ほえみ

平成27年11月発行 No.48

社会福祉法人
壱岐市社会福祉協議会
〒811-5142 長崎県壱岐市郷ノ浦町坪触3099番地
☎ 0920-47-5005　FAX 0920-47-5006
郷ノ浦事業所☎47-0132　勝本事業所☎48-3222
芦辺事業所☎45-2378　石田事業所☎44-6150
ホームページ http://ikifuku.net/
フェイスブック https://www.facebook.com/ikifuku

食欲の秋？ 読書の秋？ やっぱりスポーツの秋！

デイサービスでは、季節ごとに趣向を凝らしたイベントを開催しています。
秋は大運動会!!　みなさんのやる気と笑顔で白熱した1日となりました。

石田町ボランティア連絡協議会 清掃活動

10月24日（土）、石田町ボランティア連絡協議会主催で町内の清掃活動（カーブミラーみがき・ゴミ拾い）が実施されました。

この組織は、ボランティアグループ8団体と個人ボランティアで構成され、当日は一般のボランティアを含め22名の参加がありました。日頃、車の運転をしながら何気なく見ているカーブミラーも間近で見ると結構汚れていましたが、軽く水拭きするだけでピカピカに！ ゴミ拾いは、町がきれいになり運動も出来て一石二鳥！ 1時間歩いただけでゴミ袋6つも集まりました。

例年、研修会主体の活動でしたが、今後も色々なボランティア活動が実施できればと思います。

カーブミラー掃除参加者のコメント

●他の団体の方々との共同活動に横のつながりが出来てすごくよかったと思いました。楽しく活動が出来ました。

ゴミ拾い参加者のコメント

●今回タバコのポイ捨ての多さに驚きました。定期的に行うと、さらにきれいになると思います。もっと時間があればよかったです。

専用袋の中にカレーの具材を入れて
ハイ！出来上がり！

10月24日 石田町地域婦人会 炊き出しのボランティア活動を行いました

災害時のボランティアは様々あります。今回は、炊き出しのボランティア活動を行いました。

小中学生、大人まで参加して頂いて、ごはん・カレー作りを体験し、美味しく出来上がりました。

この様なボランティアがあることを多くの方々に体験して知って頂きたいと思います。

11月3日 郷ノ浦町ボランティア連絡会 赤い羽根共同募金の街頭募金活動を行いました

「ごうのうらひろば」が開催され、郷ノ浦町ボランティア連絡会では恒例の赤い羽根街頭募金が実施されました。

子どもから大人まで市民の絆で募金にご協力いただき、今年も多くの募金が集まりました。また、東北被災地の方々で作られた手作りの品々を多くの方々に販売し、復興支援にもご協力いただきました。「募金でつなぐ地域の輪」ご協力いただいた市民の方々に対し心より感謝申しあげます。

おもちゃドクター養成講座

一昨年に続き2回目となる「おもちゃドクター養成講座」を10月15日と16日の2日間、勝本町かざはやにおいて開催。

おもちゃの修理に興味がある方、既に「壱岐おもちゃ病院」で活躍されている方など21名が参加。日本おもちゃ病院講師の下野暁先生にご指導いただき、初日は基本知識を学び、2日目はハンダごてを使った実技が行われました。講師や経験者が熱心に初心者を指導しながら持ち寄られた壊れたおもちゃをグループに分かれ修理し、全員が完成することが出来ました。今後、ボランティアとして活動される「壱岐おもちゃ病院」の会員が増加し、多くのおもちゃが修理されることにより、物を大切するこどもたちが増えて、子育て支援の輪が広がってほしいと思います。

民生委員児童委員協議会

介護者のつどい 10/13 ㈫

郷ノ浦町民児協主催で介護者のつどいが行われました。このつどいは介護をされておられる方のお力になれればと、毎年開催しています。

今年は笑いヨガ認定リーダー・今西洋子先生に来ていただき、みんな輪になって笑いを取り入れた健康体操を行ったり、自由に動きまわって笑いながら挨拶をしたりと楽しい時間を過ごし、その後グループに分かれて日頃の介護の様子について話し合い、介護の内容や病状はそれぞれでしたが、介護者同士で分かり合うこともあり、話は尽きることなくあっという間に過ぎていきました。

