



題字 森井一幸

## 第 22 号

令和 2 年10月10日 発行

編集発行  
飯室地区社会福祉協議会

発行部数 1100部

2019年度

# 介護予防教室

飯室  
ふれあい  
センター



2月28日(金)  
自宅で出来る簡単ストレッチ  
介護老人保健施設 みくに  
安藤 伸 理学療法士



5月24日(金)  
コクニサイズで楽しく脳トレ運動  
広島市清和・日浦  
地域包括支援センター



9月27日(金)  
栄養について～免疫力アップ!～  
介護老人福祉施設 ゆうゆう  
管理栄養士



11月22日(金)  
消費者被害について  
～詐欺に遭わないために～  
広島市清和・日浦  
地域包括支援センター



7月26日(金)  
脱水予防について  
大塚製薬さん



当初、このようになるとは予想すらしていませんでした。まさに新型コロナウイルス禍に翻弄され続けています。地域にとって大事な行事のほとんど中止になっています。感染拡大防止には「三密(密閉・密集・密接)」を避けることであり、地域活動はそのどこかに当たって制限されてしまいます。徐々にでもその活動状態が緩和されればと願ってやみません。

私たちは、季節や自然の移ろいの中でその見合った活動を行ってききましたが、それがすっかり抜け落ちたように感じます。経済発展重視により、自然環境や生態系を蔑ろにしたためでしょうか。私事ながら、今年稲作がウンカ被害(稲を枯らす病害虫)でほぼ全滅です。やはり、私たちは自然と共生しながら生活していかなければと考えます。このような状況下であっても、できることから福祉活動を進めていきます。

飯室地区社会福祉協議会

会長 元木久志

# 「福祉委員全体研修会」 (民生児童委員合同)

民生児童委員 坂本 峰子

令和元年十月二十一日、飯室ふれあいセンターに於いて地域包括支援センター真狩留美子所長による「認知症介護、最前線！」の研修会がありました。

二〇二五年には、「四人に一人が認知症になります」と言われ私も将来なるのではと不安になりました。誰もがなりうる病気で、早期発見、早期治療が大切だとの事です。現状を理解し、できる事を考えるという事で、在宅介護の現状として、高齢化



による介護施設  
の不足や、住み  
慣れた家を離れ  
たくないという  
在宅介護は増加  
しています。  
老老介護と認  
介介護の増加、  
介護保険制度の  
度重なる改正と  
負担、介護者が  
抱える心と体の  
ストレス①排泄  
②入浴③食事④



移乗⑤起居⑥移動⑦認知症ケア⑧見守り等。  
介護うつは社会的に大きな問題になっており、人ごとではなく自分のこととして考える事が大切です。

安心して住み  
続けられる地域  
を作る（地域丸ごと、我がごと、家族支援も重要）。最後に生きて来た暮らし方、価値観は人それぞれです。「認知症の人」ではなく「暮らす人」としてとらえ介護をしている方自身も、今後介護される立場になるかもしれないと、自らの視点を変えていく事が大切です。

「私達自身が環境です」と締めくくられました。認知症に対する正しい知識を身につける事が必要だと思いました。

最後に歌に合わせ脳トレ体操を行いました。最後が上手にできず大笑い!!笑うことも大切ですと言われ意義ある研修会でした。

## 飯室防災士紹介

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
| 次郎水 | 向 | 井 | 和 | 夫 |
| 榎原  | 隅 | 田 | 清 | 貴 |
| 布   | 船 | 木 | 訓 | 雄 |
| 生砂  | 谷 | 本 | 満 | 昭 |
| 猪の子 | 瀧 | 野 | 忠 | 文 |



7月31日(金)

「災害大国で生き抜くために」

～避難レベル発令！  
その時の行動をどうするか!?～

防災士：瀧野忠文さん



防災士とは…

減災と社会の防災力向上のための活動が期待され、かつ、そのために十分な意識・知識・技能を有する者





## 飯室ふれあいセンター便り

開所日 月・金・土 (9:30~12:30)

※祝祭日は、お休みします。

「飯室ふれあいセンター」の活動は、皆様方のご支援・ご協力により7年続いております。これからも皆様のふれあいの場として、さらにご活用頂きますようお願い申し上げます。また、ご意見・ご要望・活用のご提案などございましたらお寄せください。

