

しゃっきー



しゃっきーは厚岸町社協のシンボルキャラクター名です

- 考えよう「ふくし」と「しょうがい」
社協の福祉学習～真龍小学校5学年～
- 地域座談会開催のお知らせ
- 第1回ヘルパー日誌
- 地域福祉事業を再開しました
- 厚岸町立特別養護老人ホーム心和園だより
- 新しい生活様式を踏まえた
「地域活動再開」のためのガイドライン ほか



厚岸建設業協会会長窪田健一様より、在宅老人デイサービスセンターに、芝刈機と刈払機（30万円相当）を寄贈いただきました。

同協会は、公共の福祉や環境の増進に寄与する事を目的として町内様々な施設に寄贈されています。

この度は、本当にありがとうございました。大切に使用させていただきます。



考えよう「ふくし」と「しょうがい」

社協の福祉学習～真龍小学校5学年～

厚岸町社協では、町内の小中学校を対象に、福祉とは何かを学び、福祉体験を通じて他者への理解を深めることを目的に、各学校へ出向きさまざまな福祉体験学習を行っています。



車イス体験学習のながれ～

①車いすの説明

安全に操作するため、車いすの各部名称や操作方法を知り、心地よく乗るためにはどうしたらよいか考えます。

車いすは、移動手段でもあり人とのコミュニケーションツールの一つでもあります。コミュニケーション方法は、日常生活の中でも実践できるのでぜひ活用してほしいと思います。



フットレストに足を乗せる場合は、急に動かすとケガをしてしまう場合があります。足裏を支えゆくりと動作を行うことが大切です。

②乗ってみよう

動かしてみよう

操作方法を学んだ後は、ペアになり体験コースを回ります。①障害物まで自走し進む②障害物の前で介助者に援助を依頼する③介助してもらい障害物を超える④角を曲がって障害物を回避するの4コースです。

車いすは目線が低くなるので、スピードの感じ方や後ろから話しかけられるとびっくりするなど、体験を通しての学びがありました。



障害物を超える時は、テコの原理を利用し、ティッピングレバーを軸にし、前輪を少し浮かせて押し進みます。

③ふくしとは幸せ

あなたの周りに困っている障がい者がいたらどうしますか？障がい者だから助けるといった方がもしいたら、心のバリアを取り除いてください。心のバリアとは、障がいがあるから「〇〇できない」と思うこと。しかし、できない事があるのは皆同じです。ぜひ明日から、心のバリアを取り除いた生活ができたらいいなと思います。

福祉とは幸せという意味。全ての人々が幸せになるよう、福祉の心（優しさ、思いやり）を持つ人になってほしいなと思います。

【注】新型コロナウイルス感染対策を施し体験学習を行いました。

生活支援コーディネーターの ウォーキングマップ Vol.1 (13)



おじゃましました！～住の江地区「おかげさま」

「今日はカレーの日だから、時間があったら食べにいらっしやい」と誘われ、昼休みに大急ぎで向かった高橋亭(邸)。このマップにも時々登場している常連サロンです。毎月第一火曜日はカレーの日で、カレー大好きコーディネーターとしては大歓迎なお誘いです。

このサロンを開催している高橋さんはある時「みんなが家に集まって、自分が作った料理を

食べておいしいと言ってくれる場所を作りたい。」と思いこのサロンを作りました。あれから10年以上が経過し、「まだ続けたいけれど自分自身も参加する年齢になった」と笑います。

おかげさまは、毎週火曜日に住の江地区集会所で開催。参加費はカレーの日300円、その他は200円。詳しくは生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。

ちょっとした困りごとの「相談」「お茶会」のお誘いはこちらまで！
厚岸町社会福祉協議会 TEL0153-52-7752
生活支援コーディネーター 柏木まで～



7月豪雨(九州)災害義援金募集中

募集期間:令和2年7月13日～令和2年12月28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

「地域座談会」開催のお知らせ

厚岸町社協のことをもっと知ってほしいから お邪魔します！皆さんの所へ！

社協は、令和4年度を計画の初年度とする『第7期地域福祉実践計画』を策定します。そこで地域の方々が、安心安全に暮らし続けるために必要な活動を創るため、地域座談会を開催します。

