❷ 社協だより

令和2年 9月号 No.77



編集発行》河合町社会福祉協議会

7636-0031 奈良県北芎城郡河合町山坊24番地3 河合町総合福祉会館「豆山の郷」内 〒0745-58-2784

日常生活で、できる私たちの予防

~新型コロナウイルスを受けて~

三郷町やわらぎクリニックの北和也と申します。 社会福祉協議会より、ご依頼があり、今回から 数回にわたり、連載形式で新型コロナウイルス 感染症について情報共有させていただければと 思います。どうぞよろしくお願いいたします。

感染予防については、みなさん耳にタコかと 思いますが、

きた かずや 北 和也

FAX 0745-56-8820

三郷町のやわらぎクリニック院長。普段は外来診療(往診)を中宅診療(往診)を中心療と在宅診療(往診)をりたいます。趣味は家族旅りないで、としているす。地味は家族旅りないではしいです。週1回期では、10円の利にも動務しています。



◆3密(密閉・密集・密接)を避ける ◆こまめな手洗い・アルコール手指衛生

◆マスクの着用(特に屋内) ◆できる限り顔(目、鼻、口)をさわらない ◆こまめな換気

などは、やっぱり一番大事なことだと思いますので、あらためて共有したいと思います。日常生活を送る以上、リスクをゼロにすることは不可能ですが、これら基本を押さえていれば、リスクはかなり下げられると思います。対策は慣れてしまえば、それほどきゅうくつに感じずにできることは、多くの方が実感されていると思います。ゼロリスクを目指すと、他人の行動に対してとても神経質になってしまい、心がきゅうくつになってしまいます。「コロナを憎んで人を憎まず」は、誰が言ったかは全くわかりませんが(笑)、とても大切な考え方です。新型コロナ対策は 短距離走ではなく長距離走になりますので、ぜひ継続可能な楽ちんな対策をみんなで考えていきましょう。

まだまだ、暑い日が続きますが、熱中症対策もしっかりしてください。マスク着用で熱がこもりやすくなり、口の乾きも自覚しにくくなるので、熱中症や脱水のリスクになります。炎天下で人通りがない場所では、必ずしもマスク着用する必要はありません。周りに人がいるかいないか、屋外か屋内か、暑いか涼しいか、などを考えてマスクを着けるかどうか判断してください。ちなみに、2歳未満へのマスクは危険であると、日本小児科学会は呼びかけています。子どもたち、それからご高齢の方は、口の乾きを自覚しにくく、口渇があったとしても周囲に言わない可能性があるので、訴えがなくてもこまめな水分摂取をしてください。

また、熱中症だと思い込んでいる場合でも、熱中症ではなく別の原因による発熱の場合もありますし、逆に熱中症でもコロナが心配になるケースが増えることが予想されます。発熱がありどうして良いかわからない場合は、ご自身で判断するのではなく、かかりつけ医にまずは相談してみてください。どこに電話して良いかわからない場合は、奈良県の新型コロナ受診相談窓口(0742-27-1132)もあります。重症かどうかのひとまずの目安は、発熱の数値(熱の高い低い)ではなく「ご家族から見ていつも通りか、しんどそうかどうか」です。楽そうにして、食欲もあり、いつも通りなら、ひとまず様子をみるというのも選択肢です。

このような「何の熱?コロナ?それとも??」と心配になる現象は、冬のインフルエンザシーズンに、さらに顕著になることと思います。今年の冬はぜひ早めにインフルエンザ予防接種を受けてください!また、どんな肺炎でも当初は「コロナかも?」と心配になったり、入院して面会謝絶になったりしてしまうので、重篤な肺炎にかからないような対策も大切です。65歳以上の方中心に、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。5年に1度の接種ですので、かかりつけ医にぜひ相談してみてください。

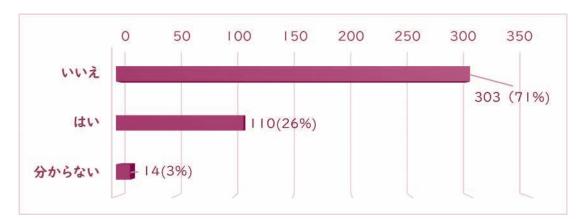
こんな感じのコラムで、少しずつ情報提供していきたいと思います。引き続きよろしくお願いいたします!

