

心つないで福祉のまちへ



- 特集「いつまでもお元気に!～65歳からの食育～」……………2・3
- 会員募集のご案内……………4
- 事業計画・収支予算……………5
- 手作り募箱募集のお知らせ／赤い羽根法人募金／子ども福祉体験／
フードドライブBOX／食品配布会開催のご案内……………6・7
- 成年後見支援センター／あいち女性輝きカンパニー／生活支援体制整備 8・9
- 地域包括支援センター／障がい者サポートセンター清須… 10・11
- ボランティア情報／福祉活動応援企業広告…………… 12・13
- 職員採用／ヘルパー募集／福祉出前講座開催報告／
川柳紹介／編集委員の目…………… 14・15
- 川柳応募・寄附の紹介・編集委員のつぶやき…………… 16

No.65

清須市社協だより
令和5年6月1日発行
<https://kiyosu-shakyo.com>



この広報紙は、皆様からお寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金、清須市社会福祉協議会の会費によって作成しています。

いつまでもお元気に! 65歳からの食育



6月は食育月間です

食育とは？

食育とは、自分にあった食べ物・食べ方を探ることができる力を身につけるための食の学びです。そして、自然からの恩恵や人と人とのかわりについて考えることも大切な食育の視点です。成長が著しい子どもの頃、活動が活発な青年期、生活環境が変化する壮年期など、ライフステージにより体と心は変化していきます。それぞれの年齢にあった食べ方を学んで実行することが大切です。

Q 65歳からは何を食べたら良いですか？



これから始まる人生のスタートラインに立っている65歳。少しずつ体は変化しています。変わっていく環境にはそれに合った食事のとり方があります。卵、魚、肉、納豆等とっていますか？まずは牛乳、丸ごと食べられる魚など、“たんぱく質”と“カルシウム”を多く含む食品をプラスしてください。そして体の老化の原因となる酸化を防ぐ物質(抗酸化物質)が入った野菜や果物、海藻などを積極的にとりましょう。

A



Q 1日の食事量の目安はどれくらいですか？



身長や体重、性別の違いによって必要な目安量は異なります。ポイントは体重管理です。「ほど良い」体格が良いですね。体重と身長から計算するBMIは健康状態を表します。BMIの21.5~24.9は疾病に最も罹りにくい数値であることがわかってきました。体重が減ってきた方は体を動かす運動量(家事を含む)に比べて食べる量が減ってきているのかもしれませんが、まずはご飯、パンのようにエネルギーになる食品と、“たんぱく質”がとれる食品を増やしましょう。

A



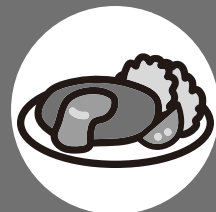
★BMI=体重kg÷身長m×身長m

Q 高齢になると低栄養になりやすいと聞きますがその理由は？



年齢とともに筋力など体の機能が低下します。これによって動くことがおっくうになり、調理する気力がなくなると調理済みの食品が多くなり品数も減ってきます。また、噛む力が弱くなり食べる意欲が減退したり、消化機能が低下し便が出にくくなり、食欲がなくなることも。さらに、食材(特に生鮮食品)を手に入れることが困難になる社会的要因や、以前できたことができなくなる喪失体験から起こる精神的な要因などによっても低栄養は起こりやすくなるのです。好きな食べ物をつくること、食べることを楽しむことが大事なポイントになります。

A



特集

65歳からの食育

いつまでもお元気に！

歳とともに食が細くなったり、食べるものが偏ったりしていませんか？いつまでも健康でいるためには、年齢にあった食生活が大切です。今回は、清須市食育推進委員会委員長の上原正子先生に、65歳からの食育について教えていただきました。

Q どうしても濃い味になります。濃い味は良くないと聞きますが、どうしてですか？

高血圧と食塩摂取量との関係は諸説ありますが、血圧が高くなる最も大きな要因は食塩のとり過ぎと考えられています。食塩のとり過ぎで高血圧の状態が続くと血管がもろくなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。薄味で満足するために、みそ汁などの汁物は具をたくさん入れて旨味で味わってください。そしてキャベツなどの野菜やりんごなどの果物、ひじきなどの海藻や納豆、枝豆など、カリウムが多く含まれる食材をとりましょう。カリウムは体内の塩分を水と一緒に体外へ排出するよう働きます。

A



“たんぱく質”がとれる簡単おすすめレシピ

ゆで鶏

- ①鶏むね肉を塩もみして30分以上冷蔵庫で寝かせる。
- ②鍋に青ネギ、スライスした生姜、水を入れて沸騰させる。
- ③鍋に鶏むね肉を入れ、15～30秒たったら火を消す。
- ④鍋に蓋をして冷めたら出来上がり。

アジの磯辺揚げ

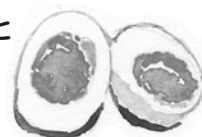
- ①3枚におろし、2cmくらいに切ったアジに塩少々を振り、おろし生姜、しょうゆ、みりんをからめる。
- ②アジの水気を切り、片栗粉、青のりをまぶす。
- ③フライパンに多めのサラダ油を注ぎ、揚げ焼きする。

豚しゃぶのおひたし

- ①豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)をフライパンに広げ、焼き色がつくまで両面焼く。
- ②器に盛って割りだししょうゆを注ぐ。

酢しょうゆ卵

- ①ゆで卵の殻をむき、酢、しょうゆ、砂糖少々と保存袋に入れる。
- ②2～3時間おく。



上原先生からメッセージ

たくさんの食材の味を知り、
食生活を豊かにしましょう。

年齢とともに体の機能は少しずつ“老化”してきます。それは誰も止めることはできません。でも、同じ年齢なのに若く見える方もいます。それは体内年齢が若いからだといわれています。体内年齢には骨年齢、血管年齢、腸年齢などがあり、目には見えないことから、毎日の生活の中で、何を食べたか？どう体を動かしたか？をチェックすることが必要になります。カルシウムはとれたかな？塩分はひかえたかな？食物繊維はとれたかな？と1日1回、振り返りましょう。そして、大切なことはなるべくたくさんの味を知ることです。これからの食生活を豊かにするためには、食材の味に興味を持ち、いろいろ調理して食べてみることをお勧めします。旬の食材をおいしいと感じたり、あれ？こんな味なんだ～と感じることは、日常の暮らしを豊かなものにしてくれます。食べ物は体だけでなく心も育ててくれているのです。



