

なんたん 社協だより

第42号

2019. 10



特集

私にもできる!? ホームヘルパーのお仕事

目次

- 私にもできる!? ホームヘルパーのお仕事 P. 2～3
- 自分で 家族で 地域で 防災について考えてみませんか? P. 4～6
- 南丹市社会福祉協議会 新会長就任のご挨拶、善意の寄付 P. 7
- 出前講座一覧表を活用してみませんか? P. 8



南丹市社協マスコット
「ニャンたん」

私にもできる!?

ホームヘルパーのお仕事

ヘルパー歴8年
40代、夫と子2人の
4人家族です



ホームヘルパーって？

ホームヘルパーとは、住み慣れた地域で生活する高齢者や障がい者のお宅へ訪問をし、その方の希望に沿って介護や生活の手助けをする在宅介護の専門職です。あなたもホームヘルパーになってみませんか？

お仕事の内容

身体の介助

- 衣服の着脱介助
- お食事の介助
- 入浴の介助
- 排せつの介助

日常生活の援助

- 調理の援助
- 買い物の援助
- 掃除の援助



*同居家族がおられる場合、生活援助は基本的に入れません。

とあるヘルパーさんの一日

9:00 10:00	Aさんのお宅へ訪問 仕事内容 家のお掃除
10:15 11:15	Bさんのお宅へ訪問 仕事内容 着替え、排せつの確認
14:15 15:15	Cさんのお宅へ訪問 仕事内容 家のお掃除、日用品のお買い物
15:30 16:30	Dさんのお宅へ訪問 仕事内容 調理、日用品のお買い物

ホームヘルパーの出番はこんな時！～Aさんの場合～

突然介護が必要になったお父さん
どうすればよいのかしら…
これからの生活が不安だわ…

ん？

ホームヘルパー・介護に関することはこちらまで

ほほえみ八木
住所 ○×○×○×○×○×
電話 ○×○×○×○×○×

ほほえみかぐら
住所 ○×○×○×○×○×
電話 ○×○×○×○×○×

へ～！ 社協に相談してみよう！

数日後

ホームヘルパーを利用しながら自宅で暮らすことができるし、こんな制度があるなんて知らなかったわ。これで一安心！

もしも社協ですか？ 実は父が…

そうですか それは大変でしたね 私たちと一緒にこれからのこと考えていきましょうね

ポイント ヘルパーの利用をご希望の方は、まずはケアマネジャーへご相談ください。

仕事の魅力は？ やりがいは？

ホームヘルパーさんの本音を直撃インタビュー！



小森 美鈴さん
(ほほえみかぐら)
ヘルパー歴 6年

出産後、ヘルパーに

元々何も資格を持っていませんでしたが、出産後、専業主婦の時に資格を取ろうと思い、ヘルパーの資格を取りました。訪問するとき、一人では判断に困る事がありますが、電話で先輩職員にアドバイスをもらえたり、助けにきてくれたりと、助かっています。



八木 真由美さん
(ほほえみ八木)
ヘルパー歴 5年

出会い、つながりを大切に

以前は保育士として働いていました。子育てがひと段落し、自分の親のことを考えたときに「次は介護だ」と思いました。当面は、利用者に負担のかからない介護の方法を実践することを目標にしていきたいと思っています。



鈴木 依子さん
(ほほえみ八木)
ヘルパー歴 8年

先輩の存在がありがたい

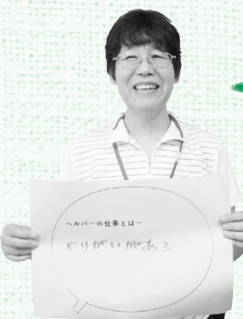
利用者との会話で、昔の生活の話を聞くことができるのが面白いな、と思っています。利用者との関係をつくるのが難しいな、と感じることもありますが、ベテランのヘルパーからアドバイスをいただいて、気持ちが楽になった経験があります。



大野 美代子さん
(ほほえみかぐら)
美山出張所
ヘルパー歴 19年

利用者さんに寄りそう

いつも私たちの訪問を待っていてくださっているのがうれしいです。「南丹市のお話を聞かせてほしい」と言われて、よく地域のお話をしています。利用者のご家族から「利用している間は、大野さんに来てほしい」と言ってくださることもあります。



