



## ◆目 次

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| P2~3 介護予防教室       | P9 寄付のお礼・まちがいさがし    |
| P4 どんどんボランチャ      | P10~11 写真で振り返る社協の1年 |
| P5 いきいきつうしん・      | P12 輝く島の申年さん        |
| 今月のクローズアップ        | ディからこんにちは<br>表紙の紹介  |
| P6~7 通所介護事業所アンケート |                     |
| P8 ファミサポ会員交流会の報告・ |                     |
| 情報掲示板             |                     |

転ばぬ先の…

名前だけは知ってる!?

# 介護予防教室



“介護予防”とは、「元気な人は今の状態を長く維持できるように、要支援や要介護の人は状態が少しでも良くなるようにしていきましょう」という考え方で、そのお手伝いをさせていただく事業のひとつが「介護予防教室」です。

今月は、開催会場・参加者数ともに年々増加している「介護予防教室」について、お伝えします。

## はじまりは10年前

介護保険制度が始まってから、要介護認定で要介護状態・要支援状態と認定された方に対する介護のしくみが充実してきました。しかし、非該当（自立）と判定される方もいますし、そもそも認定を受けないという方もいらっしゃいます。この方々も、身体の状態が悪くなればいずれ要支援・要介護になる可能性があり、そして要介護者が増えていくことは地域全体の状況悪化にもつながりかねません。そこで、地域の皆さんに介護予防の意識を高くもっていただき、健康な生活を長く続けてもらおうという考えから、平成18年に介護保険法が改正されて「介護予防事業」が始まりました。そして、国の方針に基づいてそれぞれの地方自治体が取り組み



を行う中、佐渡市社協は佐渡市から委託を受け、市の保健師さんと一緒に「介護予防教室」を各地に立ち上げたのです。

## 身体に、脳に、効くプログラム

日々、皆さんはどのくらい運動していますか？佐渡での移動は自家用車が主流で、私たちはどこへ行くにもドアからドアへ。歩く機会も少なく、若い世代でも運動習慣がない人は少なくないようです。そのような暮らしの中で、運動習慣を身に付けることは介護予防の効果あり！各教室では、飽きずに楽しく続けてもらえるよう、趣向を凝らした内容を用意しています。

佐和田地区の介護予防教室「笑顔・キラキラ」には、皆さんご存知の“水戸黄門”的オープニングテーマに合わせて体を動かす体操があります。歌を歌いながら手足の曲げ伸ばしを行い、筋力や柔軟性、バランス能力の向上を目指します。

また、足腰だけでなく、脳にも効くように内容を工夫して開催している会場もあります。例えば羽茂地区の「お達者くらぶ」では、いろはカルタなどのレ

クリエーション用品を活用し、頭と身体を使って楽しめるプログラムを組んでいます。

## プラスαの効果

介護予防教室を始めて10年。身体的な効果の他に、「介護予防教室がきっかけで地域の方々が顔を合わせ、あいさつができて、地域が明るくなつた。」という嬉しい声が届いています。これは、私たち社協が「いきいきサロン」や「地域の茶の間」を推進する目的と重なる部分であり、どんな事業でも皆さまが外に出るきっかけ、地域の方同士が交流するきっかけになれば嬉しいかぎりです。

## いつから? 今から!

各地で開催されている介護予防教室の参加者数には、季節によって変動が見られます。農閑期にあたる時期は特に多くの方にお集まりいただいていますが、一方で農繁期はやや少なく、田んぼや畠での作業が立派な介護予防になっているようです。

「誰もが安心して暮らせるように」「いつまでも住みなれた地域で暮らせるように」そんな願いを叶えるため、まずは身体の機能を保つことができれば一番ですね。「1回参加したら走れるようにな

る!」という魔法のような話ではありませんが、まさに継続は力なり。ゆっくりとしたペースで続けていただければと思います。

もうすぐ4月。日差しが暖かくなって、道ばたに花が咲き始めると、心とからだが軽くなるような気がしませんか? 農作業が本格的に始まる前の今こそ、介護予防教室で身体をほぐしましょう。1人では続かないことでも、仲間と一緒にならきっと大丈夫!

