No.92
平成26年2月15日発行
編集・発行
ふれあいネットワーク
社会福祉法人
南相馬市社会福祉協議会
〒975−0011
福島県南相馬市原町区小川町322-1
TEL　0244−24−3415
FAX　0244−24−1271
http://www.m-somashakyo.or.jp
shakyo@m-somashakyo.or.jp
印刷:有限会社 愛原印刷所

オレンジハート 社協だより

在宅介護者のつどい

▲荒ヒサエさん（認知症の人と家族の会）からの説明

▲ベッドを使って、介護の技術を学びました。

▲自宅で介護する難しさなどを話して、交流を図りました。

ご家庭で介護されている方、介護に興味のある方を対象に、在宅介護者のつどいを開催し、20人の方が参加しました。

特別養護老人ホーム万葉園　介護福祉士の寺岡孝文さんによる「介護技術実践」や「認知症について」の講話を聞きました。

その後、介護用ベッドを使い、家庭でも出来る介護技術について実技を交えて、説明を受けました。

また、認知症の人と家族の会の荒ヒサエさんから、認知症の人と家族の会について、説明を受けました。

最後の交流会では、昼食をとりながら、日頃の悩みや疑問を話し合い、時間を忘れて、リフレッシュしていただくことが出来ました。

今月のオレンジハート

参加者募集

高齢者のつどい(原町区)	3P
高齢者世帯ふれあい交流会(鹿島区)	3P
こんにちは!生活支援相談室です(サロン開催)	5P

在宅介護者のつどい	1P
ふれあい交流会(地域開催)	2P
高齢者パソコン教室	3P
無料法律相談会	4P
認知症相談会	4P
福祉の仕事相談会	4P
保健師まいちゃんが伝授!健康アドバイス(冬季編)	4P
ひまわりデイサービスセンター日誌	5P
生活支援相談員の訪問日誌	5P
まごころひろば	6P

ふれあい交流事業 地域の絆が深まりました！

原町区内の高齢者の方を対象に「ふれあい交流事業」（全7地区）を開催しました。

地区福祉委員会の主導により開かれたこの会は、民生委員の方々の声かけと、身近な場所での開催となり、多くの方が参加されました。

各地区、唄や踊りゲームなど、様々なアイディアと趣向を凝らし、各地域で、素敵な笑顔の花が咲いた楽しい一日となりました。

開催地域	開　催　日	場　　所
太　田　地　区	平成 25 年 11 月 6 日(水)	太田生涯学習センター
大　甕　地　区	平成25年11月30日(土)	大甕生涯学習センター
高　平　地　区	平成25年12月16日(月)	高平生涯学習センター
原 町 東 地 区	平成 26 年 1 月 22 日(水)	道の駅南相馬
石　神　地　区	平成 26 年 1 月 22 日(水)	石神生涯学習センター
原 町 北 地 区	平成 26 年 1 月 28 日(火)	原町区福祉会館
原 町 南 地 区	平成 26 年 1 月 31 日(木)	ひばり生涯学習センター

▲高平地区

▲石神地区

▲太田地区

▲原町東地区

▲原町北地区

▲大甕地区

▲原町南地区

高齢者パソコン教室

「パソコンなんて怖くない！」をテーマに、２月３日から７日にかけて、高齢者パソコン講習会を開催しました。

講師に、ダイコー㈱にご協力をいただき、電源の入れ方から、丁寧に教えていただきました。

参加者の中には、初めてパソコンに触れる方もおり、初日には「機械は苦手だから、覚えられるか不安」と言われていた方も、最終日には操作にも慣れて、「参加してよかった！」と話されていました。

