

社協だより

第5号

令和3年
1月発行

えがおで介護
こころのネットワーク
あんしんサポート

エネルギーが溢れている場所

土田のケヤキ



樹齢は推定 700 年とされ、高さは約 15m、幹周りは約 8m で、かつては枝のひろがりも東西約 40m もあったそうです。平成 14 年の台風で幹が倒れてしまっていますが、残っている幹には、今も青々とした葉をつけています。



- ◆内容◆
- ・ 新年のご挨拶
 - ・ 新人職員の紹介
 - ・ 福祉体験学習
 - ・ げんき&かつべ café
 - ・ 病院ボランティアさんの募集
 - ・ ほうかつ通信



発行所／社会福祉法人 大淀町社会福祉協議会

〒638-0821 大淀町下湊 1223 番地 TEL0747 - 52 - 1941

社協だよりは、共同募金の配分金により作成しております

新年のご挨拶を申し上げます

大淀町社会福祉協議会

会長 岡下 守正



新年あけましておめでとございます。

皆様方におかれましては、健やかに令和3年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また旧年中はもとより、日ごろから当協議会の運営ならびに事業活動に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

近年、少子高齢化や核家族の増加などで家庭内やご近所との関係が希薄化しており、地域でのつながりが非常に重要視されつつあります。そうした中、昨年からの新型コロナウイルスの影響によりこれまでの生活が一変し、地域におきましても交流や見守り、生きがいづくりのための地域福祉活動やボランティア活動が中止や縮小を余儀なくされております。こうした活動に支えられてきた方々は、社会参加の機会を失くし閉じこもりがちな生活になってしまふなどの新たな課題も生じ、地域福祉活動もコロナに対応した取り組みが求められています。

大淀町社会福祉協議会におきましては、ウイルスの拡大が収まる心配がみられない中でも、高齢者、児童、生活困窮者、支援が必要な方々の生活を支えるために、新しい生活様式の下、地域のつながりの新しい形を模索しながら、更なる地域福祉の推進に向け邁進致す所存でございます。どうぞ今後とも皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様方のますますのご健勝とご多幸を祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

令和三年一月

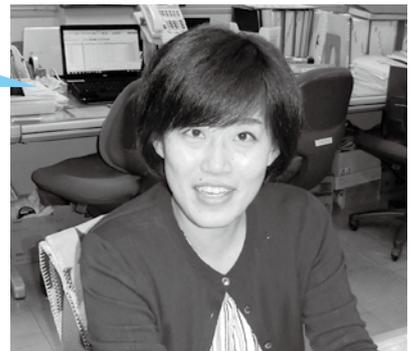
大淀町社協に新しい仲間が加わりました

～町で見かけた際にはお声かけください～



11月から大淀町社会福祉協議会の一員となりました片田健一と申します。社会福祉士として地域の皆様のお役に立ちたいという思いで入職いたしました。皆さんに親しみを持っていただける職員を目指し、地域への知識を深めて多くの事業に貢献できるように励みます。どうぞよろしくお願いたします。

名前：片田 健一
(かただ けんいち)
所属：総務福祉課
地域福祉係
趣味：旅行
特技：料理(味濃いめ油多め)



10月から大淀町社会福祉協議会でケアマネージャーとして勤務しております山本真由美です。奥が深いこの地域で、皆様との出会いや繋がりを大切にしたいと思っております。まだまだ学ぶことがたくさんありますので、先輩方に相談させてもらいながら、丁寧な姿勢で寄り添えるように頑張ります。よろしくお願いたします。

名前：山本 真由美
(やまもと まゆみ)
所属：介護事業課
居宅介護支援事業係
趣味：野球観戦
特技：野球以外の球技

大淀中学校福祉体験学習

11月5日、大淀中学校の1年生を対象に福祉に関する体験学習を実施しました。生徒さんたちは二人一組になって、車いすの使い方を学び、乗る体験と押す体験をしました。また、段差や階段をタオルで目隠しをした状態で歩く体験と誘導する体験をしました。

体験を通して、車いすに乗っている方や目の見えない方はとても不安であり、周囲の声かけや気配りが非常に助けになることなどを感じ、そこからまた、介助する側の気持ちも考えてもらえる時間になったと思います。

この体験学習が、社会福祉や福祉活動への理解・関心を高め、また「相手の立場になり、何ができるか考え、解決に向け行動する」力を身につけるきっかけとなれば幸いです。



げんきものがつべのcafe やつていきます。

「げんきかふえ」は大淀町内の6つの社会福祉法人（美吉野園・すぎの子会・延明福祉会・仁風会・せせらぎ会・大淀町社会福祉協議会）が協働で設立した大淀町元気な地域づくり協議会が主催しています。地域の誰もが気軽に交流でき、なんでも相談できる憩いの場所です。