参加された方は、「介護疲れで笑う事も少なくなっていたが、笑う事の大切さや日頃ためていた想いを吐き出せてよかった。また、来ますね」と笑顔で話されました。

結の会との交流会 9/18 ㈮

郷ノ浦町民児協では結の会を訪問し、各グループに分かれて就労作業を利用者と一緒に体験しながら交流を深めました。

総勢20名の参加

ハギレを使って作品づくり

市の指定ごみ袋の梱包

リサイクル品の選別

汚れを落として水洗い

ひとつずつ並べて乾燥

福祉施設利用者との交流会 10/20 ㈫

当事者の方の体力づくりと壱岐市民生委員児童委員の方々との交流が旧那賀中学校体育館で行われました。

毎年、各町から2名の民生委員児童委員の方が参加され、今年も室内ペタンク（ディスコン）を使い5班に分かれて交流しました。

みなさん、慣れたもので上手にディスコンを的の近くまで投げて競い合っていました。

平成27年度 市民公開講座

2回シリーズ 認知症でも大丈夫。 安心して暮らせる壱岐の島に

第1回 『“認知症”ってなんだろう？』

10月24日（土）芦辺町つばさにおいて、壱岐市地域包括支援センター主催の市民公開講座第1回「“認知症”ってなんだろう？」をテーマに開催され、認知症に関心のある方など約112名が参加されました。

はじめに参加者全員で光武内科循環器科病院 空閑 毅院長による頭の健康チェック「認知症テストをやってみよう」が行われ、続いて「認知症を理解しよう」と題し、長崎市医師会理事 山の手中谷クリニック 中谷 晃院長より、認知症の原因・種類、認知症の進行と生活上の障害、認知症ケア、認知症予防等についての講演がありました。認知症は中核症状といわれる記憶障害や理解力・判断力等の低下に対して周辺症状（せん妄・妄想・徘徊等）を引き起こします。家族や地域の人々、多様な専門職が一つになり、慣れ親しんだ地域や自然の中で本人のペースに合わせ、本人の今を大切にしてケアをしていく事が重要になるという事を理解しました。

住み慣れた地域で安心して暮らすことが出来るように、認知症を理解し地域で見守り、支援する事が大切になってくると感じました。

会場では専門機関の各ブースに分かれて、記憶力タッチパネルや骨量測定また介護相談会などが実施されました。

中谷晃医師

空閑毅院長

記憶力タッチパネル

骨量測定

初期認知症徴候観察リスト（医師の初期診断に使用されます）

①今日が何月何日かわからないことがありますか	はい ・ いいえ
②物の置き場所をよく忘れますか	はい ・ いいえ
③約束したことを思い出せないことがありますか	はい ・ いいえ
④人や物の名前が出てこないことがありますか	はい ・ いいえ
⑤今の時間帯（例えば午前か午後か）がわからない事がありますか	はい ・ いいえ
⑥同じ事を何度も聞いてくる	はい ・ いいえ
⑦昔話を何度も繰り返す	はい ・ いいえ
⑧話があちこちとぶ	はい ・ いいえ
⑨質問に対する答えがちぐはぐ、話の内容が通じない	はい ・ いいえ
⑩何を言おうとしているのか聞き手が理解しにくい	はい ・ いいえ
⑪話のつじつまを合わせようとして言い訳や言い繕いをする	はい ・ いいえ
⑫本人に質問すると家族や周りの人に聞こうとする	はい ・ いいえ

（①～⑤は本人に確認しながらつけてもよい）

次回開講予定　第2回『子どもから大人まで、みんなで支え合おう』平成28年1月23日㈯　13：00　芦辺町つばさ

認知症家族の集い（芦辺事業所主催）

9月15日㈫、認知症家族の介護者を対象に、日頃抱え込んでしまいがちな認知症介護の苦労や悩みを、介護者同士の交流の場を作ることで、孤独感の解消と気分転換を図ることを目的として、芦辺町つばさで開催しました。

お茶を飲みながらリフレッシュ！

当日は4家族が参加。お茶を飲みながら、お互いの介護体験・苦労話をしていくうちに、いつしか悩み事が笑い話や自慢話へ徐々に変わっていきます。認知症インストラクターの小関彰恵先生から「本人の行動や考えを変えるのではなく、周りの環境や介護者の考えを本人に合わせてあげることが大切です」とアドバイスをいただき、参加して良かったという声が聞かれました。

