



みんながつくる みんなでつくる みんな安心・福祉のまち

山鹿市社協だより

2015
冬

第38号

キャッチボール

子どもボランティアリーダー養成講座



- 子どもボランティアリーダー養成講座 ②・③
- 介護保険事業紹介(居宅介護支援事業所) ... ④
- 福祉タクシー・介護タクシー案内 ⑤
- 支所だより ⑥・⑦
- やまが生活サポートセンター紹介 ⑧
- 自宅で出来る介護予防・成年後見Q&A ⑨
- 心配ごと相談予定表 ⑩
- 菊花展お礼・こじか園紹介
- ご寄付者紹介 ⑪
- 防災のつどい案内・社協の晩ごはん ⑫

発行／社会福祉法人 山鹿市社会福祉協議会

〒861-0531 熊本県山鹿市中578番地 TEL:0968-43-1134 FAX:0968-36-9310

E-mail:yamaga@yamasha.or.jp URL:<http://www.yamaga-shakyo.com/>

ホームページ リニューアルしました

この社協だより「キャッチボール」は、共同募金配分金の一部を活用させていただいています。

未来へつなぐみんなの力

子どもボランティアリーダー養成講座

小学校5年生を対象に、子どもボランティアリーダー養成講座を開催しました。
本年度は74名の子どもたちが、6月から合計7回の講座を通して、様々な体験をすることで多くのことを学びました。

6月 開校式、ボランティアについて講話

～ボランティアについての理解を深める～



これからいろんなことを
学んで下さい



7月 高齢者・障がい者の体験及び認知症についての学習

～高齢者や障がい者の立場にたって気持ちを理解する～



体験してみて少しだけ
相手の気持ちが
分かりました



8月 レクリエーション体験

～障がい者や高齢者との交流方法を学ぶ～



自分まで
楽しくなっちゃうね



9月 高齢者・障がい者施設でのふれあい体験

～実際に施設利用者とふれあって相手の気持ちを理解する～



みなさんお元気で
素敵な笑顔でした！



10月 yes,no クイズ、クロスロード

～人に対する思いやり、他の人の意見を聞くことの大切さを学ぶ～



人それぞれ考え方は
違うんだね



11月 赤い羽根共同募金、街頭募金活動

～共同募金の目的を理解して募金の使いみちを学ぶ～



ご協力ありがとう
ございました！



1月 グループワーク、閉校式

～これまでの講座を振り返り、
自分たちに何ができるのか考える～
将来、ボランティア活動を担う
地域のリーダーとなって
くれることを期待します。



平成27年 1月20日(火)より 福祉タクシー 介護タクシー 始めます

介助を必要とする方々へ福祉車両による外出支援サービスを提供します。

福祉タクシー

【利用できる方】

- ①介護保険による要支援・要介護認定を受けている人
- ②障害者手帳（身体・知的・精神）の交付を受けている人
- ③上記①②に該当する者のほか、肢体不自由、内部障害、知的障害及び精神障害その他の障害を有する等により単独でタクシーその他公共交通機関を利用することが困難な人

【利用料金】

- ①初乗り料金：最初の1.5kmまで610円。以降、354m毎に80円を加算
- ②時間貸切料金：30分で1,850円
- ★山鹿市の高齢者等外出支援タクシー及び障害者外出支援タクシー利用券が使用できます。
- ★障害者手帳のご提示で1割引させていただきます。
（但し、上記「障害者外出支援タクシー利用券」との併用はできません。）

【営業日・営業時間】

- ★営業日：月曜日～金曜日（土日祝日および年末年始は休みです。）
- ★営業時間：8時30分～17時30分まで

【予約の方法】

- ★予約による運行になります。（利用希望日の前日までにご予約ください。）
- ★予約受付時間は月曜日から土曜日（8時30分～17時30分）までをお願いします。
- ★予約状況によっては、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

介護タクシー

介護保険法・障害者総合支援法に基づく「通院等乗降介助」が利用できます。
詳しくは担当のケアマネジャーまでご相談ください。

【利用料金】

- ★片道3kmまで200円（以後1km毎に100円加算）＋介護保険1割負担101円
- 例：自宅から病院まで5kmの場合の利用料金 501円（5kmまで400円＋介護保険1割負担101円）

