

# Let's Begin

レッツ ビギン

Vol.13



発行：浜田市社会福祉協議会 三隅支所  
〒699-3212 浜田市三隅町向野田581  
(浜田市三隅保健センター内)  
Tel：0855-32-0401 Fax：0855-32-2121



～さあ！ はじめよう～



## 浜田市高齢者クラブ連合会三隅支部 会長・若手部・女性部合同研修会 楽しく♪サッと食育がわかる！ 体験型「食育SATシステム」を活用した 食事と健康を考える研修会



食事の栄養バランスは、筋肉量や運動量、認知機能や免疫力などにも影響があり、高齢者にとっても健康寿命に直結する重要なものです。

健康づくりを進めている高齢者クラブでは、普段の食事をトレーに乗せて、栄養バランスのチェックができる「食育SATシステム」を活用した研修会を計画。12月6日（火）、三隅まちづくりセンターにおいて開催しました。

栄養士さんからの昨日食べた昼食は？との質問に「何食べたっけなあ？」と思いつきながら、ズラリと並んだ食品サンプルをトレーに乗せ機械で測定。その測定結果をもとに「あとサラダを1品加えると良いですよ」など、栄養士さんの個別栄養指導をいただき、さらに、現在の筋肉や脂肪、骨密度の状態が分かる体組成計の測定も行いました。

島根県では野菜不足で、塩分を多く摂りすぎる傾向があり、脳血管の病気の発症が多く、減塩に対して意識をすることが大切とのこと。また、コロナ禍で友人等との食事は難しい状況ではありますが、孤食ではなく、複数での食事も重要で、食事の品数にも「笑いの一品」も大切です。などアドバイスをいただき、実りある研修となりました。



ひばら支所長

# みすみっ子サロン 特別版 歳末たすけあい募金助成事業

## 門松をつくってみよう♪ 開催しました



日本の伝統を通じて、学びながら交流を深め、明るい年を迎えることを目的に今年度5回目となるみすみっ子サロン特別版「門松をつくってみよう♪」を12月27日(火)、三隅まちづくりセンターを会場に親子5組の参加のもと開催しました。

講師の埜畑さんに25センチ角の手作り鉢、竹、南天、松、梅、葉牡丹、土を準備していただき、本格的な材料たちに皆さん驚いた様子！竹は弁天に見立て、長さの違いで父親・母親・子どもと家族を表していることなどの説明を受け、「へえ〜そうなんだ」と感心。2名のボランティアのお手伝いもありながら、皆さん思い思いのオリジナル門松を熱中して作っていました。

最後に完成した門松で集合写真を撮り、「南天には水を毎日やること」など、埜畑さんからアドバイスをいただき、各自で持ち帰ってもらい、家族で温かなお正月を迎えていただくことを願い、この日のイベントを終えました。



## 浜田市高齢者相談支援センター



高齢者の生活上の「困りごと」を相談できる窓口です。

令和4年4月1日から社会福祉協議会で開設しました「浜田市高齢者相談支援センター（地域包括支援センター）」では、高齢者の皆さまが抱える様々なご相談に対応しており、三隅地域では、令和4年12月末現在で、341件のご相談をいただき、890件の対応を行っています。

たとえば…

### 相談・対応事例 ①



80歳代（女性）

最近、運転免許証を返納し、行動範囲が狭くなり、近所も遠くて人と会って話すことがなくなってしまい、デイサービスに行ってみたい。



ご自宅へ訪問し、現在の健康状態の確認とこれからどうしたいかご希望を丁寧に聴き取り、近くにある高齢者サロンのご紹介や緩和型デイサービスのご利用につなげました。

### 相談・対応事例 ②



70歳代（男性）

民生委員さんを通じてご相談をいただきました。奥様が亡くなったことがきっかけで、意欲の低下から買い物に行く元気や食欲が落ちてしまいました。



民生委員さんを通じ、ご自宅への訪問許可をいただき、健康状態の確認と本人のご希望を丁寧に聴き取り、食事の準備が難しいことから、週1回の配食サービスを始め、安定した食の確保につなげました。

