

芝山町社協だより



まごころの輪

Vol.81

避難所生活のストレスを 少しでも軽く



1月29日福祉センターを会場に、地区社協町内研修会を開催しました。研修会のテーマは「被災した高齢者の避難所での生活の支援」。不安で不自由な生活から高齢者を守るための知識や支援技術を学びました。

(関連2・3ページ)

今号の
特集

- ・避難所生活の支援
- ・福祉センター 社協でやります

編集発行 社会福祉法人 芝山町社会福祉協議会 芝山町飯櫃126-1 TEL 0479-78-0850

E-mail: sibayamasyakyou@eos.ocn.ne.jp

この広報紙は、共同募金の配分金によって発行されています





災害が起こったときに

あなたが支援できること

被災地支援―避難者の

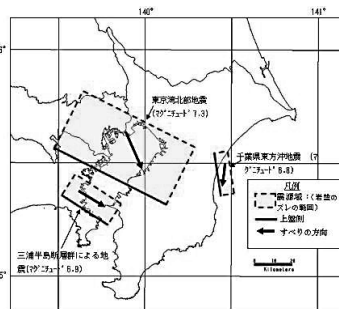
支援を考える

東日本大震災以降、地震に対する関心は高まり「近々、首都圏で大きな地震が高い確率で発生する」という報道をよく耳にします。

千葉県による地震被害予想では、千葉県に大きな影響を及ぼす可能性の高い東京湾北部地震や千葉県東方沖地震、三浦半島断層群による地震において、芝山町は被害が小さい地域にあると予想されており、避難者の受け入れなど、被災地を支援することが想定されます。

そこで、今年の地区社協町内研修会は、日本赤十字社千葉県支部から講師を招き、被災した高齢者が避難所生活において、不安を軽減し、不自由な生活から守るための知識や支援技術を学ぶ災害時高齢者生活支援

◀千葉県に影響を及ぼす可能性の高い地震の位置図



講習を実施しました。

高齢者は心身に影響を受けやすい

災害を経験すると誰でも動揺しますが、特に高齢者は、災害によるショックや避難所生活による環境の変化などが要因となって、高齢者の心身に影響を及ぼし、体調を崩したり、寂しさや不安から悲しや失望感が強くなるなどの症状になって現れ、次第に生活に不都合が出てきます。

こんな病気・症状に気を付けて

避難所の生活は、動くことが不自由な環境になりがちです。動きにくいために動かないでいると動けなくなる生活不活発病に注意が必要です。また、脱水、かぜ・インフルエンザ、食中毒などについて、高齢者自身や支援者が注意することが必要です。

その人の立場になって

高齢者が少しでも早く普段の生活に近づけるよう、避難所を生活の場として考え、個々に配慮した環境を整える必要があります。支援するときは、高齢者に今必要なことは何か、その中で、あなたができることは何かを考えて行動することが大切です。押し付けにならないよう、高齢者自身の考えを尊重して支援することを心がけましょう。



清潔を保つ

避難所生活の中では、普段どおりに体を清潔にすることは容易ではありません。しかし、身近にあるものを利用して、少しでも清潔にして、衛生面に気をつけ、気持ちよく生活を送ることが大切です。

清拭 入浴の難しい避難所生活ですが、熱いタオルで体を拭くだけでも、気持ちをよくし、心身の緊張がほぐれます。

足浴 足を温めて血行がよくなると、疲労回復や入眠効果が得られます。

ホットタオルの作り方

準備するもの

- ・タオル2本
- ・ビニール袋（厚手）1枚
- ・カップ1つ
- ・熱湯100~120ml（タオルが湿る程度）



①ビニール袋にタオルを入れ熱湯をかける

②乾いたタオルに包んで軽く押さえる



※少ないお湯でタオルをしぼる手間もなく、簡単にできます

準備するもの

- ・足の入る大きさの容器
- ・タオル
- ・40℃ほどのお湯



容器にお湯を入れ、足浴します。いすがない場合は階段などの段差を利用するか、毛布や座布団などで調整します。

※あわせて足のマッサージを行いながら、リラックスした状態でコミュニケーションをとることで、相手の本音を引き出すこともできます

ある物を工夫して

避難所では、必要なものが全てそろっているとは限りません。ある物を工夫して使う必要があります。

例えば毛布も、ひも1本あれば右のようにガウンのように着ることができますし、新聞紙もゴミ箱やスリッパに変身させる事ができます。



他にも、レクリエーションで楽しいひとときを過ごし、災害や悩み事を忘れた時間を持つことも、ストレスを緩和するために必要です。レクリエーションへの参加は、決して無理強いすることなく、またその場・その時の雰囲気や対象者に合わせて選ぶ行うことが大切です。





