



# きよかわむら 社協だより

2017  
3  
No.187



## 笑顔あふれた 楽しいひびき

縁小学校5年生は、総合学習の一環として「デイサービスの利用者の皆さんに喜んでもらう」をテーマに高齢者と交流を重ねてきました。

最初の交流は昨年11月。初回は、合唱と5年生手作りのゲームで利用者を楽しんでもらい、2回目の交流では寸劇を披露した後、利用者と一緒に壁飾りを作りました。最後となる2月16日の交流は、利用者と5年生が3グループに分かれ、グループ対抗のジャンケン大会（写真）と手作りのメッセージジパズルを組立てました。

3回の交流の内容はテーマを基にいずれも5年生が考えたものです。利用者からは「何度も来てくれてありがとう。良かったよ」と喜びの感想が聞かれました。

### 3月号 おもな内容

- |                            |    |                 |    |
|----------------------------|----|-----------------|----|
| ●特集 介護予防                   | 2P | ●デイサービスの話題      | 3P |
| ●災害ボランティアセンター<br>運営スタッフ研修会 | 3P | ●録音ボランティアたんぽぽの会 | 3P |
|                            |    | ●社協からのお知らせ      | 4P |

**特  
集**

## 介護保険上の責務『健康の保持・増進』

# 介護予防

みなさんは、日頃、健康を保つために何か取り組んでいますか。介護保険法では、『要介護状態となることを予防するため、常に健康の保持増進に努めること』が国民の責務とされています。村行政では、高齢者の方の健康の維持と増進を目的とした事業を数多く実施しています。今回は、代表的な2つの事業をご紹介します。

### にこにこあしあし体操教室

65歳以上の方を対象に、転倒・骨折などによって要介護状態となることを予防するため、下肢筋力のトレーニング体操を月4回(金曜日)実施しています。

#### 【主な内容】

- ・保健師による健康チェック
- ・ストレッチ
- ・足の筋力を中心にトレーニング



#### 【参加者の声】

体操は、やればやっただけの効果があり、体操を始める前と比べて体調もいいです。また、教室に通うことで多くの方と知り合いになり、交流することができました。今は友達と会うことも楽しみの一つです。

### 脳活性化教室

65歳以上の方を対象に、認知症を予防するため『身体を動かし、認知機能をレベルアップ』をテーマとし、幅広く体験するプログラムを月に2回(第2・4月曜日)実施しています。

#### 【主な内容】

- ・保健師による健康チェック
- ・ストレッチ
- ・脳を使った体操



#### 【参加者の声】

この教室に参加するようになり、日頃から家で体操を行い、健康について考えるようになりました。講師の説明がとても分かりやすいです。また、とにかく面白く、笑い声が絶えません。

いかがでしたか。村では運動以外にも、口腔機能の向上や介護予防の普及啓発などを行っています。また、村社協では身近な地域で外出ができるように、サロン活動の支援などを行っています。将来、介護が必要にならないように、自分に興味のあることから参加してみませんか。ご紹介しました2つの教室の詳細、介護予防のご相談は、村保健福祉課介護保険係までお問い合わせください。 電話 288-3861

## 災害時は人のつながりを生かして

～災害ボランティアセンター～

運営スタッフ研修会

村保健福祉センターやまびこ館で2月19日、村社協主催の災害ボランティア運営スタッフ研修会が開催され、運営スタッフ17人が地図を見ながら村内の危険箇所などを話し合う



地図上の危険箇所などを確認する参加者

図上演習を行いました。演習では、宮ヶ瀬・煤ヶ谷上地区、煤ヶ谷中・下地区等の3グループに分かれ、それぞれのテーブルで拡大した地図の上に様々な情報を書き込んでいきました。地図から読み取れる地形などをもとに、危険な箇所を抽出。地区の強み、弱みをグループで話し合いまとめ、最後に発表しました。

参加者からは、「私たちの地区は自治会加入率が100%。人のつながりが濃いのが強みです」「周辺に店舗がなく、食料等を調達できないのが課題」などの意見があがっていました。

## 元気いっぱい、胸いっぱい

～デイサービス利用者、

あおぞら保育園を訪問～

2月17日、デイサービス利用者があおぞら保育園を訪問し園児と交流を深めました。

園児と保育士さんは年に数回、散歩の途中にひまわり館へ立ち寄り、歌を唄ったり利用者と握手をしたりするなど利用者を楽しませてくれています。それがきっかけで昨年度から、今度は利用者が保育園を訪問させていただくつになりました。

園児の元気な声に迎えられる、まずは利用者がハンドベルの演奏と歌を披露しました。心地良い緊張感が残る中、続いて園児のお遊戯が始まりました。園児の一生懸命で可愛らしい姿に「上手に踊るもんだね。見ていっただけで元気が出るよ。今日は保育園に来て良かった」と笑顔いっぱいの利用者。最後に利用者手作りのキーホルダーを園児にプレゼントし、楽しかった余韻に浸りながら保育園をあとにしました。



