

# なんたん 社協だより

第39号

2018. 11



南丹地域  
包括支援センター  
出張相談会の様子  
→ P2・3へ

## 目次

南丹地域包括支援センターのご紹介.....	2～3
防災×福祉 ～「いつか」に「今から」備える.....	4～5
生活に困った！ そんなときは、生活相談センターへ .....	6
「赤い羽根共同募金」って？ .....	7
南丹市災害ボランティアセンター 運営支援ボランティアに登録ください.....	8



南丹市社協マスコット  
「ニャンたん」



## 高齢者の相談窓口

# 南丹地域包括支援センター

### こんな心配、ありませんか？



うちのおばあちゃん（おじいちゃん）あんまり外に出んようになったなあ…。足腰弱っていかへんやろか？

今まで外で活発に生活されていた方が、家にこもりがちになると、家族は心配ですね。高齢期に筋力や心身の機能が低下していく状態を「フレイル（虚弱）」と言い、そのままですと、要介護状態となる可能性が高くなります。フレイルの予防には「運動」「食生活」「社会参加」が大切とされています。介護保険サービスの他、地域の体操教室・サロン・サークルなどをご紹介しますので、ご自身に合った活動に積極的な参加をして、健康的に日常生活を送りましょう。



最近、忘れっぽくなってきたわ～。通帳やらハンコ、どこに片づけたやろ…？

年と共にものの忘れが増えてきて、「認知症かもしれない」と不安に思いながら過ごされていらっしゃるのでしょうか。今は工夫次第で認知症と共に自分らしく生活することができると前向きにおっしゃる当事者の方が増えてきています。「認知症」＝終わりというマイナスイメージから抜け出し、認知症と共によりよく生きる方法を一緒に考えていきましょう。地域包括支援センターは、ファーストタッチ（認知症初期・支援の初期）の支援を行う、認知症初期集中支援チーム「オレンジチームなんたん」としても活動しています。

地域包括支援センターは、介護保険法に基づき自治体が設置している相談窓口です。南丹市では社協が運営をしており、保健師（もしくは地域保健等の経験のある看護師）や社会福祉士、主任ケアマネジャーが配置されています。介護だけでなく、医療、保健など様々な領域の関係機関と連携し、高齢者の生活課題に総合的に対応しています。

### その他の相談例

- 一人暮らしで食事の準備ができなくなってきて困ってるけど、どうしたらええやろ？
- 物売りの電話やら訪問が多いし、こわいわ～。よう断らん…。
- ご近所の高齢者がよく怒られているみたいで、心配やわ…。



### 気軽にご相談ください！

ご本人・ご家族の他、地域の皆さんからの相談も聞かせていただきます。相談内容は秘密を厳守します。どこに相談すれば良いのか分からない時、こんなこと相談しても良いのかなと思ながらも困っている時など、はじめての第一歩に地域包括支援センターへご相談ください。



### 相談は無料！

相談は無料です。相談に行きたいけど窓口まで行けないという場合には、電話でお話し、必要な時には訪問して相談を伺うことも可能です。

### お問い合わせ

#### 日吉事務所

（社協本所内）  
日吉町保野田垣ノ内11  
TEL 0771-72-0214

#### 美山事務所

（社協美山事務所内）  
美山町安掛下8  
TEL 0771-75-1006

#### 園部事務所

（南丹市役所 4 号庁舎内）  
園部町小桜町47  
TEL 0771-68-3150

#### 八木事務所

（社協八木事務所内）  
八木町西田山崎17  
TEL 0771-43-0551

### 次回の出張相談会のお知らせ

● 12月1日（土）10時～11時40分  
「美山福祉のつどい」にて

● 1月予定

※詳細はお問い合わせください

アイリス福祉会カフェ  
「ちょっといっぴく」にて



### 出張相談会開催中！

当センターのことを多くの人に知っていただきたいという思いから、今年度は南丹市内のスーパーや薬局、また各地域のおまつりなどに出向き、出張相談会を開催しています。心配事の相談に加え、血圧測定、血管年齢測定、足の筋力測定などを行っています。測定結果をお伝えしながら、気を付けると良い生活習慣などのお話もしています。職員の顔を知っていただくことで身近な相談窓口を目指しています。不定期の開催ではありますが、お近くの相談会へ一度お越しください。



