



# きよかわむら 社協だより

2019  
11  
No.219



## 車いすテニス難しい

パラスポーツ

フェスティバル

10月20日、村生涯学習センターせせらぎ館、村立緑小学校体育館で村社協主催（村、村教育委員会共催）のパラスポーツフェスティバルが行われ、30人が参加しました。これは、パラスポーツを通じて障害への理解を深めてもらう取り組みで今回で2回目。当日は、2016年リオパラリンピック車いすテニス日本代表の眞田卓選手を講師にお招きし、講演会と体験会を行いました。体験会は、眞田選手のデモンストレーションを見た後、希望者が車いすテニスに挑戦しました。体験した廣瀬純子さん（清水ヶ丘4区）は、テレビで見ていて一度やってみたかった。想像以上に難しく、眞田選手のすごさを改めて感じました」と話していました。

### 11月号 おもな内容

- 特集 11月11日は介護の日 2P
- 清川幼稚園の園児と 3P
- デイサービスで秋の大運動会 デイサービス利用者の交流 3P
- 緑小4年生点字体験 3P
- 社協からのお知らせ 4P

※みなさまの会費の一部は「社協だより」の発行に充てさせていただきます。



# 11月11日は介護の日

## 介護疲れ、介護ストレスを抱えていませんか？

介護が始まると、身体的、精神的、経済的な負担に加え、場合によっては認知症介護の負担が重なり、『介護疲れ』『介護ストレス』を感じていきます。このような時は、家族間の協力、ご近所や地域の助けが欲しいところです。しかし、近所や地域との交流が薄れ、親族との関係も疎遠になっている現代社会では、周囲からの協力が得られず、家族介護は孤立しやすくなりがちです。



そこで、今回は介護疲れを軽減する方法をご紹介します。介護負担を減らすことができれば介護疲れの軽減が見込めます。今、介護をしていない人にも読んでいただきたいです。

### 介護疲れを軽減する方法

#### 1 介護保険サービスなどの高齢者支援サービスを利用する

介護のどの部分を家族が行い、どの部分をサービスに任せるかの判断を明確にすることがポイントです。介護保険サービスを利用の場合は、ケアマネジャーとよく相談して介護サービスを組んでもらいましょう。



#### 2 相談できる相手を探す

ケアマネジャーには守秘義務がありますので、最も身近な相談相手になり得ます。そして、介護者は地域の誰かとつながることも大切です。いざという時に手を差し伸べてくれるのは、遠くに住む親戚よりも信頼できる近所の人たちです。



#### 3 介護スキルを身に付ける

特に移動介助や排泄介助、おむつの交換などでは、多少のスキルを家族介護者が身につけておくと、介護される側も安心できるので信頼感も高まります。

ケアマネジャーや専門の方に相談して適切なアドバイスを受け、スムーズで楽な介護を身につけましょう。



#### 4 介護から離れることを意識する

介護負担の軽減を凶っても、なかなか介護ストレスは解消されないものです。介護ストレスを上手に解消するには、自分の生活を介護の為に100%費やさないようにすることです。デイサービスやショートステイを利用して空いた時間を自分の趣味や外出などに使い、介護生活にオンとオフを作りましょう。



長い期間、家族の介護を続けていくうえで大事なものは、完璧にこなそうと努力することではありません。互いに負担が少なく、無理なく続けていける方法を考えることこそが大切です。自分と家族、両方をいたわった介護、時には友人や地域の方々を支えてもらう介護を続けて行ける方法を自分流に見つけていければいいと思います。決して一人で抱え込まず、誰かに相談してください。社協でも、随時相談を受け付けています。

## 玉入れ合戦に熱中

～デイサービスで秋の大運動会～

10月11日、デイサービスで運動会を実施しました。当日は、紅組、白組の利用者代表による選手宣誓の後、利用者12人が赤組、白組に分かれて5つの競技を行いました。中でも『玉入れ合戦』は大盛り上がり。自分の組のごを目掛けて、一生懸命玉を投げ込みました。利用者は「日頃からデイサービスで運動しているけれど運動会は格別。みんなと一緒にプレーできてとても楽しかった」と話していました。なお、成績は白組が見事勝利しました。