清須市食育推進委員会委員長 上原正子先生
愛知みずほ短期大学客員教授
公益社団法人愛知県栄養士会副会長

令和
5年度

社会福祉法人 清須市社会福祉協議会 会員募集のご案内



「住み慣れたまちで安心して暮らしていきたい」、これは誰しもが願っている事です。
清須市社会福祉協議会では、「私たち一人ひとりが自分らしく安心して暮らせる福祉のまちづくり」を理念に掲げ、地域での福祉活動の推進を行っています。
こうした活動を進める上で、地域住民の皆様のご理解と、活動へのご参加は欠かせないものです。
清須市社会福祉協議会では、この福祉活動にご参加いただける方法の一つとして、「会員制度」を設けております。
趣旨にご賛同の上、「社協会員」としてご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

会員制度とは

「会員制度」とは、清須市社会福祉協議会の趣旨に賛同する「会員」を広く募集し、会員からお寄せいただいた「会費」を財源に、様々な福祉事業やボランティア活動の支援を行い、「福祉のまちづくり」を推進する一連のしくみです。

募集期間

7月1日から
7月31日まで

募集方法

ブロックを通じて
お住まいの自治会へ
取りまとめを
依頼しています。

会費の金額

個人会費
1口500円(年額)
※世帯ではなく、
個人に呼びかけをしています。
※1口以上で何口でも
ご加入いただけます。

※この会員募集は強制ではありません。一人ひとりが、少しずつつ力を出し合って助け合いましようという趣旨で行っております。

お問合せ先: 社会福祉法人 清須市社会福祉協議会

〒452-0931 清須市一場古城604-15 (清洲総合福祉センター内)

☎:052-401-0031 ㊟:052-401-0032

✉info@kiyosu-shakyo.com URL <https://www.kiyosu-shakyo.com/>

法人会員募集について

訪問又は郵送にてご依頼させていただきます。

ご協力いただけます法人様におかれましては、お振り込み若しくはご連絡いただければ職員がお伺いさせていただきます。

令和5年度の社協会費は次の事業に使われます。

地域の支え合い活動のために

◆ブロック社協事業の実施

小地域(ブロック単位)で福祉活動が実践できるように組織作り・活動の支援、助成を行います。

◆災害ボランティアセンター設置・運営体制の整備

災害が発生した際に、被災者とボランティアの橋渡し役となる災害ボランティアコーディネーターの育成と、災害ボランティアセンターの体制整備を行います。

◆啓発資料の作成

社協の活動を広くPRし、福祉活動への参加を促すため、啓発資料を作成し配布します。

◆子どもの福祉

次世代の地域福祉を担うジュニア世代が、福祉への理解を深め、市内のボランティア文化を育む為、市内の小中高校と連携を図りながら、子どもたちが福祉・ボランティア等について学ぶ場づくりを行います。

◆ボランティア活動の支援

市民活動、ボランティア活動に関する相談支援、活動の紹介、活動場所や資機材、情報の提供、助成等を通じ、市民のボランティア活動参加の促進や活動支援を行います。

地域の福祉活動の仕組み作りのために

◆部会開催

地域福祉・発展強化・災害対策の各部会を設置・運営し、社協の経営方針及び事業方針を検討するとともに、新規事業の検討や既存事業の見直し等を行います。

◆市民活動ボランティアセンター運営委員会

ボランティア・市民活動に参加しやすい環境の整備とボランティアセンター機能の充実・強化を図るために運営委員会を開催します。

◆総合計画進行管理・評価

清須市社協の第4次総合計画について、進捗状況の管理と適正に評価を行う仕組みを検討するとともに、次年度に向けた事業検討を行います。

◆法人運営事務費・会員募集事務費

社協が法人として継続していくための運営業務を行います。福祉活動に参加していただく方法の一つとして、会員募集事業を行います。

福祉情報の発信のために

◆社協だより「とて」の発行

市民参加により作成した福祉に関する情報紙を年3回全戸配布として発行し、福祉情報をより広くお伝えします。

安心して暮らすために

◆無料法律相談の実施

弁護士による無料法律相談所を開設し、市民のくらしの相談に応じます。



令和5年度事業計画

地域福祉活動計画関連

- ① **身近な地域での支え合い活動を推進します!!**
寿会等各種団体と連携した地域福祉活動の実施、新しいサロンの提案、ブロック社協未実施地区に対する立ち上げの働きかけ、企業の社会貢献活動と地域の福祉活動の推進のためのマッチング、活動資器材の整備、災害ボランティアコーディネーター連絡会などの関係者とブロック社協関係者とのつながり作りや学習会等の実施
- ② **誰もが活躍できる清須市を目指します!!**
出張ボランティアセンターの設置、ボランティア活動資器材の拡充、ボランティア情報のタイムリーな提供、特技を生かしたボランティア活動の推進、ボランティアに関するアンケート調査、フードドライブ事業の充実、当事者活動の支援、学校への出前講座、子どもが参加できるボランティア体験の実施、地域貢献活動の新たな取組みの提案
- ③ **誰もが認め合い、共に生きる力を育てます!!**
地域づくり推進のための講演会の実施、福祉学習会ブロックメニューの開発と整理、小・中・高・専門学校・短期大学など対象者別の福祉教育プログラムによる福祉教育、子ども福祉体験、社会人向け・企業向け福祉出前講座の実施
- ④ **何でも気軽に相談できる社協を目指します!!**
出前講座等の機会を利用した担当職員の広報、職員の相談援助技術の向上、地域の専門職や相談窓口との情報交換や連携強化、相談ケースが相談機関に寄せられるしくみづくり(福祉関係者やボランティアとの連携強化)
- ⑤ **権利擁護体制を強化し、将来も安心して暮らせるまちをつくります!!**
関係機関との定期的な情報交換、専門職スキルの向上、多職種参加の事例検討会の実施、成年後見制度利用支援に向けた相談環境の整備、成年後見支援センター設置による広報啓発の推進・相談体制の構築、日常生活自立支援事業の利用者の増加に対応できる体制の整備