はつらつ元気塾 特別集中コース

9/11(金) 丈夫な骨を作りましょう

調理実習を通してカルシウムを摂るためのメニューや栄養バランスのよい食事の勉強をしました。今回も味噌汁を自宅から持ち寄り「塩分濃度測定」でチェックも行いました。標準値は 0.8% です。薄味に心がけることが、健康の第一歩です。

10/2(金) よく噛んで一生おいしく食べましょう

こうちゃんとあそぼう

～歌って！踊って！ふれ合おう！～

今年も全国を回りライブや講習会など多方面で活躍されているあそび作家＆絵本作家・浦中こういちさんを迎え、9月 24 日㈭ワークショップ「忍者しゅりけん＆吹き矢作り」、26 日㈰ジュニアデイの訪問、27 日㈪あそびうた絵本ライブ「こうちゃんとあそぼう」を開催しました。

ワークショップでは、島内の幼稚園や保育所の先生、学童保育の先生の参加があり、面白い作品がたくさん出来ていました。6 回目の開催となる「こうちゃんとあそぼう」では、200 名以上の親子連れが参加されました。こうちゃんのギターに合わせて歌ったり、パネルシアターや新聞であそんだりと楽しいひと時を過ごしました。

おひとりさまのつどい 10/27(火)

石田町在住の一人暮らしの高齢者を対象に今年も 10 月 27 日（火）につどいを開催しました。午前中は JA 壱岐市の立山様に「食」についてお話をしていただき、国産食材の大切さや身近な食べ物も活用しだいで健康に過ごすことが出来るコツを教わりました。

その後一支國博物館でポスターを使って素敵な「エコバック」を作り、大いに盛り上がりました。

あいにくの天気ではありましたが、午後は恒例のお買い物を楽しみ、雨にも負けない笑顔に包まれた一日でした。

ふれあい いきいきサロン 09

ふれあい谷江老人会

活動日 毎月13日　昼頃～
活動場所 谷江東公民館（芦辺町）

私たちのサロンは、老人会のメンバー15名程で構成され、平成20年5月に発足しました。90歳前後のメンバーもいるので、参加しやすい活動を心がけて、サロンを続けています。

講師を招いて、栄養や口腔の健康の講話を聞いたり、運動に取り組んだり、町の行事に参加したりしています。また、料理を作ったり、出前を取ったりしながら、よく皆で食事をします。

毎月の13日が楽しみで仕方なく、気心が知れた仲間で話が盛り上がり、つい時間を忘れています。

お元気さん

勝本町
川谷千鶴子さん
91歳（大正13年生まれ）

Q．長寿の秘訣は？
依頼心を起こさずに、自分でやろうとする気持ちで生活していることでしょうか。買い物も歩いて行ったりバスで行ったりしています。1km位は時々歩くようにしております。歩くことも元気に生活する秘訣です。

Q．日々の過ごし方は？
朝6時前に炊飯スイッチを入れて、お化粧や朝食の用意、掃除などをし、家族がしている学童保育まで行って、ひ孫のおもりや散歩で過ごし、夕方帰っております。日記や家計簿も毎日つけております。

Q．心掛けている事は？
リズム正しい生活と自分でやろうとする気持ちを持つこと、ひ孫と楽しく遊ぶことです。また、お世話になった方へのお礼は電話ではなく、手紙を書くように心掛けています。

Q．一番の宝物（大切なもの）は？
仏様と家族や周囲の方々です。

はつらつ元気塾にも参加されてある川谷さん。旧満州で終戦を迎え引き上げるまでの苦難をつづった手記「徒然」を自費出版されてあり、国立図書館に寄贈、新聞社からの取材もうけてあるとのことでした。91歳とは思えないほど、とても若々しい印象で、たくさんのお話を聞かせていただきました。

ボランティアのすすめ 38

石田地区婦人会（石田町）

私たち、石田地区婦人会は310名の会員が「出来ることを、出来るときに、出来る人が」をモットーに、日頃から地域の子どもからお年寄りまで、皆さんがつながる活動を目指し、地域事業を盛り上げるボランティア活動を行っています。