福祉センター やすらぎの里

4月から

社協がやります

福祉センター
窓口

社協 窓口

入口奥の低いカウンターは福祉センターの受付に。福祉センターの利用申込みや予約、入浴の申込み、図書の貸し出し返却などはこちらの窓口で行います。

入ってすぐの窓口は、社会福祉協議会の受付になります。

スムーズな運営を行います

社会福祉協議会は、福祉センターやすらぎの里の指定管理者の指定を受け、平成25年4月1日から平成29年3月31日までの4年間で、経営することになりました。

今までと大きく

変わりません

町報でお知らせしてあるとおり、社会福祉協議会が福祉センターを経営することになったとしても、今までと大きく変わりません。貸館や図書の貸し出し、気功太極拳教室など、従前の事業は今までとおり行います。ですが、左記の件が変わります。

・事務所が1つに 元社協事務所がボランティア室に入り口を入れて左手にあった社会福祉協議会の事務所が、入り口右手の福祉センター事務所に移りました。

元社協事務所は、ボランティア活動の拠点として使えるボランティア室になります。会議や打合せ、作業スペースとしてご利用いただく予定です。

・福祉センターのFAX番号が78-0878に

このFAX番号は、社会福祉協議会と兼用です。

使いやすい

福祉センターに

図書の管理をはじめ、さまざまな経営努力により、みなさんが使いやすい福祉センターを目指します。

日赤・老人クラブも

社協がやります

福祉センターの指定管理と合わせて、日本赤十字社千葉県支部芝山分区と町老人クラブ連合会事務局の業務も4月から社会福祉協議会が行うことになりました。

来年度から新たに社協が行うどの事業においても、みなさんにご不便をおかけしないようスムーズな運営を行うよう努めます。

社会福祉協議会

TEL 78-0850

FAX 78-0878

ふくし駆け込みテレホン

TEL 78-0526

福祉センター

TEL 78-0294

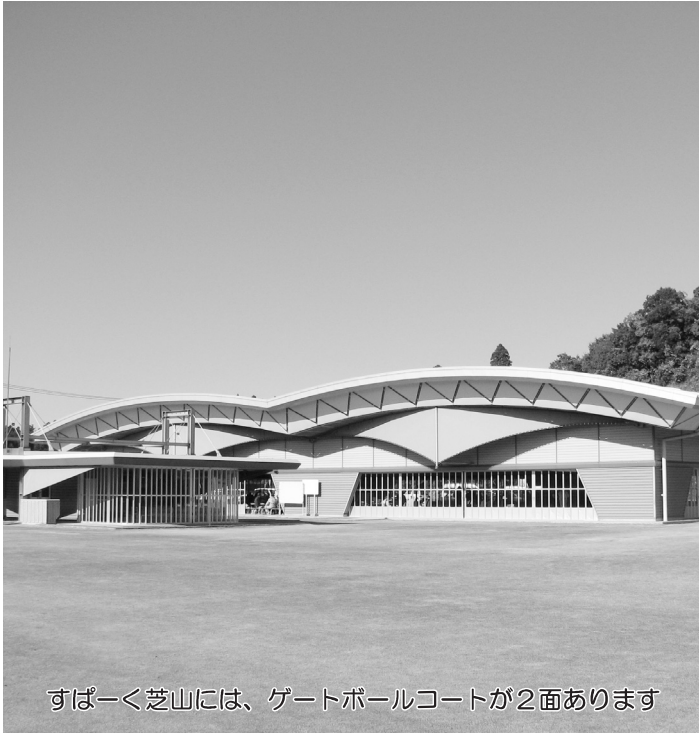
FAX 78-0878



天候に左右されません

屋内ゲートボール場 すぱーく芝山

屋内ゲートボール場「すぱーく芝山」は、ゲートボールのほか、グラウンドゴルフや軽スポーツ（人工芝を傷めないもの）にご利用になれます。予約状況の確認やお申し込み・お問い合わせは、社会福祉協議会 ☎78-0850へご連絡ください。



