

MY HOME KOSHI

ほっとライン



特集

みんなで「介護予防」
〜おうちでも元気に!〜



・今月の表紙・

ひとつひとつ丁寧に。「芋あんだご汁会」では、「芋あん」をデイサービスのご利用者の方に作っていただいています。慣れた手付きで次々と生地をこね、あんを包んでいきます。優しさで笑顔がたっぷり詰まった温かいだご汁を、さあ召し上げ。 (5面に記事、ホームページに作り方を掲載しています)



やさしくて 穏やかな 福祉社会の創造

2021

02

vol.175

やってみよう！
おうちでできる介護予防

部屋の中でもできる体操をご紹介します。周囲に家具や暖房など、危険なものがないか確認して、のびのび・ゆっくり・自分のペースで取り組んでみましょう。毎日少しずつでも継続することが大切です。

運動
自宅でできる体操

膝伸ばし運動

- ①体をいすの背もたれから離し、足がしっかり地面に着くように浅く腰掛けます。
- ②「1、2、3、4」と数えながらゆっくり膝を伸ばし、「5、6、7、8」と数えながら足を下ろします。
- ③太ももに力を入れ足首を立てて膝をしっかり伸ばします。膝を伸ばした時に膝の上の方を触って硬くなっていることを確認し、足がいすの座面以上に上がらないように注意しましょう。
- ④10回を3セット、休憩をはさみながら無理のない範囲で行っていきましょう。



ワンポイント!

膝関節を守るふとももの運動です。立ち上がりが楽になったり、膝痛の予防としても効果があります。

作業療法士／針馬

YouTube でチェック!

<https://youtu.be/nBp7mrH6xfQ>



つま先立ち (足の指、ふくらはぎの運動、バランスの運動)

- ①立って行う方は足を肩幅に開いてもものに掴まります。座って行う方は背中を背もたれから離して、足をしっかり地面につけます。
- ②「1、2、3、4」と数えながらかかとを上げ、「5、6、7、8」と数えながらかかとを下ろします。
- ③足の指をしっかり意識してやってみましょう。足をいすの方に引いて行くと転倒予防の効果が高まります。
- ④10回を3セット、休憩をはさみながら無理のない範囲で行っていきましょう。



立って行う場合



座って行う場合

ワンポイント!

この体操を行うと、ふらっとした時に踏ん張ることができ、転倒防止に効果があります!

看護師／宮原

YouTube でチェック!

<https://youtu.be/QbFxoC22xDU>



食生活・口腔ケア
早口言葉にチャレンジ!

早口言葉は、口周りの筋肉を鍛えることで、正しい嚥下機能を維持でき、または誤嚥を防ぎ、健康を保つことにつながります。また、脳を活性化させ、認知症予防にも効果があります。

- 地図帳でチェジュ島さがし (ちずちょうでチェジュとうさがし)
- ジャズ シャンソン 歌手 (ジャズ シャンソンかしゅ)
- 魔術師 魔術修行中 (まじゅつし まじゅつしゅぎょうちゅう)
- 赤カマキリ 青カマキリ 黄カマキリ (あかカマキリ あおカマキリ きカマキリ)
- 除雪車 除雪作業中 (じょせつしゃ じょせつさぎょうちゅう)

ワンポイント!

5 個の早口言葉を 3 回繰り返してみましょう。毎日続けることで上達を実感できますよ。

介護福祉士／宮本

「みみよりひろば」にも、健康維持のための催しなどが掲載されていることがあります。どうしてもわからないときは、社協までお気軽にお電話ください!

おうちで健康を維持するための
3つのポイント

1. 運動

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。



チェック
 してみよう!

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワット等)を行う。
- 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理等)や農作業等で身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

2. 食生活・口腔ケア

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。



チェック
 してみよう!

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後と寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

3. 人との交流

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。



チェック
 してみよう!

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール、SNS 等を活用し交流する。
- 買い物や通院のための移動など、困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。また、情報を集める。
- 交流の場(サロンや老人会、区の活動など)に参加する。

ワンポイント!

毎日、一日の生活を振り返りながらチェックしてみましょう。チェックができなかったところ、少なかったところがあったら、翌日以降意識してできるよう心がけてみましょう。

みんなでおうちで「介護予防」

おうちでも
 元気に!