石田町には、これまで長年（50年以上）続けてこられた行事が数々あります。ひとつの例を挙げますと、石田町敬老会では、アトラクションを始め、出席できなかった高齢者宅へ記念品を持って訪問し声かけ活動などを行う中で、年々負担はあるものの喜ばれるお顔をみると「継続は力なり」と感じます。様々な事情により継続も難しくなりますが、これからもこれらの行事を通じて会員間の親睦を深め、日本各地で発生している災害が身近に発生しないことを願いつつ、いざという時に結束できる力（ボランティア力）を蓄える活動を今後も継続したいと考えています。

ご寄付お礼

平成27年9月1日から平成27年10月31日までに、次の方々より「福祉事業に役立ててください」と心温まるご寄付をいただきました。ご厚志に対し厚くお礼申し上げます。

●●本部受付●●

忌明寄付●○

○山内　武次様（郷ノ浦町）
亡　父　清信様

●●郷ノ浦事業所受付●●

忌明寄付●○

○竹下　英二様（本村触）
亡　父　進様
○藤尾　陵子様（東触）
亡　母　ヨシノ様
○土谷加代実様（牛方触）
亡　父　本田政数様
○七石　壽子様（小牧西触）
亡　夫　久之様
○八藤　和典様（小牧西触）
亡　父　典様
○久保　茂様（小牧東触）
亡　父　幸春様
○内山　榮子様（小牧東触）
亡　父　忠則様
○入江　康雄様（長峰東触）
亡　母　山内カツ子様
○山内　清様（志原南触）
亡　母　チトセ様
○土谷　勇二様（初山東触）
亡　母　一ヨ様
○長嶋　淑子様（初山東触）
亡　夫　鏡文様
○金丸　直治様（初山西触）
亡　父　週藏様
○山内　義博様（初山西触）
亡　母　春江様
○野口　清春様（坪触）
亡　妻　逸子様
○小川　良子様（芦辺町）
亡　母　長岡妙子様
○戸田川洋治様（太宰府市）
亡　母　榮子様

●●勝本事業所受付●●

忌明寄付●○

○阿田　利英様（勝本浦）
亡　母　タツ子様
○齊藤　菊裕様（大久保触）
亡　妻　悦子様
○横川　陽治様（新城東触）
亡　母　律子様
○原田　公代様（西戸触）
亡　夫　武士様
○西川　政治様（勝本浦）
亡　母　ヨシノ様
○下條　宏様（長崎県諫早市）
亡　母　厚子様
○長嶋　好子様（湯本浦）
亡義姉　シン様
○福田　栄子様（立石東触）
亡　夫　宗利様
○辻　順弘様（西戸触）
亡　母　ウメノ様
○上田　安子様（西戸触）
亡　夫　忠利様
○日髙　節子様（仲触）
亡　母　足子様

●●芦辺事業所受付●●

篤志寄付●○

○長岡　光子様（諸吉大石触）
○西　寛様（箱崎大左右触）

忌明寄付●○

○中辻　康孝様（湯岳今坂触）
亡　母　ミツ子様
○吉山　昭子様（芦辺浦）
亡　母　田口千代子様
○梅嶋　健次様（諸吉南触）
亡　父　利春様
○山口　卓也様（国分本村触）
亡　父　勝様
○吉田　双葉様（瀬戸浦）
亡　母　美彌子様
○大坂　明様（国分本村触）
亡　父　鐵雄様
○松永　昭彦様（箱崎江角触）
亡義父　顕兒様
○眞竹みき子様（諸吉南触）
亡　夫　弘隆様
○立石　新様（深江東触）
亡　母　トメコ様
○土谷加代実様（牛方触）
亡　父　本田政数様

●●石田事業所受付●●

忌明寄付●○

○竹松　利茂様（石田西触）
亡　母　茂子様
○横山　安信様（久喜触）
亡　母　アキノ様
○廣瀬　守孝様（石田西触）
亡　母　千代子様
○横山　鹿雄様（印通寺浦）
亡　弟　祐一様
○野本チエ子様（石田西触）
亡　夫　保利様
○渕　誠一郎様（石田西触）
亡　父　吉之助様
○山口　雅崇様（池田仲触）
亡　母　アヤノ様
○大久保憲一様（池田西触）
亡　母　伊都子様
○長嶋　淑子様（初山東触）
亡　夫　鏡文様