ご予約・ご相談は

山鹿市社協福祉タクシー

☎0968-41-7700

事業所：山鹿市宗方通105番地



山鹿市社協の介護保険事業紹介

本会では、住み慣れたご自宅で、安全安心な暮らしを支援する介護保険事業を行っています。今回は居宅介護支援事業所についてご紹介します。

「介護保険申請をして認定を受けたんだけど、今後どうすればいいの？」というご相談を受けます。市の長寿支援課より居宅介護支援事業所一覧表を渡されますが、その中からケアプラン（介護保険サービス利用計画）を作成してもらう事業所を選択することになります。

本会では現在3事業所でケアプランの作成や介護サービス提供事業所との連絡調整等、介護に関する様々なご相談への対応を行っています。お気軽にご相談ください。

ケアプランを作る
ケアマネジャーです。
私たちがお手伝いします。

山鹿・鹿北居宅介護センター

- ・住所：山鹿市宗方通105番地
- ・電話：0968-36-9820



富田 河内 鹿田 後藤 竹田



春木 下川 家入 平野

鹿本・菊鹿居宅介護センター

- ・住所：山鹿市鹿本町来民962番地2（親和荘内）
- ・電話：0968-46-2232



中山 寺田 立山 平山

鹿央居宅介護センター

- ・住所：山鹿市鹿央町合里1608番地（鹿央地域福祉センター内）
- ・電話：0968-36-4141



第10回 鞠智城ウォークラリー ～地元の魅力再発見～



菊鹿レクリエーション協会の皆さん



たくさんのボランティアさんに支えられました

11月23日(日)に菊鹿レクリエーション協会(会員13名)主催の鞠智城ウォークラリー大会が開催されました。

ベビーカーに乗ったお子さんから80代の方まで約200人の参加者は、マップを片手に全長約4キロのウォークラリーを楽しみました。当日は晴天に恵まれ、紅葉色づく鞠智城の魅力を満喫することができました。

今回は10回目という節目の大会で、代表の木村ゆみ子さんは、「会員の高齢化という懸念もありますが、参加された方の笑顔、ボランティアとして協力してくれた方々の笑顔、たくさんの笑顔にふれると、「また来年も頑張ろう」という気持ちになります」と語られました。

安心して暮らせる地域づくりのために



鹿本町の下町女性の会では、11月7日(金)に地域福祉についての座談会を開催しました。下中町・下町・大正町の女性が参加し、高齢化による地域の現状や、誰もが安心して暮らせる地域づくりについて、社協よりお話ししていただきました。参加されたみなさんは、高齢者の一人暮らし世帯、高齢者のみの世帯数の多さや、高齢化率が思っていたよりも高いことに少し驚かれておりましたが、地域の現状を再確認できるよい機会となりました。

話し合いの中で、一番みなさんが気にされていたのが「もし、災害がおきたら…」ということでした。誰がどこに住んでいるのか、どうやって避難するのか等を把握し、日頃からの見守りが大事であると実感しました。

今後も、下町女性の会は地域のみなさんと一緒に、よりよい地域づくりについて考えていきたいと思います。

(下町女性の会代表 西村マサ子)



子ども達から素敵な贈り物

～ 鹿央町千田校区 ～

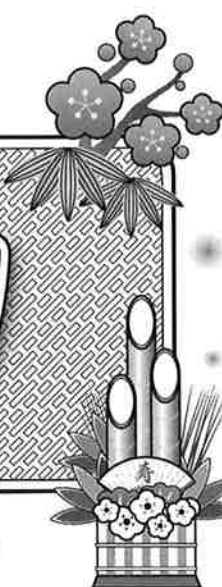
千田小学校の3年生が、鹿央町千田校区に住む一人暮らしのお年寄りに、全校児童で育てたサツマイモと3年生が丹精込めて育てたカラコエの花を届けられました。当日は民生委員児童委員さんの協力をいただき、3年生と一緒に一軒一軒訪問されました。

お年寄りの皆さんは大変喜ばれ、千田小学校宛にお礼の手紙や花とサツマイモの絵手紙等を送られました。

少子化が進み、なかなか子どもと触れ合う機会の少ない今、お一人暮らしのお年寄りの皆さんはもちろん児童の皆さんにとっても素敵な時間となった事でしょう。どんな色の花が咲くのか楽しみです。