座談会では、社協活動の紹介や、何をしている会社なの？など、様々な疑問にもお答えします。お茶を飲みながら気楽に話しができたらと考えています。

順次ご案内いたしますので、その際はよろしくをお願いします。



第1回

ヘルパー日誌

「冷凍野菜を使って時短料理」

これからの時期に注意したい食中毒について、「食」つながりで調理実習を実施しました。「食中毒」、実は家庭からの発生が多くなっています。コロナ対策でも同様ですが、調理や食事前の手洗いはしっかりしましょう！

さて調理実習ですが、時短調理と銘打って「冷凍野菜」を使った豚汁、大根の煮物、きんぴらごぼうを作りました。

手をしっかり洗い、調理器具の洗浄をしてからスタート。事前に食べやすい大きさにカットして冷凍を施した野菜を使い、20分ほどで3

＊
こんにちは！
社協ヘルパーステーションです。
普段、利用者様のお宅に訪問しているヘルパーですが、よりよい在宅生活を送っていただくため、毎月研修を実施しています。今号から連載しますので、よろしくお願いします。
＊

品を完成。その後、意見交換をしながら全員で美味しくいただきました。

これからの時期、家庭菜園から野菜の頂き物が多くなったりしませんか？そのまま保存していると栄養価も下がってしまいますが、新鮮なうちに冷凍することで栄養価も損なわれず、時短で調理することができます。ぜひ、お試しください。



新型コロナウイルス感染症の影響で休止していた 地域福祉事業を再開しました

厚岸町社協では、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため「ふれあい会食会」や「元気いきいき教室」等の地域福祉事業を休止していましたが、7月から活動を再開しました。

しかし、いつまた感染拡大が起きるか分からない状況ですので、次の対策を行いながら実施していきます。



《感染予防対策》

- ①バスや会場入りする前の検温
- ②マスクの着用
- ③手指のアルコール消毒の徹底

- ④人と人との距離を取る
- ⑤こまめに換気を行う
- ⑥参加者名簿の作成
- ⑦使用前後の物品消毒作業

ふれあい会食会

7月9日、社会福祉センターでふれあい会食会を行いました。この事業は、町内の高齢者が毎月1回、会食や簡単なレクリエーションを通じて、交流や健康の維持を目的に行っています。

この日は、脳のトレーニングと介護予防体操を行い、参加者は「久しぶりにみんなと会って話をしたり会食ができて良かった」「家にいる時間が多く外出する機会が減っていたから、身体を動かすことができて良かった。」と喜んでいました。



介護予防体操「厚岸音頭で介護予防」のDVDに合わせて身体を動かす参加者



保健師の話に、真剣に聞き入る参加者たち

元気いきいき教室

7月14日、社会福祉センターで「元気いきいき教室」を行いました。

この事業は、65歳以上の高齢者を対象に介護予防と健康維持を目的として脳トレや体操等を行っています。4～6月に休止した分を7～9月のクールでカバーするため地区ごとに午前、午後に分けて開催しています。

はじめに保健師から、コロナウイルスに関する話や飛沫感染を防ぐ咳エチケットや正しい手洗い方法を学び「ただ恐れるだけではなく、正しく恐れよう」という言葉に参加者はうなずいていました。

新型コロナウイルス感染症でお困りの方を対象とした 生活福祉資金【特例貸付】について

北海道社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響による休業等で生活資金にお困りの方に、無利子・保証人不要で生活福祉資金の特例貸付を3月下旬から行っています。

この貸付制度は、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のため資金を必要とする世帯が対象の**緊急小口資金**、失業等で収入が減少または無収入になったことにより生活が困窮し、日常生活の維持が困難となった世帯が対象の**総合支援資金**の2種類があり、市町村社協を受付窓口とし、北海道社会福祉協議会が貸付するものです。

7月末現在の貸付状況は、緊急小口資金5件（累計80万円）、総合支援資金1件（45万円）となっています。

貸付を希望する方は、厚岸町社協ホームページから申請書類等をダウンロードし、必要書類を添えて厚岸町社協まで申込書を郵送してください。また、インターネット環境がない方は申請書類を郵送しますのでお問い合わせください。なお、申請期限は9月末までとなっています。



厚岸町社協HPQRコード



【緊急小口資金】（休業された方）

■貸付限度額

1世帯1回限り10万円以内。以下のどれかに該当する場合は20万円まで申込み可。

- ①世帯員の中に罹患者等がいる
- ②世帯員に要介護者がいる
- ③4人以上の世帯
- ④感染拡大防止策で学校が臨時休校し、子の世話をを行うことが必要となった労働者
- ⑤世帯員の中に個人事業主等がいる事など、収入減少で生活に必要な費用が不足する

