

さりげなく、ともに生きる！！
「おもいやりの町、しもすわ」をめざして。



2013年11月号 No.197

社協だより

発行人・渡邊末廣

編集・社会福祉法人下諏訪町社会福祉協議会

お年寄りの気持ちや 体の変化について学びました



下諏訪北小学校6年1組（渡邊留美子教諭）では、総合学習の時間に「高齢者疑似体験授業」を行いました。
「疑似体験セット」を身につけ、階段などを歩いてみたり、トイレや浴槽に入ってみたり、白内障の見え方を体感できるメガネや特殊なグローブを着けて、本や新聞を読んだり、箸であずきやマカロニを掴んだりの体験をしました。



体験ふりかえりシートから（一部紹介）

〈高齢者の身になって思ったこと〉

- ・歩くのは、ほとんど下しか見えなく、少し危なく感じた。杖があると歩くのにかなり助かった。
- ・すごく腰が痛くなり、いつもおばあちゃんが腰が痛いと言っている意味が分かった。
- ・新聞とかの薄くて細かい字がよく分からなかった。カラーの方が見えやすかった。

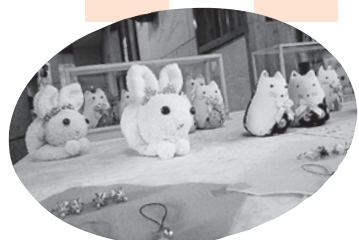
〈高齢者の皆さんに、私たちができること〉

- ・バスや電車で積極的に席を譲る。 ・大きな荷物を持っていたら、持つのを手伝う。
- ・自分からあいさつをしたり、声をかけたりする。 ・物忘れをしたら、見つけるのを手伝う。
- ・高齢者に話しかける時は、少し低い声で話しかける。 ・高齢者が歩いていたら、道をあける。

下諏訪町老人福祉センターだより

『ご長寿週間』が開催されました!!

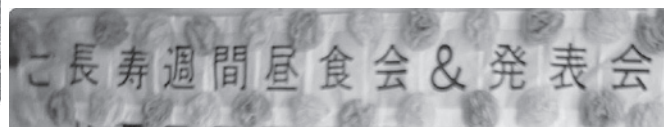
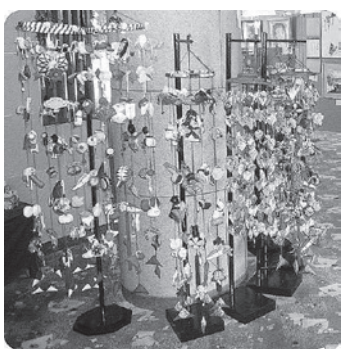
下諏訪町老人福祉センターでは、毎年9月にご長寿週間（当館の利用者さんによる作品展 & 発表会 & 昼食会）を開催しています。今年も作品数は100点程、昼食会参加者は107名となり大いに盛り上がりました。



芸術の秋ですね～!!



私にも出来るかな?



滝沢さん熱唱



お料理ボランティアの皆さん



オカリナカッコー



歌うこだまの会



あけほの会

みんなでダンス!!



ボランティアさん
いつもありがとう!!



楽ハシケン

練習の成果を
見てください!!



悪徳商法寸劇(社協)

押し売りには
気をつけよう!



当館は下諏訪町内在住の60歳以上の方でしたら、どなたでも無料でご利用いただけます。各種サークル活動の場として、お部屋の貸し出しも行っていきます。4月にお花見会、9月にはご長寿週間などの行事を開催し、多くの皆様にご参加いただいております。

また、浴場やマッサージ機、健康増進器具も取り揃えてありますので、お仲間とのコミュニケーションの場、疲労回復、健康増進のためにお気軽にご利用ください。

お問い合わせは・・・0266-28-2253 担当 清道 章

自宅でゆったり、さっぱり、心地よい時間を...

下諏訪町社会福祉協議会 訪問入浴サービス



ご自宅の浴槽で入浴することが難しい方へ、専門スタッフが自宅を訪問し、お部屋にいながら入浴ができます。移動式の浴槽のため、狭い場所でも入浴が可能です。ぜひ、ご利用ください。



訪問入浴の疑問? 質問??