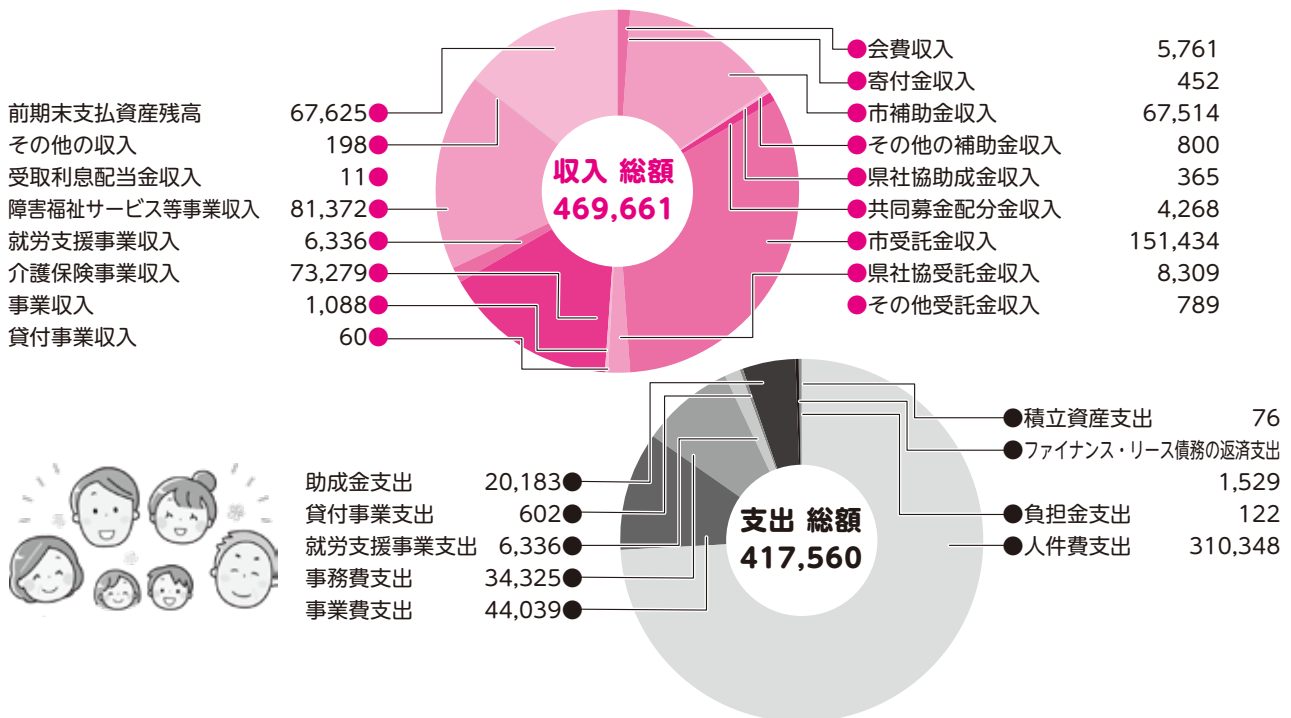
発展強化計画関連

- ① **役職員の共通理解の促進と職員育成の強化を進めます!!**
課題解決に向けた部会等での協議、資格取得の推進、定期的な人事異動、研修への参加、定年延長による人材確保、人事評価制度の継続、ワークライフバランスの視点による働きやすい環境整備
- ② **多様な福祉ニーズに対応できるよう社協独自事業を拡充します!!**
市の受託事業の獲得、制度外サービスの開発、リスクマネジメントの強化、適切なサービス提供のための専門性の向上
- ③ **市民と社協が気軽にやりとりできるしくみをつくります!!**
広報媒体の活用について総合的に検討、広告料収益による広報紙の充実、SNS等を活用し利用者・家族への情報提供、地域への職員の派遣、アウトリーチによる相談対応
- ④ **継続した事業運営のための財源の確保に努めます!!**
補助事業・委託事業の内容に見合う適正人員の検討、新たな補助事業、委託事業の実施、社協会費・共同募金の趣旨や使途の周知、寄付金が活用されるプロセスの可視化、寄付付き商品の開発、パナー広告・社協だより広告収入の確保、福祉センター貸館利用率を高めるためのPR等
- ⑤ **市民の信頼と安心を得られる確かな法人基盤を構築します!!**
収益と人員配置のバランスを図った適正なサービス提供体制の整備、財務状況等の公表、事業成果や財務状況を分かりやすく公開、コンプライアンスに関する研修と取り組みの強化、フードドライブ等公益的な取り組みの実施(社会福祉法人間の連携)
- ⑥ **安心してサービス利用できる利用者保護の体制を整備します!!**
サービス提供・苦情対応に対する研修の継続実施、ヒヤリハットなどの職員間での情報共有の徹底、清洲総合福祉センターの保守管理・修繕、新型コロナウイルス感染防止と健康増進対策の推進、火災避難訓練等定期的な安全管理、安全運転管理の徹底による交通災害の防止

災害対策関連

- ① **災害からいち早く復旧できる組織づくりを進めます!!**
事業継続計画(BCP)の更新と緊急時の即時対応を徹底、東尾張ブロック局地震害時救援活動相互訓練、各部署で役割分担すべき共通事項の整理
- ② **災害発生時の緊急対策を整備します!!**
事業継続計画(BCP)を中心とした災害対策の理解、平常時からの訓練、他機関との連絡調整を強化
- ③ **市民生活の復興を支援するしくみを強化します!!**
防災訓練を通じた関係機関との連携、平常時からの連携強化、災害ボランティアコーディネーターの育成、学校における災害をテーマとした学習会の実施、福祉学習会等を活用した防災の啓発

令和5年度収支予算 (単位：千円)



あなたの作った募金箱が地域のお店の募金箱になります!! 「赤い羽根共同募金2023手作り募金箱」募集のお知らせ

本年も10月より始まる赤い羽根共同募金について、より関心を持ち、理解を深めていただくことを目的に、手作り募金箱の募集をいたします。

ご応募いただいた全作品を、9月1日(金)～9月20日(水)の間、清洲総合福祉センター内にて展示、10月1日(日)～11月30日(木)の間、赤い羽根共同募金協力店店舗にて募金箱として設置をいたします。

皆様のご応募、お待ちしております。

<応募資格>

清須市内在住の方(一人1点まで)

<募集期間>

7月1日(土)～8月31日(木)

応募者には
もれなく参加賞
をプレゼント!!