平成27年度 心配ごと相談所
～開設予定表～

悩み事、心配事などお気軽にご相談ください。
相談は無料です。秘密は厳守します。

開設日	開設事業所	
12月８日	※勝本（弁護士相談）	石田
１月12日	郷ノ浦	※芦辺（弁護士相談）

※法テラス壱岐、ひまわり基金法律事務所による弁護士無料法律相談有り。
（11月より弁護士無料相談会場が一箇所となりました）

●**開設日**　毎月第２火曜日
●**開設時間**　午前９時～午前11時
●**利用方法**　どなたでも、事業所問わずご利用できます。電話での相談も可能です。
●**相談会場**
- 郷ノ浦町デイサービスセンター
- 勝本町ふれあいセンターかざはや
- 芦辺町クオリティライフセンターつばさ
- 石田町総合福祉センター

●**相談員**　小畑　孝昭　田中　哲一
松永　静枝　大桑　啓雅

※詳しくは各事業所へお問い合わせください。

認知症の人と家族の会　壱岐地区会

「はまべの会」では会員を募集しています!!

正会員
1口　2,000円

賛助会員
個人 1口 1,000円／団体 1口 5,000円

認知症の人と家族が励ましあい助けあいながら、認知症になっても安心して暮らせる社会を目指して活動しています。認知症の本人、介護家族だけではなく、どなたでも入会出来ます。

はまべの会事務局　〒811-5142 壱岐市郷ノ浦町坪触3099番地（壱岐市社会福祉協議会内）　☎0920-47-5005　fax0920-47-5006

はつらつ元気塾のご案内

12月～1月の予定

◎参加は無料です。（ただし内容によっては利用料を頂く場合あり）送迎：往復100円（先着9名）送迎コースは下記記載

【参加対象】おおむね60歳以上で会場まで来所できる方　【開催時間】午前10時～12時

郷ノ浦会場　壱岐文化ホール

初山～片原、神田～渡良浦

12月 8日(火)	あなたの記憶力はどれぐらい？
12月24日(木)	正月用の生け花
1月12日(火)	レクリエーションスポーツ
1月26日(火)	歌唱

・お問い合わせ：郷ノ浦事業所　☎47-0132

勝本会場　勝本町かざはや

勝本浦、湯ノ本～本宮仲触

12月10日(木)	交通安全講話、笑いヨガ
12月24日(木)	健康体操
1月14日(木)	レクリエーションスポーツ
1月28日(木)	陶芸

・お問い合わせ：勝本事業所　☎48-3222

芦辺会場　芦辺町つばさ

芦辺浦～瀬戸浦

12月11日(金)	気功
12月25日(金)	正月用の生け花
1月15日(金)	レクリエーションスポーツ、交通安全講話
1月29日(金)	陶芸

・お問い合わせ：芦辺事業所　☎45-2378

石田会場　石田農村環境改善センター

12月 9日(水)	あなたの記憶力はどれぐらい？
12月24日(木)	正月用の生け花
1月13日(水)	ソフトエアロ
1月27日(水)	気功

・お問い合わせ：石田事業所　☎44-6150

◎この教室は、社協が壱岐市より委託を受けて実施しています。

こんなときはご相談ください

経済的に苦しい…

生活に困っている…

お金・仕事・家庭・病気・介護・法律など

相談受付窓口
壱岐市生活相談支援センター
☎47-5005
相談無料・秘密厳守

一人で悩まず、深刻化する前に早めにご相談ください。専門性を有する相談員が、一緒に考え解決へのお手伝いをします。
あなたのSOSにお応えします。ご家族など、周りの方からの相談も受け付けます。

壱岐市生活相談支援センター
（社会福祉法人　壱岐市社会福祉協議会内）

日時　毎週月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時15分

ほほえみの一枚

石田事業所
デイサービス
みなさんの作品

折り紙やチラシで「ちぎり絵」の完成です！

雑談

◎今、頑張っていること

最近、健康診断を受けました。甘いものを控え、野菜を多くとるように心がけています。（S・U）

食欲の秋になりました。ついつい過剰に食べてしまい、後で後悔するのが生活習慣病。おなかの脂肪を落とすために夜寝る前に腹筋をしたり努力はしていますが、現実は厳しいものです。（K・N）

役目柄久しぶりに地区民運動会に参加、応援の甲斐があり見事優勝、地域のきずなを再確認し、美味しい祝杯を浴びました。障害物競走の飴が饅頭に変わって残念。（T・Y）

この広報紙は、皆様から寄せられた会費、共同募金配分金により作成しております。