小林 恵美子さん
(ほほえみかぐら)
ヘルパー歴 8年

ヘルパーっておもしろい！

大変な時もありますが、利用者から「ありがとう」と言ってもらえると、気持ちがほぐれます。その一言ですべての苦労が吹っ飛ぶ感じです。利用者からは、まるで娘のように心身ともに心配してもらっていて、日々のやりがいになっています。

〈座談会のようす〉



▲中には初対面同士の方々もいましたが、共通の話題もあり、終始にぎやかでした。

ホームヘルパーのお仕事に関することはこちらまで (園部にお住まいの方も気軽にお問い合わせください)

社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会

ほほえみ八木(八木町) 電話：0771-42-5480	ほほえみかぐら(日吉町) 電話：0771-72-3022	ほほえみかぐら(美山出張所) 電話：0771-75-2008
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

*介護保険の訪問介護に従事するホームヘルパーは、介護職員初任者研修等の修了者や介護福祉士の有資格者です。

自分で 家族で 地域で 防災について 考えてみませんか？

昨年、日本各地で災害が相次いで発生しました。京都府内でも、土砂崩れや冠水などが起こり、災害への不安を身近に感じた方も多いのではないのでしょうか。今回は、いつ起こるかわからない災害について「自分で取り組むことができる防災」「地域で取り組まれている防災」をご紹介します。

自分で・家族で防災！今からできる4つの行動

防災1 避難場所の確認や、避難経路の確認をしましょう

大きな災害に遭遇した時、一体どこに避難すればよいのか、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と確認して、家族で共有しておきましょう。南丹市から発行されている「南丹市総合防災ハザードマップ」は各家庭で必ず保管しておきましょう。



お手元がない場合は、南丹市役所へお問い合わせください。



〈参考例〉

お父さん
携帯 ×××-××××-××××
会社 ××××-××-××××
お母さん
携帯 ×××-××××-××××
お姉ちゃん
携帯 ×××-××××-××××
学校 ××××-××-××××
集合場所は〇〇小学校のグラウンド
毎日12時から14時まで待つ

▲家族で決めたことは紙に書いて常に携帯しましょう。

防災2 家族で「防災会議」をしましょう

災害が発生した時、家族が同じ場所にいるとは限りません。日ごろから家族で防災について話し合う「防災会議」をしましょう。それぞれの連絡先や、職場・学校の連絡先、集合場所を決めておくことで安心です。

防災3 防災訓練や防災講座に参加しましょう

防災対策をしても、いざという時に身体が動かない、ということもあるかもしれません。日ごろから地域の防災訓練や、防災に関する講座に参加してみましょう。



▲8月31日、遊Youひよにて南丹市防災講座を開催しました。70名の参加があり、参加者同士で防災について勉強しました。

防災4

「非常用持ち出し袋」の準備を！

地震や大雨による冠水の場合、自宅から避難所まで素早く移動することが重要となります。場合によっては、避難所での生活が長期に渡る場合もあります。

もしもの時、すぐに自宅を出ることができるよう、日ごろから「非常用持ち出し袋」を用意しておくことが重要です。



準備する際のポイント

両手が使えるよう、リュックを選びましょう

高温となる場所を避け、すぐに持ち出せる所で保管しましょう



定期的に袋の中身を確認し、メンテナンスを行いましょう。
(機械の動作確認、食料の賞味期限の確認など)

非常用持ち出し品チェックリスト

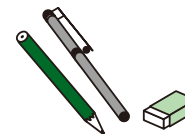
自身の状況に合わせて、必要なものを選んで準備しましょう

貴重品

- ☐ 現金(公衆電話用に小銭も用意しましょう)
- ☐ 家や車の鍵(合鍵)
- ☐ 眼鏡、コンタクトレンズ
- ☐ 銀行口座、保険などの契約番号の控え
- ☐ 健康保険証、運転免許証
- ☐ 印鑑
- ☐ 母子健康手帳

情報収集

- ☐ 携帯電話、充電器
- ☐ 災害時に対応したラジオ
- ☐ 家族の連絡先、写真
- ☐ ハザードマップ
- ☐ 筆記用具



食料

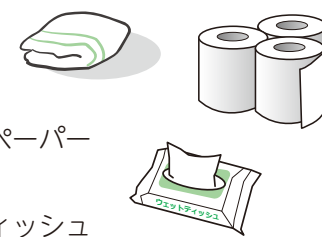
- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水

