

あま

社協コミュニケーション

VOL. 109 2022 冬

暮らしをちょっと楽しく、
ちょっと豊かにする情報誌

コロナと生きる/どうなる合併
ボランティア祭り さまボラ ボランティア募集
ちょっと教えて社協ケアマネさん
世界から介護が無くなる前に
これシェアしたい サ道
…AND MORE



発行：社会福祉法人 海士町社会福祉協議会
〒684-0403 海士町大字海士 3969 番地 1 保健福祉センターひまわり内
電話 08514-2-0010 Fax08514-2-0600
E-mail : ama-syakyo@snow.ocn.ne.jp URL : www.acsw.sakura.ne.jp

コロナと生きる



私たちはコロナ時代にどのように生きていくのか

「コロナになって思うこと」

令和3年4月、海士町社会福祉協議会は新型コロナウイルスに感染しました。感染による体調不良よりも、噂話や誹謗中傷、罪悪感で押し潰れそうになります。たくさんの応援メッセージもいただきました。しかしコロナは身体的症状より、活動できないことや罹患してしまった罪悪感などで精神的に悪化する病だと実感しました。



島前高校生による応援メッセージ

コロナ時代を楽しく生き抜くために、私たちにできることが3つあります。

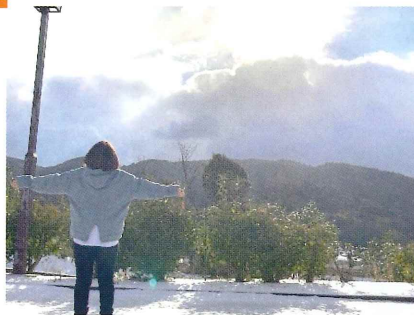
まずは手洗い、マスク着用「密」回避などの基本的な感染対策です。

次にしっかりと太陽を浴びて、閉じこもらずに体を動かし、音楽を聞くなどコロナに負けない心身づくり。

最後にかかった人を詮索したり、責めたりしないことです。コロナにかかった人を責めるのは差別です。誹謗中傷は必ず自分に返ってきます。

感染対策して地域活動

コロナ禍で地域活動を行っているのか、と問われることがあります。答えはYesです。コロナを恐れて閉じこもった結果、物忘れや認知症の進行、筋力が低下しフレイル状態※に陥ります。感染対策をしっかりして、ぜひ地域活動に参加してください。また、活動している人を誹謗することとはやめましょう。



コロナ鬱にならない方法

- ちょっとでも太陽を浴びる
- とにかく歩く
- 部屋の掃除をする
- しっかり噛んでご飯を食べる
- 音楽を聞く 歌を歌う
- 面白くなくても笑う

新型コロナウイルス感染症経済対策

緊急小口資金特例貸付

貸付上限10万円以内 学校等の休業等の特例 20万円以内

総合支援資金特例貸付

貸付上限単身15万円以内 2人以上 20万円以内 × 3か月以内

申込先 海士町社会福祉協議会 無利子 保証人不要



生活が困窮してしまったら海士町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って休業や失業状態により収入が減少して生活資金にお困りの方に対して生活資金の貸付をおこなっております。プライバシーは守りますので、まずはご相談ください。

※フレイルとは

フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty (フレイルティ)」が語源となっています。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します



合併準備委員会 ワークショップでなりゆきの未来を出し合う

海士の福祉を持続するために

海士町にある3つの社会福祉法人（社協、あま福祉会、だんだん）の合併協議は平成27年まで遡ります。人口2200人の小さな島で社会福祉法人が3つ（慶照学園除く）も存在し、同じ介護資格の人材募集や研修などをそれぞれの法人が行う非効率さ、人口が減少する中でサービスをどのように維持していくかなどの課題を未来に残さないように検討し続けてきました。

どうなる 法人合併

令和3年4月に合併準備委員会を設立、毎月2回開催し一応の合併ゴールを定めた上で、なりゆきの未来、各々の法人が抱える悩み、合併によるメリット・デメリットを話し合いました。

住民の暮らしを中心に、海士町の福祉が持続できるように今後も役場や他の法人としっかり協議していきたいと思えます。

「海士の福祉みらい会議」が発足



現場職員が海士町の福祉の未来を語り創造する海士の福祉みらい会議が11月26日に発足しました。エイデル研究所の熊谷耕さんをコンサルタントにむかえ、海士町社会福祉協議会、だんだん、あま福祉会の3法人の現場代表者で構成されています。参加者の福田健二さん（デイサービスグループリーダー）は「海士町の社会福祉法人のつながりを深め地域の皆さまへより良い支援を実践したい」と力強く語っていました。