狭い部屋でも入浴できますか?
分割式浴槽を使用していますので、狭くても気をつけて搬入いたします。お部屋は、2畳ほどのスペースがあれば入浴可能です。

部屋は濡れませんか?
床にはシートを敷き、周りへの飛び散りは、極力少ないように気をつけて行います。湿度は、入浴中には少し上がります。

ヒゲ剃り・爪切り・耳そうじはしてもらえますか?
対応させていただきます。ヒゲ剃りは電動式ヒゲ剃りをご用意ください。

一回のみの利用も可能ですか?
可能です。

温泉のお湯は使えますか?
使えます。ポンプで湯船まで給湯します。

床ずれの処置はしてもらえますか?
主治医の指示のもとに状況に応じて対応いたします。

寝たきりでも入浴できますか?
スタッフ3名で安全に浴槽に移動し、細心の注意をしながら入浴していただきます。

シーツ交換してもらえますか?
入浴中に交換します。交換用のシーツをご用意してください。

タオルは何枚用意すればいいの?
入浴に必要なタオル類はこちらで用意します。お好みの物があればご用意ください。

洗髪の方法を教えてください
浴槽に横になった状態でシャワーを使い洗髪します。お好みのシャンプー・リンスをご用意ください。

感染症への対応は?
感染症の方も入浴していただけます。介護員は手袋を着用し、入浴後に用具の消毒をいたします。




水しか出ないのですが、入浴できますか?
ボイラーを積んだ入浴車で伺います。車載のボイラーでお湯を沸かし、給湯します。

時間はどのくらいかかるの?
伺ってから退場まで1時間～1時間半位を目安にしています。入浴時間は利用者様の体調によって決めさせていただきます。




利用料金
介護保険使用の時
要介護：1,250円
要支援：854円

下諏訪町社会福祉協議会
訪問入浴事業所
TEL 28-8292 管理者 本城絵美

学 校 名	下 諏 訪 町 立 下 諏 訪 中 学 校
<p>報告書 No.1 の中で、特に力を入れて取り組んだ内容を一つ選んでいただき、 ・事業の詳細な内容 ・先生、生徒及び児童の感想 などをご記入ください。 ※ 内容のわかる写真の添付をお願いします。 (記載いただきました内容は、福祉教育の啓発・啓蒙を目的に、社協だよりに掲載していきます。)</p>	
<p>1 学年 総合的な学習の時間 なぎがま講座「福祉・ボランティアをしよう」 視覚に障がいのある皆さんとの交流をするために</p> <p>(1) 活動の詳細</p> <p>6 / 10 点字翻訳 点字翻訳ボランティア「あかりの会」の皆さんに指導していただき、点字翻訳を 実際にやってみる。点字歌詞カードを打ってみる。</p> <p>7 / 25 視覚障がいのある方とガイドヘルパーさんから学ぶ。 疑問に思っていたことを質問し、視覚障がいやガイドヘルパーに学ぶ。</p> <p>7 / 28 視覚障がいのある皆さんとの交流</p> <p>(2) 生徒の感想など</p> <p>6 / 10 「あかりの会」という点字翻訳ボランティアの方々に点字を教えてくださいました。 点字の第1印象は、ズバリ難しいことです。点字は、複雑で、マスの使い方や点の 位置でとても苦戦しました。しかし、あかりの会の方々に丁寧に教えていただいて、 だんだんスムーズに打てるようになりました。友だち同士でも教え合いながら、6 曲13セットを作り上げることができました。たいへんだったけれど、目の不自由 な方のために、いっしょうけんめいつくることができたので、よかったです。</p> <p>7 / 25 視覚障がい者の今井さんと、ガイドヘルパーの山岡さんに来ていただき、自分た ちが疑問だったことを質問しました。その結果いろいろなことを教えていただきま した。今井さんは「そんなに困ったことはない」と言っていて、本当にびっくりし ました。私が思う障がい者の印象は、いつも困っている感じに思えたので、とても 驚きました。山岡さんが「命をあずかっている。だからケガをさせてはいけないの です。」と言っていたことが印象的でした。山岡さんに、やり方を教えてもらい、 ガイドの練習をしました。まず、手ぬぐいで目をかくし、ペアを作って、実際にや りました。「どこをおかししたらいいですか？」と聞いて、うでなどをつかんでも らい、進みました。曲がるときは、「右に曲がります」や「左に曲がります」をし っかり言い、階段を上るときは約何段かを言い、上りか下りかをしっかりと言いま した。ガイドさんと視覚障がい者の方の気持ちがよくわかりました。</p> <p>7 / 28 交流する前はこうしたら不安だったけれど、とても明るい人たちで楽しかった。</p> <p>(3) 写真</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>点字翻訳 (6 / 10)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>視覚障がい者・ガイドヘルパー さんに学ぶ (7 / 25)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>実際に交流 (7 / 28) [長野日報に掲載された写真]</p> </div> </div>	