<応募規定>

清須市社会福祉協議会配布の組み立て式募金箱にデコレーションをしたもの
もしくは下記条件をみたしたオリジナルのもの

- 大きさは、一辺の長さがおおよそ20cm以内で形は自由
- お金を入れられるように募金口及び取出口を設けてください。
- オリジナルの方は、「赤い羽根共同募金」のロゴと赤い羽根の表示をしてください。
- 材料は自由(段ボール、牛乳パック、画用紙、紙粘土など)
- 住所、氏名等は、提出時に記入用紙をお渡しします。



2022年度応募作品

令和4年度赤い羽根共同募金の追加のご報告

以下の6社から法人募金をいただきました。

(令和4年12月15日～12月31日)

ご理解とご協力を賜りありがとうございました。

赤い羽根共同募金 法人寄付者

- ・株式会社 エース・ブレード
- ・株式会社 エースベーキング
- ・幸田商会
- ・株式会社 中京遊戯
- ・株式会社 ヒカリ産業
- ・株式会社 フタムラ建材店
(敬称略)

※掲載を辞退された法人様については公表を控えております。

お問合せ応募先

清須市共同募金委員会

住所:清須市一場古城604-15 清洲総合福祉センター内 ☎052-401-0031 URL <https://www.kiyosu-shakyo.com/>

知りたい!見たい!聞きたい! 参加無料 夏休み子ども福祉体験

参加希望の方は、下記まで申し込んでください。

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| ①7月27日(木)午前9時30分～11時30分 | ②7月28日(金)午前9時30分～11時30分 |
| テーマ クワガタ勉強会 | テーマ 防災グッズを作って災害・防災について考えよう |
| 定員 20名 | 定員 10名 |
| ③8月7日(月)午前9時30分～11時30分 | ④8月8日(火)午前9時30分～11時30分 |
| テーマ おしゃべりパソコンを体験しよう | テーマ 車椅子に乗って出かけよう(悪天候時は一部内容を変更します) |
| 定員 10名 | 定員 10名 |

※水分補給のために水筒を持ってくるください。

対象 清須市在住の小学3年生から6年生 ※④のみ小学4年生から6年生

申込期間 6月15日(木)から7月14日(金)まで

申込方法 清須市社会福祉協議会の窓口・電話・FAX・メールのいずれかで
名前・保護者の連絡先・学校名・学年・希望のコースをお知らせください。

申込・問合せ先 清須市社会福祉協議会

☎052-401-0031 ☎052-401-0032 ✉chiikifukushi@kiyosu-shakyo.com

フードドライブ事業

イベント型フードドライブ【社会貢献活動に取り組もう!】

社会福祉法人西春日井福祉会(清洲の里様・ペガサス春日様・平安の里様)の職員の皆さんに社会貢献活動としてフードドライブをしていただきました。

期間は1週間で、家庭から持ち寄っていただいたお菓子やレトルト食品、カップラーメンや飲み物など、たくさんの食品が集まりました。お寄せいただいた食品は生活にお困りの方にお渡しする予定です。ご協力ありがとうございました。

フードドライブは、食品ロスを削減し、食品を必要としている人々への支援にもつながる、環境にも人にも優しい取り組みです。

ご協力いただける企業・団体様がありましたら下記までご連絡ください。

のぼり旗、フードドライブボックスの貸し出し、SNSなどで広報に協力させていただきます。



(清洲の里様)



(ペガサス春日様)



(平安の里様)

＊ フードドライブ事業のご報告 ＊

食品をご寄付いただいた皆様(令和5年1月～令和5年4月27日)

・キリンビール株式会社名古屋工場 ・清洲の里 ・ペガサス春日 ・平安の里 ・株式会社コロソバン(敬称略、順不同)

＊ 食品配布会開催のご案内(ささえ愛ギフト配布事業) ＊

食料支援を必要としている世帯を対象に、フードドライブ等を通じて集まった食品の配布会を開催します。事前申し込み不要です。お取り置きはできませんので、配布時間内に清洲総合福祉センターまでお越しください。

※こちらの食品配布会事業は、清須市社会福祉協議会にお寄せいただきました寄付金、食品を活用しております。

対 象 清須市在住で食料を必要としている世帯(支援を必要としている多くの人にお届けをしたいため、1世帯1袋の受け取りでお願いします。)

配 布 日 時 7月20日(木)10時～15時 **配 布 場 所** 清洲総合福祉センター(清須市一場古城604-15)

配 布 数 70個(なくなり次第終了)

＊ 食品配布会ボランティア募集 ＊

日 時 令和5年7月19日(水)9時30分～11時30分

場 所 清洲総合福祉センター(清須市一場古城604-15)

内 容 食品の袋詰めなど

募 集 人 数 5名

初めてボランティア活動に参加される方も大歓迎!
地域のつながりの場にもなっています。



問合せ先

清須市社会福祉協議会 総務地域課地域福祉係

☎052-401-0031

☎052-401-0032

✉chiikifukushi@kiyosu-shakyo.com

令和5年6月から「清須市成年後見支援センター」が 清洲総合福祉センター内にオープンしました

清須市成年後見支援センターでは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力に不安のある方々が地域で安心して暮らせるよう、「成年後見制度」をはじめとした制度に関する相談や利用のためのサポートを行います。

主な事業内容

相談

成年後見制度について、広く相談をお受けします。

- ご本人及びそのご家族
- ケアマネジャー、相談支援専門員等の支援者
- 後見業務を行っている方

申し立て支援

成年後見制度の利用方法等について説明し、手続きを支援します。



広報・啓発

成年後見制度等について、市民の皆様にご覧いただくよう情報発信や出前講座、講演会等の取り組みをします。

～こんなことで困っていませんか？～

物忘れがあって
介護サービスの
契約、お金の管
理が心配…。



離れて暮らす認
知症の親が悪徳
商法の被害に…。



私たち親に何かあ
った時、障がいのある
子どもの将来が心
配。



私たちがお手伝いします!!

