



うけつぐ経験

芝山お米ネットワーク田植え



このあたりの田植えとしてはちょっと遅めの5月10日、町のお米のPRを目的とした芝山お米ネットワーク主催の田植えがありました。はだしで入る田んぼの泥は気持ちいいと、参加者は口を揃えました。

親子で参加した方は「私は子どもの頃に手で植えた経験があるけど、この子は初めてだね」と目じりを下げていました。

今号の
特集

・認知症を見守る

・もっとみんなに
食べてもらいたい

給食サービス事業

認知症を見守る

昨年、認知症で行方不明になった方の総数は1万人を超えました。

厚生労働省の認知症施策検討プロジェクトチームは基本目標として「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会」を掲げました。

こうした現状の中、家族はもちろん、近所・地域で支え合うことが求められます。

そのために、認知症とはどういうものなのか、家族や近所の心構えといったものを、千葉県社会福祉協議会 日常生活自立支援事業 認定審査会委員を務める、医師の森本浩司氏にお話を伺いました。



ひとりで抱え込まない

認知症の方と同居している家族がこわれてしまう場面に、よく出くわします。家庭の中だけで認知症の方と向き合っていくことで疲れてしまい、心身共に家族が病んでしまうのです。

まず、抱えこまないことが大切です。ひとりではないのです。まわりを頼ってください。なるべくまわりに認知症のお話をしてみてください。

福祉・介護サービスの利用にためらいを感じることはよくあることです。しかし、これらを活用しないとかえって本人に辛い思いをさせていることがあります。家族だけではできないことがあるからです。

症状の進行を遅らせる薬も

なるべく否定しない

本人が間違ったことをいつても、大きな支障がなければ

否定をしないことです。否定されることで、不安感や介護者に対する不満感を高まらせますし、かえって介護者の負担を増やすことになります。

ゆっくりと見守る

ゆっくりとしたペースで見守ることが大切です。本人のできることは本人にゆっくりやってもらいます。介護者自身が時間に余裕を持ち、あせらないことが大切です。



穏やかに信念を語る森本浩司氏



話すことで楽になる。ひとりではないのです

自分が心身ともに健康であること

家族自身が心身共に健康であることは、良い介護をするために必要です。食事は偏っていませんか？睡眠は十分にとっていますか？自分の時間は持っていますか？

辛いことですが、自分の家族が認知症になったことを受け入れることは大切なことです。ひとりでは難しいので、相談できる人や相談先を見つ

けましょう。

近所・地域にできること

もし、認知症の人の家族が福祉・介護サービスを受けることをためらっていたら、そうとすめてあげてください。

自分の知っている人が認知症になっても、案外わからないものです。家の中では暴言を吐き、暴れている…そういう方でも、一歩外に出て、まちなかで近所さんに会えば、挨拶をするし、普通に会話ができてしまうこともあるから

です。このため家族は近所の理解が得にくく、孤立することが多くなってしまう。

近所の方は、認知症の方と同居する家族の言うことをはじめから否定せず、話をよく聞いてあげてください。家族なんだから、面倒を見るのが当たり前だと思いかもしれませんがそうではありません。

近所の方は、家族の苦勞をねぎらい、何かあったときは協力できるくらいの気構えをもっておいてもらえるといいですね。

認知症とひとくちにいつても

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまっ

たり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6か月以上）を指します。

認知症の方の特徴として、5つ挙げられます。

1つ目、新しい事はすぐに忘れるけれど、昔のことはよく覚えている。最近のできごととはすぐに忘れてしまっが、子供時代のことなどは事細か

く覚えていきます。

2つ目、自分にとって不利なことを隠そうとする。事実であっても、自分にとって不利だと思ふ事は、嘘をついたり、言い逃れをしてしまうことがあります。

3つ目、正常な状態と認知症の症状が混在している。認知症の初期には、正常な部分と認知症の異常な部分が混在しているので、運転中等などに症状がでると事故の原因になります。

4つ目、不快感や恐怖心などの悪い感情を伴ったで、ことはよく覚えていて。不快な感情や恐怖心などの悪い感情は比較的長く残り、人に対する好き嫌いが激しくなります。

5つ目、家族など、身近な人に対して症状が強くなる傾向がある。たまに会う人など、緊張を伴う相手には症状が出にくい、身近な人には症状が強くなる場合があります。これらの症状をつけて、家の中では入浴時や料理をしている時、段差などに特に気を配ることが大切になります。