「いつやってるの?どこへ行けばいいの?」気になる開催のお問い合わせは各支所までどうぞ。皆さまのご参加をお待ちしています。



### お問い合わせ

- ◆両津支所……………23-5500
- ◇相川支所……………74-0055
- ◆佐和田支所……………57-8141
- ◇畠野支所……………81-1620
- ◆羽茂支所……………88-3838



# どんどん★ボランチャ

いきいき活動するボランティアさん=ボランチャをどんどん紹介するコーナーです。

## ボランチャとは…

ボランはボランティアとサッカーのつなぎ役であるボランチから、ちやは沖縄で○○の人という意味のちゅを佐渡らしくもじりました。島内のボランティアさんのお名前として考えました。

### 楽しく生きがいづくり

元気トキめきクラブ プルメリア（真野）



フラダンス教室「プルメリア」です。「プルメリア」はハワイのレイにも使われる花の名前から付けました。地域の行事に参加させていただきたり、施設に訪問させてもらつ

たりと積極的に活動しています。みなさんが喜んでくれている笑顔を見ると、とても嬉しく、こちらも元気をもらいます。これからもボランティア活動を続けながら、見てくる方と私たちのどちらも楽しく生きがいを感じられるような時間を持つていきたいと思っています。

（代表 細川さほ）



### 地域のための活動を…

郷平町福祉会（新穂）



私たちは地域のみんなが安心して暮らせる地域をつくるために、新穂の郷平地区で見守り活動やサロンを行っています。見守り活動は年間通して行っており、地域で心配な方がいれば、みんなで見守っています。また、年1回佐渡島内の介護保険施設等を見学し、勉強しています。

サロンは郷平町集落開発センターで月1回、毎月20日に開催しています。そこでは脳力トレーニングやレクリエーションを中心に行っており、地域のみんなで集まって楽しく過ごしています。どなたでも参加できますので、ぜひ興味をもたれたら参加してみてください!

これからも住みよい地域をつくるために頑張っていきますので、よろしくお願ひいたします。



### ボランティアの祭典「ボランティアフェスティバルさど2016」

日時：平成28年6月5日（日）

場所：アミューズメント佐渡  
テーマ

「防災力=人間力×地域力  
～高めよう 地域の絆～」

参加いただけるボランティアグループ、個人を募集しています。

お問い合わせは、ボランティアセンター（TEL81-1155）までお願いいたします。

次回開催予定！





島内各地で活動している「いきいきサロン」や「地域の茶の間」の皆さんを紹介します。

## 「願サロン」(両津地区)

★開催日 月1回

★会場 願公民館

★時間 13:30~15:30

★参加費 なし (イベント時除く)

### ★参加状況

願サロンは、「いきいきサロンちゃ何するここや～？」との声の中、平成27年4月に誕生しました。まため役のボランティアさんも初めてではありました、「顔を合わせましょ(^^)」をモットーに顔を合わせる機会をつくることで閉じこもりを防ぎ、地域のつながりを深めようと始めました。脳トレやゲーム、料理教室などを行なったり、お隣の2年先輩「藻浦いきいきサロン」と一緒にバスハイクや忘年会に出掛けたりもしています。



## 今月の クローズ Close Up アップ

福祉関係の団体を紹介します



### 愛らんど畠野

〒952-0202 佐渡市栗野江1810-21 ☎66-3901

※お越しの際にはテニスコート横の駐車場をご利用ください。

お願い:利用者に提供するお味噌汁につかう野菜が不足しております。ご寄附いただける方はご一報ください。

社会福祉法人 しあわせ福祉会

## 愛らんど畠野

平成13年に心身通所支援護作業所として開所し、地域の方々をはじめ、多くの方に支えられ、平成20年に就労継続支援B型事業所に移行しました。

愛らんど畠野では、「みんな仲間」を合い言葉に、心身に障がいのある方が働く喜びと生きる幸せを得ることができるよう、22名の利用者と共に、しあわせ豆富や打ち豆の製造・販売等に明るく元気に取り組んでいます。