最低でも3日分、可能であれば7日分の用意を。

飲料水は1人あたり1日3リットル必要とされています。

衛生用品

- ☐ 絆創膏
- ☐ 常備薬
- ☐ タオル
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 着替え
- ☐ ウェットティッシュ



その他

- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ 粉ミルク、哺乳瓶
- ☐ おくすり手帳
- ☐ その他、必要なもの



便利品

- ☐ 防災ずきんやヘルメット
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 笛や防犯ブザー
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ マスク
- ☐ ビニール袋
- ☐ アルミ製の保温シート
- ☐ 毛布
- ☐ スリッパ
- ☐ 軍手
- ☐ ライター、マッチ
- ☐ 雨具
- ☐ レジャーシート
- ☐ 簡易トイレ

もしもの時、居場所を知らせるために必要です。



地域で防災！活動者へインタビュー

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。今回は、区やサロンで取り組まれている防災の取り組みについてインタビューをしました。あなたも、ご近所で防災について考えてみませんか？

大西区自主防災会（園部町大西区）

園部町大西区では、区が中心となって防災組織を作られています。定期的に防災訓練を行ったり、区独自の防災マニュアルを作ったりと地域全体で防災について考えられています。今回は自主防災会の西村さん、谷さん、平田さん、梅木さんにお話を伺いました。

きっかけは平成25年台風18号

「平成25年台風18号で園部町は甚大な被害を受けました。これをきっかけに、当時の区長の呼びかけで防災に関する勉強会を始めました。防災活動を次の世代へと引き継いでいくためにも、マニュアルを作成し地域全体で共有することにしました」。そう話すのは、区長の西村さんです。マニュアルを配る際には、冷蔵庫に貼るように案内するなどの工夫をされているそうです。

「空振り」を恐れない

「避難所に避難をしても、結果的に被害がなかった場合もあります。でも、地域には避難準備の段階で避難が必要な方もいらっしゃる。「空振り」を恐れず、避難された方がお茶を飲みながら一晩過ごせる避難場所にしていきたいですね」と皆さん思いを一つに話されます。大西区自主防災会はこれからも地域全員で防災について考えていくそうです。



▲今年更新された、新しい防災マニュアル

ゆう 悠サロン（美山町中区）

美山町中区は、昨年の度重なる風水害により地区外に繋がる唯一の生活道路が寸断され、一時「陸の孤島」となった場所のひとつです。そのため、地域住民の防災への意識は高く、このサロンでは定期的に防災について学ぶ機会を設けています。代表の大萱さんは「防災には『危機管理の四識（意識、知識、認識、組織）』が大切です。定期的にサロンの皆さんで防災について考えていきたいです」と話します。サロンでは防災に関する講義や体験もあり、参加者どうしで楽しく学ばれていました。



◀新聞紙でできるスリッパとお血作りを
していました。

南丹市社会福祉協議会 新会長就任のごあいさつ



南丹市
社会福祉協議会
会長 吉田 進

平素から、市民のみなさま、関係機関・団体のみなさまにおかれましては、本会の事業推進に格別のご支援とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、この度、令和元年6月18日に開催されました理事会において、南丹市社会福祉協議会会長に選任されました。就任に際しましては、その職責の重大さを痛感し、身の引き締まる思いであります。

近年、高齢化に伴う福祉ニーズの増大だけでなく、子どもの貧困、ひきこもりなど、地域の様々な課題が山積している中、地域において活動できる担い手の確保と支えられる側も含めた住民と地域の支援者・団体が連携して共に支え合う仕組み

づくりが重要とされています。本会としては、第3期南丹市地域福祉計画・地域福祉活動計画も2年目を迎え、「みんなでつくる、誰もが安心して、つながりながら住み続けられるまち」を目指し、「住民が主体的に取り組む地域づくり」及び「総合的な相談・支援体制」の構築を南丹市と共に進めているところです。