■据置期間（返済開始するまでの猶予期間）

貸付の日から1年以内

■償還期間（貸付金を返済する期間）

据置期間終了後2年以内

■受付期間

9月末まで

【総合支援資金】（失業された方）

■貸付限度額

単身世帯は月15万円以内。2人以上の世帯は月20万円まで申込み可。

■貸付期間

原則3か月とし、最長12か月以内

■据置期間

貸付の日から1年以内

■償還期間

据置期間終了後10年以内

■受付期間

9月末まで

申請に必要なもの

- ①借入申込書
- ②借用書・重要事項説明書
- ③収入の減少状況に関する申立書
- ④本人の運転免許証または健康保険証のコピー
- ⑤世帯全員の住民票
- ⑥預金通帳またはキャッシュカードのコピー

■その他

申請書類に記入漏れや捺印し忘れがないか等を確認後に郵送ください。受付後に確認のため連絡することがあります。

■送付先・問い合わせ先

〒088-1115 厚岸町梅香2-1
厚岸町社会福祉協議会 総務地域課
TEL 0153-52-7752

厚岸町立特別養護老人ホーム心和園だより

面会制限を緩和しました！

心和園では新型コロナウイルスの感染予防対策として、施設内での面会を長らく制限していましたが、緊急事態宣言解除後の6月1日より、多床室は面会室で、ユニット入居者の面会は各居室で、面会が可能となりました。

感染対策は引き続き継続しており、面会の際には次の4点にご協力くださいますようお願いいたします。

なお、釧路管内や厚岸町で今後新型コロナウイルスの感染が確認された場合は、面会を制限させていただく可能性があります。札幌近辺を中心に北海道内では感染報告がある状態ですので、今後も注視が必要です。

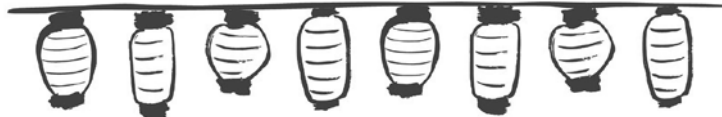
面会についての変更があった場合には、改めてご報告させていただきます。



■面会時のお願い

- ①面会時間は1組あたり20分程度
- ②3密を避けるため、多床室面会室では1度に2組まで
- ③面会者は1組2人まで
- ④手指消毒徹底とマスク着用

居酒屋和み開店！



5月27日、心和園面会室にて居酒屋『和み』が臨時開店しました。今回は居酒屋と一緒に、焼き肉が好きな皆様も参加され楽しめました。

今回の居酒屋『和み』のおつまみは、フライドポテト、天ぷらかまぼこ、枝豆、冷奴などです。居酒屋の雰囲気を感じながら、楽しいひとときを過ごされたようです。

心和園では、今年3回の居酒屋『和み』開催を予定しておりますが、職員一同、さらに楽しいひと時を過ごして頂けるよう趣向を凝らしたいと思えます。

※なお、今回の居酒屋『和み』は、入居者様同士の距離を取るなどの感染予防対策を配慮し開催しました。

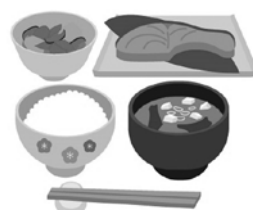


新しい生活様式を踏まえた 「地域活動再開」のためのガイドライン

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、地域で行われてきた様々なイベントが中止となり、高齢者をはじめとする多くの方が外出を控え自宅で長く過ごされてきました。

これまで交流を深めてきた「地域活動」ができない期間が長期化すると、気力や体力が徐々に低下し要介護状態になる手前の「虚弱（フレイル）」になる危険があるといわれています。

フレイルを予防するためには、日ごろの運動や免疫力を高めるためのバランスの良い食事など規則正しい生活を心がけ、感染対策を行いながら人と人と繋がりを持つことが大切です。



**そこで厚岸町社協では、感染リスクに留意しながら、
安心・安全に地域活動が再開できるようガイドラインを作成しました。**

ガイドラインから一部抜粋して掲載します

■基本の感染予防対策について

- ①「3つの密（密閉、密集、密接）を避ける。
- ②主催者、参加者ともに
「マスクの着用」
「手洗いの慣行」
「人と人との距離の確保」を行う。
- ③共有部分や共有物品の消毒及び接触箇所を減らすよう工夫する。