しあわせ豆富には「おいしい しあわせ」「働く しあわせ」「生きている しあわせ」の願いを込めています。ぜひ味わってみてください。

お客様を笑顔にできるよう、みんなで一生懸命がんばっています。お近くに来られた際にはいつでもお立ち寄りください。

# 介護保険事業所アンケート結果について

先月号に引き続き、当会の介護保険事業所を利用されているご利用者様、ご家族の皆様にご協力いただいたアンケート結果についてご報告いたします。

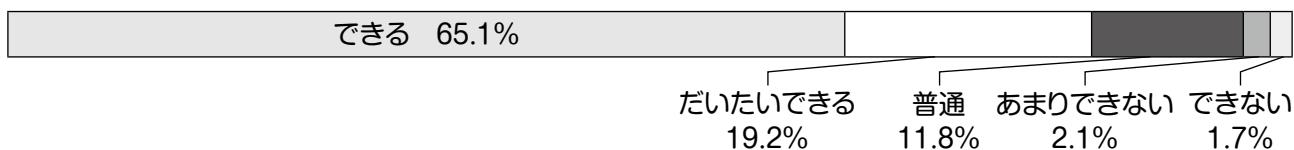
お寄せいただいたご意見ご要望と、その対応につきましては、概略を掲載させていただきます。このアンケート結果をもとに、より一層のサービス向上・改善に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。