そのような中、暮らしの安心とは、困ったときに「助けて」といえる人や場所との繋がりだと思います。そのためには住民一人ひとりが地域の支え手として身近な地域で相談し合い、支援していく仕組みが大切です。そのために、今後も引き続き、本会の法人運営理念でもございます「すべての住民のこころが輝く福祉のまちづくり」の実現に向け、地域福祉を推進する中核的な民間福祉団体として、市民の皆様方と協働し、そして力添えをいただきながら、その使命を十分に発揮できますように、役員・職員一丸となり、精一杯の努力を重ねてまいりたいと存じますので、これからも変わらぬご理解とご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



令和元年度社協会費への
ご協力ありがとうございました。
総額 7,376,730円 (令和元年 8月31日現在)

ご協力いただきました会費は地域福祉をはじめとする社会福祉事業の推進に有効に活用させていただきます。今後ともよろしくお願いいたします。

善意のご寄付ありがとうございました

令和元年6月1日～
令和元年8月31日受付分

株式会社親愛 代表取締役 安達卓志	様	100,000円	福祉のために
出野 孝志	様	200,000円	福祉のために
カラオケカフェ唄丸	様	14,373円	福祉のために
カラオケきくちゃん 岩田さく子	様	5,454円	福祉のために
中川 誠	様	300,000円	福祉のために
京都山坊主	様	9,965円	ひよし夏まつり2019花火大会出店売上金の一部を福祉のために
京都山坊主	様	3,200円	胡麻夏祭り2019出店売上金の一部を福祉のために
南丹市女性ネットワーク会議	様	5,400円	福祉のために
野口 恭照	様	10,000円	福祉のために
京都山坊主	様	4,567円	8/3本町夜市&そのべ軽トラ市出店の売上金の一部を福祉のために

廣瀬 強	様	30,000円	福祉のために
平井 茂	様	100,000円	亡母の供養に
中川 剛	様	100,000円	亡父の供養に
京建労働支部	様	22,070円	福祉のために
栃下 辰夫	様	100,000円	亡母の供養に
船越 英志	様	300,000円	亡母の供養に
梅津 みさ乃	様	20,000円	亡き夫の供養に
あぜみち 木本 隆次	様	10,000円	福祉のために
箱田 偕子	様	100,000円	亡き夫の供養に
匿名寄付	14件	計 208,932円	
軽野 真一	様	手押し車	
木戸 光子	様	パジャマ、肌着他	



出前講座一覧表を 活用してみませんか？

サロンでの活用事例紹介

みなさんは「次のサロンや行事では何をしようかな?」、「みんなが喜んでくれるにはどんなことをすれば良いのかな?」というお悩みはありませんか? そんなみなさんのお悩みに答えるべく、作成されたのが「出前講座一覧表」です。

一覧表を使ったことのある サロンの方にお聞きました!

園部町 栄町サロン

参加者の新たな一面を 見る事ができました♪

今回の栄町サロンでは、(有)いなふ(福祉用具販売店)による歩行年齢測定、南丹地域包括支援センターによる脚の筋力測定・筋力アップ体操が行われました。測定時には少し緊張されている参加者もおりましたが、笑いながらお互いの測定結果を見比べておられ、会場は和やかな雰囲気でした。また、多くの参加者が健康づくりに関心を持たれている様子で、筋力アップ体操の際には、真剣に取り組むお顔も見ることができました。

「地域貢献したい」事業所が 多数掲載!

出前講座一覧表には、南丹市内の「地域貢献がしたい」と感じている専門職事業所が掲載されており、各事業所が行うメニューも様々です。みなさんのニーズに合うメニューが掲載されているかもしれません。ぜひ、ご活用ください!



▲ 脚の筋力測定の様子



▲ 栄町サロンの様子



▲ 歩行年齢測定の様子

栄町サロン(園部町)

場 所 栄町公民館
開 催 日 月に1回(第2火曜日)
13時30分から
参 加 者 15名~16名
スタッフ 4~5名
(サロン代表者:植村さん)

※開催日は、栄町区内の「栄町通信」にて案内。(区内全戸配布)

出前講座一覧表に関するお問い合わせ

南丹地域包括支援センター

園部事務所: 0771-68-3150 八木事務所: 0771-43-0551

日吉事務所: 0771-72-0214 美山事務所: 0771-75-1006

※出前講座一覧表は当会ホームページでもご覧いただけます。