



佐渡市 社協だより



社協佐和田支所金井地域センターでは、児童・生徒を対象とした「わくどきボランティア」の受入れを行っています。金井デイサービスセンター「しゃくなげの里」では、洗髪後のドライヤーかけ、折り紙、トランプ等、デイサービス利用者の方々とふれあいがあります。金井温泉での空き缶のプルタブ集めも大事な仕事です。

利用者の方々は、「どこの子?」「かわいいなあ」「ドライヤー上手だなあ」と優しい笑顔で声をかけてくれます。様々なふれあいからボランティアの心を育て、頑張っています!

社協とは？

市民の皆さんに社協についての質問・疑問に答えるコーナー。
第9回目は、介護保険制度の「短期入所生活介護事業」・「訪問入浴介護事業」についてお話しします。

「短期入所生活介護事業（ショートステイ）」は、自宅において介護を必要とする方や、介護者・家族の介護負担を軽減するために、短期で宿泊していただき、日常生活のお手伝いをします。家庭に近い環境の中で、生きが

小木短期入所施設 つくし
佐渡市小木町2118番地5
☎86-3870



今回は、在宅介護で活用いただいている、「短期入所生活介護事業」と「訪問入浴介護事業」をご紹介します。

いや潤いを持ちながら在宅生活を継続するよう支援し、ご家族に安心で信頼いただける介護サービスを提供します。

7 .. 00	18 .. 00	15 .. 30	13 .. 20	11 .. 30	10 .. 30	10 .. 00
入浴	肩までつかるゆつたり	お風呂	おやつ	昼食	入所・退所	レクリエーション
朝食	就寝	夕食	個室で休みます	はテイサービス利用者と一緒にお過ごします。	みんなで楽しみながら体を動かします。日中はテイサービス利用者と一緒にお過ごします。	みんなで楽しみながら体を動かします。日中はテイサービス利用者と一緒にお過ごします。

短期入所のある一日

「訪問入浴介護事業」は、移動

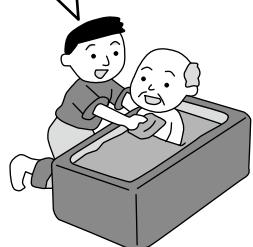
可能な浴槽を載せた入浴車が、寝たきり等で入浴が大変なお宅に訪問し、入浴していただくサービスです。

自宅の浴槽での入浴が困難な方に、寝たままの楽な姿勢で入浴していただけます。

入浴は様々な効果があります。

- ①皮膚が清潔になることで床ずれを防止します。
- ②リラックスして安眠効果があります。
- ③胃や腸を活発にし、食欲ができます。
- ④手足の血管を広げ、硬くなつた筋肉をやわらげ、リハビリ効果もあります。

りょうつ訪問入浴
介護事業所
佐渡市春日1150番地20
☎23-5500



「社協とは？」では、市民の皆さんに社協に対する疑問・質問にお答えしていくきます。ご意見・ご質問をお寄せください！

訪問入浴の手順

1. 入浴前体調チェック

はじめに看護師が血圧・脈拍・体温などの体調チェックします。

2. 浴槽搬入

スタッフが移動浴槽をお部屋まで運びます。お宅の電源・水を利用させていただき、入浴車でお湯を沸かします。

3. 入浴・洗身・洗髪

楽な姿勢で洗髪、シャワーをします。

4. 入浴後体調チェック

看護師が入浴後の体調チェックをします。

集まれ! 元気な年男・年女

今回は、趣味を満喫されている三人の方をご紹介します。



くおふたりは同じ集落の同級生

うちだ まさお はにゅう
内田 正雄さん・羽生 トミさん

(真野地区 合沢) 大正3年生まれ

★内田さん

毎日少しの晩酌が元気の源です。
習字・俳句が趣味で、今までに数え切れないほどの歌を詠みました。好きな食べ物はお餅です。

★羽生さん

毎朝青竹踏みを200回しています。健康のためにも続けていきたいです。好きな食べ物はお赤飯です。

元気の
秘訣

はせがわ
長谷川 サカエさん (赤泊地区 莲場) 大正15年生まれ

元気の
秘訣

★毎日、畑で働くことが大好きです。
★月に一回いきいきサロンに行くのが楽しみで、折り紙で
くす玉を作ったりしていると、ついいつ夢中になります。
みんなと楽しくおしゃべりをするのが元気の秘訣です。



元気な年男・年女がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。
自薦・他薦は問いません。情報お待ちしています。

包括支援 センター 通信

寒い冬こそ、 足腰の筋肉を鍛えましょう!

