

# しゃつきー

- 生活支援コーディネーターのウォーキングマップ  
～新しい地域福祉事業の展開～
- 8月1日からの人事異動をお知らせします
- 厚岸町立特別養護老人ホーム心和園だより
- 在宅老人デイサービスセンターの過ごし方
- NEWS & TOPICS『厚岸小学校5年「福祉学習」』ほか
- あっけしの輪～鈴木ちえみさん～ ほか



『ナイスショット!』町老連主催のシルバーパークゴルフ大会が7月下旬に開催されました。この大会の上位入賞者は、9月に行われる釧路地区老人クラブ連合会主催のパークゴルフ大会の出場権が付与されます。



# 生活支援コーディネーターの

## ウォーキングマップ Vo(19)

### 新しい 地域福祉事業の展開

昨年から感染拡大している新型コロナウイルス感染症の影響で、さまざまな地域活動や交流事業が中止や延期になりました。はじめは、未知のウイルスに対する恐怖心から地域のほとんどの方が外出を自粛しました。自粛期間が長く

なるにつれ、高齢者は特に、人との交流が減ったことによる身体の衰えや認知機能の低下がみられ、月に1回でも定期的に参加できる通いの場があるということは、高齢者の身心の状況に大きな影響があると考えられます。

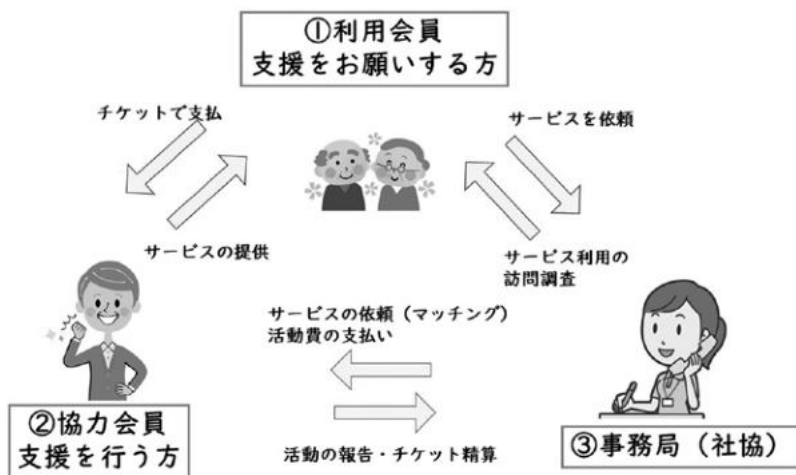
人との交流の重要性を踏まえながら、厚岸町社協では、今年度より3つの新規事業の立ち上げを予定しておりますので、皆さまにお伝えします。

### ①生活する上でのちょっとした困りごとを支援します 生活支援サービスおたすけ隊(フレオーブン中)

これは、高齢者や障害を抱える方々が、住み慣れた地域で安心安全に暮らし続けられるよう、生活する上での小さな困りごと、例えば、窓拭きや電球の交換などを住民同士が互いに助け合う会員制のサービスです。

利用するには、利用会員への会員登録が必要です。まず①社協へ連絡②職員が訪問し介護保険や他のサービスと重複があるかどうか、また、おたすけ隊が支援できる内容であるかを聞き取りした後、申込書を提出して登録完了となります。

また、支援を行う側(協力会員)も登録が必要です。内容説明を行う説明会を個別に実施しますので社協まで連絡ください。



#### ◎支援できること

- ・お部屋の整理整頓
- ・ゴミ出しや分別
- ・電球の交換
- ・メモで買える程度の買い物
- ・窓ふき
- ・話し相手 など

#### ◎利用料金

- ・支払いはチケット制ですので、事前に社協で購入ください。
- ・料金は30分/200円。それ以降30分毎に料金が発生します。
- ・複数名での対応は、人数に乗じた料金となります。

#### ◎協力会員への報酬

- ・年度末にまとめて精算します。チケット3枚で町内共通商品券1枚(1,000円相当)と交換します。

## ②誰もが気軽に集まれるみんなの居場所 『まちサロン』を創ります

日本の人口は、2010年をピークに減少していますが、反対に高齢者数は増加傾向にあります。さらに、2025年に団塊世代が75歳以上となることから、さらに高齢化が加速すると予想されています。厚岸町でも人口の3人に1人が65歳以上（2021年5月末現在）で、独居高齢者も増加しています。