さりげなくよりそう

家族は、認知症の方を「こうあれ」という理想に近づけるようがんばってしまいがちです。しかし認知症がほかの病気と違うのは「症状があるから取り除く」図式が当てはまらないこと。「周りの協力を得て、普段の生活ができることを目指すこと」が最善だと森本先生は言います。

芝山町の高齢化率は28.73%（平成26年4月1日現在）で、4人に1人以上が高齢者ということになります。認知症が他人事ではないのは誰もが感じていることでしょう。

この町には田舎ならではのつながりが今も生きています。それは何かあった時に協力し合える良い関係。

本当に不安になった時、話を聞いてくれる隣人の存在が、なによりありがたい。家族だけではできないことを、ささえあていけるといいですね。



もっとみんなに 食べてもらいたい 給食サービス事業



気になるメニューは？

おかずの内容は春にはタケノコや春菊、夏にはミョウガやきゅうり、秋にはさんまやさつまいも、冬にはブリや小松菜といった旬を取り入れ、季節感のあるものを使っています。なるべく地のものを使うようにしていて、町内でできたものを農家の方からいただいたり、タケノコなどは、芝山観光竹の子園からいただいています。毎回、甘いもの

給食サービスは芝山町社協と町内地区社協が共催で行っている事業です。月2回、ひとり暮らしの高齢者や高齢者だけで暮らししている方、在宅で介護を必要とされる方に定期的に夕食のおかずをお届けします。食生活を支援しながら、利用者とのコミュニケーションをはかるという目的があります。

好きにはうれしいデザートもつきます。

今年度から

1食200円に

今年度から、1食の値段を300円から200円に値下げしました。もっとみなさんに食べてもらいたい、利用してもらいたくて、増税の波に逆らい、値下げを行いました。

健康にも気を使って いるのがいいね

利用して2年がたつ高谷の鈴木桃子さんにお話を聞いてみました。

「わたしの場合は、地区の給食委員さんから月に2回、おかずを届けてくれるのがありと聞いて、ちょうどひとり暮らしだし、利用してみよう



芝山町一日赤十字参加者募集

日 時 平成26年7月27日(日) 10時～14時30分
場 所 芝山町福祉センター「やすらぎの里」
内 容 講 演 「赤十字奉仕団と地域の関わり合い」
 非常食炊き出し訓練「ハイゼックス包装食の作り方」
 救急法講習 「三角巾による包帯法」
 昼食は炊き出した非常食ごはんでカレーをいただきます
申込み切 7月15日(火)
 お申込みは芝山町社会福祉協議会へ TEL.78-0850

いんふぉめーしょん

芝山町社協 ホームページ 立ち上げました

芝山町社会福祉協議会のホームページができました。社協の概要、事業内容、事業計画・事業報告、予算・決算はもちろん、新着情報・イベント&行事紹介など更新していきます。チェックしてみてください。

<http://www.shibayama-shakyojip>

金婚さんいらっしゃいませんか？

芝山町では毎年9月に、結婚50周年を迎えるご夫婦に記念品をお贈りしています。昭和39年9月1日から昭和40年8月31日の間に結婚され、夫婦ともにご健在という方は、区長を通じて社会福祉協議会にお申し出ください。

おもい浮かぶ 顔があるなら

利用してみたいという方はもちろん、家族に援護を必要としている人がいる方、近所に高齢者だけで暮らしている家があるという方、あの人どうかなあと思いつく顔があるなら、ぜひ一度給食サービスがあるよ。とお話してみてください。

「実際に見てみないとちょっと不安」という方もいらっしゃると思いますが、初

かと始めたんだ。揚げ物・天ぷらなんかはひとり暮らしではやらないから、この給食では気に入ってるメニューだね。ボリュームはともあつて、私にはご飯は食べなくてもいいくらい。満足しているよ。健康に気を付けてくれていて、塩気を抑えてあるし、カロリーも表示してあるから、安心していただけるね。月に2回の配食と集金、計3回係の人に会うので、そこでのお話も楽しみにしているんだよね」

人 事

役職の交代により、石田辰雄氏・保谷 央氏・岩澤秀夫氏・實川博三氏が評議員を退任されました。

在任中は、社会福祉協議会の事業推進にご尽力いただき、ありがとうございました。

退任された方々の後任に、次の方々が5月23日の理事会において、選任されました。

評議員

戸井 正昭・萩原 進
 戸井 信雄・鈴木 良一

(順不同・敬称略)