お問い合わせ

清須市成年後見支援センター

住所 〒452-0931

清須市一場古城604-15(清洲総合福祉センター内)

開設時間 月～金曜日 8時30分～17時15分

(土、日曜日・祝日・年末年始はお休みとなります)

☎052-409-3217 ㊚052-401-0032

✉ kouken@kiyosu-shakyo.com

豆知識

成年後見制度とは？

認知症、知的・精神障がい等によって判断能力に不安を感じる方の生活を守るため、家庭裁判所から選ばれた後見人等が、本人の財産管理や様々な契約・手続きのお手伝いを行い、本人の権利や財産を法的に保護し、支援する権利擁護の制度です。

清須市社会福祉協議会は令和5年2月1日に、「あいち女性輝きカンパニー」に認証されました

この認証制度は、女性の活躍促進に向け、トップの意識表明や採用拡大、職域拡大、育成、管理職登用のほか、ワーク・ライフ・バランスの推進や働きながら育児・介護ができる環境づくりなどの取り組みを行っている企業等を、愛知県が認証するものです。現在、1,211企業・団体が認証されています。

今後も、性別を問わず職員の一人ひとりが持てる能力や個性を発揮できる、誰もが働きやすい職場を目指していきます。



生活支援コーディネーターが 支え合いのある地域づくりを推進します



生活支援コーディネーターが支え合いのある地域づくりを推進します。

高齢者が増えていく中で、住み慣れた場所で安心して暮らしていくためには地域の支え合い・助け合いがますます大切になってきています。

地域の困りごとをご近所同士で共有し、解決のアイデアを一緒に考えたり、それぞれで行われている活動を結びつけたりすることができれば、地域に支え合いの輪が広がっていきます。

生活支援コーディネーターは、地域のみなさんと協力しながら、支え合いのある暮らしやすい地域づくりを推進する役割です。

～生活支援コーディネーターとは～

「地域支え合い推進員」とも呼ばれています。

清須市から委託を受け、住民の方と一緒に、いくつになっても安心して暮らし続けられる地域を作るための活動を行います。

地域のみなさんしか知らない情報、
教えてください!



問合せ先

清須市社会福祉協議会 総務地域課地域福祉係

☎052-401-0031 ☎052-401-0032 ✉chiikifukushi@kiyosu-shakyo.com

おしゃべりをしながら楽しむ 手芸サロン

参加者募集!

手芸サロンで できること

- ・手芸が好きな仲間ができます。
- ・外に出かける機会ができます。
- ・作った物をマルシェなどで販売し売り上げを寄付。趣味を生かした地域貢献ができます。

(希望者のみ、強制ではありません)

この会は手芸教室ではなく、
自由に手芸を楽しむサロンです。
時間内でしたら、いつ来ても、いつ帰ってもOK。
編み物、刺しゅう、パッチワーク…
お好きなものをお持ちください。

サロン開催日

毎月第1金曜日・第3木曜日

13時～15時30分

※祝日等の場合は翌週になります。



問合せ先

清須市社会福祉協議会 総務地域課地域福祉係

☎052-401-0031 ☎052-401-0032 ✉chiikifukushi@kiyosu-shakyo.com

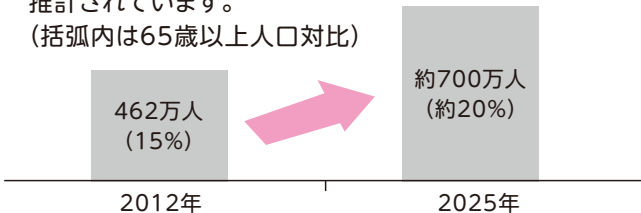
地域包括支援センターだより

今日からできる大人のための認知症予防～運動と昼寝で脳を活性化～

将来5人に1人が認知症の時代に

認知症高齢者の将来推計

- 65歳以上高齢者のうち、認知症高齢者が増加していくと推計されています。
(括弧内は65歳以上人口対比)



令和7年には
65歳以上高齢者の
約5人に1人が
認知症になる見込み

【「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」
(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究 事業
九州大学 二宮教授)を元に推計】厚生労働省HPより引用

認知症の発症や進行の仕組みの全ては未だ解明されていませんが、様々な臨床試験により認知症の発症を遅らせる可能性が示唆されています。誰しもがなりうる認知症の発症を遅らせ、進行を緩やかにする為の取組みを誌面では「認知症予防」と定義し、予防策を年間企画でご紹介します。

若いうちから見直そう生活習慣

認知症の危険因子(一例)

- 運動不足 ●うつ ●難聴 ●喫煙
- 社会的孤立と役割の喪失
- 糖尿病や高血圧症等の生活習慣病 等

認知症を起こす病気の中でアルツハイマー型認知症が約6割を占め最多です。この病気の病理変化は発症の約20年前から始まっている事が分かっています。認知症の危険因子には加齢や遺伝など自分ではどうにも出来ないものもありますが、生活習慣に関連するものがたくさんあります。早めの対策が重要です!

頭を使いながらの運動で認知症予防

※週3回30分以上の有酸素運動との併用が効果的!

【足踏み+拍手】

～立って足踏み3の倍数で拍手～

1、2、
3(ポン)、
4、5、
6(ポン)、...



足踏みをしながら数を数え3の倍数の時になったら手を叩きます。叩く時だけは無言です。百まで数えましょう。

【散歩+引き算】

～100から7の引き算～

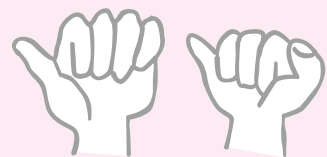
100、93、
86、79、72...