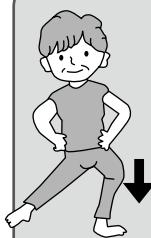
『冬は寒い・やることがない』とコタツに入りっぱなしになってしまいませんか?動かないでいると、足腰の筋力が落ちてしまいます。

筋力トレーニングを行なうときの注意点

- ①無理せず、ゆったりとした気持ちで行う
- ②呼吸を止めない(血圧の上昇を防ぎます)
- ③ゆっくり行う(1,2,3…とかぞえましょう)

腰の筋力アップ運動

- ①四つんばいの姿勢から、膝を伸ばしながら
片足を上げ3~5秒停止後、ゆっくり元に戻す
- ②交互に動作を5~10回反復する



足の筋力アップ運動

- ①足を左右に開き、両手を腰にあてる
- ②両足の裏を床につけたまま、片足に体重をかけ、10~15秒停止する
- ③背中を伸ばし、左右交互に5~10回行う

腹部の

筋力アップ運動

- ①あお向けになり、膝を立てる
- ②片足の膝を伸ばしながら、ゆっくり持ち上げて5秒間停止後、元に戻す
- ③片足ずつ5~10回反復する



☆足腰の筋肉は、立つ・座る・歩くなどの基礎となり、転倒予防にも欠かせません。運動をはじめて急に足腰が痛み出したときには、無理をせず、10分ほど休んで様子をみましょう。もし痛みが引かないときは、医師の診断を受けましょう。

行事予定

社協ではいろいろな行事を予定しています。
詳しくは、支所までお問合せください。



	行事名	日	時間	場所		行事名	日	時間	場所		
<佐和田地区>											
佐 和 田 支 所	佐和田地区生きがい対策事業(手芸教室)	8日(月)	10:00~15:00	佐渡中央会館	両津支所	地域の茶の間「ひまわり」(協力費100円)	毎週水曜日	10:00~15:00	両津夷3(旧仙台屋)		
	佐和田地区生きがい対策事業(人形つくり教室)	17日(水)	9:00~15:00			いきいきサロン	両津地区各地で行っています。				
	佐和田地区生きがい対策事業(やきもの教室)	16日(火)・17日(水)・18日(木)	9:00~16:00			男性のための介護教室	5日(金)	10:00~15:00	総合福祉センターしゃくなげ		
	介護予防教室「笑顔・キラキラ」	1日(月)	10:00~			生きがい活動(ゆう湯サロン)	毎週火・水・木曜日	10:00~15:00			
		3日(水)				心配ごと相談	2日(火)・13日(土)・23日(火)・28日(日)	13:00~16:00			
		8日(月)					7日(日)	18:00~20:00			
		16日(火)									
	介護予防教室「にこにこお楽しみ会」	22日(月)	9:30~14:30			こいっちゃん茶会	1日・8日・15日・29日(月)	10:00~	三町目中川宅		
	沢根の茶の間	20日(土)	13:30~15:30			ふれあいいきいきサロン	4日(木)	10:00~	ワイドブルーあいかわ		
	河原田の茶の間	15日(月)	10:00~15:00			よつば会配食サービス	11日(木)	8:30~	あいかわ開発総合センター		
	福祉相談会	19日(金)	13:00~17:00			介護予防講演会	22日(月)	10:00~	三町目中川宅		
	心配ごと相談	3日(水)	9:00~12:00			さわやか上町の茶の間	11日(木)	14:00~	ふれあい集会場		
<金井地区>											
相 川 支 所	生きがい活動支援通所事業	毎週水曜日	10:00~15:00	金井地域センター	相川支所	一和会茶の間介護予防体操	17日(水)	10:00~	親和会館		
		毎週木曜日	14:00~15:30	金井温泉金北の里多目的ホール		二見の茶の間	13日(土)	10:00~	二見集落センター		
	介護予防教室お達者かない	毎週月曜日	9:30~11:30	金井温泉金北の里活性化研修室		第8回二見・相川・金泉地区お楽しみ会	3日(水)	10:00~	あいかわ開発総合センター		
	尾花の茶の間	11日(木)	13:30~15:30	尾花会館		在宅介護リフレッシュ事業	19日(金)	10:00~	ワイドブルーあいかわ		
	中興の茶の間	12日(金)	10:00~12:00	岩野町小路集落開発センター		昼食招待会	石名	5日(金)	ワイドブルーあいかわ		
	福祉相談会	19日(金)	13:00~17:00	金北の里		石花	11日(木)	10:00~			
	心配ごと相談	10日(水)	9:00~12:00	金井しゃくなげの里		二見	25日(木)				
	心配ごと相談	3日(水)・10日(水)・16日(火)・22日(月)	9:00~12:00	あいかわ開発総合センター							