また、4月1日より本会事務局長が鈴木康夫氏から飯田晴雄氏に代わりました。

めの1回はお試しとして無料でお配りしています。

利用してみようかな、話を聞いてみようかな、という方は芝山町社会福祉協議会(電話78-0850)または地区の給食委員までご相談ください。

芝山小池地区	岩澤 松枝
六区	秋葉 律子
千代田地区	小川タミ子
中央地区	怒賀 友恵
菱田地区	松本セツ子
岩山地区	齊藤 由紀
西地区	郷間 悦子



ふくし 街角 コレクション

みなさんの身近にあった“チョットいい話”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“チョットいい話”をお聞かせください。

伝統を 残したい

東小学校の運動会では毎年、白枳粉屋踊りを披露しています。踊りの先生は今年も白枳粉屋踊り保存会の方々です。「東小での踊りは今年で最後ですがこの伝統を残していきたいですね」と会長の吉河一男さん。今年の指導には一段と熱が入ります。

毎日続ける文珠様の清掃

小池1、2番を守る「文珠様」は静かな木立の中に奉安されています。中央に文珠様、両側に弘法大師様、不動明王様。その清掃や草取り、お花を供えたりしているのが、すぐ近くに住まいの原口芳隆さん、伊藤喜美さん、大橋順子さんです。かなり前から毎日続けていて、お堂格子戸の開閉もしています。地区内の方々も協力的で、お堂の床張り替えもボランティアで作業をしてくれました。文珠様も喜んでおられる事でしょう。



一人じやなかなか 来ないところ

初夏の海を見に連沼の中下海岸へきたミニデイ参加者たち。
「ずっと、海を見に来たかったよ。でも一人じやなかなか来れぬえ？」と潮風にふかれながら、さわやかな陽差しを楽しみました。





生きる力を育てる読書

先頃「1日の読書時間がゼロ」の大学生が4割を超えたというニュースがありました。小中学生はどうでしょうか。子どもにとって読書は想像力や考える力を身につけ豊かな感性や情緒、思いやりの心など育む上で大切なものであり、人として生きる力を育てるためにも欠かせないものです。しかし、子どもに読書をすすめる立場にいる大人の「読書離れ」も叫ばれて久しいようです。

厚い本はちよつと…と思うなら、大人も絵本を読むというのはどうでしょう。絵本を読んで癒されるのは、実は大人です。昔読んだ本でも、子どもの時とは違った感動を得られたり、子どもの気持ちに気づかされたりすることもあるかもしれません。

そして自分が気に入った絵本を、子どもに読み聞かせするのです。子どもは気に入れば何度も繰り返し読んでもらいたがります。それもまたよいことです。親子での読み聞かせは、本に親しませるという効果だけではなく、親子のふれあいの時間としての意味も大きいと思います。子どもも大人も、ともに楽しめることが読み聞かせのよさでしょう。

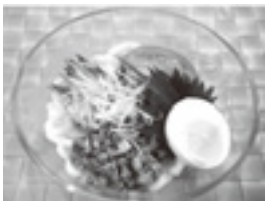


読書のすすめ

「読み聞かせ」

主任児童委員 戸村 一江

福祉センターで実施している「いきいきライフ調理実習教室」は、減塩・低カロリーメニューで、生活習慣病の予防と改善をねらいとしています。その秘伝のレシピを講師の管理栄養士がご紹介!



【材料】（4人分/分量g）

豚ひき肉	150g
長ネギ	10cm
生姜	1片
しいたけ	2枚
サラダ油	小2
豆板醤	小1/2～
(辛さはお好みで調整してください)	
水	100cc
鶏ガラスープの素	小1/2
酒	小2
しょうゆ	小1
味噌	小1と1/2
砂糖	小1/2
片栗粉	小1
うどん	4玉
きゅうり	60g
トマト	1/2個
青じそ	4枚
ゆで玉子	2個
めんつゆ(ストレート)	適量

いきいきライフ 秘伝レシピ

その4

肉味噌うどん

(1人前)エネルギー:392kcal 蛋白質:16.9g 脂質:11.2g 塩分:3.3g

【作り方】

- ①ネギは外側の白い部分の一部を白髪ねぎにして水にさらす。残りの部分と生姜としいたけはみじん切り、きゅうりは千切り、トマトはくし切りにする。
- ②フライパンにサラダ油と、長ネギ(みじん)、生姜を入れ火にかけ、香りが出たらひき肉を加え色が変わるまで炒め、しいたけ、豆板醤も加え炒め、A調味料を加える。とろみがつくまでグツグツ煮詰める。
- ③うどんはたっぷりの湯で茹でる。茹で上がった後冷水でもみ洗いしぬめりを取り、ざるに上げてよく水気をきる。
- ④うどんを器に盛りつけ、きゅうり、トマト、肉味噌、青じそとゆで玉子を盛りつけ、白髪ねぎを添える。
- ⑤食べる直前にめんつゆをお好みでかける。