支所だより



高めよう!!防災意識

～鹿校通1丁目自主防災訓練～



10月26日(日)鹿校通1丁目主催「自主防災訓練」が開催(参加者156名)され、今回が2回目。災害時に住民同士が協力できる仕組みづくりのため、山鹿あいの会(日赤防災ボランティア)からのハイゼックス(特殊な袋)で米を炊く炊出し訓練、山鹿消防署からの心肺蘇生法やAEDの使い方の指導があり、参加者の方々も熱心に体験をされていました。また、社協からは「東日本大震災から学ぶもの」と題し、福島県いわき市における被災地支援の体験談や日頃からの声かけや見守り、近所づきあいが非常時に生きてくることについて、話をさせていただきました。

早川正汎区長からは「今回の訓練を今後の訓練に生かし、災害時に対応できる体制を住民の皆様と一緒に築き上げたい」と話されました。



いきいきサロンで赤ちゃんふれあい交流会

～おじいちゃん・おばあちゃんありがとう～!!～

鹿北子育て支援センターを利用されている親子と、鹿北3地区のふれあいきいきサロンの交流会を10月に開催しました。赤ちゃんたちはおじいちゃんおばあちゃんにかわるがわる抱っこされ、たくさん褒めてもらいました。「昔はこぎゃんしてあそびよったばい」とお母さん達にお手玉の得意技を披露してくれたおばあちゃん。そして手作りのお昼をいただき、サロンの皆さんと赤ちゃん達の笑顔で、和やかな雰囲気につつまれました。「歩くごつなったら、またおいで～」との言葉に温かさを感じた時間でした。

(鹿北子育て支援センター 古川清美)



寒い季節の介護予防

寒い季節になると室内に閉じこもりがちになるように、寒い時に運動をすることは大変だというイメージを持っている方も多いと思います。しかし、寒い季節にも運動するメリットがあります。今回は、注意点や工夫のポイントを紹介します。

寒い季節の運動のメリット

- 運動すると筋肉が熱を放出して身体が温まる。
- まわりの空気が冷えているので、熱を発散しやすく疲れにくい。

運動の際の注意点

- 心臓への負担⇒寒さに対抗して身体を暖めようとする為に、血管が収縮して血圧が上がりやすくなる。
- 筋肉への負担⇒寒いときには筋肉や腱、靱帯の弾力が低下するため体が思うように動かないことがある。

寒い時期の運動の工夫

○準備運動をしっかり行いましょう。

温かい家の中で体操やストレッチを行うと、身体を温めたり動かしやすくなり身体を痛めにくくなります。

○服装は薄めのものを重ね着で。

風を通しにくいジャンパーや手袋などで皮膚が出ないように心がけ、暑くなったら体温調節ができるようにしておきましょう。

○暖かい時間に運動を。

朝晩は急に冷え込み温度差が激しいので、できるだけ日中の暖かい時間を有効活用しましょう。

寒い季節の運動にはメリットとデメリットがあります。特に持病のある方は主治医とも相談され、自分の体調を確認しながら適度な運動を心がけることで、暖かくなったときに変わらず動ける身体作りを心がけましょう。

お問い合わせ先 山鹿市地域包括支援センター 電話 43-1077



よくある質問

- Q1** 成年後見制度ってどんな制度ですか？
- A1** 認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が十分でない方は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割協議をしたりする必要がある場合、自分で行うことが難しい場合があります。
- また、自分に不利な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまったり、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。
- このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。
- Q2** 成年後見開始の申立ては、どのような場合にされているのですか？
- A2** 判断能力が不十分になった人が施設入所契約や病院の入院手続き、あるいは、預貯金の払出しや、悪徳商法に騙されたとき、また騙

成年後見制度についての相談や不明な点がありましたら、お気軽にご連絡ください。

やまが成年後見センター
電話 36-9211

- Q3** 申立てはだれがどの裁判所にするのですか？
- A3** 申立てる人になれる人は、本人・配偶者・四親等以内の親族のほか、市長が申立てを行う場合もあります。また申立てができる裁判所は、本人が居住されている最寄りの裁判所になります。これらは法律で決まっています。
- * 市長申立てについては、山鹿市は長寿支援課地域包括支援センターが担当しております。



Q & A

やまが成年後見センター

成年後見制度について、シリーズで連載させて頂きます。

やまが生活サポートセンターがお手伝いします。

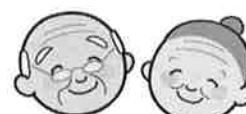
例えば……

- ・ゴミ置場まで行くのが大変、ゴミ出しを手伝って！
- ・一人暮らしなので話し相手がほしい。
- ・お店が近所がないので、代わりに買い物をしてきてほしい。
- ・一人で病院に行くのが不安。
- ・電球の交換をしたいけど、高い所にあるので恐くてできない。
- ・布団を干したいけど、重たくてできない。



