



介護予防は閉じこもり予防から

2014年に日本老年医学会から提唱されたフレイル（虚弱）は、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態です。『フレイル』を予防することが介護予防につながると考えられており予防の内容は、①運動すること②しっかり栄養を摂ること③社会参加することの三本柱です。

コロナ禍となり社会参加への機会がずいぶん減ってしまいました。ケアマネジャーとして、利用されている方の自宅を訪問すると「孫に会えなくなってずいぶん経つけど元気かな」「みんなと集まれなくなってしまいつまらない」といった声をたくさん聞くようになりました。社会参加が

少なくなると、生活の中での活動量が低下し、体力など身体機能の低下や、頭の働きの低下にもつながります。体を動かすことが億劫になったり、少しのことで疲れたりするようになり、2週間寝たきりの生活を続けた時に失われる筋肉量は7年間に失う量に匹敵すると言われています。（日本老年学会より）高齢者が地域のボランティア活動などを週2日以上することは、運動習慣と同じくらい、高齢者の死亡率低下に関係しているという研究もあります。

介護保険サービスには、このような閉じこもりの生活を防ぐ意味でも通所介護（デイサービス）や通所リハビリ（デイケア）という

～度会町居宅介護支援事業所～



サービスがあります。入浴や食事、排泄などの生活面での介護を受けられたり、専門職によるリハビリが受けられたりする以外にも、同年代と交流する『社会参加』として利用することも目的の一つです。「自宅では、何もすることがなく、話し相手もいなかったのでは、デイサービスを利用するようになり、外に出かけて知り合いに会うという楽しみができて、元気になった」

と話される方もいます。介護が必要になった方はもちろん、閉じこもりの状態を解消し介護状態が悪化しないように予防するためにも、心身の変化を感じたら早めにご相談ください。私たちケアマネジャーがご希望を聞き、介護保険の申請やサービス内容の説明などお手伝いさせていただきます。

点数が書いてあるさまざまな形をした入れ物におじやみを投げてもらい合計得点を競いました。点が入ると「すごーい!」「上手や!」と拍手や歓声が起こりました。

アヒルすくいでは、始まる前にすくいやすい場所に移動させたり、早くすくい終わりそうになると職員が邪魔をしたりと終始笑いが絶えませんでした。

最後に美味しいおやつで一息ついていただき、夏祭りは幕を閉じました。



おじやみを投げる利用者



白熱するアヒルすくい!

度会町老人クラブ連合会

「健康ウォーキング」

後期(10月～3月)中止のお知らせ

町内外での新型コロナ感染者数が、日々増加傾向にあります。町内の「宮リバーコース」に限定して実施できないか。ワクチン4回目接種者に限定してはどうか。等々条件を考慮してみましたが高齢者が感染すると様々なリスクが伴ってくる恐ろしさもあり、残念ながら後期も中止とさせていただきます。

3年連続での中止となります。健康な方はご自宅周辺での「マイコースウォーキング」で健康増進に努めてください。

平成23年度から始め10年目を迎えた年度から3年連続の中止となってしまいました。4月からの新年度につきましては、新型コロナ感染状況を考慮して本広報3月号でお知らせする予定です。



町老連健康ウォーキングクラブ
企画実行委員会



「認知症の理解とケア」

日時

10月20日(木)

午後1時30分～3時

場所

度会町中央公民館

講師

三重県こころの医療センター

看護師 桑名氏

切

10月12日(水) 定員20名

認知症の予防や初期症状などの説明、認知症の人やその家族が安心して暮らせるよう、認知症の正しい理解、生活の中での接し方、もしものときに役立つ情報など。

【お問合せ・お申込み】

度会町社会福祉協議会62-1117 担当上村

夏まつり

～れんげ草～

れんげ草では、8月17日(水)、18日(木)に夏祭りを開催いたしました。今年も職員一同力を合わせ、利用者のみなさんに楽しんでいただけたような企画をしました。

まつりの最初は利用者の

皆さんと職員で度会音頭と炭坑節を踊りました。踊れない方もリズムに合わせ鳴子を振っていただきました。盛り上がってきたところでおじやみ投げゲームとアヒルすくいゲームをおこないました。おじやみ投げでは





本年度も多くの方々に賛同いただき、貴重な会費を納入していただきました。ご協力いただきました皆様には心からお礼申し上げます。皆さまからお寄せいただきました会費は、社協活動の貴重な財源として度会町の地域福祉の推進のため、各種福祉事業に活用させていただきます。

今後とも、会費の趣旨をご理解いただき、社会福祉協議会の活動に対し、温かいご支援とご協力をお願い申し上げます。

令和4年度の実績 総額2,443,000円

一 般			企 業			総 計
	件数	金額		件数	金額	
正会員 (1,000円)	1,824	1,824,000	正会員 (1,000円)	2	2,000	1,826,000
特別会員 (2,000円以上)	52	129,000	特別会員 (2,000円)	8	16,000	145,000
その他	5	7,000	賛助会員 (3,000円以上)	105	465,000	472,000
小 計	1,881	1,960,000	小 計	115	483,000	2,443,000