★弁護士による無料法律相談

●羽茂・小木・赤泊地区

3月25日(木) 11:00~15:00

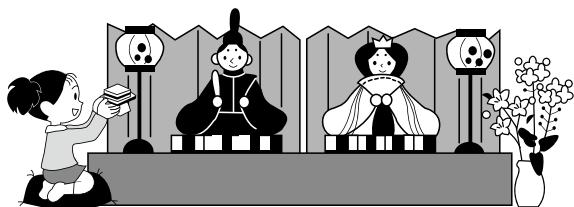
定員: 6名

場所: 羽茂農村環境改善センター

予約先電話番号: 88-3838

※事前に予約が必要ですのでお電話ください。

※秘密は守られます。



3月

支所の

行事名		日	時間	場所
<新穂地区>				
畠 野 支 所	元気はづらつ 教室	毎週火曜日	13:30~ 15:30	新穂潟上温泉
	にいぼサロン	毎週金曜日	11:00~ 16:00	
	ふれあい 招待昼食会	8日(月)	10:30~ 15:00	
	福祉相談会	12日(金)	13:00~ 17:00	
	心配ごと相談	17日(水)	9:00~ 12:00	
<羽茂地区>				
羽 茂 支 所	お達者くらぶ	16日(火)	9:30~	羽茂農村環境 改善センター
	おけらの会			
	給食サービス	27日(土)	8:30~	
	心配ごと相談	10日· 24日(水)	13:30~ 16:30	
<小木地区>				
羽 茂 支 所	けんこうくらぶ	毎週木曜日	13:30~	総合福祉センター つくし
	心配ごと相談	3日(水)	13:30~ 16:30	多目的 集会施設 あゆす会館
<赤泊地区>				
羽 茂 支 所	ふれあい いきいきサロン	3日· 10日(水)	10:00~	赤泊福祉 保健センター やすらぎ
		17日(水)	10:00~	川茂会館
	びんしゃん教室	12日(金)	9:30~	赤泊福祉 保健センター やすらぎ
		19日(金)	9:30~	川茂会館
	心配ごと相談	17日(水)	13:30~ 16:30	赤泊福祉 保健センター やすらぎ

イベント情報

男性のための介護教室

- 日 時：平成22年3月5日(金) 10:00~15:00
- 場 所：両津総合福祉センターしゃくなげ 3階大広間
- 申込み：両津ボランティアステーション(☎23-5500)
- 定 員：20名 ※対象は両津地区在住、男性の方です。



福祉教育事業 「出前塾」特集!

その1

ボランちや コーナー

～優しさあふれる豊かな心を目指して～

福祉教育事業「出前塾」 プログラム

- ①車イス体験
- ②高齢者疑似体験
- ③アイマスク体験
- ④介護体験
- ⑤点字・手話講習
- ⑥ボランティアを知ろう
- ⑦高齢者等へお手紙
- ⑧当事者の講演会
- ⑨災害ボランティア
- ⑩傾聴ボランティア

今的孩子たちが大人になつた時、佐渡はどうなつてゐるのでしょうか？「出前塾」で出会う子どもたちの熱い眼差しとまつすぐな心は、明るい未来を感じさせます。

人との出会いが影響や感動を与えて、人との繋がりの大切さを気づいてもらえる時間にするために今後も取り組んでいきます。

児童・生徒は、事前学習や体験学習に熱心に取り組みました。皆、家族・友達想いで、たくさんの感動と喜び、パワーをもらいました。

児童・生徒の真剣な眼差しと温かい思いやり

10年 20年 先の未来に夢を感じた瞬間



▲小村小学校(羽茂地区)では、車イス体験・高齢者疑似体験。実技の前の勉強は真剣そのもの! 佐渡の福祉について一生懸命勉強しました。



▲羽茂小学校でのこの日は、介護体験。片麻痺の方の衣服の着脱や、体位交換を実際に体験!

みんなヘルパーさんに注目～!



▲新穂中学校では、高齢者疑似体験。高齢者体験セットを身につけ、老化について体験的に学びました。体は動きにくいし、話も聞こえにくいなあ。



▲金井吉井小学校でのこの日は、アイマスク体験。目の不自由な方の誘導に挑戦! 目が見えないとこんなふうに感じるんだ。



▲介護のコツを覚えると、少しの力で体を動かせるんだあ。

※上記プログラム以外にも、随時、福祉教育の相談を受けます。また、福祉用具や福祉ビデオの貸し出しもします。ぜひボランティアセンターまでお問い合わせ下さい。(☎ 241-7500)

『みんなに親しまれる和風ボランティア 抹茶の会!』



富山さんは、6年前から真野の里の特別養護老人ホームとデイサービスに月1回訪問しています。抹茶をたてるボランティアの前にも、入浴のお手伝いなどをしていました。「ボランティア活動は、自分にとって良い刺激になって、自分のたてた抹茶を飲んだときの利用者さんの笑顔が見られるのが嬉しい」と語っています。普段抹茶を飲まない方も、おいしそうに飲んで、みんな笑顔いっぱいの表情でした。



ボランティア活動は、自分のできることで人が喜んでくれるという幸せを感じることができます。これからも皆さんから元気をもらい、楽しく続けていきたいと思います。

Volun Tya
TOPICS

発見・発掘!