今回は、タブレット型パソコンの使い方も学び、話掛けるだけで操作が出来る機能などを体験し、「世の中便利になったもんだな」と驚きの声が上がっていました。

▶「講習後もパソコンを続けたい」との声が聞かれました。

◀タブレット型パソコンに興味津々

高齢者のつどい（原町区）

原町区内に在住の、70歳以上のひとり暮らし高齢者と高齢者世帯（ともに70歳以上）の方を対象に、つどいを開催します。

今回は、悪役俳優の八名信夫（やなのぶお）さんと所属の「悪役商会」の皆さんをお招きし、美味しいお弁当と寸劇で、楽しく過ごしていただきたいと思います。

ぜひ、ご参加ください。

◆**日　時**
平成26年３月７日（金）
午前10時30分～
午後１時30分まで

◆**会　場**
ロイヤルホテル丸屋（原町区）

◆**対　象**
原町区内に在住のひとり暮らし高齢者及び高齢者世帯（ともに70歳以上）

◆**参加費**　１人　５００円

◆**締　切**
平成26年２月28日（金）まで

◆**申込み・問合せ先**
各地区民生委員または地域福祉課
☎（０２４４）２４－３４１５
（原町区）鹿仁島（かにしま）まで

「高齢者世帯ふれあい交流会」を開催します！

鹿島区内の70歳以上の高齢者世帯の方を対象に、交流会を開催します。

保育園児や地元のボランティアさんと交流を深め昼食を食べながら、楽しいひとときを過ごしませんか？

◆**日　時**
平成26年３月４日（火）
午前10時30分～
午後０時30分まで

◆**会　場**　むつみ荘（鹿島区）

◆**対象者**
現在、鹿島区内にお住まいの高齢者世帯（ともに70歳以上）

◆**参加費**　１人　２００円

◆**締　切**
平成26年２月25日（火）まで
※当日は、各仮設集会所よりシャトルバスを運行いたしますので、ご希望の方は、申込みの際にお申し出ください。

◆**申込み・問合せ先**
地域福祉課
☎（０２４４）４６－５３５４
（鹿島区）原田（はらだ）・梅田（うめだ）まで

無料法律相談会

◆日　時
平成26年3月11日(火)
午後1時30分～
午後4時30分まで

◆会　場
原町区福祉会館　相談室

◆予約・問合せ先
鹿島区福祉サービスセンター
☎(0244)46－5354

認知症相談会

◆日　時
平成26年3月10日(月)
午後1時30分～
午後3時30分

◆会　場
原町区福祉会館　相談室

◆問合せ先
☎(0244)23－4519
荒(あら)まで

福祉の仕事相談会

福島県社会福祉協議会では、求人登録や資格取得などの相談を目的に、福祉の仕事相談会を開催しています。
福祉の仕事に興味がある方や福祉関係の資格取得を考えている方は、会場にお越しください。

◆日　時
平成26年3月20日（木）
午前10時～午後3時まで

◆会　場
原町区福祉会館　講座室

◆料　金　無　料
※事前の予約は必要ありません。相談時間は、1人30分前後です。

◆問合せ
福島県社会福祉協議会　人材研修課
☎024－521－5662

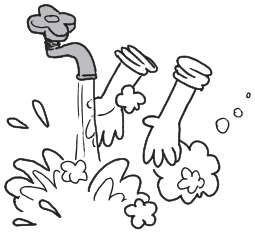
保健師 まいちゃんが伝授！健康アドバイス（冬季編）

こんにちは!地域包括支援センター保健師のまいです!
暦の上では春を迎え、暖かい日差しの日が続くなど春の予感が広がる一方、まだまだ寒さの厳しい日もあり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの様々な感染症の流行が続いています。

では、どうして寒い冬に感染症が蔓延するのでしょうか?それには3つの理由が挙げられます。
1つ目は、低温・低湿度を好むウイルスは、寒くて空気が乾燥する冬は、高温・多湿の夏に比べ長く生存できるようになり感染力を強めます。
2つ目に、空気の乾燥により咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスが遠くまで飛びやすく、一度の咳やくしゃみによる感染範囲が広くなり、感染スピードも上がります。
3つ目に、寒くなり体温が下がることで人の免疫力が低下してしまいます。その結果、冬は感染症が流行りやすくなってしまうのです。
冬の感染症予防の基本は、手洗いやうがいなど日常生活での対策が不可欠です。
寒さと乾燥に負けず、しっかりと対策を講じて感染症を予防し、元気に春を迎えましょう!