丸二製茶、(株)ウエムラ、喜多製茶、(有)山口製茶、大西歯科、(株)新生わたらい茶、(有)世古林業、(株)丸中林業、ヘアサロンヨシダ、医療福祉複合型施設 わたらい、新三重精工(株)、(株)中野建築、丸信製茶、(有)畑中自動車、カラオケ喫茶きせつ、(有)畑中製茶、東谷自動車、おどり場、慶林寺、岡田建材店、山西商会自動車整備工場、(有)坂本土木、度会運送(有)、(株)アイ・コーポレーション 細渕防水、南島コンクリート(株)度会工場、イトーファクトリー、森組岡村班、岡村石油店、(有)大河内、C. P. Sくりはら、鳥源度会店、南和建設(株)、森本医院、若宮電工、内城田商事(株)、東谷管工、福井歯科医院、ネイション産業(株)、(有)レコシール、西村産業、(株)高橋建築、伊藤建築板金、膳、(有)クリュ、(有)山本自動車工業、久保畳装飾店、小林建設、岡村石材、(有)尾崎電化センター、広美屋商店、丸中製茶(有)、田園、コスモエコパワー(株)、釜谷商店、クリエイティブヒーリング、西田塾、横山鍼灸整骨院、(有)大西自動車整備工場、(有)テクノサービスサカタニ、(株)原口伊勢工場、度会生花、JA伊勢度会支店、クレセール(株)、ECOLO若商、山本金型(有)、越智ファミリークリニック、福翠園、西川整形外科、宮川車輛、Ten-mind美容室、度会自動車(有)、かおり弁当、尾崎自動車工業所、南島清掃(有)、ケアハウス伊勢度会彩幸、いせしま森林組合、ヘアサロンツムキ、(有)尾崎タイヤ、サロンド宏香、(有)中野钣金、ファミリーマート度会大野本店、(株)中野組、鰻はましん、あんふぁん、リップ歯科クリニック、西金商店、西村造園、油家電気工業(有)、(有)三重板金工業、鈴木水産(有)、中野決司法書士事務所、(株)荻田建設、インテリア東出、はせ川、つり具(有)マツモト、藤原表具店、小俣産業、ナカムラ産業(有)、中井商店、(株)東出林業、虹橋食堂、類農園(有)三重農場、小野産業、(有)ナカコー、小松工業、(株)山下、(有)杉本工務店、特別養護老人ホームかりん、飯田林業(株)、(有)尾崎水道、森組小林班、庄司純史司法書士事務所、司法書士行政書士おくの事務所、(株)久光工業、加藤木材



4日 食事サービス
7日 食事サービス

11日 食事サービス
14日 食事サービス
ボランティアグループ連絡会研修会
18日 食事サービス
20日 介護教室



21日 民生児童委員定例会
食事サービス
25日 食事サービス
28日 食事サービス



法律に関する心配ごと、悩みを抱えている方の相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

日 時 9 月 21 日 (水)
午後1時30分～3時30分
場 所 度会町地域福祉センター
相談員 弁護士 北岡雅之 氏

※事前に度会町社協へ予約が必要です。



①『福祉の職場ばーちる見学inみえ』実施！



例年バスツアーで開催している「福祉の職場見学」。新型コロナウイルス感染防止対策として見学に行った感覚を掴んでいただけるような動画(15分程度)をYouTubeで公開します！

※視聴希望の方は事前申込が必要です(9/1～申込開始)

※詳細は三重県福祉人材センターHPで

福祉のバーチャル見学inみえ 動画公開日程

児童分野 : 令和4年10月17日(月)～10月23日(日) 福)アパティア福祉会
高齢者分野: 令和4年10月31日(月)～11月6日(日) 福)五十鈴会
障害者分野: 令和4年11月14日(月)～11月20日(日) 福)和順会

②『介護職員初任者研修(通信講座)の受講生募集』



福祉・介護職場の人材不足を改善するため、働いていない方を対象に介護職員初任者研修の通信講座の受講生を募集します。

○介護職員初任者研修(通信講座)

募集期間 令和4年10月24日(月)まで ※必着

研修期間 令和4年11月17日(木)～令和5年3月8日(水)

応募要件 三重県に住所登録している働いていない方で、概ね70歳未満の方。
研修終了後、福祉・介護職場に就職していただける方。

募集定員 各39名(応募者多数の場合は抽選)

受講料 無料(テキスト代は自己負担)

受講方法 本会より配布するテキスト等資料により学習し、解答用紙に記入の上、指定する各期日までに課題を提出していただきます。実技科目はスクーリングで学習します。(会場 三重県社会福祉会館)

〔申込み・お問い合わせ〕

①三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター

②三重県社会福祉協議会 介護員養成研修担当

TEL 059-227-5160 (※①・②共同じ番号)