散歩しながら100から93、86、79、と7を引き算していきます。

【指体操+足踏み】

～座って足踏み指ワイパー～



車のワイパーをイメージして動かしましょう

- ①両手をグーにします。
- ②右手親指と左手小指、左手親指と右手小指を交互に立てます。
- ③座って足踏みしながらリズム良く行います。

昼寝で認知症予防

- ・30分未満の昼寝をしましょう。
- ・起きてすぐ太陽の光を浴びましょう。



監修:西名古屋医師会



令和5年度 家族介護者交流事業

※カフェ、介護講座は清須市の方であればどなたでも参加できます。是非ご参加ください。

申込
不要

家族介護者交流カフェ&オレンジカフェ 13時30分～15時

家族介護者交流カフェは家族介護者の方がリフレッシュしていただける場、オレンジカフェは認知症カフェとして開催いたします。皆さんとコーヒーなどを飲みながら気軽におしゃべりしませんか？

※ボランティアとして認知症キャラバンメイト、サポーター、介護経験者のご参加をお待ちしております。

| 場所 | 清洲総合福祉センター 第5会議室 | 春日老人福祉センター 第4会議室 | にしびさわやかプラザ 1階会議室 | 新川福祉センター 2階集会室 |
|-----|---------------------------|--|--|-------------------------------|
| 日にち | ・ 8月17日(木) ・ 12月13日(水) | ・ 6月20日(火) ・ 10月17日(火) ・ 令和6年 2月20日(火) | ・ 7月12日(水) ・ 11月16日(木) ・ 令和6年 3月13日(水) | ・ 9月21日(木) ・ 令和6年 1月18日(木) |

参加費無料 第1回介護講座のご案内

- 日にち 7月21日(金)
- 時間 10時～12時
- 会場 清洲総合福祉センター 2階 第1会議室
- 内容 「知っておきたい高齢者の排泄トラブル」
- 定員 20名
- 参加費 無料 ※申込み期限 7月20日(木)まで
*定員になり次第、受付を終了させていただきます。
- ※講師 日本福祉大学社会福祉総合研修センター講師

<お知らせ>

- 第2回介護講座は「家庭介護におけるトラブルと応急手当の基礎知識」をテーマに行います。(9月中旬予定)
- リフレッシュ事業は11月に開催を予定しております。どちらも詳細が決まりましたら改めてご案内致します。

～お問合せ・申し込み先～

清須市地域包括支援センター(清洲総合福祉センター内)
 ☎052-409-9010 FAX 052-401-0032
 ✉houkatsu@kiyosu-shakyo.com

障がい者サポートセンター清須 ～質問豆知識コーナー～

○障がい者が受けられるサービスってどんなものがあるの？①

障がいのある方が受けられる福祉サービスの中で利用の多いサービスについて紹介します！！

～居宅介護とは？～

Q1. 居宅介護ってなに？

A. ホームヘルパーが訪問し、介護や調理・洗濯・掃除などの家事、その他日常生活全般にわたる援助を行ってくれることを「居宅介護」と言います。

Q2. ホームヘルパーってなに？

A. 支援を必要とする障がいのある方や高齢者のご自宅に訪問し、日常生活に関わる介助などを行い、サポートする方です。「訪問介護員」とも言います。

Q3. 居宅介護はどんなことをしてくれるの？

A. 支援の種別が主に3種類あり、「身体介護」「家事援助」「通院等介助」があります。

Q4. 身体介護ってなに？

A. 身体介護は、利用者が日常生活を営むのに支障をきたしている動作を支援するもので入浴・着替え・寝返り・歩行等、ホームヘルパーが直接利用者に触れて行う介助サービスのことを言います。

Q5. 家事援助ってなに？

A. 家事援助とは名前の通り、家事(調理・洗濯・掃除など)をホームヘルパーが行ってくれるサービスです。障害特性によりできない部分をホームヘルパーが支援してくれます。

Q6. 通院等介助ってなに？

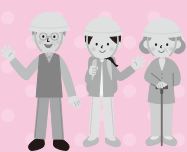
A. 障害により一人では通院を行うことができない場合、通院の行き来をホームヘルパーが支援してくれます。ただ、病院内での支援は病院スタッフが行うため、サービスの支援はできないことになっています。

安心して生活できるようにホームヘルパーさんが日常生活を支援してくれるサービスなのです！

障がい者サポートセンター清須では、市役所から委託を受け、福祉サービスに関する利用申請のための支援を行っています。「障害があると診断された」「療育を受けてみたい」等、気になる方は気軽にご相談ください！

障がい者サポートセンター清須 ☎052-400-3368

ボランティア情報



私たち、災害ボランティア コーディネーター連絡会です!



令和4年度災害ボランティアコーディネーター養成講座のボランティア体験談は、東日本大震災(2011年3月11日)で被災した地域へのボランティア活動についてでした。現地では、ボランティアセンター立上げのチラシ配布、被災者のニーズの掘り起こし、救援物資の仕分け、避難所での食事づくりと、他の避難所からの依頼された弁当づくりの手伝い等の活動をおこないました。



また、民家の側溝の泥だしと畑の瓦礫撤去作業もしました。畑は海水の塩抜きのためヒマワリの種まきをしました。この活動をきっかけに、8年あまり現地を訪れ、被災地復興の様子を交流しながら確認を続けていました。(詳しい体験談についてはQRコード体験談をご覧ください)

その経験を活かし、現在も災害ボランティアコーディネーターとして、仲間と共に新しい受講生の育成のために活動をしています。

また、災ボラ会員の中には被災地の復興状況をも今も現地に出向き、確認し、その体験を、地元を中心に、みんなに知ってもらうため、啓発活動をしている人もいます。

近い将来南海トラフ地震が起これば、清須市も震度6弱の揺れにより、液状化現象が発生し、多くの被害が予測されます。全国から駆けつけるボランティアと被災者をつなげるために、多くのコーディネーターの育成をする必要があります。このような養成講座に、たくさんの受講生が参加して貰える様、活動を続けていきます。



災ボラ
facebook



体験談

参加者
募集

こんにちは、子育て勉強会『ねこのこ』です



毎日頑張っているお母さん!お父さん!
子育ては楽しい事も、時にはつらい事も・・・
子育て勉強会『ねこのこ』でリフレッシュしませんか?
手遊び、おしゃべり楽しみましょう!