○手洗い

手についた病原体は流水ですすぐだけだと十分ではありません。石鹸を使ってこまめに手洗いをして、感染の機会を減らしましょう。



○咳エチケット

1人1人の「うつさない」「かからない」という気持ちが大切です。症状のある人はマスクを正しく着用するなど咳やくしゃみが直接人にかからないよう注意しましょう。

○うがい

帰宅直後のうがいが効果的!のどや空気が乾燥している時にもうがいをするといいでしょう。

○抵抗力・免疫力アップ

免疫力は体温が1度下がるだけで30％低下します。体を温めて、睡眠をしっかりとって、バランスの取れた食事を心がけましょう。

ひまわりデイサービスセンター日誌

～心あたたまる贈り物～

朝、利用者さん宅での最初の一言。

「おはようございます!ひまわりデイサービスセンターです!」

このところの厳しい寒さの中でも、私たちが到着する前から、外で待っている利用者さんがたくさんいらっしゃいます。

送迎に伺った際、寒い思いをさせて申し訳ないと思っていると、ある利用者さんから「デイサービスに行くのが待ち遠しいくらい楽しみで、普段より早く起きて準備してたんだ」と笑顔で話をしてくれました。

また、挨拶と合わせて何気なく行っていた握手を繰り返すうちに、今では、利用者さんの方から、手を差し出していただけるようになりました。

その日も握手を交わすと、職員よりも長く外で待っていた利用者さんの手の方があたたかく「どれ、温めてやるよ」と何気なく職員の手をとり何度も摩ってくださいました。

その瞬間、お互いの顔に笑みが溢れ、その場が“ほっこり”とあたたかくなりました。日常の些細な出来事ですが、利用者さんと支え合い、心と心の繋がりを感じられることをとても嬉しく思いました。

◆ひまわりデイサービスセンター
鹿島区西町2丁目116番地
（０２４４）４６－１７７０

こんにちは！生活支援相談室です

サロンのお知らせ

民間借り上げ入居者等を対象

●**日時**
平成26年2月20日(木)
平成26年3月6日(木)
毎回、午後1時30分～
午後3時30分まで

◆**会場**
ひがし生涯学習センター（原町区）

◆**参加費**
１００円
（初回は無料）

●**日時**
毎週水曜日
午後1時30分～
午後3時30分まで

◆**会場**
原町区福祉会館

◆**参加費**
１００円
（初回は無料）

●**日時**
毎週月曜日
午後1時30分～
午後3時30分まで

◆**会場**
むつみ荘（鹿島区）

◆**参加費**
１００円
（初回は無料）

◆**申込み・問合せ先**
生活支援相談室
☎（０２４４）26－８８２３

福島市等に避難されている方を対象

●**日時**
平成26年2月26日(水)
平成26年3月12日(水)
平成26年3月26日(水)
午前9時30分～
午前11時30分まで

◆**会場**
福島市保健福祉センター
5階大会議室

◆**申込み・問合せ先**
福島市社会福祉協議会
総務課 生活復興支援室
☎０２４－５３３－８８８１
岸波（きしなみ）まで

生活支援相談員の訪問日誌

生活支援相談員は、祝日を除いた月曜日から金曜日に、仮設住宅の集会場などを利用し、週1回のサロン活動をしています（平成26年2月現在）

目的を持ってメニューを組み立て、輪投げや脳トレなどを実施しています。

サロン活動で、私たちの力になってくれるのは、遠く離れた地から遥々来てくれるボランティアの皆さんです。

北は北海道から南は沖縄県まで、多くの方々が、今までサロンに一緒に入っていただきました。

定期的にボランティアに来てくださるNさん。いつもサックスで、色々な曲を演奏してくれます。

もし、演奏が出来ない曲をリクエストされた時は、次回までに、練習を積んでくる向上心のある素敵な方です。

Nさんは、南相馬市に来るのが自身の気分転換にもなるのだと話されていました。

そう思わせてくれるのは、「どこから来たの?」「大変だったべした～!」「ありがとう」と、声を掛けてくれる仮設住宅に住む方々の温かみがあってこそだと思います。

生活支援相談員になって、改めてボランティアの皆さんに対する感謝の念が強くなりました。ボランティアの皆さんに感謝しつつ、今日もサロン活動に巡回訪問、気合を入れてがんばります!　(C・E)