すぱーく芝山には、ゲートボールコートが2面あります

すぱーく芝山使用料

	1面1時間につき	
	町内	町外
午前9時～午後5時	210円	525円
午後5時～午後9時	420円	1,050円

※町内とは、町内に住所を有する者及び町内に勤務している者とし、それ以外は町外とする。

配分基準表(目安)

(単位:円)

	仕事の種類	単位	就労配分金	事務費	受注金
技能・技術を要する分野	1 自動車の運転 普通大型	1時間当 1時間当	800 —	80 —	880 —
	2 大工・塗装・左官	1時間当	1,000	100	1,100
	3 障子張替え	片面 1枚当 全面 1枚当 雪見 1枚当	— 1,000 —	— 100 —	— 1,100 —
	4 襖張替え	両面 1枚当 片面 1枚当 天袋 1枚当	— — —	— — —	— — —
	5 植木の手入れ	1時間当	1,000	100	1,100
軽作業分野	6 屋内外の清掃	1時間当	700～	70～	770～
	7 草刈り	機械 1時間当 手刈 1時間当	800 700	80 70	880 770
	8 草取り	1時間当	700	70	770
	9 除草剤散布・消毒	1時間当	800	80	880
	10 農作業	1時間当	700～	70～	770～
	11 土木作業補助	1時間当	1,000	100	1,100
事務・管理分野	12 一般事務	1時間当	700	70	770
	13 筆耕・宛名書き	硬筆 1枚当 毛筆 1枚当	20 50	2 5	22 55
	14 賞状毛筆	1枚当	2,000	200	2,200
	15 駐車場・建物管理	1時間当	昼 700 夜 800	昼 70 夜 80	昼 770 夜 880
外交サービス その他の分野	16 福祉・家事援助	1時間当	700～	70～	770～
	17 店員	1時間当	700	70	770
	18 販売・集金	1時間当	—	—	—
	19 検針	1時間当	—	—	—



積み重ねた知識・経験・技術を生かす

シルバー人材センター

平成14年12月にスタートした芝山町シルバー人材センターは、働く意欲のある会員と、人手の欲しい企業・家庭・公共団体等を結んでいます。

会員と発注者の橋渡し

シルバー人材センターは、

会員組織で成り立っています。会員として登録できるのは、60歳以上の健康で働く意欲のある方です。会員登録時に、希望する仕事や仕事のできる曜日・時間帯などを伺います。また、年会費1,200円をいただきます。

シルバー人材センターは、「正式に人を雇うほどではないが、人手が欲しい」という企業や公共団体、また「垣根の手入れや遊休地の草刈りを頼みたい」といった家庭などから仕事を募ります。

仕事の発注を請け、自身も会員であるコーディネーターが会員登録時の情報を元に、仕事内容に応じて会員を派遣します。

会員登録・仕事依頼募集中

町シルバー人材センターでは、常時会員を募集しています。また、家庭や企業からの仕事の依頼も随時募集しています。お見積もりは無料ですので、左記連絡先にお気軽にお問い合わせください。

町シルバー人材センター
(町社会福祉協議会内)
0479-78-0850
コーディネーター(携帯)
090-79003-6004



やさしく鬼に豆を投げ

▲節分にはちょっと早い2月1日、ミニデイサービスで福祉センターに集まっていたおばあちゃんたちのところに、第2保育所からかわいい鬼たちがやってきて、歌や手遊びで遊びました。楽しい時間はすぐに過ぎ、鬼たちが保育所に帰る時間に。おばあちゃんたちはやさしく鬼に豆を投げ、鬼を追い払いました。

ふくし 街角 コレクション

みなさんの身近にあった“ちょっといい話”をお寄せいただきましてありがとうございました。これからも地域の中や家庭で見かけた・起こった“ちょっといい話”をお聞かせください。



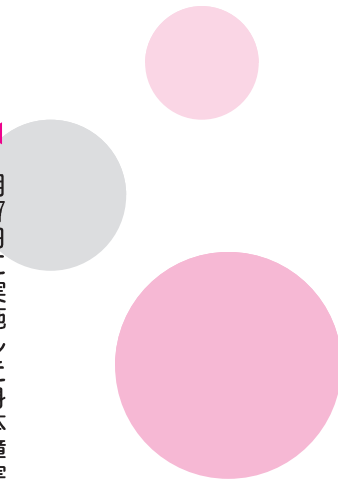
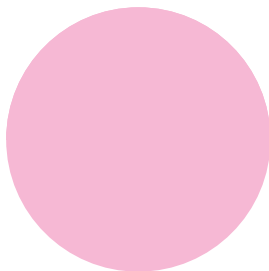
年末恒例 歌と踊りのプレゼント