一概には言えませんが、高齢になると家の中に閉じこもりがちになり、地域で孤立してしまう可能性があります。



これまで、社協で行ってきたコミュニティカフェは、月に1回各地区を訪問する形で開催し、移動手段がない方は自分の地区での開催しか参加できませんでした。

そこで、コミュニティカフェよりも小さな単

位で、高齢者が散歩がてら参加できる場所、さらに決まった曜日に定期的で開催するなど、自分たちが暮らしている地域に誰もが気軽に集まれる場所ができたらと『まちサロン』の開催を考えました。

### ◎まちサロンの定義

- ・厚岸町ボランティアセンターに登録した者が運営するサロン
- ・定期開催するサロン
- ・参加費をもらって運営するサロン
- ・誰もが気軽に参加できるサロン

社協は、皆さんが運営しやすいようにコーヒーやお茶などサロンセットを用意します（数に限りがあります）。また、運営方法やレクリエーションのお手伝いなど全面的にバックアップします。

## ③ボランティア活動の推進 『ボランティア・介護予防ポイント制度』を始めます

ボランティア活動とは、自分ができることを自分の意思で周囲と協力しながら無償で行うことは広く周知されていますが、ボランティアの活動や範囲はさまざま、中には無償でもらうことに後ろめたさを感じる方もいるようです。

そこで、ボランティアが受け入れられやすい

環境整備やボランティア自身の活動意欲増進のため、一定の条件を満たすボランティア活動に対してポイントを付与する「ボランティア・介護予防ポイント制度」を実施します。



### ◎ボランティア・介護予防ポイント制度の概要

- ・社協が認めたボランティア活動や介護予防運動を行った方に対しポイントを付与
- ・1回の活動に対して1ポイントを付与
- ・同一の活動ではないボランティア活動は1日2Pまでを上限としてポイントを付与
- ・1年は50Pを上限とする
- ・ポイントは年度末にまとめて交換。10Pで町内共通商品券1枚(1,000円相当)と交換します。

■地域の困りごと相談や、新規事業の説明会実施などお気軽に連絡ください■

厚岸町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 柏木 ☎0153-52-7752

地域の声を“よりよい福祉のまちづくり”に

会場に集まって参加する方と  
ZOOMで参加の方が集う  
ハイブリット方式で！

# みんなのしゃべり場

厚岸町ボランティアセンターでは、よりよい“ふくしのまちづくり”のため、意見交換会（みんなのしゃべり場）を開催します。

さて、コロナ禍における人との交流は対面ではなく、メールやテレビ電話など画面越しが主流となりましたが、それまで当たり前だった“人に会う”ことが、今見直されています。直接会うことで、ちょっとした変化もそばにいるからこそ感じ取ることができるからです。

しかし、コロナに翻弄される時期はもうすぐ終わりを迎えます。これから私たちはこの町で、コロナ前よりもよりよく生きて行かなければなりません。『自分はもちろん、未来の子供たち

が、安心して住み続けられる厚岸にするため』何が必要なのかを一緒に考えてみませんか？

日時 8月20日(金)19:00~20:00  
場所 厚岸町社会福祉センター2B会議室  
内容 未来の地域のために必要なこと  
参加対象 町民なら誰でも  
参加方法 ZOOMでの参加も可能です。  
申し込み後にURLをお知らせします  
申し込み先 厚岸町社会福祉協議会  
☎52-7752



## 厚岸町社会福祉協議会よりお知らせです

社協では例年、さまざまな世代が気軽に集い交流するふれあい広場「ふらっとにこにこ広場」と、町内個人・企業・団体の皆さまなどに会券購入のご協力をいただき実施してきた「チャリティービアパーティー」については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度に続き開催を自粛いたします。