ありがとうございました

「まごころ」ひろば

《平成26年1月1日～平成26年1月31日》

○小高区

【ご遺志金】（行政区）

・佐藤　宏様（上蛯沢）
故佐藤ハルヨ様ご遺志として

・木幡　鉄雄様（小谷）
故木幡昭子様ご遺志として

・井戸川　定弘様（摩辰）
故井戸川吉男様ご遺志として

・三本松　信一様（小屋木）
故三本松トキ子様ご遺志として

・菅野　公裕様（大和田）
故菅野梅子様ご遺志として

・泉川　聡様（下浦）
故泉川高雄様ご遺志として

【一般寄付】

・佐々木　和之様（大田和）
社会福祉のために

・松塚　武様（福岡）
つえを被災者支援として

○鹿島区

【ご遺志金】（行政区）

・草野　禎夫様（一区）
故草野　稔様ご遺志として

・豊田　広様（浮田）
故豊田武雄様ご遺志として

・小川　静治様（横手）
故小川アサノ様ご遺志として

・高野　政弘様（小山田）
故高野政衛様ご遺志として

・萩原　実様（二区）
故萩原ハルヨ様ご遺志として

・林　重芳様（上寺内）
故林　重金様ご遺志として

・山田　一善様（北海老）
故山田　薫様ご遺志として

・北原　賢一様（南屋形）
故北原俊男様ご遺志として

・髙野　敬真様（一区）
故髙野光子様ご遺志として

・佐藤　正一様（飯舘村）
故佐藤一郎様ご遺志として

・黒田　典子様（神奈川県）
故黒田　不二夫様ご遺志として

【一般寄付】

・坂田　忒様（上寺内）
坂田ハル様100歳賀寿を記念して
社会福祉のために

・星　政子様（仙台市）
毛糸の帽子を被災者支援として

・陰山建設㈱（郡山市）
門松をサポートセンター希望へ

○原町区

【ご遺志金】（行政区）

・島　正孝様（本町一）
故島　正雄様ご遺志として

・川前　征一様（上北高平二）
故川前善重様ご遺志として

・板倉　弘様（大町一）
故板倉幸子様ご遺志として

・米澤　善廣様（北原）
故米澤利夫様ご遺志として

・高野　光夫様（霊翟ヶ原一）
故中田良子様ご遺志として

・半沢　健市様（錦町二）
故半沢忠夫様ご遺志として

・佐藤　祐司様（下北高平）
故佐藤ミチエ様ご遺志として

・髙野　一重様（下太田）
故髙野トシノ様ご遺志として

・新川　光良様（北萱浜）
故新川秀夫様ご遺志として

・藤田　勝巳様（牛来）
故藤田ハナイ様ご遺志として

・牛来　一男様（石神）
故牛来一清様ご遺志として

・中川　直人様（南町四）
故中川　武様ご遺志として

【一般寄付】

・南相馬支援センター相良
代表　大石保憲様（静岡県）
復興支援金として

・原町支店ろうきん友の会
会長　堀内一成様
チャリティ募金を社会福祉のために

・匿名
社会福祉のために

・杉本明子様（西町）
紙オムツなどを介護保険事業所へ

・匿名
お米を社会福祉事業のために

小高区出張窓口

◆開設日
毎週金曜日
午前10時～午後4時まで

◆会場　小高区役所

◆問合せ先
地域福祉課（原町区）
☎（0244）24－3415

ボランティアセンター寄附一覧

【金員】（ボランティアセンター活動資金として）

・匿名

【物品】

・（福）榛東村社会福祉協議会（群馬県）
タオル

・埼玉県労働者福祉協議会（埼玉県）
カップ麺　タオル

・鈴木　洋成様（小高区五区）
電動剪定ハサミ

お詫び

先月の「オレンジハート」（平成26年1月15日号）のまごころひろばに掲載した「島　正幸様」と掲載しましたが、正しくは「島　正孝様」でした。
訂正し掲載するとともに、心よりお詫び申し上げます。

編集後記

毎年、受験生や幼い子供を抱える世帯などには、頭を悩ませる「インフルエンザ流行」のニュースがこのところ、大きくとりあげられています。
先日、「インフルエンザから身を守るための5か条」（政府広報室）というものを目にしました。
その内容は、至って当たり前な「正しい手洗い」「普段からの健康管理」「予防接種を受ける」「適度な湿度を保つ」「人混みを避ける」というものでした。
先月、集団感染などで騒がれたノロウイルス同様、あれこれ予防策に苦慮するよりも、日々の「うがい手洗い」をしっかり行うことが、1番の有効策かもしれませんね。
暦の上では、春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。
花粉症を持つ私には、つらい季節ではありますが、暖かい春が待ち遠しいです。（E・S）