社協会費 ありがとうございました



成長段階に合わせた福祉学習



生活困窮者の相談支援



地域福祉活動

今年度も海士町社会福祉協議会の会費納入にご理解ご協力いただきありがとうございました。いただいた会費は生活困窮者支援や福祉学習、地域福祉活動、海士町の福祉課題解決のために使わせていただきます。



ひまわり裏の大きなガレージをはじめて開放しました

ささえあい

第19号
海士町
ボランティアセンターだより

沢山のバザー商品を

ありがとうございました!!



バザー

ハーブティーでほっと一息♪



ハーブ友の会 カフェ

ボランティア祭り

2年ぶりの開催は青空のもとで

11月3日(水)屋外を会場にするなど感染対策を工夫し、2年ぶりに対面によるボランティア祭りを開催しました。今回のテーマは「自然や人に優しいボランティア祭り」。コロナ禍で久しぶりの交流活動に地域住民やスタッフは終始笑顔でした。バザーやカフェ等の募金は赤い羽根共同募金に寄付させていただきました。ご来場の皆さま、運営にご協力をいただいた皆さま本当にありがとうございました。

SDGsに関連する本



本のコーナー(中央図書館)

人や自然にやさしい写真



フォトコンテスト

お菓子釣りとかチャガチャ



キッズコーナー

Special Thanks

- ・山陰合同銀行 海士支店さま
- ・中央図書館さま
- ・ハーブ友の会のみなさま
- ・さくらの家さま ・久保英士さま
- ・福田貴之さま
- ・バザー商品を提供いただいたみなさま
- ・フォトコンテスト参加者のみなさま

ひまわりも始めました 優しい取り組み



ペットボトル無料回収ボックス

- ★ラベルははがしてください
- ★中身は一度ゆすいでください

ひまわりに回収ボックスがあります

使用済み切手がついた封筒

募集しています



○対象となる封筒

記念切手 普通切手付きの封筒

×対象とならない封筒

料金後納の封筒

スタンプメーターの封筒(切手のない)

封筒からはがした切手

海士町ボランティアセンター(ひまわり内)で随時募集しています お問い合わせ2-0010 [畑中]

海士町の自然や人に優しい取り組み



フォトコンテスト

※応募作品の一部です



「海士町の人や自然に優しい取り組み」フォトコンテストに豊かな自然を残すための取り組みや、あたたかな交流など素敵な写真がたくさん届きました！全ての写真は3月以降に海士町社会福祉協議会内で掲示したいと考えています。
※詳細は海士町社会福祉協議会のホームページでお知らせします。

サマーボランティアキャンプ



段差にもチャレンジしました

この活動は赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しています。町内の多くの方々のご協力があり活動ができました。ありがとうございました。



平らな道は乗り心地良い！

目隠しをかけることも～

ボランティア

募集

ぼたもち作りボランティア

3月18日(金)9:00~10:30
75歳以上のお一人暮らしの高齢者に手づくりのぼたもちをお渡します。
※コロナの状況により変更する場合があります。

配食ボランティア 平日10:40~11:30

ひまわりから配食サービスの利用者宅まで、お弁当の配達と声掛け訪問をしていただきます。現在、多くの方からご協力いただいておりますが、まだまだボランティアさんを募集しています。

ちょっと教えて～ 社協ケアマネさん!!

第1弾 ケアマネージャーって何する人？

介護保険制度がスタートして、21年が経ちました。その間日本では少子高齢化が進み、生活様式の変化は社会全体の課題を浮き彫りにしました。

海士町においても、住み慣れた地域や我が家で過ごしたいと思っても、最期まで自分らしい生活を維持することに不安を抱えて、生活に支障をきたしておられるケースも少なからず聞かれます。