新型コロナウイルス感染症が流行し、楽しみにしていた外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったりと、以前とは違う日常に戸惑われている方も多いと思います。特に高齢者の方は、このような状況のために家で過ごす時間が長くなると、動かないことによるさまざまな影響が出てきます。筋力の低下や気持ち落ち込んでやる気が出ないなど、心身の機能が低下することにより場合によっては引きこもりや寝たきりなどになってしまいう可能性もあります。今月の「ほっとライン」では、自宅でも元気に過ごすための「介護予防」のポイントと、合志市で実施している介護予防のためのサービスをご紹介します。

みんなで
 がんばろう!



ありがとうございました

次の方々から社会福祉協議会にご寄付いただきました。厚く御礼申し上げます。[11/16~12/15受付分]

- | | | |
|--|--|--|
| <p>寄贈</p> <p>上須屋／田中勇企様（花苗）
 菊池郡／小牧博典様（人参）
 (有)三協車椅子製作所様（お菓子セット）</p> | <p>一般寄付</p> <p>すずかけ台／NPO法人ぽっかぽかすずかけ様
 杉並台／杉並台老人クラブ若草会リサイクルクラブ様
 南陽／高峰 幸子様
 中央ゴルフ株式会社様</p> | <p>香典返し</p> <p>東須屋／古市義臣様（故父一義様）
 上庄／上野卯三郎様（故妻サキ様）
 永江団地／柴田和昭様（故妻欄子様）
 出分／浦田良一様（故父純次様）
 須屋／辻大二郎様（故母千代子様）
 城／安武正俊様（故妻郁子様）
 すずかけ台／岩切和子様（故実母窪田貞子様）
 若原／宮本健一様（故父義則様）
 南陽／高峰 幸子様（故夫龍昇様）
 杉並台／中戸勉様（故母隆子様）
 若原／木場田紀子様（故夫仁様）
 すずかけ台／上村玲子様（故夫節治様）
 木原野／緒方美津子様（故母カホル様）
 上庄／村上ハルヨ様（故夫順家様）
 黒石／原壮吾様（故父君登茂様）
 弘生／緒方鳴子様（故夫重久様）
 御代志／杉村継治様（故妻知子様）</p> |
|--|--|--|



中央ゴルフ(株)様より贈呈

※この他に寄付(香典返し)2件、寄贈3件ありました

あったか〜い♪
 郷土の味、つくって
 みませんか？

合志の味「芋あん団子汁」

芋あん団子汁は、合志・西合志地域の郷土料理です。たくさんの季節の野菜で味噌仕立てにした、懐かしく優しい味の団子汁です。昔からからいもの栽培が盛んだった合志・西合志地区では、忙しい農家の方々が、食事の手間と時間を節約するため、団子の中にからいもで作ったあんを入れたのが由来と言われています。合志市社会福祉協議会では、毎年デイサービスの行事として「芋あん団子汁会」を行っています。今年は新型コロナウイルス対策を行ないながらみんなで楽しみました。



作り方は
 ホームページで
 公開しています



利用者の方に作っていただきました



大鍋で作ります



みんなで美味しく頂きました

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は、合志市が行う介護予防の取り組みです。
 ①介護予防・生活支援サービス事業 と ②一般介護予防事業
 で構成され、介護予防と日常生活の自立をサポートすることを目的としています。
 社協では、これらの事業の一部を、市からの委託を受けて実施しています。

① 介護予防・生活支援サービス事業

利用者が要介護状態になることを予防し、自身の能力を最大限に生かすことができるように、自立支援に向けた生活上の目標を達成するためのサービスです。

- 対象者：要支援1、要支援2の認定を受けた人、または基本チェックリストで事業対象者と判断された人

通所型サービスC(こうし元気クラブ)

市民センターなどで週に1回、生活機能を改善するための運動機能訓練や口腔改善等の指導を短期集中的に行ないます(送迎・昼食付き)。



通所型サービスA(さわやかデイサービス)

こうし元気クラブを卒業後、継続した支援が必要な人を対象とし、市民センターなどで週1回、運動機能の維持・向上のためのトレーニングや趣味活動などを行ないます(送迎・昼食付き)。



利用先はお住いの地区によって異なります。

訪問型サービスC

リハビリ専門職が自宅訪問し、生活状況をチェックし、こうし元気クラブや自宅での練習メニューの決定や、機能改善評価、日常生活動作の指導などを行ないます。
 ※通所型サービスCと組み合わせたサービスです。



