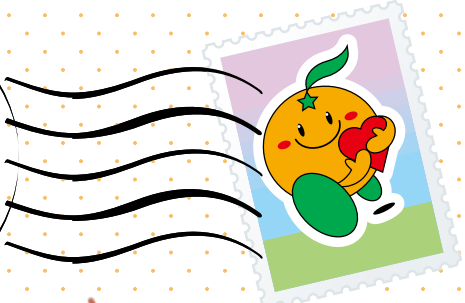


いよし 社協 だより



いよし社協
イメージキャラクター
あいみん。



あい・愛フェスタ開催!!

11/16日

伊予市総合保健福祉センター



(写真左) 災害ボランティア研修会
(写真右上) みんくる・ほかりん夏祭り&バザー
(写真右下) あいみん。の日：街頭募金



目次

あい・愛フェスタのお知らせ	P2
「ささえあい活動支援」募集・「歳末ふれあいの集い」開催のお知らせ	P3
ふれあい・いきいきサロン世話人研修会	P4
高齢者家庭相談員全体研修会、災害ボランティア研修会他	P5
まごころ銀行・心配ごと等相談予定表	P6

社会福祉法人

伊予市
社会福祉協議会

〒799-3113 伊予市米湊723-1

☎ 089-983-6224

☎ 089-983-3253

<http://www.iyo-shakyo.jp/>

いよし社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金を制作費の一部に充当させていただいています。

印刷 佐川印刷株式会社

伊予市社協 福祉まつり

あい・愛フェスタ

日時 平成26年11月16日(日)10時00分から

場所 伊予市総合保健福祉センター

記念講演

講師 友近890(やっくん)氏

演題 ～歌と書道パフォーマンス～被災地ボランティアを経て笑顔を届ける

開演 11時00分から

気仙沼ボランティアを経て、現在は、福祉施設ライブを全国展開、日本一周をしながら、年間200施設、1万人以上の方に歌と元気を届けるなど、精力的に活動されています。

書道家の一面も持っており、「歌いながら書道をする」日本唯一のアーティストでもあります。

2009年にCDデビューをし、シンガーソングライターとして活動中。

★HP・ブログ・facebook・YouTubeなどでも活動内容が見れます。「友近890」と検索しご覧ください。

★書道作品が当たるジャンケン大会あり♪



あい・愛フェスタ 「タイムテーブル」

- 10:00～12:00 式典・記念講演
- 10:00～14:00 キッズおもちゃ病院
- 10:30～15:00 バザー、ボランティア体験&パネル展示・即売会
- 12:30～14:45 ボランティアグループ活動発表
※時間は多少前後する場合があります。



駐車場のご案内

伊予市総合保健センター駐車場と、近隣にあります、ヤマキ(株)さんの第1専用駐車場をご利用ください。

皆さまのお越しを
お待ちしております。

赤い羽根共同募金による 『ささえあい活動支援』 を募集します

伊予市社協では、みなさんからいただいた募金を財源に『ささえあい活動支援』の助成を行います。「何か地域活動をしてみたい。けど活動費が…」とか、「備品を購入したいけどお金が…」という団体をサポートいたします。ぜひお申込みください。

《助成基準》

助成内容		助成額
地域福祉活動	住民が安心・安全に生活できる地域づくり活動。地域福祉活動を推進する住民主体の様々なボランティア活動や、従来の福祉にとらわれない新しい分野にかかる先駆的・開拓的福祉活動を発掘・育成する活動。	実施しようとする活動に係る経費の90%以内とし、1活動10万円を限度とする。
施設整備活動	老人施設を除く第一種・第二種社会福祉施設、更生保護施設、民間作業所（利用者数が5名以上かつ、1週間の作業日数が3日以上）の備品・機器の整備。	【施設における備品・機器の整備に係る総費用が概ね5万円以上50万円以下の整備活動】総費用の90%以内とし、1整備30万円を限度とする。

【活動期間】 平成27年4月1日～平成28年3月31日までの活動を対象とします。

【募集期間】 平成26年11月3日（月）～平成27年1月30日（金）

【その他】 伊予市に活動拠点を持たない団体や、営利を目的とする団体等は助成の対象外となります。また、人件費や飲食費は経費として認められません。運営委員会で選考の上、助成の可否及び金額を決定します。

歳末たすけあい 募金運動に ご協力ください

12月1日（月）～12月31日（水）

歳末たすけあい募金運動は、地域住民をはじめ、関係機関の協力により実施され、新年を迎える時期に支援を必要とする人たちが、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう活用されています。