浮き彫りになってきた課題

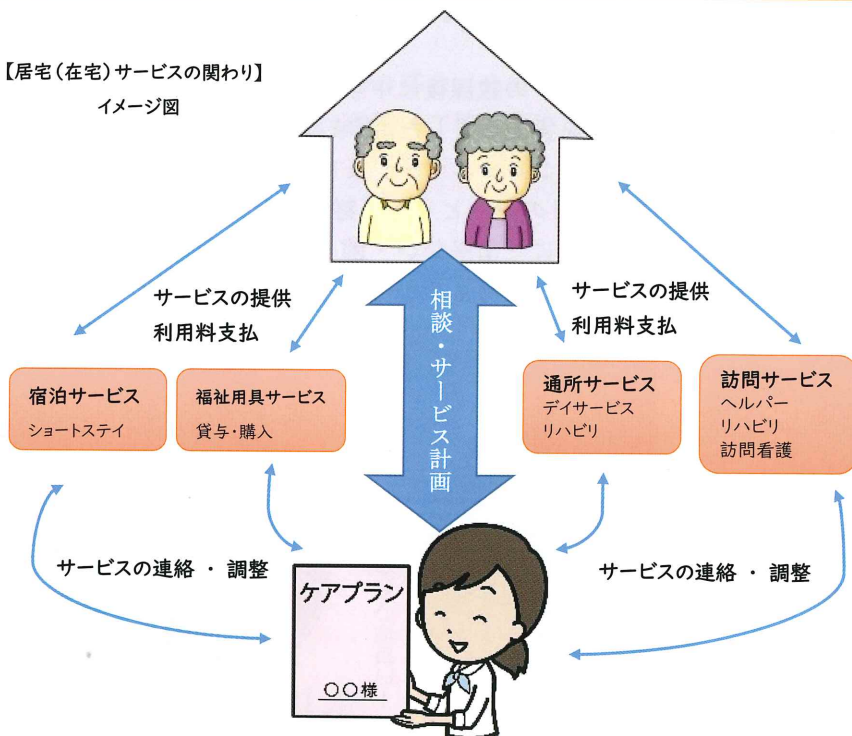
- ◎ 急速な高齢化
- ◎ 認知症の高齢者の急増
- ◎ 寝たきり高齢者の増加
- ◎ 核家族化の進行
- ◎ 家族の介護力の低下 等

身内やご近所、お知り合いでこんな悩みを抱えておられる方がおられませんか？

- 介護保険を利用したい ○入院していたが、退院後が元の生活にもどれるのか心配
- 転びやすくなり、家に手すりを取り付けたい ○トイレが不便になったのでポータブルトイレを購入したい
- 年を経て段々と身体が思うように動かない ○子供たちは県外で、将来のことが不安
- 最近物忘れもひどくなった気がする
- 仕事と介護の両立で介護負担が大きくなって不安 等々



【居宅(在宅)サービスの関わりイメージ図】



海士町居宅介護支援事業所

海士町で唯一在宅要介護者のケアプランを策定する事業所です。5人のケアマネージャーが自分らしく暮らせるためにサポートします！

(左から) 瀧川千恵子 亀谷美也子
佐々木裕之 野田真澄 花岡和恵

ケアマネージャーはご利用者、ご家族との出会いを通じて、暮らしや介護について

サポートする相談員です。プライバシーはお守りします

相談料は無料です。お気軽にご相談ください

海士町社会福祉協議会(居宅介護支援事業所) ☎08514-2-0010



「資格を取ったから専門職ではないって最近気がついた」
 昨年の10月から介護福祉士実務者研修の教員資格を取得するため4か月間研修を受けました。15年前に夢だった介護福祉士になり、今では部下を指導する立場ですが、今回受講して指導者として無知なことを痛感し、改めて知らないことって怖いと思いました。

「資格を取ったから専門職ではないって最近気がついた」
 根拠があり、利用者さんやご家族に説明できるようにしたいと研修で強く感じました。介護福祉士の資格を取ったから専門職になれるのではなく、学び続けることで、専門職となると、やっと気がつきました。介護の仕事は、奥が深く、本当に面白い。つづく



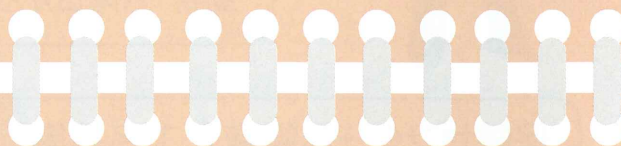
ふくしま・としえ
 海士町社会福祉協議会
 在宅福祉部統括主任
 先月、介護実務者研修教員の資格を取得。ヘルパーをこよなく愛す介護福祉士

世界から介護が無くなる前に

介護の仕事 最高に面白い

これシェアしたい

山下恵子さん デイサービス看護師
 海士の大自然とお魚、人との繋がりを求めて、二年前に横浜から引っ越してきました。引っ越し前に、雪は降らないと聞いていたのに、毎日寒さと戦っています。早く春が来ないかなー