日時 毎月第3水曜日
10時～11時30分(8月はお休み)

会場 新川ふれあい防災センター
2F和室(清須市中河原10番地)

対象者 未就園のお子さんご家族

定員 20名

参加費 100円

申込 なし

問合せ ☎ norochikako0912@icloud.com

☎ 090-3557-7513 (野呂千賀子)



参加者募集

おしゃべり会『学校での困りごと～みんなどうしてる?～』

進級や進学から数ヵ月たち、子どもの宿題や忘れ物、クラスメイトや先生との関係に困っていませんか？先生への相談の仕方を知りたい。最近よく聞く合理的配慮って何だろう？など、気軽に楽しくおしゃべりをしながら一緒に考えていきましょう。

日時 7月1日(土)10時～11時30分
会場 にしびさわやかプラザ会議室
持ち物 筆記用具(マスクをご着用ください)
参加費 無料
定員 5名
申込 前日までに下記連絡先までご連絡ください。

【申込み・問合せ】

子育ておこまりさんコミュニティにこらぼ
 ☎ nicolab.sodate@gmail.com ☎ 090-5609-7282(西川)



介護カフェすまいる

初めての介護どうしたらいいの？ 介護認定はどこに申請するの？
 認知症はどんな症状なの？ 遠方に住む親が心配何処に相談すればいいの？
 自宅介護の心配 介護施設どう選ぶの？ 介護経験者に相談してみよう！！

とき 令和5年 6月7日(水) 9月6日(水) 12月6日(水)
 令和6年 3月6日(水)

時間 13時30分～15時

会場 JA西枇杷島支店2階会議室(※JAには問い合わせをしないでください)
 すまいる代表:渡邊 恵



清洲甲冑工房 新規会員募集中!

甲冑に興味のある方、一緒に甲冑製作をしませんか？
 ボランティアで甲冑の製作活動をしていただける方(高校生以上、性別不問)を募集しています！
 アルミ板を使い、織田信長公時代の本格的甲冑を製作します。
 全製作工程をサポートしますので、物造りの経験が無い方も大歓迎です！

日時 火・木・土曜日 13時～16時
 ※いずれか参加可能な曜日でも可。お盆、年末年始イベント参加日は休み

会場 清洲ふるさとのかた(地下1階)
 ※見学がしたいという方は活動日に活動場所までお越しください

問合せ先 清須市観光協会事務局

住所 清須市須ヶ口1238 清須市役所南館3階(産業課内)
 ☎052-400-2911 [FAX]052-400-2963



有料広告



トヨタの福祉車両(ウェルキャブ)を
 実際にさわって体感していただける常設展示場です。
 専任スタッフがおお客様のご要望をお伺いし、
 クルマ選びのお手伝いをします。

6/10(土)-18(日)初夏のハートフルフェア開催!

楽しい催し物が盛り沢山です！
 ぜひこの機会にご来場ください。
 福祉車両をご検討中の方はもちろん、
 見学ご希望の方もお気軽にお立ち寄りください！



トヨタハートフルプラザ名古屋
 〒452-0932 清須市朝日弥生1
 ※清須市民センター向かい
 営業時間 10時～18時
 ☎ 052-400-8739

詳細はこちらを
 ご覧ください→


募集します!!

「清須市社協だより てとて」に 広告を掲載しませんか?

清須市社会福祉協議会では、新たな財源を確保し、地域福祉の推進につなげるために、本誌に広告の掲載を行います。なお、有料広告の募集は、随時受け付けています。

【掲載料】1枠5,000円

【対象】民間企業、その他事業を営まれる団体又は個人

【来年度の掲載号】社協だよりとて

令和5年10月号、令和6年2月号

【募集枠数】1号につき6枠程(記事スペースの調整により前後する場合があります)

【配布数】約30,000部(市内全戸配布)

【問合せ先】清須市社会福祉協議会 総務地域課総務係(担当:鶴飼)

※詳細は清須市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

<https://kiyosu-shakyo.com/>

市社会福祉協議会正規職員(中途採用)募集

市社会福祉協議会では、次のとおり正規職員を募集します。

職 種 総合職 **募集人員** 1名

受験資格

昭和58年4月2日以降に生まれた方で、令和5年4月1日までに大学、短大、専門学校又は高専を卒業した方(社会福祉士、精神保健福祉士、正看護師、保健師、介護支援専門員のいずれかの資格のある方が望ましい。)

採用日 令和5年8月1日

試験内容 書類選考、採用試験(適性検査、小論文、面接)

試験日程 6月18日(日) 9時～12時 (書類選考通過者のみ)

受付期間 5月8日(月)～6月8日(木)の平日午前8時30分～午後5時15分

申込方法等

清須市社会福祉協議会のホームページ(<https://www.kiyosu-shakyo.com/>)をご覧ください。下記問合せ先までお問い合わせください。



問 合 せ

社会福祉法人清須市社会福祉協議会
総務地域課総務係 職員採用担当(鹿山・谷川)
☎052-401-0031

ヘルパーステーション清須

ヘルパーさん募集!

ヘルパーは、清須市内の高齢者や障害者の自宅へ訪問し、その方の気持ちに寄り添いながら「その人らしい」生活を支えるお手伝いをするお仕事です。空いている時間で、一緒に働きませんか?

業務内容

身体介護:排泄介助・入浴介助・食事介助・通院介助など
生活援助:掃除・買物・洗濯・調理など

勤務日

月曜日から土曜日で働ける曜日(ご希望、相談に応じます)

勤務時間

8時～18時で働ける時間(ご希望、相談に応じます)

時 給

登録ヘルパー 1,310円(その他、移動費・事務費手当あり)
常勤ヘルパー 1,180円～(勤務日数・時間により社会保険あり)
※処遇改善加算等あり

資 格

介護福祉士・介護職員初任者研修・実務者研修・ホームヘルパー2級のいずれか
ブランクがあっても大丈夫です。まずはお気軽にご相談ください。

連絡先

清須市一場古城604-15
清須市社会福祉協議会 ヘルパーステーション清須
☎052-409-3298(担当:高橋)



講座開催報告(令和5年1月～4月)

| 実施日時 | 内容 | 協力企業・団体 |
|-------|--|-----------------------------------|
| 1月21日 | ・介護保険、地域包括支援センターについて ・「人とのつながりと健康づくりについて」 | 清須市地域包括支援センター 清須市社会福祉協議会地域総務課 |
| 2月13日 | ・みんなで体腸管理～みんなで腸ハッピーになろう～ ・血管年齢測定会 | 名古屋ヤクルト販売株式会社様 清須市社会福祉協議会地域総務課 |