## 自主事業のご案内

### 介護予防教室

飯室集会所

日時：奇数月（1,3,5,7,9,11月）の金曜日  
10時~12時  
内容：高齢者のための脳トレ  
転倒予防運動など

※参加者同士の間隔をあけるために会場を変更しています。



### いきいき体操・いむろ

日時：毎週月曜日  
10時~10時半  
内容：いきいき百歳体操  
参加料：無料

### パソコン教室

日時：毎月第1・第3金曜日  
10時~12時  
内容：ワードとエクセルの基礎から  
受講料：1か月500円  
講師：佐々木秀勝さん

### 車椅子の無料貸し出し

受付：月・金・土  
9時半~12時半  
使用期間：原則1週間程度



### 出張相談

日時：偶数月（2,4,6,8,10,12月）の第4金曜日  
10時~12時  
内容：介護サービス、  
高齢者の安心・安全な生活の相談  
血圧測定など  
担当：広島清和・日浦地域包括支援センター

お問い合わせ先  
☎ 082-835-1789

令和二年度 飯室地区  
社会福祉協議会事業計画

①地域での見守り、支え合い活動

(1)近隣ミニネットワーク事業

・避難行動要支援者の把握と他団体との連携協力

・見守り活動のための関係者会議

飯室おとなりネットへの協力

(三か月に一回)

福祉委員の研修会

(七月六日、一〇月)

②地域住民のふれあいの場づくり

(1)ふれあい・いきいきサロン

(月一回程度)

十三地区で継続されている活動の支援(福祉委員によるコーディネート) (森城が一会場減りました)

(2)地域高齢者交流サロン

(毎週一回)

「高齢者が参加し介護予防となる通いの場」として百歳体操を開催し活動

七団体が継続して活動

(3)飯室ふれあいセンター自主事業への協力

飯室ふれあいセンターを活動拠点として整備、運営(利用促進呼びかけ)

同センターで行う自主事業の支援

(会場の管理)

介護予防教室(二か月に一回)

いきいき体操・いむろ(月四回)

清和日浦地域包括支援センター出張相談事業(二か月に一回)

パソコン教室(月二回)

車いすの貸し出し

(4)福祉の集い(一人暮らしの高齢者を対象にコミュニケーションを図る行事)

十月十五日佐伯区湯来町「湯来ロッジ」予定

(5)あいさつ運動への協力(年二十二回、各回二名出席)

(6)飯室地区連合自治会主催の敬老会への協力(九月)

(7)飯室小学校の各種取り組みへの協力

(8)広報紙『いむろ』第22号発行

十月十日

(9)親と子のふれあいフェスタへ参加協力(十一月八日予定)

広報紙委員会 七月、九月

③地域住民の参加・たすけあいの活動

(1)住民主体型生活支援訪問サービス「森城ハウストライ」(ボランティア団体)を支援

④組織の維持活動

(1)総会 新型コロナ感染予防対策のため中止・書面資料配付

(2)理事会 十二月

(3)役員会 五月二十三日ほか

各行事等の打ち合わせなど

※新型コロナウィルス感染予防のため中止する場合があります

飯室地区社会福祉協議会  
福祉委員名簿 (令和二年度)

【自治会】 「氏名」

野原 下岡八重子

〃 河野 康子

〃 次郎水 向井美登里

〃 畑 末田 弘子

〃 烏帽子 西本 香苗

〃 森城 多根由美子

〃 倉益恵美子

〃 榎原 込山サチエ

〃 行根 吉川 好恵

〃 生砂 久保三江子

〃 猪之子 瀧野 美子

〃 関之内 前崎 峰子

〃 〃 前崎 妙子

〃 古市 山田 圭子

〃 〃 岡本真理恵

〃 土居 大畑 里枝

〃 〃 小坂美佐子

〃 此谷 吉田 淳子

〃 〃 竹坂 竹政

〃 〃 〃 水戸 武子

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

【自治会】 「氏名」

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

〃 〃 〃 〃

善意の灯

次の方々から、当社協に対して御寄付を頂きました。皆様の御厚志に厚く御礼申し上げます。

瀧野 忠文  
須内貴美子  
三川 明美 (敬称略)

★ありがとうございました★  
(平成31年4月~令和2年3月)

編集後記

「ソーシャルディスタンス!!」

今、子供でも、「少し離れて色々と行う事ですよ。」と言う。スーパーでは間を置いてレジへ並び、バスではギュー詰めはなし。テレビでサンフレッチェの試合を見ると、観客は拍手だけで静かに応援している。活気はないけれどほえましい。行事は次々と中止になり、外出外食はめっきり減った。おかげで家の片付けを頑張り、久々にバーベキューなどをして家族との会話もはずみ、焼肉のタレのツウにもなった。小学生の孫に、「暑い中、下校は汗だくで大変ね。」と言うと、先生が水筒にいっぱい水をつめて帰るようにと。優しい配慮有る言葉に感動した。あたり前と想っていた事に感謝しつつ、新型コロナの収束を願う毎日である。

編集委員