ワンポイント

冷たい麺類が食べなくなる季節になりました。ただ麺類はそれだけでも美味しく食べられるので、つつい単品になりがち。栄養も偏ってしまいます。今回のうどんはトッピングに卵やお肉、野菜をのせて単品でもバランスがとれる献立にしております。是非お試しください。



参加申込み・お問い合わせは福祉センターまで TEL.78-0294



図書室だより

やすらぎ☆ブック

本のムシが選ぶおススメ図書

best 3

1位「帰ってきたおとうさんはウルトラマン」

みやにしたつや(Gakken)



ウルトラマンとバルタン星人がパパになった。強くても、不器用でも一生懸命! パパと一緒に読んでもらいたい絵本です。

2位「キッチン」吉本ばなな(新潮文庫)



不自然でありながら、自然な日常を素直な感覚で、受け入れる「私」。生きることの美しさと淋しさを語りかけてくれる作品です。

3位「風が強く吹いている」三浦しをん(新潮文庫)



「箱根駅伝を走りたい——」ある大学の弱小陸上部に集められた個性豊かな10人が「走ること」に夢中で突き進む純度100%の青春小説です!

図書室からのお知らせ

7月からカードによる図書貸出を開始いたします。

まだ、お手元にカードがない方は、センター受付へお申し出ください。

リクエスト受付中!



ふくし行事予定

- 6月 1日 まごころの輪86号発行
3、19日 給食サービス
4日 ミニ・デイサービス
10日 身体障害者ミニ・デイサービス
27日 おとこの料理教室

- 7月 1、17日 給食サービス
2日 ミニ・デイサービス
27日 一日赤十字
30日 おとこの料理教室

- 8月 5、21日 給食サービス
7日 ミニ・デイサービス
毎月上旬 ひとり暮らし高齢者誕生日祝い
毎月中旬 目の不自由な方へ声の広報紙発行

V講座同時開催

福祉センター休館日のお知らせ

毎週月曜日と祝日(日曜日に当る場合は開館します)

6月 2・9・16・23・30日

7月 7・14・21・22・28日

8月 4・11・18・25日

- ▼大谷みさ子様(高田西) タオル多数
▼匿名様 5,000円
▼匿名様 10,000円
▼芝山手打そばの会様 50,778円
▼鈴木康夫様(境・宮崎) 10,000円
▼カラオケさくら会様(横芝光町) 10,000円
▼芝桜会様 10,000円

善 意
ありがとうございます
ございます

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

6月24日(火)、7月29日(火)、8月26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

- 株式会社真行寺建設様
タオル多数
▼小山しず子様(高田西) タオル多数
▼萩原秀子様(はにわ台北1) 手芸用生地多数
▼匿名様 タオル多数
▼匿名様 タオル多数
お寄せいただいたご浄財は趣意に沿い、地域の福祉のために有効に活用させていただきます。

編集後記

▼トルコでボスポラス海峡クルーズをした。海峡の下に地下トンネルを日本の建設会社も加わり造ることを聞いた。最近開通したらしく嬉しい気持ちになった。

旅子

▼5月も半ばになり田植もほぼ一段落。3月中旬より竹の子も姿を現しそろそろ終わりに近づき「竹の子」のがんばりも楽しかったです。

竹の子

▼桜の開花が北海道に辿り着いたと思ったら、沖縄では梅雨入りとか。暑かったり寒かったりと着衣が忙しい。健康管理に気をつけねば。

暦

▼富岡製糸場の事を知り、昔養蚕をしていた両親を思い出した。ひとときの産土様参りに、生糸で祝着を用意してくれて、ありがとう。

かい子

▼全国的に異常気象の中梅雨があげたら、本格的な真夏日がきます。熱中症にかららないよう日頃の健康管理に気をつけて夏をのりきりましょ。

ひかる

▼庭の「雑草」を取り切れない。カタバミの花はかわいい。ヘビイチゴはグランドカバー、ドクダミはハーブということ、まっぴい。

宿根草