▲出張相談会の様子



▲店内にたくさんのチラシを掲示していただきました。

相談できるところがあると知らなかった

### 相談に来られた方の声

運動とか食事に  
気をつけて元気で  
おらなあかんあ

足の筋力  
測定なんて  
珍しいなあ



# 防災×福祉

## 「いつか」に「今から」備える

「大阪府北部地震」や「平成30年7月豪雨」に見られるように、近年、大規模災害が頻発しています。南丹市では人的な被害は出なかったものの、各地で土砂崩れやそれに伴う停電や断水などの被害が出ました。今回の特集では、福祉の視点から防災について考えます。

▲ 今回の豪雨で起きた土砂崩れの様子（南丹市日吉町）

### 平常時

## 日頃の地域でのつながりが大切！

災害時の応急対応や復旧、復興には地域コミュニティが大きな役割を果たしています。それは、阪神・淡路大震災で救出された人のほとんどが近隣住民などの助け合いによるものであったことから、特に大規模災害時における地域コミュニティの役割が重要視されるきっかけとなりました。南丹市も例外ではありません。ご近所での日頃の声かけ、地域行事への参加など普段の何気ない習慣が防災へと繋がります。大きな活動をする必要はありません。まずは小さなことから始めてみましょう！



### 避難所の情報は…



- 避難所の場所は南丹市役所が発行している「総合防災ハザードマップ」で確認しましょう。
- 非常時にすべての避難所が開設されるとは限りません。防災無線やCATVなどを確認して避難しましょう。

## 避難所の場所やルート(交通手段)の確認を！

もし、大きな災害に遭遇した時、一体どこに避難すればいいのか、みなさんはご存知ですか？いざという時にあわてないように、自宅や働いている場所の近くにある避難場所と安全な避難経路を、しっかり確認して、家族で共有しておきましょう。

### 非常時

## もし停電してしまったら…

今回の豪雨により、南丹市の一部地域でも長期的な停電が発生しました。停電中も家の中で生活することを想定し、家庭で準備しておきたいものを記載します。

- 懐中電灯、ランタン
- 乾電池式の携帯充電器
- ラジオ(手回し式／乾電池式)
- 乾電池
- 温めずに食べることができるもの
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 水
- 簡易トイレ
- 新聞紙、ビニール袋、ゴミ袋
- 蚊取り線香



段ボールにかぶせると簡易トイレの代わりに！

## もし断水してしまったら…

南丹市の一部地域では、長期的な断水も発生しました。断水が発生した際は、被害のあった地域へ給水車が向かいますが、住民の中には自力で給水場へ行くことができない人もいます。今回の断水では、ボランティアや南丹市役所、南丹市社協の職員が上記のような方の家へ給水支援活動を行いました。人間は1日にひとり約3リットルの水が必要だと言われています。日頃からの水の備蓄も必要です。

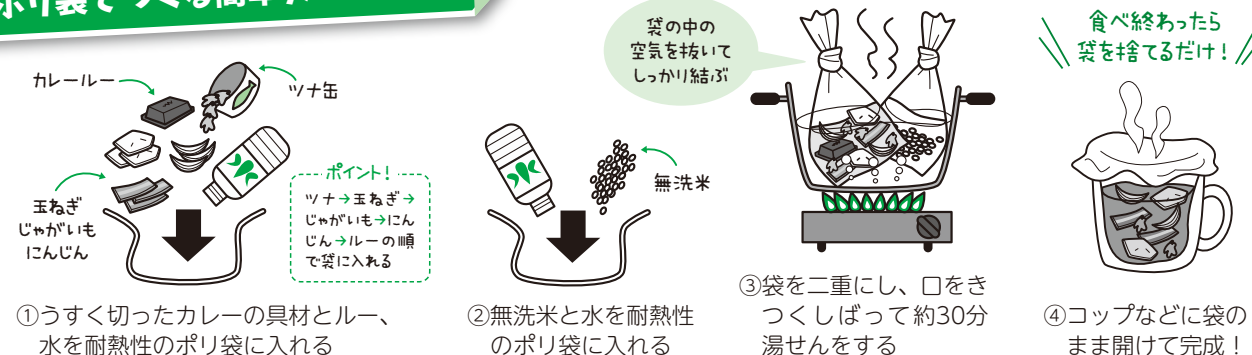


▲ 学生ボランティアによる給水活動の様子

## 「災害食」を学びましょう！

避難生活が長期化した場合、「非常食ではなく、普段食べているものが食べたいな」と思う場面が増えます。そこで、最近は「災害食」が注目されています。9月に行われた「南丹市食生活改善推進員育成研修」にて紹介された災害食の一部を紹介します。