なお、ご意見やご要望はいつでも承っておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

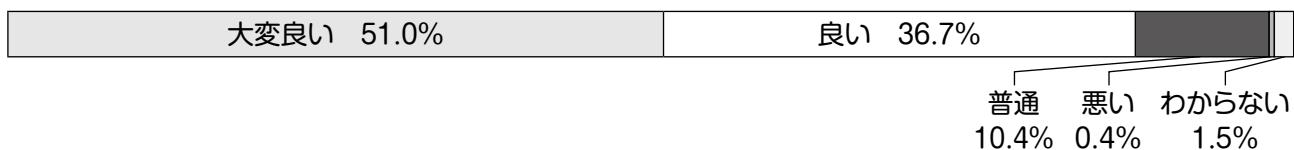
## 通所介護事業所

配布数	727件	回答率	75.0%
-----	------	-----	-------

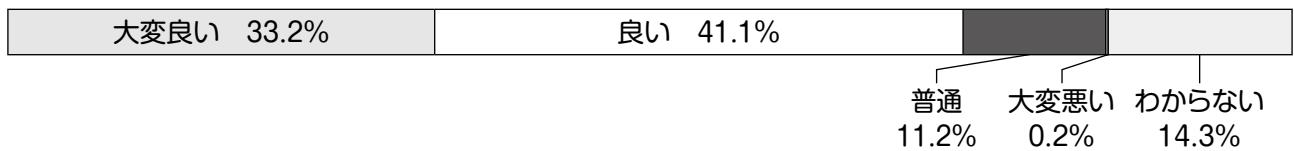
### ①皆様の希望や要望を職員に伝えることができますか



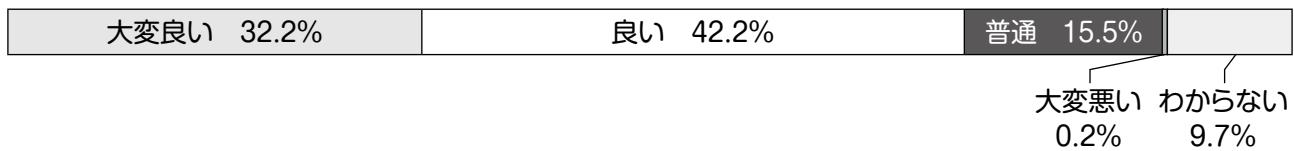
### ②送迎車両の運転と介助についていかがでしょうか



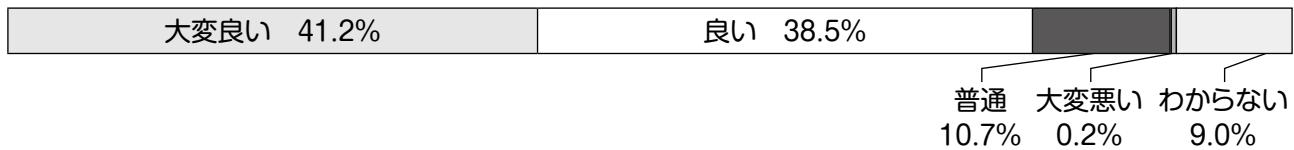
### ③施設は掃除や整理整頓がきちんとされており快適な環境でしょうか



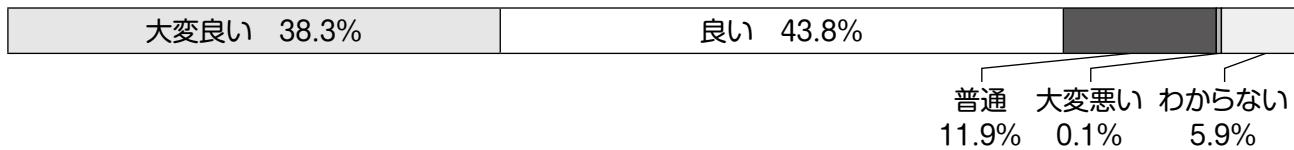
### ④食事やおやつについていかがでしょうか



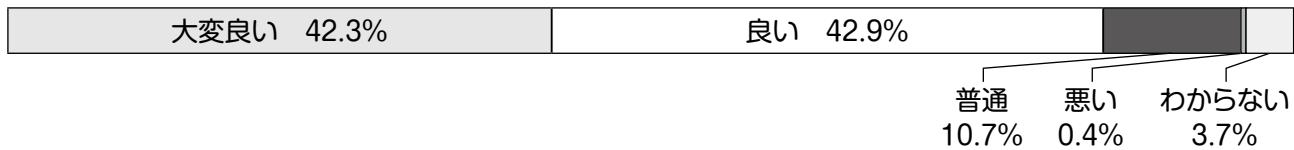
### ⑤入浴についてはいかがでしょうか



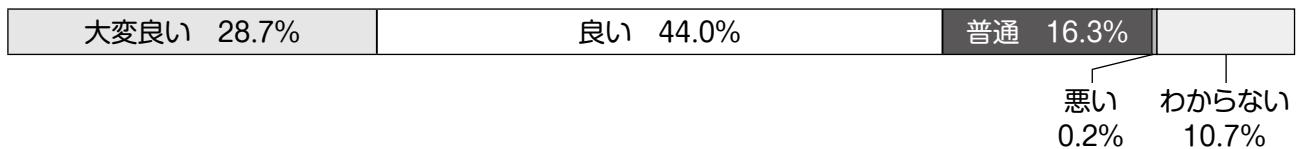
### ⑥職員の介護方法は適切でしょうか



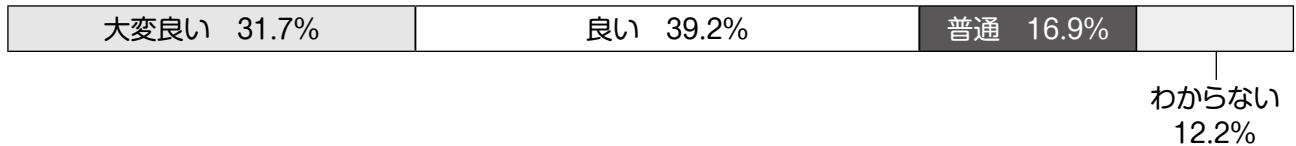
### ⑦職員のあいさつ、態度、言葉使い、服装についてどうお感じでしょうか



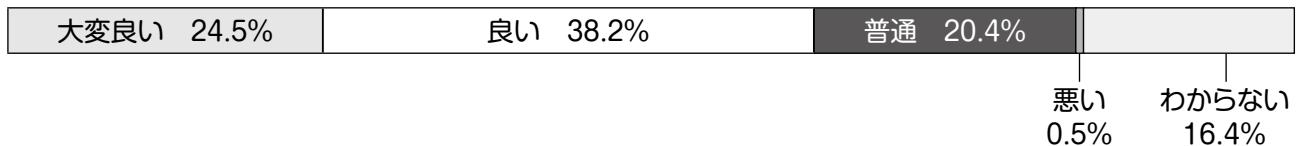
## ⑧デイサービスでの活動(レクリエーション、行事等)についていかがでしょうか



## ⑨トイレ介助について、いかがでしょうか



## ⑩入浴の待ち時間の過ごし方について、いかがでしょうか



## 《主なご意見・ご要望》

項目	ご意見・ご要望	ご意見・ご希望への回答
要望や希望の伝えやすさについて	○自分の言いたいことを、言いにくい人がいる。介護員でも人によって人柄が違うことが多い躊躇ことがある。	○ご指摘ありがとうございます。ご要望などに對し、きちんと耳をかたむけ、話しやすい職員であり、話しやすい場となるよう全職員が日々努力いたします。