来年、皆さまのあふれる笑顔に会えますように。



## 7月大雨災害【静岡県】義援金

募集期間：令和3年7月8日～同年10月29日

お寄せいただいた義援金は、北海道共同募金会を通じて被災者に配分されます。  
ご希望の場合は領収証を発行します。

みなさんのあたたかいご支援をお待ちしています。



連絡先：厚岸町共同募金委員会 ☎52-7752

# 8月1日からの人事異動をお知らせします

8月1日付けて、指定居宅介護支援事業所にケアマネジャー2名、心和園に生活相談員1名の人事異動がありましたので紹介します。



## 人事異動

【指定居宅介護支援事業所 ケアマネジャー】~~~~~



太田麻利子

8月1日より、指定居宅介護支援事業所に勤務させていただいております太田麻利子です。釧路出身の私ですが、厚岸町に住んでから今年で12年目になります。

今までは、特別養護老人ホーム心和園で介護員、ケアマネジャーとして勤めておりました。施設のケアマネジャーとしての勤務経験はありますが、居宅介護支援事業所の勤務は今回が初めてとなります。初めてのことが多く、日々勉強を重ね、ご利用者様・ご家族様に寄り添えるケアマネジャーを目指してまいります。

【指定居宅介護支援事業所 ケアマネジャー】~~~~~



車塚香保里

総務地域課から、指定居宅介護支援事業所に異動となりました車塚香保里です。出身地は埼玉県で、重度障害者施設で介護の仕事をしていました。

総務地域課では、介護予防教室等の地域福祉に関わらせていただき、参加されたみなさんから交流することの大切さ、日々の生活の中で楽しみがあることが元気でいられる秘訣なのだと教えていただきました。

ケアマネジャーとして働くのは初めてになりますが、介護が必要な方がその人らしく暮らしていけるお手伝いができるように日々学んでいきたいです。

【厚岸町立特別養護老人ホーム心和園 生活相談員】~~~~~



田中由貴子

この度、8月より心和園の生活相談員として入居者様や家族様に関わらせていただくことになりました、田中由貴子です。

心和園ユニット棟で長く介護員として勤めた後、同園第2フロアでも1年ほど介護員として、入居者の皆様と過ごさせていただいていました。介護職員から、相談員として関わらせていただくこととなりますので、不慣れな部分もあるかと思いますが、現在のコロナ禍の中でも入居者様が楽しく、穏やかに過ごしていただけるような支援を心がけていきます。ご家族様にもご連絡する機会も増えるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひ致します。

# 厚岸町立特別養護老人ホーム心和園だより

## 1人1人の個別対応を意識して ～第1フロア～

前回、心和園の各フロア主任を紹介しましたが、今回からシリーズで、各フロアの取り組みについて紹介します。

現在、第1フロアには職員13名が所属し34名の入居者のお手伝いをさせて頂いております。また、このフロアには10代・20代の若手職員も多く在籍するので、今後、介護技術の向上を目指せるよう環境を整え、さらに高みを目指してくれたらと期待しています。（遠藤主任）

第1フロアは、大きく東側・西側に分かれており、日中帯は数名の職員が配置されています。そのうち1名ずつを東西に固定することで、入居者の混乱を防ぎ安心して生活していただけるよう配慮しています。また、コロナ禍で外出が厳しい状況ではありますが、天気の良い日には園内を散歩したり、室内では入居者が気に入っている演歌や時

代劇の番組を鑑賞したりと、音と目で楽しめるような工夫をしています。（成田リーダー）

今後もさらに入居者皆さんの好みを取り入れながら、日々の楽しみを少しでも増やしていけるお手伝いをさせていただけたらと考えています。（遠藤主任）



（上）太陽の温かさを感じられる外出は気持ちいいですね



（上）主任とリーダーの打合せ風景



（上）余暇活動として読書を楽しんでいます

新型コロナウイルスワクチン接種状況など、現在のコロナ対策についてお知らせします。

### ◎ワクチンの接種状況

入居者への接種状況は、5月に1回目、6月に2回目の接種を終了しています。（新規入居者に対しても順次接種予定。）また、心和園に従事している職員についても7月中に全職員が接種を終了予定です。

ワクチンの接種により感染リスクがなくなるわけではありませんが、感染した場合の重症化を低下させる効果があるとされています。

### ◎現在の面会状況は？

緊急事態宣言の解除やワクチンの接種状況から、現在は、玄関と廊下を仕切るガラス扉越しではありますが、面会を再開しています。面会時間は9時～16時とし、事前予約制とさせていただきます。土日祝日も対応しておりますが、事務所職員不在の場合はお断りすることもありますのでご理解願います。