■地域活動再開時の留意事項について

（感染拡大防止の対策）

- ①主催者・参加者ともに事前に体温測定を行う。
また、風邪症状がある場合は参加を控えるように伝える。
- ②参加者名簿を作成し、体温や体調などを記録する。
- ③マスク着用後は、「目」「鼻」「口」を触らないよう呼びかける。



④室内での開催は、1時間に2回以上の換気を行う。

(2方向の窓を1回数分程度全開にする)

⑤参加者同士の間隔は、手を広げても触れない距離を保つ。

⑥主催者・参加者ともに、大きな声を出さない工夫と（マイクを使用する等）会話はなるべく対面を避けるようにする。



⑦活動終了後は体調確認と手洗いをを行う。

⑧主催者は、参加しなくなった方に対し必要に応じて行政や社協と連携し、状況の把握や参加の呼びかけを行う。

(体操など体を動かす活動をする場合)

①マスクをつけて運動する場合、身体への負担が大きいため、かかりつけ医の意見も踏まえ、無理のないよう負荷を下げたり休憩をとるよう配慮する。また、息が荒くなるような運動は避けること。

②熱中症を予防するため、こまめな水分補給と室温調整を行うこと。なお、屋外で十分な距離（2 m以上）を確保できる場合は、マスクを外して運動することも可能。



(会食や茶話会など飲食を伴う活動の場合)

①座席は、対面ではなく横並びで座るように工夫する。

②会食は大皿を避け個別に配膳する。茶菓子などは個別包装のものを利用するのが望ましい。

③手や口が触れるようなもの（食器、コップなど）は、使い捨てのものを使用するか、食器を利用する場合は適宜洗剤で洗浄すること。

このガイドラインは厚岸町社協にあります。
無料で配布しておりますので気軽に問合せください。

なお、このガイドラインは予防対策であり、完全に感染を防ぐものではありません。

【問い合わせ先】 社会福祉法人厚岸町社会福祉協議会 総務地域課
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

社協の 掲示板

社協情報を
お知らせする掲示板

寄付・寄贈ありがとうございます

皆さまの善意ありがとうございます。

(令和2年6月～令和2年7月分掲載)

【寄付金】20,000円／匿名(特別養護老人ホーム心和園に)

【寄贈品】▼法人運営

古布／石澤夏子さん、ハンドメイドマスク／井出真由美さん

タオルケットほか／美紅会(心和園に)

▼デイサービス

箱ティッシュ／斎藤仁さん 紙パンツ、パット、おむつ／美紅会

▼心和園

トイレトペーパー／沼岡薫さん、下着／吉田幸男さん

職員募集

ホームヘルパー(常勤・パート)

▼業務内容／利用者宅で身体介護(食事・入浴等)、生活援助(掃除・洗濯等)

▼募集条件／介護初任者研修(旧ヘルパー2級課程)修了以上の介護資格及び普通自動車免許

▼勤務時間／変形1か月単位(7:00～19:00の間で8時間以内)

▼賃金等／時給1,320円～1,420円、賞与、通勤手当、退職金制度あり

▼加入保険／雇用、労災、健康、厚生

▼応募方法／履歴書に資格証明書を添付し提出(郵送可)

▼その他／短時間で働く希望があれば、パート勤務も可能です。相談ください。

問合せ先 厚岸町社会福祉協議会総務地域課

電話0153-52-7752まで

私たちが社協で働いています。

平成30年11月より、訪問介護事業所で勤務しております。それまでは、帯広市の社会医療法人の施設やデイサービスで勤務しておりました。

訪問介護の経験は1年8か月ほどですが、これまでの介護経験を活かし、事業所の皆様と連携を図りながら、日々生活・身体介護サービスの提供させていただいております。

仕事をする中で、在宅生活を送る厚岸町の利用者様が、とてもお元気なことに大変驚いております。また、一人ひとりの生活のあり方や人生に関わることで学ばせていただくことも多くございます。

厚岸町の皆様が地域の中で自分らしい生活が送れますよう、微力ながらお手伝いをしていきたいと思っております。



訪問介護事業所
訪問介護員
中川 富美恵

厚岸町社協広報『しゃっきー』

2020.8/No.176【編集】広報委員会(以下、委員)
米内山紘輝、中野絹恵、柏木由起子、杉本裕樹
熊谷重美、伊藤由弥子、本庄祐長、五十嵐愉美

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
mail info@akkeshishakyo.or.jp/