送迎車両の運転と介助について	○送迎は決まった時間に来てくれるとありがたい。いつもより遅くなるときは、電話連絡して下さるとありがたい。	○なるべく同じ時間帯にお伺いできるよう、送迎の順番などに配慮いたします。また、時間がずれる場合には事前に連絡をさせていただきます。
食事やおやつについて	○味つけがとても良い。昼食をいつも楽しみにしている。	○ありがとうございます。これからも美味しい食事が提供できるように努力いたします。
	○献立によって質素な日と、豪華な日の差がありすぎる。	○献立の内容につきましては栄養士に提案し、検討いたします。
職員のあいさつ、態度、言葉遣い等について	○いつも優しく接してくれてありがとうございます。毎回楽しみにしております。	○これからも一日楽しく過ごしていただけるように、職員一同頑張ってまいります。
	○あいさつに関して笑顔で挨拶してくださるなら利用者さんはほっとすると思います。態度、言葉つかいに関して、利用者さんは人生の先輩なので敬意を持って接してほしいと思います。	○ご指摘ありがとうございました。あいさつや言葉使いなどに關し、至らない点があつたかと思います。接遇全般に關して今後とも、職員同士注意してまいります。
体操やレクリエーション、行事等について	○外出や行事等、色々な所に行って見たい。	○レクリエーションの内容に反映できるよう検討させていただきます。
入浴の待ち時間について	○待ち時間に何か利用者さんたちが出来ることはないでしょうか。	○カラオケ、読書、手作業などを行っていただいております。他にも色々なメニューを検討いたします。
自由記述	○自由記述においては、たくさんご意見を頂きました。ありがとうございました。個別的なご意見は各事業所において対応させていただきます。今後も利用される皆様に気持ちよくご利用いただけるよう努力してまいります。	

たくさんの貴重なご意見ありがとうございました。これからもよろしくお願ひいたします。

お詫びと訂正	先月号の介護保険事業所アンケート結果報告において、記載内容に誤りがありました。お詫びいたしますとともに、下記のとおり訂正させていただきます。
	【訂正内容】社協だより109号8ページ 居宅介護支援事業所(ケアプランセンター)アンケート結果 訂正前 …問6.生活援助の買い物・掃除・調理方法は利用者の方に合うように配慮されていますか。 訂正後 …問6.ケアマネジャーに対するご意見やご要望等がありましたら、なんでもご記入ください。