伊予市社協では、皆さまから寄せられた募金を次のように活用しています。

★小地域（広報委員区）で行われる歳末ふれあいの集い



★ひとり暮らし高齢者への友愛訪問

※高齢者家庭相談員が見守っている方が対象

★市内児童クラブのクリスマス会



歳末たすけあい運動の一環として、高齢者や障がい者・児童を対象とした歳末ふれあいの集いを開催するグループを募集いたします。

【人数】 高齢者（71歳以上）及び障がい者の参加人数が7名以上。お世話人は年齢問わず。

【実施期間】 平成26年12月1日（月）～平成27年1月9日（金）まで

【内容】 クリスマス会、お茶会、食事会、おしゃべり会、レクリエーション等

【配分額】 高齢者及び障がい者 ひとり900円、児童 ひとり500円

【申請期間】 平成26年11月20日（木）まで

【その他】 申請用紙は各社協事務所にあります。

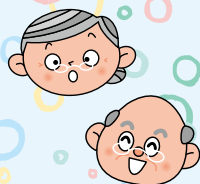
【お問い合わせ】 伊予市社協 ボランティアセンター ☎982-0393 総務福祉係まで



“お口まわりの筋肉を鍛えましょう”

閉じこもりがちな高齢者の皆さんの集いの場を運営している、ふれあい・いきいきサロンのお世話人の皆さんたちの研修会を開催しました。

よく嚙んでお口まわりの筋肉を鍛えることが全身の健康につながることから、八倉医院 壽川明音さんをはじめ4人の歯科衛生士さんに『ときめき健口体操』を指導していただきました。ストローを使ったキャップ飛ばしゲームは簡単で楽しく、「早速サロンでしてみよう」という声が聞かれました。



健口体操

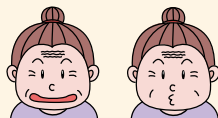
口の廃用を防ぎ、リラクゼーションと介護予防を図るために椅子に座った状態かそれに近い座位で食前に行う口の体操です。

1. 深呼吸

2. 口の開閉



できるだけ大きくまっすぐ口を開けて、次にゆっくりきちんと口を閉じます。



「い」と「う」の口の形を繰り返します。

3. 舌運動



口を開けたまま舌をできるだけ前に突き出します。



口を開けたまま舌の先を口唇の左右につける運動を繰り返します。

4. 頬運動



口唇を閉じ、口の中に空気をためてできるだけ頬を膨らませます。



口唇を閉じ、頬にくぼみができるほど強く吸い込みます。

5. 咳訓練



意識的に強い咳を出します。

6. 声出し



「パン・ダ・の・た・か・ら・も・の」と一語ごと区切って発音する。

7. 深呼吸

※八倉医院作成「健口体操」の一部を抜粋

お困りではないですか?

**相続問題
解決します。**

土・日・祝
出張相談
OK!

相談無料

●エンディングノート・終活・成年後見などお気軽にご相談ください。
●面倒な手続きであちこち回ることなく、こころ法務事務所ならワンストップで対応します。

借金問題のご相談も承ります。



まずは相談! ころろ に行こう!! 詳しくは相続専門HPをご覧ください
0120-556-215 愛媛あんしん相続相談所

司法書士 法人 **こころ法務事務所** 代表司法書士 荒川 晃久
KOKORO OFFICE OF JUDICIAL AFFAIRS 愛媛県司法書士会所属登録番号第578号
松山市千舟町5丁目5-3 EME松山千舟町ビル6F 営業時間/9:00~18:00 簡易訴訟代理等関係業務認定番号 第601405号(平成19年9月3日認定)
※ご相談内容は司法書士法第3条に定める訴訟額の範囲に限ります。

伊予市社会福祉協議会 特別会員
(事業所・法人)の加入

ありがとうございます。

- ・藤井内科医院 様
- ・西岡建材株式会社 様
- ・栄養寺 様

伊予市高齢者家庭相談員全体研修会 高齢期のうつ病とところがホッとする話の聴き方

日ごろ、ひとり暮らし高齢者の安否確認をしている、高齢者家庭相談員さんの研修会を開催しました。今回は、NPO法人こころ塾代表理事村松つね氏を講師にお招きし、「高齢期のうつ病とところがホッとする話の聴き方」のテーマで研修を行いました。

高齢者家庭相談員さんは定期的にひとり暮らし高齢者宅に訪問をしているので、「こころ」のちょっとした変化にも気づくことがあります。うつ病を理解することにより適切な声掛けや、各種関係機関につなげることが期待されます。

また、参加者からは「ただ話を聴くだけでなく、笑顔で接すれば相手に安心感を与えられることが分かり、聴く姿勢が一番大事だと感じた。」と、話していました。



9月8日

伊予市総合保健福祉センター



▲真剣に話を聴く参加者

災害ボランティア研修会

伊予市総合保健福祉センター

10月4日（土）に災害ボランティア研修会を開催しました。

コミュニティ・エンパワメント・オフィスFEEL Do 代表桑原英文氏を

講師にお招きし、「高めよう地域の絆・高めよう地域の防災・福祉力」のテーマで講演していただきました。

また、会場は災害時を想定して、炊き出しのカレーの器は希望者にはペットボトルを半分に切ったものを使用し、通路に設置した椅子で食事をしました。午後からは、「災害への備えを演習を通じて考える」と題した演習を行いました。日頃の生活で役に立つものや、いざというときのために常に持ち歩いているものなどをグループで話し合いをしました。