## この字はどうやって打つのかな？

～緑小4年生点字体験～

4年生が国語の授業で学習した点字について更に理解を深めようと10月8日、緑小学校が愛川町点訳の会員3名をお招きし、点字体験学習を行いました。

まず初めに視覚障害者についてのDVDを観た後、視覚障害者が使いやすいように工夫されている生活用品等を見たり触ったりし、どんなところが工夫されているのか皆で話し合いました。その後、点字の基本的なしくみや打ち方などを教わり、実際に点字を体験。児童達は、「なかなかうまく打てないなあ」「ほんとに（点字）なっているのかな」と初めは不安そうでしたが徐々に慣れ、「もっと習ったら面白そう」と最後は目を輝かせていました。最後に愛川町点訳の会の馬場さんが「街で目の不自由な人が困っていたら『何かお手伝いしましょうか』と声をかけてくださいね」と児童にお願いし、体験学習は終了しました。



## 笑顔、笑顔の交流

～清川幼稚園の園児と  
デイサービス利用者の交流～

10月24日、村保健福祉センターひまわり館に清川幼稚園ゆり組の園児10名が訪れ、社協デイサービスの利用者と交流しました。当日は園児が踊りを披露し、その後園児、利用者お互いが手作りのプレゼントを交換。楽しいひとときを過ごすことができました。



# 年末たすけあい運動が始まります

【募金期間：11月中旬～12月上旬】

共同募金運動の一環である「年末たすけあい運動」は、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、地域福祉活動を重点的に展開する募金運動です。今年度も自治会を通じて募金活動を行います。趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

## 年末たすけあい募金の使いみち

### ①ひとり暮らし高齢者、高齢者世帯、支援の必要な世帯への配分



生活支援や激励を目的に、社協が開催する配分会議にて配分決定された世帯に対して、おせち料理やレトルト食品等の宅配など生活支援に関するサービスを選んでいただき、年内に実施します。

### ②障害者への配分

身体障害者手帳（1級～4級）、療育手帳、精神保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方及びご家族を対象にカラオケ交流会、ボウリング交流会を下記のとおり開催します。

参加希望の方は、どちらかひとつの交流会を選択し下記までお申し込みください。なお、いずれも昼食、プレゼントをご用意いたします。

#### ○カラオケ交流会

日時 令和元年12月1日（日）午前11時30分から午後3時30分頃まで  
場所 村保健福祉センターやまびこ館 健康学習室

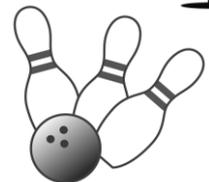
#### ○ボウリング交流会

日時 令和元年12月13日（金）午前10時から午後1時頃まで  
場所 厚木プラザボウル  
（本厚木駅前・厚木市中町2-3-1ダイヤプラザビル7階）

【参加費】 どちらでも参加費は無料（付添者1人までは無料です）

【申込み】 令和元年11月22日（金）まで

【申込み、問い合わせ先】 清川村社協 担当：山口 ☎046-287-1118



### ③ひとり親世帯への配分

激励を目的に、令和元年度の児童扶養手当を受給しており、配分申請のあった世帯に対して下記の金額を年内に配分します。

【配分対象】 令和元年度児童扶養手当受給世帯

【配分内容】 1世帯につき、8,000円 ※子2人目以降1名につき、2,000円を加算

【申請方法】 配分対象世帯には別途申請書を送付させていただきますので、配分をご希望される方は、社協の窓口か郵便のいずれかの方法で申請してください。

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  
1ページ目でパラスポ  
ーツフェスティバルを紹  
介しました。実際に真田選  
手の車いすテニスのプレ  
ーを見て「神技」だと感じ  
ました。特に手の動きで  
す。ラケットを持ってボー  
ルを打ち返すだけではな  
く、同時に車椅子の操作も  
するのです。多くの方に、  
今回のような機会に参加  
して、車いすテニスの醍醐  
味に気づいて欲しいです。