## 声の広報紙を届けています

～たんぽぽの会～

録音ボランティアたんぽぽの会の活動をご紹介します。月初めに発行される村や村議会、村社協の広報紙をCDに録音し、視覚障害をお持ちの方にお届けしています。



会の発足は、約33年前。当初は絵本の読み聞かせをしていましたが、役場の方から録音ボランティアを紹介されたのをきっかけに、活動が始まりました。多い時には、5名の方に広報紙を録音したカセットテープをお届けしていました。CDでお願いしたい」と利用者から要望があり、9年前から情報技術に詳しい方にお手伝いしていただき、パソコンでの録音が始まりました。録音する人、読む人の役割が確立し、活動がよりスムーズになったそうです。

長年活動が続いている秘訣を伺うと、「もう、習慣化しているからですかね。でも、ここに来ると楽しい。それに利用している人と録音で繋がっていることがやりがいになっています」と話してくれました。また、今後について伺うと、「現在は1名の方にお届けしていますが、必要としている方がいる限り活動を続けていきたいです」と頼もしい声が返ってきました。

生活困きゆう者自立支援事業

## 生活の不安や困り事ご相談ください

滞納、借金、住まい、収入や生活費、仕事探し、就職について、良い方向に向かうよう一緒に考えます。本人以外からの相談も可能です。相談内容について秘密を守ります。

日時 月～金曜日（土日祝日は休み）  
午前9時～午後5時

相談連絡先

電話：045-311-8753

メール：k1s@knsyk.jp

※お電話でのご相談の場合、電話料金がからぬよう折り返しお電話いたします。

その他 相談は無料です。

主催 神奈川県社会福祉協議会

## 平成29年度ボランティア保険の受付を開始します

平成28年度にご加入されましたボランティア保険は、平成29年3月31日で有効期間が終了します。4月以降も安心してボランティア活動が行えるようボランティア保険の加入をお勧めいたします。

### [補償内容・保険料（年額）]

|                      |        | 補償金額・保険料                    |                  |
|----------------------|--------|-----------------------------|------------------|
|                      |        | Aプラン                        | Bプラン             |
| 死亡・後遺障害              |        | 1,320万円                     | 1,800万円          |
| 後遺障害保険金              |        | 1,320万円<br>(限度額)            | 1,800万円<br>(限度額) |
| 入院保険金日額              |        | 6,500円                      | 10,000円          |
| 手術<br>保険金            | 入院中の手術 | 65,000円                     | 100,000円         |
|                      | 外来の手術  | 32,500円                     | 50,000円          |
| 通院保険金日額              |        | 4,000円                      | 6,000円           |
| 特定感染症の補償             |        | 上記後遺障害、入院、通院の各保証金額（保険金額）に同じ |                  |
| 葬祭費用保険金<br>(特定感染症)   |        | 300万円（限度額）                  |                  |
| 賠償責任保険金<br>(対人・対物共通) |        | 5億円（限度額）                    |                  |
| 保険料<br>(年額)          | 基本タイプ  | 350円                        | 510円             |
|                      | 天災タイプ  | 500円                        | 710円             |

※保険加入申込用紙は社協窓口にあります。

※天災タイプでは、天災（地震、噴火、または津波に起因する被保険者自身のケガを保証しますが、賠償責任の補償については、天災に起因する場合は対象になりません。

お問い合わせ、申込み先

清川村社協 ☎046-287-1118

## 寄付をありがとうございます

平成29年1月～平成29年2月

〇匿名の方 10,000円

## 回収にご協力ありがとうございます

平成29年1月～平成29年2月

- 〇ペットボトルキャップ 16件
- 〇古切手 7件
- 〇使用済みプリペイドカード 1件

※古切手（使用済み切手）は、切手のまわりを5mmほど残して切り取ってください。



5mm

破れていたり、汚れている切手は収集対象外です。

編集・発行

社会福祉法人

清川村社会福祉協議会

〒243-0195

神奈川県愛甲郡清川村煤ヶ谷2220-1

清川村保健福祉センターひまわり館内

電話 046(287)1118

FAX 046(287)2013

はあじ  
うおーむ  
2ページで『介護予防』  
についてご紹介しました。  
参加者の皆さんにインタビ  
ューをしていると、体操を  
するという目的以外に「こ  
こに来るとみんなに会える  
から」と言う方がたくさん  
いました。体操をしなくて  
はいけないと身構えず、友  
達に会いに行くという感覚  
で参加するのも長く続ける  
秘訣なのではと気づかされ  
ました。