# 在宅老人デイサービスセンターの過ごし方

## 安心・安全に 通っていただくために

デイサービスでは、利用者が安心・安全に通っていただくために、コロナ禍の対策を行っていますので、一日の過ごし方と共に紹介したいと思います。

### ①8:30～朝礼

皆さんを安全に受け入れるため、スタッフ全員で一日の流れを確認します。

### ②8:35～送迎(迎え)

マイクロバス1台を含め計5台で送迎に向かいます。送迎時には、体調確認・検温・手指消毒を行います。

### ③10:00～朝の挨拶

当日の予定を案内します。皆さんには、マスクの着用をお願いします。

### ④10:05～検温・血圧測定

看護師が体調確認を行います。

### ⑤体調確認後に入浴

数名の方が入れる大浴場と車いすの方でも安心して入浴できる機械浴があります。



### ⑥11:45～元気体操・口腔体操

美味しく食事ができるようみんなで体操を行います。



(上)食事前の口腔体操などは、唾液の分泌を促すお口の準備体操です

### ⑦12:00～昼食

利用者のそれぞれの食事形態や趣向に合わせて食事提供を行います。感染予防対策のため、食事中は飛沫防止のパーティションを設置します。また、食べ終えた方、くつろぎの時間となります。おしゃべりしたり休息したり思い思いに過ごします。



(上)この日は、ハッピーメニュー「冷たい麺の週」で、冷やしうどん。暑い日に冷たい麺はとてもおいしいですね!

(左)機械浴(座浴)は、車いすの方でも安全に入れます。気泡が出る浴槽ですので気持ちよく入浴できます

### ⑧14:30～レクリエーション

百寿雀や棒体操など、個別レクリエーションを行います。



(上)大人気の百寿雀。これがしくて利用している方も

### ⑨15:30～おやつ時間

### ⑩15:45～帰りの挨拶

### ⑪16:00～送迎(帰り)

ありがとうございました。またのお越しをお待ちしています。



(上)送迎車両は随時換気を行い、使用後は車内の消毒を行っています

## 皆さまにお知らせです

例年7月に行われていた、デイサービスの三大行事「夏祭り」ですが、新型コロナウイルス感染防止のため、昨年引き続き中止しております。これらの中止に代わり、コロナ禍でも行えるレクリエーションをスタッフ全員で知恵を絞って行っています。どうぞ安心してご利用ください。

# NEWS

&

# TOPICS

★社協の行催事のほか、町内福祉団体の話題などをまとめてお伝えします。

## ■高齢者の気持ちを体感

## 厚岸小学校5年「福祉学習」



危険がないように声かけが必要です

6月28日、厚岸小学校5年に「福祉学習」の一環として『高齢者疑似体験』の出前講座を行いました。

児童は、手足にはおもり、関節にサポーターを装着し、腰が曲がった状態で校内を一周するコースを歩行。高齢者になったつもりで、筋力低下や関節の曲げにくさなど体験しました。「手足が重く、手すりや杖に頼ってしまう」「家のおばあちゃんに優しくしようと思った」など、高齢者への配慮について学びました。

## 梅香発信

## NO6

### 『社協居宅介護支援事業所』介護や福祉の小話

#### 【人間も錆びる】

私たちが日々吸い込んでいる酸素は、生きていくのに不可欠なもので、人間は呼吸によって取り入れた酸素を栄養素と結び付けてエネルギーにしています。しかし、取り込んだ酸素の約2%は、体内で「活性酸素」と呼ばれる物質に変化します。正常な状態では、活性酸素は免疫力向上などに役立つと言われており、外敵から身体を守るという重要な使命を果たしています。しかし、何らかの原因で活性酸素が過剰に生じると「体が錆びついた状態」＝「酸化ストレスが加わった状態」となり、さまざまな疾病や老化と関係しています。「アンチエイジング」は日本語で老化に“こう（抗）”と書き「抗老化」と訳され、①抗酸化（錆びない）、②抗糖化（焦げない）、③免疫力アップ（寄せつけない）の要素があります。老化は20代から始まる自然の摂理ですが、現代人はさまざまなストレスを抱えていますので、しっかりとした酸化対策が必要です。





## ■無理せず・気にせず・我慢せず！「脳活塾」

厚岸町老人クラブ連合会

7月14日、厚岸町社会福祉センターにおいて釧路地区老人クラブ連合会東ブロック研修会が開催されました。

研修では、認知機能の予防をテーマに、指を使った健康体操や間違い探しなどの脳トレを行い、終始会場は笑いで包まれました。講師は、「できた・できないという結果よりも、チャレンジする気持ちが大切だ」と参加者に力強く伝え閉会しました。