この研修会には近隣住民の方も多数参加され、防災意識を高めるうえで、非常に有意義なものとなりました。

この研修会には近隣住民の方も多数参加され、防災意識を高めるうえで、非常に有意義なものとなりました。

祝 敬老会

今年も市内各地域で、敬老会が開催されました。市内の卒寿（90歳）の方は212名で、伊予市社協から記念品を贈呈しました。

中村地区で行われた敬老会では、多数の方が参加されました。会食をしながら談笑されたり、催し物として地域有志の皆さんによる踊りや腹話術など盛りだくさんの内容で、会場は大いに盛り上がりを見せていました。最後まで笑い声が絶えず、参加された皆さんは楽しい一日を過ごされました。これからもお元気でお過ごしください。



▲記念品贈呈の様子

ひとりで悩まないで…

お気軽にご相談ください



まごころ銀行

ご寄付ありがとうございました

次の方から社会福祉協議会『まごころ銀行』への善意の寄付をいただきました。皆さまからいただいたこの善意は、地域福祉活動の支援等に活用させていただきます。

(8・9月受付分)

《香典返し》

- 宇都 敦雄 様 (両沢) 亡母 ロク卫 様
- 武智 秀高 様 (下吾川) 亡父 靖 様

※個人情報保護のため、ご了承いただいている方のみ掲載しています。

心配ごと相談 13:30~16:00

市内の民生児童委員さんなどが、家庭のこと、人生のこと、日常生活の悩みごと・困りごとなどの相談に応じます。

伊予事務所 ・毎月第4水曜日

11月	26日	伊予市総合保健福祉センター2階 相談室2 (伊予市尾崎3-1)
12月	24日	
1月	28日	

中山事務所 ・毎月第2木曜日

11月	13日	中山地域事務所2階 第2相談室
12月	11日	
1月	8日	

双海事務所 ・毎月第2水曜日

11月	12日	下灘コミュニティセンター小会議室
12月	10日	双海保健センター相談室
1月	14日	下灘コミュニティセンター小会議室

弁護士無料相談 13:30~16:00

行政書士無料相談 13:30~16:00

《完全予約制》 ☎982-0393 総務福祉係まで

※前日までに予約をして下さい。

11月	5日・19日
12月	3日・17日
1月	7日・21日

- 毎月第1・3水曜日
- 伊予市総合保健福祉センター2階 相談室2 (伊予市尾崎3-1)
- 初めての相談のみ
- 南法律事務所 所属弁護士1名
- 相談時間は25分

11月	14日
12月	12日
1月	9日

- 毎月第2金曜日
- 伊予市総合保健福祉センター2階 相談室1 (伊予市尾崎3-1)
- 愛媛県行政書士会 松山支部所属の 行政書士2名
- 相談時間は約30分

コラム 第9回

社会福祉協議会 会長 上本昌幸

認知症の人のケア「ユマニチュード」

ユマニチュードとは、認知症の人のケアをするためのフランスのイブ・ジネスト氏によって開発された新しい方法です。『びっくりさせない』という意味だそうです。これは、今年の二月にNHKクローズアップ現代で特集されました。この方法は、認知症の人に魔法をかけたような効果があると言われています。

ユマニチュードは、見る、話しかける、触れる、立つという四つの方法からなっています。

①見る
認知症の人の正面で、目の高さを同じにして、近くで長い時間見つめます。斜めではなくまっすぐに見つめます。すると、お互いの存在を確認することができるそうです。

②話しかける
優しい言葉で、繰り返し話しかけます。介助をするために、いきなり体に触れるのではなく、触る部分を先に言葉で伝えて安心させます。洗髪をする場合でも、「とてもきれいな髪ですね。これから、髪に温かいお湯をかけますね。気持ちがいいですよ。」と話しかけます。できるだけ目を合わせながら行うとよいそうです。

③触れる
人の体に触れて、スキップをはかります。決して腕を上からつかむような感じではなく、やさしく背中をさすったり、歩くときに手を添えてあげる等、安心できるように工夫します。

④立つ
寝たきりにならないよう、人が自力で立つことを大切にします。歯磨きや体を拭くときも、できるだけ立ってもらいます。立つことで筋力の低下を防ぎます。立つと視界が広くなり、頭に入る情報も増えるそうです。

フランスでは、これを導入した結果、薬の使用や職員の負担が減ったそうです。また、「ありがとう」が言えたという報告もあります。