平成24年度 町内各校の福祉教育活動 (一部抜粋) をご紹介します。(報告書をそのまま掲載しました。)

学 校 名	下 諏 訪 南 小 学 校
<p>報告書 No.1 の中で、特に力を入れて取り組んだ内容を一つ選んでいただき、 ・事業の詳細な内容 ・先生、生徒及び児童などの感想 などをご記入ください。 ※ 内容のわかる写真の添付をお願いします。 (記載いただきました内容は、福祉教育の啓発・啓蒙を目的に、社協だよりに掲載していきます。)</p>	
<p>児童福祉委員会で、カーサ・デ・ソル諏訪湖 との交流を行った。</p> <p>1 ねらい (目的) お年寄りの方とふれあうことを楽しみ、仲良くなる。</p> <p>2 行った日時 平成24年 7月17日 (火) 委員会活動中 平成24年11月27日 (火) 委員会活動中</p> <p>3 用意、準備 交流日の1ヶ月前の児童委員会の時間を使って、どんな内容の交流にするのか、を考 えた。内容としては、歌を歌う、紙芝居をする、手遊びをする等、グループごとに考え て交流した。</p> <p>4 内容 日程 (2日ともほぼ同じ日程で) 3 : 00 学校発 3 : 20 カーサ・デ・ソル 諏訪湖着 3 : 25 交流スタート (内容 歌・自己紹介・手遊び・クイズなど) 3 : 55 終了 4 : 00 カーサ・デ・ソル 諏訪湖発 4 : 20 学校着 (流れ解散)</p> <p>5 感想 6年 武居 俊樹さんの作文から 「カーサ・デ・ソルとの交流は少し緊張しました。自分の好きなことをいっぱい話 すことができました。2回目は演奏をしました。歌を歌ったり簡単なクイズを出 しました。お年寄りの方もうれしそうに聞いたり一緒に歌を歌いました。」</p>	
<div style="text-align: center;">  </div>	

地元の公民館で、仲間と一緒に楽しく介護予防!!



社協・健康教室に

ひざや腰の痛みはありませんか?

**痛みに「快勝(解消)」する
コツ、教えます!!**

日常生活で、気になる腰痛やひざ痛などのカラダの痛み…。

7月の講座に引き続き、今回も諏訪湖畔病院から、カラダの痛み専門の講師をお呼びします。

ひざ、腰の痛みについてのお話や、予防・改善するような運動をご紹介します。



7月の教室の様子

12月の講座

講師 諏訪湖畔病院
メディカルフィットネスあさがお

「痛みに快勝(解消)教室」

ゴムバンド体操教室も各会場で開催しています。こちらもぜひご参加ください。

12月 教室開催日カレンダー

開催時間：午後1時30分～午後2時30分（全会場共通）

参加対象者：町内在住の65歳以上の方ならどなたでも

講師の都合で、合同教室となっている会場があります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日	曜日	ゴムバンド体操	講座「痛みに快勝教室」	日	曜日	ゴムバンド体操	講座「痛みに快勝教室」
1	日			16	月	明新館	
2	月	星が丘公会所		17	火		富部公民館 (四王会場と合同)
3	火	富部公民館		18	水		
4	水	菅野町会館		19	木	萩倉公民館	
5	木			20	金		菅野町会館
6	金		赤砂公会所	21	土		
7	土			22	日		
8	日			23	月	高木公民館	
9	月	平和館	高木公民館	24	火		
10	火	社東町公民館		25	水		星が丘公会所 (社東町会場と合同)
11	水		明新館 (萩倉会場と合同)	26	木	四王公会所	
12	木			27	金	清水町公会所	
13	金			28	土		
14	土			29	日		
15	日			30	月		
				31	火		

〈お問い合わせ〉
社協・生活応援センター TEL 27-8886

事前のお申し込みはいりません

直接、会場へおこしください!