▶芝桜会が、昨年12月に坂田苑・芝山苑・二川苑に訪問し、歌や踊りを披露しました。
長年の訪問でつちかった、ツボをつかんだプログラムに施設の利用者は大喜び。いっしょに歌ったり手拍子したりと、楽しい時間をプレゼントしました。



1年のしあわせを祈る

◀1月17日に実施した身体障害者ミニデイサービスは、数日前に降った雪をバスからながめながら千葉市方面に行きました。千葉神社へ初詣とプラネタリウム見学、神さまと星に1年のしあわせを祈った1日でした。





主任児童委員 萩原 敏子

近頃、学校の部活や選手養成の場における体罰の問題が、新聞やテレビを騒がしている。スポーツの名門校や一流アスリートを育てるという信じてられないという思いの一方、昔からあることではないかという気もする。それにしても、自殺に追い込まれた生徒、謝罪する監督を見ていると胸が痛む。しかし、事件は遠いところ起こっているのだろうか。目を転ずれば、普通の家庭の普通の親が、言うことを聞かない子供を怒鳴り散らしたり、つい手をあげたりすることと似通っていないだろうか。児童相談所が関わる程の重篤なケースには至らずとも、怒鳴られ叩かれて育つ子供の心は強くなる前に傷ついてしまうだろう。

つい、2・3日前に「コモンセンス・ペアレンティング」日本語で「怒鳴らない子育て」の方法を勉強してきたばかりなので、紹介したいと思う。例えば、ゲームに夢中になっ

ていて宿題をやるうとしない子供に対して、どうしたらよいか。

「宿題はっ」「うん、あとで」「もうやめて宿題やりなさい」「あ、もうちょっと」「ゲームはちゃんとやることやってからー!」「うるさいなあ」

途中から親は声を荒げ、子供はふてくされるというパターンは、どこの家でもよくある光景だろう。

まず、一つの問題は、ゲーム機を買い与えた時に具体的に子供にも納得できる約束をしていたかどうか。していたら、声を荒げる前に、それを思い出させること。二つ目の問題は、声のかけ方が抽象的、感情的であること。

子供は、大好きなお母さんとの約束は守ろうとするし、学校の宿題も早く済ませてすっきりしたいと思っている。だから、その気持ちを認めて引き出す具体的な声掛けを工夫すればよいのだ。

人は、自分の能力よりやや高めのハードルに挑戦し、成功体験を積み重ねることで自信を持って努力することができる

ようになる。子育ての中で、そこを失敗してしまつと、人の顔色を見たり、自分で考えられなくなったり、他の人に対して暴力的になったりする。

そうならないための「わかりのやすいコミュニケーション」のテクニックがある。

・どうしたらよいかを簡潔に伝える。

・子供の人格を肯定的に表現する。

・共感的な言葉かけをし、できたら誉める。

・望ましい行動のための状況をつくる。

・実際の行動パターンを練習させる。

日常的には、練習まではさせないが、これをするにことにより、親の言葉が子供に伝わったか、子供の側に理解されたか確認することができる。

以上、概略であるが、よく知っているようでもあり、実行するには難しいようでもある。要は、テレビを見ている子供に、夕飯の準備をしながら話しかけても通じないということがある。

まずは、小さな一歩から、怒鳴らない、イライラしない子育てを実践してみよう。

苦情解決に努めます

社協が行う福祉サービス事業を適正に実施するため、苦情受付窓口を設置しています。

本会への苦情は社協事務局内苦情受付担当者、または本会とサービス利用者の間に入り苦情解決の調整を行う第三者委員にご相談ください。

社協苦情受付担当者 宮澤 78-0850

第三者委員 宮野 湛 78-0192 西海茂子 77-2067

ボランティア登録しませんか

芝山町在住、または芝山町でボランティア活動をしているみなさん、ボランティア保険に入っていますか？

活動中のケガや賠償責任を補償するこの保険には、社会福祉協議会にボランティア登録いただければ無料で加入できます。また、現在加入している方も年度ごとの手続きが必要で、社会福祉協議会にご連絡ください。

いんぷおめーしょん

社会福祉法人芝山町社会福祉協議会 非常勤職員募集

職種：ホームヘルパー職（1名）

【応募資格】ホームヘルパー3級研修以上を修了している方で、介護保険の適用とならない高齢者等の家庭で家事援助等ができる方。学歴を問わない。◎普通自動車免許。経験者歓迎。