出す指によっては難しい！指体操

## ■桜有終の美。出張展示終了

桜の花を咲かせましょうプロジェクト



桜前線と同時に満開を迎えた、桜プロジェクトの桜は、町内施設に出張展示した後、6月末日有終の美を飾りました（写真：最終日、あみか21での桜）。見学者からのメッセージノートには「色々な行事が無くなった今でも桜がきれいに咲いて笑顔になれました。」とあり、少しでも皆さんの力になれたことが大変嬉しく思いました。

第7回

こんにちは！社協ヘルパーステーションです

# ヘルパー目誌

## 「食中毒を防ぎましょう」

今回は、毎月行われるヘルパー研修から、この時期に気を付けたい食中毒予防についてお話しします。食中毒予防は、①「つけない」…原因菌・ウイルスを食品につけないよう清潔に調理しましょう。②「増やさない」…菌は調理から時間を置くと食品の中で増えるので、調理後はなるべく早く食べましょう。③「やっつける」…食品を高温で加熱することで可能な限り菌やウイルスをやっつけましょうの三大原則のほか、「持ち込まない」…ケガや感染のある日は調理に入らない、汚染された物や食品は調理に使わない様にしましょう。「ひろげない」…汚染された食品を調理した調理用具を別の食品などに

つけない



増やさない



やっつける



使わないようにすることも大切です。

高齢者は特に、免疫力が弱っていることが多いので重症化しやすい傾向にあります。家族と同じものを食べても、高齢者だけが食中毒症状を起こすこともあるので注意が必要です。

また、高齢者の中には、配食サービスを利用している方もいらっしゃいますが、配食サービスに限らずお弁当や食事の残り物は、調理してから時間が経過することで危険性が増します。「もったいないから」と後で食べたりしないように、残り物は早めに処分するよう心がけましょう。

## 寄付・寄贈ありがとうございます

～社協や心和園へ下記の方より寄贈がありました。皆さまの善意ありがとうございます～

【寄贈品】▼心和園 テレビ、介護用品/長谷節昭  
▼法人運営 トイレトーパー/長谷節昭

※寄付寄贈を受ける際に、「誰のために」「どのような事業に」など、希望する使い道を確認させていただきます。

## あ っ け し の 輪

【Wa-akkeshi】

こんな時代だからこそ  
人と人のつながりを大切にしたい。

社協とのつながりに関係なく、町民の皆さんをリレー方式で紹介します。  
今日のこの一歩が、未来の大きな一歩となりますように。

### 【あなたにとって社協とは】

以前介護に携わっていたり身内のことで関わりがありましたが、詳しくは知りませんでした。夏に行なわれている社協のイベントには子供たちと参加させてもらったりしていたので、これからはお手伝いする側として何かお役に立てればと思います！



鈴木ちえみさん (35)

### 【コロナ禍で思うこと】

化粧品会社を立ち上げたところでコロナが感染拡大となり、中々皆さんと関われない期間が続きました。しかし、直接会わなくても関わりが持てるSNSで情報発信を行い、エステに通って頂いたりオンラインスキンケアレッスンを受講くださったりし、コロナ禍でもたくさんの方々とかかわりを持つことができました。そんな時落ち込むこともあります。お客様やスタッフに助けられ、人と人、心と心を学びました。この御恩は最高のサービスで感謝をお返しできたらと思っています。

### 【今年頑張りたいこと】

昨年は慎重になり過ぎたので今年には新店舗をオープンさせたい。また、イベントを通じて皆さまの美と健康をサポートしつつ、キレイに興味を持てるよう発信できたらと思っています。

★次回は 毛利哲也さんです。  
息子の同級生のお父さん。牡蠣漁師をしながら年中頑張っている。

厚岸町社協広報『しゃっきー』  
2021.8/No.182【編集】広報委員会(以下、委員)  
米内山紘輝、中野絹恵、杉本裕樹、柏木由起子、  
熊谷重美、伊藤由弥子、加藤嘉史、本庄祐長

社会福祉法人厚岸町社会福祉協議会  
〒088-1115 厚岸郡厚岸町梅香2丁目1番地  
厚岸町社会福祉センター内  
TEL 0153-52-7752 FAX 0153-52-6044