訪問型サービスA(元気応援サポート)

市の講習を受けたサポーターが自宅へ訪問し、日常生活上の行為(掃除・洗濯・調理・買い物など)を一緒に行ないます。



② 一般介護予防事業

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていくため、介護予防に関する知識や運動方法の習得、認知症予防などを行ないます。

- 認知症予防教室(脳活生き教室)
 読み書き・計算の学習で脳を活性化させる認知機能の訓練を行ないます。
 - 対象者：65歳以上の介護保険を利用していない方
 - 通常版：毎週1回(全14回) 地域版：2週に1回
- ※今年度の募集は終了しました



そのほか、市で様々な介護予防教室を実施しています。詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

【お問合せ】合志市地域包括支援センター ☎248-1126

最新情報は、
社協ホームページで
チェック♪



対象	親子	高齢者	一般の方
	障がい者	子ども	どなたでも
内容	相談	お知らせ	イベント
	募集	ボランティア	

認知症介護の悩みを話しませんか かぞくのつどい

認知症の方を介護している方々に、今抱えている問題や不安を話して頂き、少しでも気分を軽くできることを目的としたつどいの場です。菊池病院、中山記念病院の職員の方の参加もあります。ぜひご参加ください。

- 🕒 2/4(木) 13:30～15:00
- 👤 認知症の方のご家族
- 📍 ふれあい館
- 💰 無料
- ※ 要申込
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



2月は節分にちなんだ企画です♪ ありがとうカフェ

認知症の人とその家族だけではなく、地域の住民、介護や医療の専門職など誰もが参加でき、気軽に交流を深められる居場所づくりを目指しています。「つながる」を作るきっかけができる場所として、毎月開催しています♪

- 🕒 2/10(水) 14:00～15:30
- 👤 どなたでも
- 📍 ふれあい館
- 💰 100円(飲み物・菓子代)
- ※ 要申込
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



専門相談事業 子育てに関する相談会

「子育てに関するサービスや支援を知りたい」「夜泣きが続いている」「初めての子育てで孤独を感じる」など、子育てに関する不安や悩みはありませんか？ぜひ、この機会にお気軽にご相談ください。

- 🕒 2/18(木) 10:00～12:00
- 👤 子育てに関わる方
- 📍 黒石市民センター
- 💰 無料
- ※ 要申込 定員2組
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



長期休暇児童預かり事業 はるっこ募集

学童クラブに加入していない小学生を対象に春休み学童保育を行います。年度が替わりますので3月分・4月分それぞれお申し込みが必要です。状況によっては募集内容が変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

- 🕒 春休み期間中 8:30～17:30
- 👤 小学1～6年生
- 📍 旧立割老人憩いの家
- 💰 HP掲載のチラシ参照
- ※ 要申込 2/25(木)18:00 締切
- 📞 こども支援センター ☎242-7008



子育て仲間に出会える場所 地域子育て支援センター

就園前の乳幼児と保護者が気軽に利用できるよう、親子活動・子育て情報提供・子育て相談等を行っています。子育てに不安や悩みを感じている方、些細なことでも構いません。お気軽にどうぞ。お電話でも大丈夫ですよ。

- 📍 ふれあい館
- 📞 こども支援センター ☎242-7008



病児保育室看護師による 健康育児相談

健康や育児に関すること、ちょっと気になることなどお気軽にご相談ください。病児保育室の看護師がお答えします。身長・体重測定だけでもOK! 事前予約受け付けます。

- 🕒 毎週月曜日(第5及び祝日を除く) 10:30～11:30
- 👤 就園前の親子
- 📍 南ヶ丘福祉支援センターひかり
- 💰 無料
- ※ 事前予約優先
- 📞 こども支援センター ☎242-7008



いつでもお気軽にご相談ください 高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターの旧西合志地域総合相談窓口(ランチ)です。「介護保険の話を知りたい」「施設を探してほしい」「認知症ではないか心配」など。何か困ったことがあったらいつでもご連絡ください。

- 📍 ふれあい館
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



合志市ボランティア連絡協議会 交流会中止のお知らせ

会員の親睦と相互の情報交換を兼ねて毎年2月に交流会を開催しておりましたが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、中止させていただくことになりました。何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



さまざまな動画を配信中!
合志市社協YouTube

社協で実施しているさまざまな事業や活動、またご自宅でできる簡単な運動の動画を分かりやすくご紹介しています。ぜひ覗いてみてください!