お出かけください!!



手指を動かすと、認知症予防などに効果があることはご存じですか?

11月は、プリザーブドフラワー教室を開催します。色鮮やかな花々を使って右記のようなものを作ります。

講師が親切にお教えしますので、お気軽にご参加ください。



〈プリザーブドフラワー〉

プリザーブドフラワーは生花を脱水・脱色し特殊液を浸透させて長時間保存を可能にしたものです。生花と変わらない美しさを2~3年以上保存できます。

参加費：800円（材料費） ※当日、受付で集めます

11月の講座

講師 アンブラッシュセラフフラワー
デザインスクール

**「プリザーブドフラワー教室」
「お花をいじると、脳も体も元気!」**

ゴムバンド体操教室も各会場で開催しています。こちらもぜひご参加ください。

11月 教室開催日カレンダー

開催時間：午後1時30分～午後2時30分（全会場共通）

参加対象者：町内在住の65歳以上の方ならどなたでも

事前のお申し込みはいりません

日	曜日	ゴムバンド体操	講座「プリザーブドフラワー」	日	曜日	ゴムバンド体操	講座「プリザーブドフラワー」
1	金		赤砂公会所	16	土		
2	土			17	日		
3	日			18	月	明新館	
4	月	星が丘公会所		19	火		富部公民館
5	火	富部公民館		20	水		
6	水	菅野町会館		21	木	萩倉公民館	
7	木		萩倉公民館	22	金	清水町公会所	
8	金			23	土		
9	土			24	日		
10	日			25	月	高木公民館	
11	月	平和館	高木公民館	26	火		社東町公民館
12	火	社東町公民館		27	水		星が丘公会所
13	水		明新館	28	木	四王公会所	
14	木		四王公会所	29	金		
15	金		菅野町会館	30	土		

〈お問い合わせ〉
社協・生活応援センター TEL 27-8886

寄稿

知ってほしい わが愛しの い せい じん 偉星人

その84

「こっちむいて！」が言えない偉星人に

我が家の偉星人には、言葉がありません。しかしこちらの言っていることは、ある程度わかります。ですから「見てわかる」ように伝えたり、「具体的に」伝えたり…はっきりと「これはこうします。」というふうに伝えます。また、彼は両手をたたいて「ちょうだい」のポーズをします。これも、彼なりの相手に対する意思表示です。このように、自閉症児・者には言葉を持たない方も多くいます。

彼は保育園の頃に「ちょうだい」のポーズをするようになりました。そこで、母は彼に「どういった場面でこの方法が使えるのか」を教えたいと思いました。ご飯のお代わりが欲しい時、おやつが欲しい時、何度も繰り返し練習しました。これから成長して自分からこのポーズが出るようになったとしても、むやみやたらにちょうだいをしては他の人には通用しませんから、要求の出し方を教えなければなりません。誰もいない空間に要求を出しても伝わらないですから…。

コミュニケーションとは、「自分のメッセージを相手に伝え、相手のメッセージを受け取る」という相互作用があって成り立ちます。母は、人に振り返ってもらうにはどうしたらいいか、息子に、具体的に教える方法を考えました。…例えば肩をたたいてこちらに振り返ってもらう…そのためにはどうすればいいか？「誰の」「どこを」「どんなふうに」たたけばいいか？

「手の形をしたマーク」を作り、しばらく母の肩にくっつけておきました。家ばかりではなく、ちょうどそのころ学校の先生ともお話をし、しばらく先生の肩にも手のマークをつけていただきました。

そして、1週間くらいでしようか、どこをトントンすればいいのか、本人は理解したようでした。

「肩をトントンすると人は自分の方に振り返ってくれる」ということがわかったようでした。これから先も、「どうやって人と関わるのか」一步一步でも、わかってくれたらいいな、と願う母でした。