【雇用条件】労働時間：1週につき30時間以内、賃金：時給870円、昇給・賞与・退職金：なし、社会保険：加入、休日：週2日・祝日、通勤手当・有給休暇：有（規程により付与）

募集受付 平成25年3月1日(金)～平成25年3月19日(火)

試験日 平成25年3月下旬

試験内容 書類審査、面接

問合せ 芝山町社会福祉協議会 ☎78-0850



ふくし行事予定

- (3月)
- 1日 まごころの輪81号発行
 - 5、21日 給食サービス
 - 8日 おとこの料理教室
 - 19日 ボランティア講座(読み聞かせ)
 - 毎月月上旬 ひとり暮らし高齢者誕生日祝い
 - 毎月月中旬 目の不自由な方へ声の広報発行

受講者募集

弁護士法律相談予定

福祉センターにおいて弁護士による無料相談を行っています。相談は1名30分です。予定日は3月26日(火)、4月30日(火)、5月28日(火)です。利用希望の方は事前予約が必要です。また電話相談も随時受け付けています。

ふくし駆け込みテレホン… ☎78-0526

車いすのおでかけに

タカラ号無料貸し出し

社会福祉協議会では、車いすに乗ったままリアゲートから乗り降りができる小型乗用車「タカラ号」の貸し出しを行っています。入退院や通院、一時的なおでかけなどにご利用ください。

貸し出しを希望される方は、事前に電話にて予約の上、社会福祉協議会までお越しください。貸し出しは無料ですが、燃料代を実費でご負担いただきます。



みんなの力があつまって

平成24年度共同募金運動

昨年の10月1日から始まった平成24年度共同募金運動は、12月31日に終了しました。

お寄せいただいたご浄財は、町内の生活に困っている方々や障害を持つ方々などにお届けした「歳末お見舞金」を除き、千葉県共同募金会へ送金しました。

共同募金にお寄せいただいたみなさまの力は、地域のために活かされます。

総額 2,305,470円

- 赤い羽根募金 1,893,656円
 - 戸別募金 1,647,200円
 - 街頭募金 19,233円
 - 学校募金 56,185円
 - 職域募金 54,495円
 - 個人募金 5,000円
 - その他の募金 111,543円
- 歳末たすけあい募金 411,814円
 - 戸別募金 411,800円
 - その他の募金 14円

ご協力ありがとうございました

- 様
- ▼ 匿名様 30,000円
 - ▼ 匿名様 5,000円
 - ▼ 匿名様 38,000円
 - ▼ クリスマスマスフェスティバル 2012実行委員会様 7,280円
 - ▼ 「リサイクルの日」収益金 匿名様 多数
 - ▼ イオンデパート株式会社 マスク多数
 - ▼ 匿名様 園芸用花苗多数
 - ▼ 匿名様 手芸用布地多数
 - ▼ 匿名様 タオル多数

善いご意 ありがとうございます

不要なタオル、 いただけませんか？

福祉作業所では、お寄せいただいたタオルをふきんに加工し販売しています。ふきんは大好評、現在タオルが足りません。お家に使用されていないタオルがありましたらご寄付ください。

連絡先 福祉作業所 ☎78-0850

編集後記

▼春一番ともにもやって来た迷い猫が住みついている。お客が来るとすりよって、愛想がよく、可愛いのです。誰がこの猫を知りませんか。呑爺

▼今年は、雪のニュースが多い。雪が降ると子供の頃は楽しかった。今は、交通機関がマヒし、スリップ事故、大渋滞になってしまふ。ロバ

▼小学生のころ山羊を飼っていた。青草のない冬場、裏山の青木の葉を食べさせた。そうしたら、次の朝、乳の匂いが青臭くなった。みすず

▼寒ぼけの蕾少しずつ膨らみ、春の訪れを感じる季節になりました。今年はスギ花粉飛散量が昨年を上回るそうです。早めの予防対策を。ユズ

▼東日本大震災がきっかけで百三十年の時をへて福島県と山口県が仲直りするのかな？それともならぬ事はなりませぬ！雪の鶴ヶ城より。ポパイ

▼数十年来憧れ、恋い焦がれていることがあります。薪で焚いたお風呂に入ることです。子どもの頃に帰って感謝しながら入りたい！ たりら