チャンネル登録してね!

📞 社会福祉協議会 ☎242-7000

お気軽におたずねください 総合相談ふら〜っとホーム太陽

地域の身近な相談場所として、日常生活のお困りごと、ご相談にボランティアが対応いたします。また、月に1回は行政書士による相談対応もいたします。お気軽にご相談ください。

- 🕒 ① 専門相談: 2/3(水)
通常相談: その他水曜(2/10、17、24) 10:00～12:00
- 📍 ふら〜っとホーム太陽
- 💰 無料
- ※ 専門相談については要申込
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007

社会福祉協議会では各種相談窓口を開設しています

法律・行政・心配ごと相談

「法律」「行政」「心配ごと」について、市民の皆様の様々な問題や悩みごとに、弁護士など専門の相談員が対応いたします。困りごとを一人で抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

相談日・場所	担当相談員
2/2(火) 📍 泉ヶ丘市民センター	○ 弁護士 ○ 行政相談委員 ○ 民生児童委員
2/10(水) 📍 みどり館	○ 弁護士 ○ 行政相談委員 ○ 民生児童委員
2/19(金) 📍 御代志市民センター	○ 弁護士 ○ 行政相談委員 ○ 民生児童委員

- 🕒 ① 相談時間(各会場共通)
10:00～12:00 / 13:00～15:00
受付時間(各会場共通)
9:30～11:30 / 13:00～14:30
- ※ 当日受付
天候不良等により急遽中止となる場合がありますのでご了承ください
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007

※ふれあい館貸部屋の利用を中止しておりましたが、空調入替工事完了にともない、貸部屋利用を再開します。詳細についてはホームページもしくはお電話にてお問い合わせ下さい。

※対象・定員等条件がある場合があります。くわしくはQRコードからホームページ、またはお電話でご確認ください

認知症 啓発講演会

主催 合志市・合志市社会福祉協議会

日程 令和3年3月5日(金)

時間 14:00～15:30
(受付13:30～)

場所 合志市役所 防災拠点センター

無料講座
定員30名

認知症サポーター養成講座

第1部

認知症について学びたい方はいませんか? 認知症とはどんな病気なのかはもちろん、認知症の方への対応などを学びます!

※講座受講者にはオレンジリングをお渡しします!



認知症の予防のための体操

第2部

誰でも、楽しくできるエクササイズ!



お問合せ
申込み先

合志市社会福祉協議会 地域福祉課
☎ 242-7007

申込締切
2月26日(金)

毎号、ほっとラインの内容にちなんだクイズを出題いたします。
正解の方のうち1名の方に、図書カード1,000円分をプレゼントいたします。
ぜひ奮ってご参加ください!

★今月のクイズ★

合志市の郷土料理「芋あんだご汁」に使われるお芋はどんな種類?

- ①じゃがいも ②さつまいも(からいも) ③やまいも

【ヒント】5面を探してみよう! 甘くてホクホク!



11月号のクイズの答えは
「ここにこ」でした!

認知症はこわい病気ですね。病院受診が大事なんだなと思いました。
私も物を置いた場所が分からなくなることがあるので、気を付けていこうと思います。

(ペンネーム: トランペット 様)

図書カード
進呈!

応募方法

住所・氏名・電話番号・年齢・ペンネームをご記入ください。
※頂いたメッセージは「ほっとライン」や社協イベント等でご紹介させていただきます。
※個人情報は厳重に管理し、プレゼント発送のみに使用致します。
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募先

〒861-1102 熊本県合志市須屋2251-1
合志市社会福祉協議会

「ほっとライン」係 ※2月25日(木) 必着

メールでも
応募できます!



社協への
メッセージも
頂けると
嬉しいです!

お問合せ 社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 ☎242-7000(代)

- ふれあい館 ☎242-7000 ○ヴィーブル生活支援相談センター ☎248-1100 ○このみ坂保育園 ☎247-6630
○南ヶ丘福祉支援センター 輝き館ひかり ☎288-2240 ○障がい者支援センター れんがの家 ☎242-2271