こんなボランティアさんご存知?



～ボランティアセンターから研修会のお知らせ～

『ボランティア受け入れ担当者スキルアップ研修』

日時: 3月6日(土) 13時~16時

場所: 新穂トキのむら元気館 第2・第3会議室

ボランティア受け入れのスキルアップを図るとともに、各関係者の交流の機会にします。

『共助づくり! 支えあいリーダースキル研修』

日時: 3月14日(日) 10時~16時

場所: 金井コミュニティセンター コミュニティホール

今の自分たちの課題を整理し、その解決策を導きます。皆さんで地域のことを考えませんか!

申し込みは、佐渡市ボランティアセンターまで多くのご参加をお待ちしています。(☎24-7500)

ボランティアを求めています

「介護予防教室や地域の茶の間等のボランティア」: 「バスの添乗員ボランティア」

(対象: 両津・佐和田・金井地区)

(対象: 佐和田・金井地区)

日時・場所については、その都度お知らせいたします。

日時・場所については、その都度お知らせいたします。

◎話し相手や遊び・音楽・踊り・手芸などを一緒に活動してくれるボランティアを募集します。

◎介護予防教室、障がい者、高齢者団体等の参加者送迎のためのマイクロバス添乗員ボランティアを引き続き募集しています。

また、特技を披露してくれる方もぜひ!

「配食ボランティア」

◎弁当業者が作った弁当を受け取って、弁当を希望する高齢者などにお届けするボランティアです。

「移送サービスボランティア」

◎一般の交通機関を利用することが困難な高齢者などが病院等への通院、または施設等へ入退所する際、貸し出し車両の運転をするボランティアです。





善意に厚くお礼申し上げます

平成22年1月1日～1月31日(順不同・敬称略)

両津支所

月光仮面(匿名)	12,910円
磯飛 スギ(埼玉県蓮田市)	10,000円
神野 正(秋津) 車椅子・吸引器	
匿名	1,800円
匿名	9,084円

畠野支所

匿名(畠野)	50,000円
匿名(新穂)	タオル
相川日蓮宗護法会塞行	
青木 錬昇	30,000円

次の方々より、心あたたまる善意をお寄せいただきました。
お寄せいただいた金品は、地域福祉活動に役立たせていただきます。

相川支所

本間 仁作(徳和)	20,000円
故 石塚 英夫(徳和)	500,000円

羽茂支所

本間 仁作(徳和)	20,000円
故 石塚 英夫(徳和)	500,000円

地域の子育て応援団

ファミリーサポートセンターからお知らせ



佐渡市ファミリーサポートセンターは、子育てをお手伝いして欲しい方(依頼会員)と子育てをお手伝いしたい方(提供会員)が、お互いに助け合う有償ボランティアネットワークです。

平成21年度第3回の入会説明会・講習会を下記のとおり開催しますので、ぜひご参加ください。
参加ご希望の方は、3月2日(火)までに佐渡市ファミリーサポートセンター(24-7500)までご連絡をお願いいたします。

ファミリーサポートセンター 入会説明会・講習会

- ・日 時 平成22年3月7日(日)
午後1時～午後4時30分
- ・場 所 金井コミュニティセンター
- ・その他の 託児ルームご希望の方は、申込み時にお申し出ください。



センターでは会員交流会等の開催もしています。
ぜひご入会下さい!!

▲昨年の交流会ではクッキー作りに挑戦(^0^)/

温泉をご利用の皆さん

ご注意ください!

日頃は、社協が運営する温泉施設等をご利用いただきありがとうございます。

現在、発行している、温泉施設等の「回数券」と「スタンプカード」は、平成22年3月31日をもって使用できなくなります。

◆対象施設

ワイドブルーあいかわ、新穂潟上温泉、金井温泉金北の里、はたの温泉松泉閣、ビューサわた

●温泉等回数券

現在お手持ちの温泉等回数券は、平成22年3月31日までにお使いください。

●温泉スタンプカード

■スタンプカードの使用も平成22年3月31日までとなります。

■いっぱいになったカードをお持ちの方は、早めにご使用ください。

ご不明な点は、各温泉保養施設、または佐渡市社会福祉協議会(☎24-7500)までお問合せください。