### ポリ袋でつくる簡単カレーライス



### お問い合わせ

地域福祉センター（日吉町保野田垣ノ内11番地）

TEL：0771-72-3220



# 生活に困った! そんなときは、生活相談センターへ

各家庭によって生活スタイルは様々です。困りごと各家庭によって様々あり、誰にも相談できずに、苦慮されている方はたくさんおられます。一度、生活相談センターへご相談いただき、一緒にこれからの生活を考え、苦しい状況を脱却していきませんか？ 職員は、相談者の希望もお聞きしながらプランを考えていきます。困っていることを誰かに話すことは勇気があることですが、まずは生活相談センターに相談してみませんか？



20代の夫婦と4歳と2歳の子ども4人家族。子どもが生まれる前は共働きで月30万円の収入があり、コツコツと約100万円の貯蓄をしていた。子どもが生まれたことで、妻は専業主婦となり、世帯の月収入は20万円になった。なんとかやりくりしてきたが、さらに妻に思わぬ病気が見つかって入院することとなる。突発的に医療費が必要になったことで、貯金も使い果たしてしまい、各種滞納の総額が約30万円に…。悩んでいたところ、近所の郵便局で生活相談センターのチラシを見つけ、思い切って相談に来られた。

**生活相談センター**

どんなご事情でしょうか？

色んな支払いが滞っていて、督促がたくさんきて困っているんです。

ナンタンさんのご家庭に合わせたお金の使い方を考えてみましょう。

妻にも言えずひとりで抱えていました。相談できる人がいてよかった～。

1 2 3 4

この計画で生活できるかトライしてみましょう。

**家計計画表**

収入	支出
〇〇〇円	〇〇〇円
〇〇〇円	〇〇〇円
...	...

改善案

これなら頑張れそう。家族で協力してみます。

**1年後**

滞納がなくなったー！

1年間にわたり、試行錯誤をしながら、粘り強く家計改善に取り組むことで、滞納をなくすることができた。

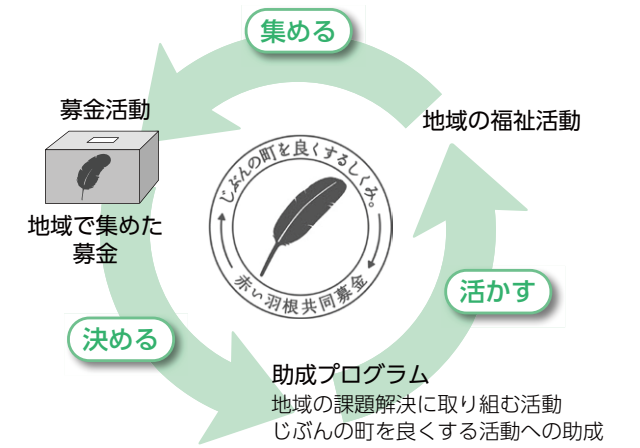
滞納の解消を目指すための現実的な計画を立てていきます。ひとつずつ項目を見直しながら、短期間と長期間の収支を一緒に考えていきます。

節約にくじけそうになることもありましたが、相談員と一緒に考えながら赤字のない生活ができるようになりました。

# 「赤い羽根共同募金」って？

## ご協力をお願いします

赤い羽根共同募金は、1947（昭和22）年に始まり、70年を超える長い歴史を歩んでいます。様々なに変化する社会のなかで、公的なサービスだけでは対応しきれない問題の解決にむけて、必要な資金を集めています。集めた募金の約70％は、南丹市内の福祉活動に使われています。残りの30％は都道府県域の広域的な活動や災害支援に使われています。共同募金運動は、地域の人々が安心して暮らせるよう、地域の課題を解決するための運動です。