発酵あんこにはまっています。炊飯器で作れる手軽さと、お砂糖を全く使っていないのにこうじの甘さに驚

かされます。小豆とこうじの発酵パワーでお通じも良くなり、ついつい食べ過ぎてしまいますが、罪悪感が少ないですよ。腸を元気にする、脳を活性化する、むくみ改善、ダイエットなどなど効果が沢山あります。冷凍保存もできるので、私は大目に作っています。ぜひお試し下さい

サ道

疲れた体はサウナでととのえる

世の中は空前のサウナブーム。

サウナに10分ほど入り、冷水風呂で熱を冷ます、外気に触れながらベンチに座り休憩する。その行程を繰り返すことで血液が体内を酸素が脳を駆け巡り心身とも深いリラククス状態になります。これを「ととのう」といい、瞑想効果や心身のバランス調整に効果があると言われていきます。

保健福祉センターひまわりは平成9年開設から現在まで、サウナを運営しております。寒い季節には特に効果的です。ぜひ「ととのえ」にいらしてください。

なおコロナ感染対策のため、営業時間などの利用規制を状況に応じて定めております。お問合せの上ご利用ください。利用料金は入浴・温水プール込みで500円です。

お問合せ先

海士町社会福祉協議会

☎2-0010まで

めっちゃ
いいですよ



採用情報

ほしゅう
ほしゅう



デイサービス介護員を1名募集します

福祉資格を持っていなくても大丈夫です

経験者は優遇します。資格取得できます

勤務 月曜日から金曜日 8:30~17:30

保健センター監視員を1名募集します

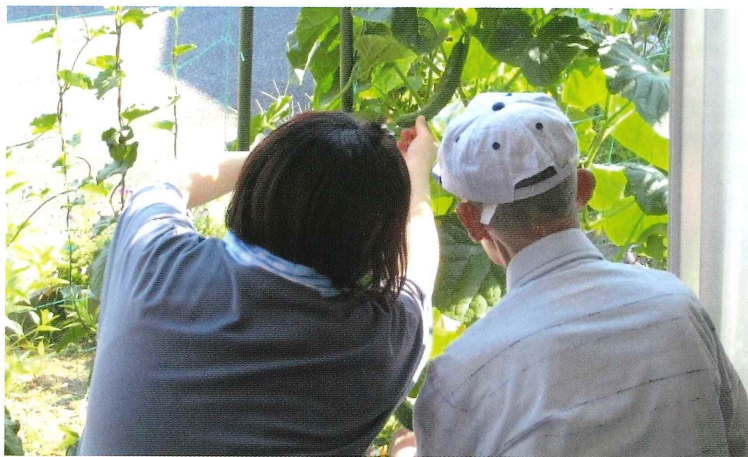
温泉等の料金徴収です。ちょっと小遣い稼ぎに

勤務 18:00~21:00 時給 900円

調理員を1名募集します

デイサービス、入居者の昼食、夕食の調理

勤務 8:30~17:30 午前中だけでもOK



●今回の全ての募集は年齢、性別を問いません。 ●給料等処遇は海士町社会福祉協議会の規定によります。

●審査は随時面接にて行い、定員になり次第締め切らせていただきます。

※島外からの採用は移住支援金を受ける対象となります。

詳しくは海士町社会福祉協議会までお問合せください ☎08514-2-0010 ✉ama-syakyo@snow.ocn.ne.jp

編集後記

◆人の脳のネガティブ思考感
染力はオミクロンよりも強い
らしい。嫌なことや不安なこ
とを考えるとそのことで頭が
いっぱいになる。考えるなど
指示すればするほど意識して
しまうからたちが悪い。

◆コロナ禍で不安なことだら
けの世の中だが、一度しかな
い人生、せつかなので楽し
いことだけを考えて前に進み
たい。

◆広報を発行しなくてはと思
いながら2年が経ってしまった。
いい広報を目指すことが
ら、楽しいことを発信するこ
とに発想を転換し、編集作業
に取り掛かった。

◆広報はお弁当とよく似てい
る。時間がかかるので熱々を
お届けできないが、冷めすぎ
ると美味しくない。奇抜な物
は好き嫌いがでるし、平凡な
弁当は飽きられる。

◆2年ぶりのあま社協ニュー
ス。味付けには自信がない
が、愛情はたっぷりの広報な
ので、気楽に楽しんでいただ
きたい。(一)