計でなんと26,454個。その功勞に心から感謝します。」との感謝状に対し、安藤代表は「これを励みに、今後も活動を続けていきたい。」と抱負を語りました。



参加者募集 赤い羽根共同募金配分金事業 ひとり親家庭夏休み日帰り旅行

- 日時 8月5日(土) ※6時45分出発
- 集合場所 大町町役場南側 三菱東京UFJ銀行ATM前
- 行き先 大阪市 ユニバーサル・スタジオ・ジャパン
- 参加要件 町内在住のひとり親家庭で、子どもさんが18歳(高校生)以下の親子
- 参加費 大人(中学生以上) 5,000円
小人(4歳以上~小学生) 3,000円
(ユニバーサル・スタジオ・ジャパンパスポートの料金を含む)
- 参加費に含まれるもの 往復バス代、バス旅行傷害保険、ユニバーサル・スタジオ・ジャパンパスポート ※食事代は含まれません
- 定員 45名(定員になり次第締め切ります)
- 申込み 平成29年7月3日(月) 午前9時から窓口・電話で受け付けます。
- 申込み先 社会福祉協議会 電話 94-0060



参加者全員にもれなく
施設パンフレットのセット差し上げます!

町内福祉施設見学バスツアー 参加者募集



- 日時 **8月9日(水)**
※午前10時集合、午後1時30分頃解散予定
- 集合場所 大口町健康文化センター玄関前
- 行き先 下記の町内施設一覧のとおり
- 定員 30名(※定員になり次第、受付を終了)
- 対象者 大口町内在住・在勤の人
家族や友人どうしグループでの参加、小学3年生以上はお子さんのみの参加もOK!
※お子さんは、小学校1年生以上(1・2年生は、必ず保護者同伴でお願いします)
- 参加費 1人500円
- 申込み 平成29年7月5日(水) 午前9時から
窓口・電話で受け付けます。
- 申込先 **社会福祉協議会 電話 94-0060**

■見学施設

施設種別	施設名
認知症対応グループホーム デイサービス	大口精糧株式会社 大口ケアセンターあかり
特別養護老人ホーム デイサービス等	(福)愛生福祉会 御桜乃里
有料老人ホーム デイサービス等	Kラインケア株式会社 Kライン・ケアレジデンス大口

※見学施設では、職員の方による施設案内、Kラインでは給食の試食もあります。午前中に3か所見学し、昼食後解散となります。

その他、バス車内より外観を見学しながら紹介する施設も複数あります。施設のこと、知っときゃ損はせんよ〜!

点字教室サポーター 養成講座 受講者募集

子どもたちに点字を教えるボランティア講師になってくださる方を募集します!

- 日時 **9月 5日(火) 第1回**
9月12日(火) 第2回
午前10時～正午(2回講座)
- 会場 健康文化センター 2階 ボランティア室
- 対象者 大口町内在住・在勤の人
- 参加費 1,000円(テキスト代)
- 講師 点訳フレンド
- 内容 **第1回** 点字の基本、点字教室の指導方法
※点字教室は、福祉実践教室の科目として、町内小学校の授業の中で年数回行われます。子どもたちに点字を指導する目的の不自由な講師をサポートしていただきます。
第2回 点字プリンターの体験
- 申込み 平成29年7月5日(水) 午前9時から
窓口・電話で受け付けます。
- 申込先 **社会福祉協議会 電話 94-0060**

おもちゃ図書館 ボランティア養成講座 受講者募集



おもちゃ図書館でのおもちゃ遊びや交流をとおして、子どもたちを育てるボランティアです!

- 日時 **8月17日(木) 第1回**
8月24日(木) 第2回
第1回 午後1時～午後3時(2回講座)
第2回 午後1時～午後3時30分
- 会場 健康文化センター 2階 おもちゃ図書館
- 対象者 大口町内在住・在勤の人(子ども同伴も可)
- 参加費 300円(資料代)
- 講師・内容 **第1回** 講師:おもちゃ図書館さくら
おもちゃ図書館ヒストリー、手作りおもちゃ
第2回
講師:愛知県おもちゃ図書館連絡協議会会長 高村 豊 氏
「遊びとおもちゃ、子どもの発達」
- 申込み 平成29年7月5日(水) 午前9時から
窓口・電話で受け付けます。
- 申込先 **社会福祉協議会 電話 94-0060**