ご協力をいただきました講師の皆様、ありがとうございました。

福祉出前講座を開催したい、講師として協力できるなど、講座に関する相談、問い合わせは下記までご連絡ください。

清須市社会福祉協議会 総務地域課 地域福祉係 ☎052-401-0031 [FAX]052-401-0032 ✉chiikifukushi@kiyosu-shakyo.com

川柳紹介

毎号募集している川柳について、読者の皆様からの一句をご紹介します！
今回のテーマは「おもちゃ」
(次号の募集・テーマの詳細は16ページへ！)

捨て切れず 孫懐しむ おもちゃ箱

断・捨・離ばあば(ペンネーム)

人形を 可愛くデコる 娘より

みつきママ(ペンネーム)

くりすます おもちゃうれしい なというね

美月(6歳 年長)

ロボット犬 相手している 老夫婦

駒津 武生

修理され 笑顔になった おもちゃたち

棚橋 由美子

まちの福祉を発見！編集委員の目 Vol.4



絵手紙「土筆の会」拝見

三月十五日に編集委員二人と社協の方一人とで、絵手紙教室「土筆の会」へ伺いました。清洲市民センターで、月二回午前中一時間半程の活動をされています。

朝十時に部屋に入りましたら、もう硯で墨を磨っている姿でした。墨の香りが漂ってきました。絵手紙は、まず筆に墨を付け大きく絵の輪郭を描くのですね。墨の香る空間が心地よく懐かしく感じました。

会員さんたちは小さなはがきにいっぱいの絵と一言の言葉、心の温もりを感じました。その姿は黙々と筆を走らせていました。色を付けるのは水彩絵具ではなく顔彩というものでした。



刻印を押すと締め、素敵になるとのことです。赤い羽根・独居老人の方への百枚以上のプレゼントと幅広く活動されています。今後いろいろな企画を考え楽しみを増やそうと前向きです。

指導は経験豊かな先輩さんが新米さんに教えてくださいます。そこがこのグループのいいところですね。編集委員で伺った1人も体験させていただきました。会員になってしまいました!!

とてもやりがいのある活動をしていらっしやると思いました。

活動日時 第2・3水曜日

午前10時～12時

活動場所 清洲市民センター

問合せ ☎090-4401-5881

(加藤)



清須市社協だより

「てとて」のご意見や感想、とりあげて欲しいテーマや、福祉に対する疑問など、皆さまからのお便りを募集しています。お寄せいただいたお便りは選考させていただきます。掲載は氏名、もしくはペンネームとさせていただきます。掲載を希望されない方はその旨をお書きください。

あなたの声をお寄せください

川柳締切 6月9日(金)

川柳を募集します!

テーマは「食事」
あなたの素敵な一句を待っています!

※次号以降、本誌において掲載予定です。
※応募の際は氏名ご連絡先をご記載ください。ページ下部連絡先まで応募ください。
※多数応募いただいた場合抽選で掲載いたします。
※団体でも個人でもかまいません。
※ペンネームでもかまいません。

寄附の紹介

- 匿名様 10,000円
- 匿名様 切手33,237円
- 匿名様 10,000円
- 匿名様 10,000円

令和5年3月31日現在

西春日井地域「福祉の店」

西春日井地域にある7つの障害者施設の手作り製品を合同で販売しています。
きよす障害者就労継続支援センター飛鳥で作製している手芸品も販売しています。ぜひ、一度お越しください。

また、きよす障害者就労継続支援センター飛鳥で作製している手芸品は、清洲総合福祉センターにおいても販売しております。

日時 6月22日(木)～26日(月)
7月20日(木)～24日(月)
10時～16時
※都合により変更することがあります。

会場 アピタ名古屋空港店3階

参加施設 きよす飛鳥、セルブしかつ、にしはるひまわり作業所、あかつき共同作業所、豊山町福祉作業所、七彩工房、尾張中部福祉の杜

問合せ 尾張中部福祉の杜
☎0568-22-1123 担当 長谷川

個人情報保護について

本会は、個人の人格尊重の理念のもとに、関係法令等を遵守し、実施するあらゆる事業において、個人情報を慎重に取り扱います。

個人情報の取り扱いについては、ご利用の介護サービス担当者又は各事業担当者等にお申し出ください。

市民のくらし 法律相談

無料 要予約 ☎052-401-0031

会場 清洲総合福祉センター 対象 清須市在住の方(一人年2回まで)
※会社等の営利目的としたご相談は、ご遠慮いただいております。

時間 13時～16時(一人30分以内)

| 日程 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|-----|--------|--------|-------|--------|
| 第1回 | 13日(火) | 11日(火) | 8日(火) | 12日(火) |
| 第2回 | 14日(水) | 12日(水) | 9日(水) | 13日(水) |

弁護士による無料法律相談を実施します。

「自分らしさ」を大事にしつつ他人を思いやれたい。福祉も、享受する側と奉仕する側、お互いの尊重と感謝することが大切です。

私は68歳にして両者の立場を経験しました。初期癌が、福祉の重要性を再認識させてくれました。医師と看護師による心のこもった看護のおかげで、抗がん剤治療にも耐えられました。

私のような体でも、福祉の一部に携わることが誇りに思い、ますますの人の繋がりを大切にしていきたいと思えます。

「てとて」編集委員 津坂

編集委員のつぶやき

「あの人誰だった？」 マスク外して戸惑い隠せず。マスクは個性まで隠していたのかも。

花にも、梅・桜・桃・李(すもも)とそれぞれの花を咲かせるように、人も、「これが私だ」と自分らしさを出して生きることが大事。なのに人はなぜか自分がないものに憧れて、他人と比較してしまう。

ケアプランセンター清須 職員募集

| | |
|-------|--|
| 採用開始日 | 随時 |
| 勤務時間 | (月)～(金)の8時30分～17時15分のうち6時間程度 ※曜日時間とも応募相談、社保完備 |
| 時給 | 1,360円 |
| 募集人数 | 1名 |
| 資格 | 介護支援専門員 |
| 業務内容 | ケアマネジャー |
| 問合せ先 | 担当 佐藤 ☎052-408-3827 |