## ★ファミサポ会員交流会を開催しました★

1月31日に、トキのむら元気館でバスソルト(入浴剤)作りを行いました。普段顔を合わせることのない会員さん達が集まる、一年に一度の交流会。色々香りを選び、最後は思い思いの飾りつけをして、素敵な“マイ入浴剤”が完成しました。

ファミリーサポートセンターでは、子育て援助活動の他にこのような交流会を開催しています。

ぜひ会員になりませんか?登録料はかかりません。興味のある方、お待ちしています!(お近くの社協各支所・地域センターでも申込みできます。)

【お問い合わせ】ファミリーサポートセンター 81-1155(社協本所内)



# 情報掲示板

### 介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)受講生募集中

高齢化がすすみ、介護の多様化が求められている今、  
資格をとってあなたのチカラを活かしませんか?



- ◆研修期間: 4月9日(土)~9月25日(日) 全22日間
- ◆会場: 畑野農村環境改善センター、伝統文化と環境福祉の専門学校
- ◆受講料: 50,000円(教材費込み) ◆申込み締切: 4月1日(金)
- ◆詳細については、社協本所・各支所・地域センター・市役所・ハローワーク等の窓口に設置しているチラシをご覧ください。ホームページからもダウンロードできます。
- ◆お問い合わせ 0259-81-1155(社会福祉協議会総務課総務企画係)  
社協ホームページ <http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>

### 4月開催 心配ごと相談

生活していく上での様々な心配ごとや困りごとを気軽に相談できる窓口、「心配ごと相談」を開催しています。

お住まいの地区以外での相談もできますので、ぜひご利用ください。秘密は守られます。

地区	相談日	時間	会場
両津	2日(土)・13日(水)・23日(土)	13:00~16:00	両津福祉センター しゃくなげ
	7日(木)	18:00~20:00	
相川	3日(土)・10日(日)・16日(土)・22日(金)		ワイドブルーあいかわ
佐和田	27日(水)		佐渡中央会館
新穂	5日(火)		新穂行政サービスセンター
真野	6日(水)		真野老人福祉センター寿楽荘
松ヶ崎	11日(月)		松ヶ崎総合センター
羽茂	13日(水)	13:30~16:30	羽茂農村環境改善センター

### 弁護士による 無料法律相談

#### 【両津地区】

日 時: 4月22日(金)  
10:00~15:00

場 所: 両津福祉センター  
しゃくなげ

予約電話番号: 23-5500  
(社会福祉協議会両津支所)

定 員: 8名

※事前に予約が必要ですので、開催日の1週間前までにお電話ください。  
秘密は守られます。



## ご寄付ありがとうございました

平成28年2月1日～2月29日(受付順)

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。

### 《本 所》

佐渡市連合婦人会様

タオル215枚

30,000円

1,137円

### 《両津支所》

サイトウ薬局様  
大川津島会様  
匿名

白タオル100枚  
タオル100枚  
手作りの紙箱500枚

### 《佐和田支所》

故 水口 ミヨシ様(大和)  
内田商店様

30,000円

1,137円

### 《羽茂支所》

匿名  
高山 清次様(徳和)

30,000円

シャワーベンチ1脚

### 《相川支所》

相川地区消費者協会様

20,000円

## 見つけて応募！まちがいさがし

●今月は正解者の中から5名の方に、畠野地区「愛らんど畠野」様の人気商品、「打ち豆」と「かりんとう」のセットをプレゼントいたします。社協だよりへのご意見・ご要望などを添えて、どんどんご応募ください!