## 南丹市内の福祉活動を募集し、市内の団体に助成しています

### 助成団体の活動の一部を紹介します



#### お話ボランティア「赤ずきん」

昭和28年の水害に学ぶ防災紙芝居を作成しました。地域の集まりや、学校で防災意識を高める活動に役立てます。



南丹市内のボランティア団体の活動や、地域のふれあいいきいきサロン活動でも募金が活用されています。



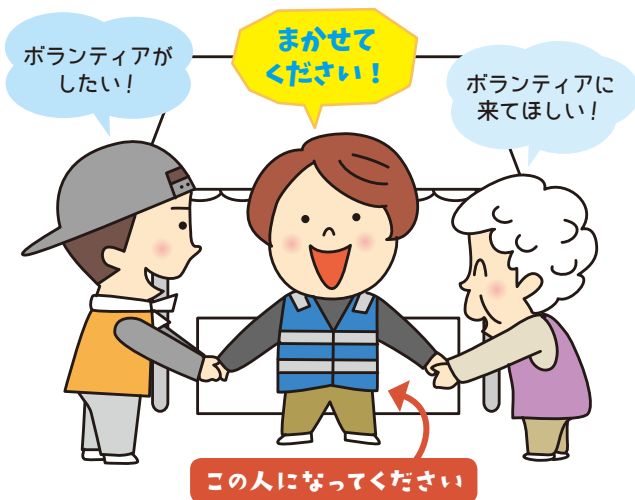
#### 要約筆記サークル「大堰」

新しいプロジェクターを購入できたことで、より鮮明で安定した情報を提供することができます。講演会等で要約筆記を必要とされる方々に協力していきます。

お問い合わせ 地域福祉センター（日吉町保野田垣ノ内11番地） TEL：0771-72-3220



# 南丹市災害ボランティアセンター 運営支援ボランティアに登録ください



## 災害ボランティアセンターとは

災害が発生したとき、災害復旧におけるボランティアの活動は大きな力となっており、不可欠な存在となっています。

そのような状況をふまえ、災害ボランティアセンターは、災害時に人々の「被災された方々を支援したい」という思いをとりまとめ、被災者支援のためのボランティア活動を効率的に実施することを目的に設置するものです。

南丹市社協では、災害ボランティアセンター運営支援ボランティアの募集を行っています。登録いただいた方には有事の際、災害ボランティアセンター運営のお手伝いをお願いしています。しかし、登録したからといって活動を強制するものではありません。有事には地元の皆さんこそが心強い味方です。ぜひ一度、南丹市社協へご連絡ください。



▲運営支援ボランティアの皆さんによる防災訓練の様子

## 善意のご寄付ありがとうございました

平成30年6月1日～  
平成30年10月31日受付分

株式会社親愛	様	100,000円	福祉のために
代表取締役 安達 卓志			
井尻 隆久	様	100,000円	亡母の供養に
上仲 泰三	様	100,000円	亡父の供養に
小林 康	様	100,000円	亡父の供養に
全京都建築労働組合船井支部	様	19,688円	福祉のために
支部長 坂井 正和			
京都 山坊主	様	10,500円	ひよし夏まつり花火大会2018出店売上金の一部を福祉のために
森 恵	様	10,000円	祖母の十三回忌供養のために
梅津 典生	様	200,000円	亡父の供養に
南丹市女性ネットワーク会議	様	6,700円	きらりなんたん講演会の手作り品販売の売上金を福祉のために
京都 山坊主	様	4,550円	本町夜店市そのべ軽トラ市出店の売上金の一部を福祉のために
日下部 一郎	様	100,000円	亡父の供養に
中川 昭夫	様	100,000円	亡妻の供養に
広瀬 強	様	30,000円	福祉のために
京都 山坊主	様	6,689円	第72回南丹市花火大会出店売上金の一部を福祉のために
樋口 三千男	様	100,000円	亡母の供養に

杉尾 多賀司	様	150,000円	亡父の供養に
京都 山坊主	様	3,650円	胡麻夏祭り2018出店売上金の一部を福祉のために
高野 長司	様	100,000円	亡母の供養に
八木町旧婦人会	様	43,552円	福祉のために
八木 雄一郎	様	100,000円	亡父の供養に
京都 山坊主	様	4,000円	日吉神社馬駆け神事盛上隊の出店売上金の一部を福祉のために
南丹市ゴルフ協会	様	50,000円	ひより舎のために
京都 山坊主	様	4,500円	ひよし水の杜フェスタの出店売上金の一部を福祉のために
美山育成苑	様	20,000円	美山育成苑祭りのお礼に
匿名寄付	21件	計 682,826円	
プチハート	様	アルファ化米 1,250食分	福祉のために
代表者 国府 正道			
住友生命保険相互会社	様	災害見舞タオル 50枚	福祉のために
京丹波支部 京都支社			
吉田 千代子	様	ポータブルトイレ、シャワーチェア、浴槽台、オムツ、バスマット	福祉のために
匿名預託	2件		