上記の事例は一部ですが、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるためのお手伝いを行います。気になることがありましたら、まずはご連絡をお願いいたします。



# 地域のチカラがすごい！ 岡見駅舎に人が集まる仕掛けがある！

無人駅となり、寂しくなった岡見駅舎。その管理を市役所からその地の自治会が引き受け、今、住民のチカラで様々な仕掛けが加わり、交流やつどいの場として活用するために変身しています。

岡見駅舎の変身を知ったのは、高齢者の生活支援について話し合う「ささえあい協議体」での情報交換の場がスタートでした。

岡見の駅舎をキレイにして、つどいの場に使おうと思っとるんよ！

それはイイね！折居駅がキレイになってたから、見に行ってみたらどう！



折居駅への視察を行い、その後は、駅舎内の清掃や「あーでもない、こーでもない」とディスプレイと整理。

岡見保育所から寄贈いただいた椅子を綺麗に補修！お茶のみ会用などに活用します。



駅にあった池を綺麗に補修し、そこで金魚を育てます。岡見保育所の園児を招き、金魚すくいと放流体験で楽しい交流会♪



自分達も楽しみながら活動することが大事ですね！



交流会が終わるとホッと一息  
コーヒータイム♪  
次はクリスマスの飾りつけをしようかな…とみんなで作戦会議！

# 福祉サービス利用の手続き・お金の管理・書類などの預りなど サポートします 日常生活自立支援事業

手続きが分からない



ヘルパーさんに来て  
もらいたいけど、  
手続きの方法が  
分からない…

物忘れが多くなった



通帳や印鑑をどこ  
にしまったか忘れ  
てしまう…

支払いが滞ってしまう



家賃や電気・  
ガス・水道料金の  
支払いができない…

このようなことがあれば、ご相談ください。

## ★日常生活自立支援事業とは…

判断に不安のある方が、できる限り地域で安心して自立した生活を送ることができるよう、サービスを利用される方との話し合いを通じて、福祉サービスを利用するためのお手伝いや日常的な生活費の管理のお手伝い等の支援を行う事業です。

## ★どんな方が利用できるの？

高齢や障がいにより、日常生活の判断に不安のある方（契約能力のある方）

## ★どんなサービスが受けられるの？

- ①福祉サービス利用のお手伝い
- ②日常的な金銭管理のお手伝い
- ③書類などの預りサービス

## ★利用料は？

- ①福祉サービスの利用援助・金銭管理サービス  
1時間あたり1,200円（1時間を超えると30分ごとに600円加算）  
及び生活支援員の交通費
- ②書類等預りサービス  
月額200円



おかざき保健師

事業についての  
相談窓口

**浜田市社会福祉協議会**

生活支援課生活支援係  
三隅支所

☎ 23-4451  
☎ 32-0401

よしおか事務職員



## 物品寄附のお礼

11月30日（水）、中国電力労働組合三隅発電所支部青年員会様より、アルミ製ブルタブをご寄贈いただきました。誠にありがとうございました！

ご寄贈いただきましたアルミは、リサイクル業者で換金し、福祉教育等に活用する車いす購入のため積み立てを行ってまいります。



## 心配ごと相談所（無料）

日時 2月 8日（水）9時～正午  
3月 8日（水）9時～正午  
場所 三隅保健センター 相談室  
※ 秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。



## ☆ みすみっ子サロン開設 ☆

- ※ 感染症対策により、事前予約制としています。
- ※ なお、当該月の初日（平日）から申込みを受け付けます。
- ※ 内容によっては、参加費が必要となります。

日時	内容	場所	募集定員
2月14日（火） 10時～正午	そら豆さんの読み聞かせ & 豆まき	子育て支援センターおひさま 住所 浜田市三隅町向野田605-8	8組