～会員さんのお声～

いつも助かって～
サポーターさんと
話すのが楽しみ！
今度は買い物ば
頼んでよね？



依頼会員さん

役に立つことができて
嬉しかです！
やりがいがあります！
遠慮せずに言ってもらって
よかったですよ～



協力会員（サポーター）さん

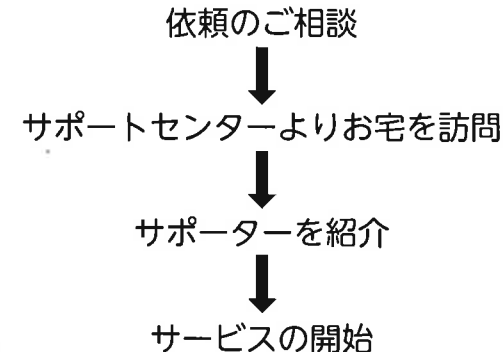
★依頼会員（ご利用できる方）

日常生活にお困りの方はどなたでも利用できます。
調理や掃除等の家事支援は含みません。

★利用料金

1回 1時間以内 300円

★利用の流れ



☆サポーターになりませんか？☆

サポーター（有償ボランティア）は、市民の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、上記のような支援活動を行う人です。

平成27年2～3月にかけて養成講座の開催を予定しています。
ボランティア精神のある方で年齢は問いません。受講料は無料です！
講座の日程が決まりましたら、お知らせします。
興味のある方は、下記までご連絡下さい。

まずは、お気軽にご相談ください

やまが生活サポートセンター TEL(0968)43-6565

※ご希望に添えない場合もございますので、ご了承下さい。

2015 第38号 10

第17回

山鹿市防災のつどい

全国各地で発生している災害の際には、様々な災害ボランティア活動が行われ、被災者の日常生活復旧のための大きな力となっていますが、住民ひとりひとりが防災知識を身に付け、災害に対する備えをすることも大変重要です。

そこで、本会では日赤防災ボランティア山鹿あいの会と共同で「山鹿市防災のつどい」を開催し、いつ発生するか分からない災害に備えるため様々なコーナーを設置し、市民の皆様に防災に対する意識を向上していただきたいと思います。多数の皆様のご参加をお待ちしています。

また、今回も包装食袋（ハイゼックス）を用いた炊出し訓練を実施しますので、参加を希望される方は下記の本所・山鹿支所までお申込みください。

（募集開始＝1月5日～。定員＝30名。定員となり次第締め切ります）

- 日時 平成27年1月17日（土）
- 内容 ☆炊出し訓練…9:00～
（軍手・タオル・三角巾・包丁・まな板をお持ちください）
☆防災のつどい…
10:00～12:30まで
・心肺蘇生法・水消火器体験
・煙体験ハウス
・被災食や防災用品展示など
- 場所 ミスターマックス山鹿店駐車場
（山鹿市方保田3462番地1号）



社協の晩ごはん

高野豆腐の揚げ浸し

（4人分）

社会福祉協議会では、自分で調理することが困難な高齢者のために月曜日から土曜日まで、夕食のお弁当配達を行っています。その中のメニューから、今回は「高野豆腐の揚げ浸し」のレシピを紹介します。

【作り方】

- ①高野豆腐は水でもどして固く水気をしぼり、4等分に切ります。
- ②①に片栗粉をまんべんなくつけて中火の油で1分ほど揚げます。
- ③Aを合わせて煮立て②を入れて5分ほど煮ます。
※好みで茄子等の野菜を揚げて一緒に煮ても美味しく頂けます。

＜材料＞ 4人分

- ・高野豆腐…3枚
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量
- A { ・だし汁…2カップ
- ・薄口醤油…大さじ
- ・みりん…大さじ4
- ・砂糖…小さじ2
- ・生姜…少々
- ・大根（おろし）
- ・小ねぎ
- ・茄子
- ・人参
- ・ブロッコリー など



- 本所・山鹿支所 ☎43-1134
- 鹿北支所 ☎32-2696
- 鹿本支所 ☎46-2206
- やまが成年後見センター ☎36-9211
- 菊鹿支所 ☎48-5060
- 鹿央支所 ☎36-3811