左右のイラストには、ちがうところが5か所あります。  
イラストをよく見くらべて、ちがいを全て探してください。

《答えの記入例》  
愛ちゃんのリボン、くまの鼻、木の数、など。

### 【応募方法】

ハガキに答えと、必要事項をご記入の上、右記宛先までお寄せください。

**締切…4月22日(金)必着**

※ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、景品の発送にのみ使用させていただきます。なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

●宛 先 〒952-0206

佐渡市畠野甲533番地

佐渡市社会福祉協議会

社協だより担当者 行

●記載内容

・5つの答え ・住所 ・氏名(ふりがな)  
・年齢 ・電話番号  
・社協だよりへのご意見、ご要望など

### 【前回の答え】

109号のクロスワードパズルの答えは「リッシュン(立春)」でした。

**ご応募くださった皆さま、どうもありがとうございました!**

# 写真で振り返る社協の1年

## ～27年度を振り返って～

春



生活自立相談  
支援センター開設



ボランティアフェスティバル



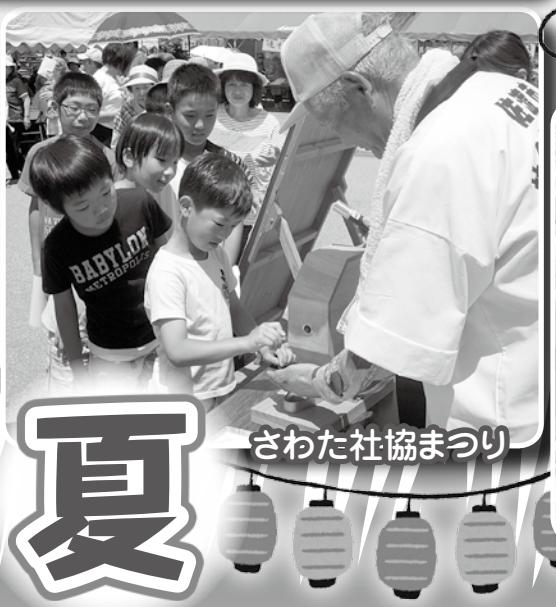
社協だより100号発行



おはようコニルボランティア交流会



はもちふれあい福祉まつり



さわた社協まつり



しゃくなげまつり

夏



—佐渡市社会福祉大会



かない社協まつり



あいかわ社協まつり



新穂・畠野・真野  
社協まつり



つくしふれあいまつり



やすらぎふれあいまつり



相川支所移転



ファミリーサポートセンター会員交流会

來たる新年度も、どうぞ宜しくお願ひいたします。

★申年の皆さんのお年玉や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

# 輝く島のさる年さん



申年の年男・年女の紹介です！  
自薦・他薦問わず情報お待ちしております！！



まつなが かねはる  
**松永 兼春さん**  
(金井地区 千種) 昭和19年生まれ  
介護予防教室や地域の茶の間で趣味のギターを弾き  
参加者と一緒に歌うことが楽しみです。また、体育指導で  
保育園に行き体操や遊びを一緒に行ってますが、園児  
たちの活発でいきいきとした姿を見ると元気をもらうこと  
ができます。朝の日課であるウォーキングも15年ほどになり、これからも頑張って続けて健康を守っていきたいです。

ながばやし やえこ  
**長林 ヤエ子さん** 長林 茂保さん  
(羽茂地区 羽茂小泊) 昭和7年生まれ  
2人一緒にになってから60年以上になり、この先も  
できるだけ元気でいられるように2人で野菜作りを頑  
張っています。週に1回温泉に入ったり、歩くようにし  
たりして健康に気をつけています。3月には初めての  
ひ孫が生まれる予定ですので、楽しみにしています。



**デイから  
こんにちは**

### 松ヶ崎デイサービスセンター まつさきの里



毎月行う行事を通じて、利用者様に季節を感じてもらうことを大切にしています。

写真は、新年祝賀会で作ったサルの「起き上がりこぼし」です。サルの裏には利用者様にそれぞれ好きな一字を書いてもらいました。

これからも利用者の皆さんに楽しく過ごしてもらえるよう、いろいろな行事を行っていきます。



金子 優子様  
大場 マス様

### 表紙の紹介

1月29日、小木多目的集会施設あゆす会館にて小木地区老人クラブ連合会合同新年会が開催され、その中でエクサドン体験をしました。

「お、ぎ、は、よいところ♪」と頭を使いながら歌に合わせてドンドンドン。世代を超えて叩く音色は、会場いっぱいに鳴り響きました。