昨年10月から今まで以上に魅力的な場所を目指して、地域おこし協力隊の勝部さんが運営している「かつべCafe」（不定期1日限定カフェ）とコラボさせていただいています。

本格的なコーヒーやケーキもありますので是非足を運んでみてください。小学生以下はジュースが無料ですので子供さんも一緒にどうぞ。

開催場所：大淀町文化会館ふれあい広場
開催日時：毎月第1・第3水曜日

13時～15時

病院ボランティアさん募集

現在、南奈良総合医療センターで活躍中のボランティアグループ「桜梨（おうり）」がボランティアさんを募集しています。

桜梨は平成28年4月、南奈良総合医療センター開設と同時に発足して、もうすぐ5年が過ぎようとしています。

現在12人で活動しており、病院内施設や受付手続きの案内、車いすの移動介助等をしていて病院スタッフと患者さんのつなぎ役をしています。笑顔でのお手伝いは、病院に来られた方の不安を和らげる手助けにもなり、非常にやりがいがあります。

ボランティア活動に興味のある方、生きがい活動を探している方、もちろん現在お仕事をされている方も大歓迎です。活動時間は、平日の8時30分から11時までの2時間30分で週に1回程度ですので、お気軽にご応募ください。

連絡先：大淀町社会福祉協議会

TEL 0747-5211941



ほうかつ通信

◆◆ 免疫力を高めて感染症予防 パート2

運動・睡眠・笑う編



インフルエンザ流行の季節が近づいてきました。皆さんはコロナウイルス感染症予防に励まれていると思いますが、手洗い・うがい・マスクの着用はインフルエンザ予防の為に重要ですので、継続をお願いします。

さて、今回は免疫力を高める方法として「食生活について」をお届けしましたが、今回も免疫力を高める3つの方法をお話しさせていただきます。

● 適度に体を動かす

体を動かすと血流が良くなるため、体温や基礎代謝が上がることで免疫力向上に繋がります。

いつもの仕事や家事、趣味活動などで動く時間とは別に、体を動かす時間を10分程度増やしてみましよう。運動が思いつかないという方は、家の周りの散歩などしてみてもいいかもしれません。

ほかに、ラジオ体操やテレビ体操、また、ご自身でパソコンやスマートフォンが使える方でしたら、「大淀町 動画を見ながら」と検索して頂くと大淀町が提案する自宅で出来る体操の紹介を見ることが出来ます。是非ご利用下さい。

● 十分な睡眠、眠りの質を高める

良い睡眠は身体の修復や疲労の回復、自律

神経を整えるなどウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。

眠りの質を高めるためには、
①起きる時間と寝る時間を一定にする。
(自律神経のバランスが整います)

②寝る1〜2時間前に入浴する。(40度程度のお湯で体を温めると入浴後にちようど体温が下がり、体が寝る体勢に入ります)

③寝る1〜2時間前からはテレビやパソコン、スマートフォンを光を控える。(寝る直前に強い光を見ると脳が覚醒してしまう為、眠りが浅くなってしまう)



● 笑うこと



楽しく笑うことは体内の免疫細胞が活性化し、免疫力向上に繋がります。

意識して「わっはっは」と声を出して笑ったり、「あ・い・う・え・お」と口の筋肉を大きく動かしたりすることで効果も期待できます。

● 地域包括支援センターへ相談

今回の内容のほか、各種介護保険サービスや暮らしのお困りごとがありましたら、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。

☎0747-527760

遺言・相続のごなら (相談 無料)

なかで 中出司法書士事務所

大淀町土田一八四一九 ライフ・コーナン横
JA西部支店前

☎0747(五二)六五七七

あとがき

今回の表紙は土田のケヤキ(つったのけやき)です。越部駅から100メートル程西側に行ったところの線路付近にあり、幹根元が堤防へとりつくように立っています。県内でも有数の巨樹で、神武天皇お植えの木という逸話も残されています。平成15年には大淀町で最初の町指定天然記念物となっています。

また、樹の下の川岸では毎年7月に、畝火山口神社(檀原市)の水取り神事が行われており、この民族行事は平成26年に大淀町で最初の町指定文化財(無形民俗文化財)に認定されています。



さて、みなさんお正月はいかがお過ごしでしたか。親戚や仲間と集まるのをお控えになられた方もおられると思いますが、電話や手紙で近況をお伝えされてはどうでしょうか。きっと相手の方も喜ばれると思いますよ。

(つぎ)