(3)令和2年9月号 社協だより

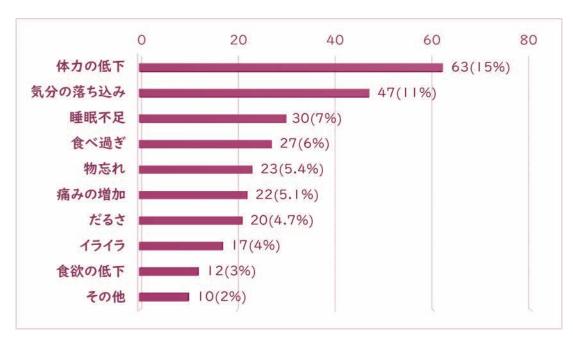
だ よ り No. 77

No. 77 社協だより

問 **1** 外出自粛生活が続く中で、体調にお変わりがありましたか。



■「はい」と答えた方にお尋ねします。どのような変化でしたか?(複数回答可)



- ※「その他」記載欄についての回答
- ●暇はあっても気力がない
- ●肥満気味になった
- ●閉じこもりで生活が不規則になった など

問2 家事以外の運動をされていますか。



河合町生活支援体制整備事業について(町受託事業)

【生活支援体制整備事業とは】

高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる体制(支援)を地域の皆さまと整備していくものです。



今年度は、モデル地域(市場・広瀬台)を対象に地域の方々と事業を進めていく予定をしておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、3密を避けるための様々な対策が実施され、地域で協議をすることさえ出来ませんでした。

しかしながら、地域での交流等が出来ず、不安を感じる**今だからこそ「つながること」 の大切さ**を再確認し、「つながること」をあきらめない取組みが必要だと考え、社会福祉協議会のネットワークを活かした「ふれあい・いきいきサロン」の参加者や関係者を中心に日常生活における生活状況調査を一部の地域と連携して実施いたしました。

※調査結果につきましては、地域の皆さまのご協力を得て、回答者等へ随時フィードバックし、管理栄養士の「熱中症対策」等を盛り込んだチラシも付けてお渡しし、 そちらも大変よろこばれました。

新型コロナウイルスに負けず、今だからこそ出来る時間の活用法などたくさんの前向きなお声をいただきましたので、現時点での集計と共に一部ではありますがご紹介したいと思います!

【生活状況調査アンケート集計結果】(令和2年9月1日 現在)

回答総数 428名(男性:124名、女性:296名、性別未記入:8名)

※現在も、たくさんのご賛同者さまのご協力をいただき実

施している状況です。

回答者平均年齢 75.7 歳(男性:75.2 歳、女性:75.6 歳)

対象者 いきいきサロン等の地域コミュニティへの参加者や関係者・

協力者(団体)が気になる地元地域の方など

協力団体等 広瀬台いきいきサロン、市場しゃきっと教室、高塚台2丁目

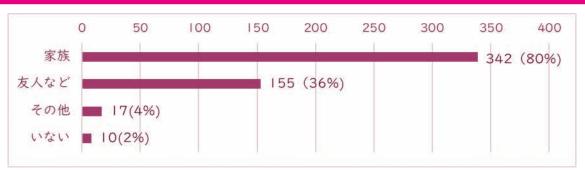
いきいきサロン、緑ヶ丘いきいきサロン他、ボランティア福 寿会、傾聴ボランティアかわい、民生児童委員協議会、老人

クラブ連合会(女性部含む)、自治会等

その他 集計結果には、未回答分は反映しておりません。

No. 77

問 4 心配ごとや困りごとを相談できる相手が近くにおられますか。

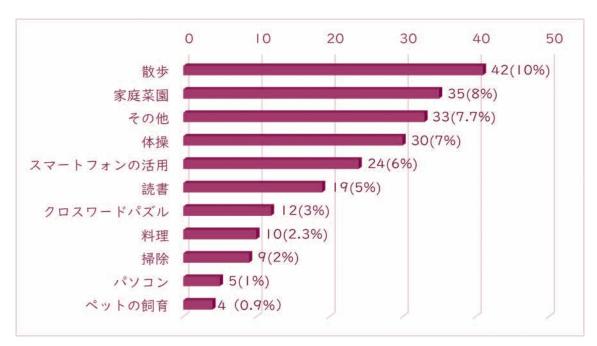


- ※「その他」記載欄についての回答
- ●知人、親戚、遠方に住む子ども
- ●民生委員さん、老人クラブのメンバー、行政担当者 など

問 5 新しく何か始められたことはありますか。



■「はい」と答えた方にお尋ねします。どのようなことですか?(複数回答可)



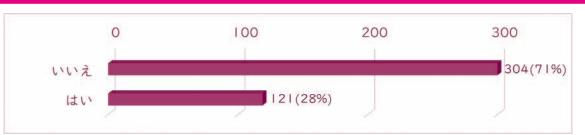
- ※「その他」記載欄についての回答
- ●宅飲み、自宅でカラオケ ●ボランティア活動 ●終活
- ●裁縫(余った布で、マスク作り)●家の片づけ(書籍・衣類・模様替え・断捨離)
- ●写経・大正琴・踊り・ピアノ・ぬり絵
- ●ゲーム(ナンプレ・数独・家族でできるもの)
- ●自宅でリハビリ、マシーンエクササイズ など

■「していない」、「今はしていない」と答えた方に理由をお尋ねします。



- ※「その他」理由及び記載欄についての回答
- ●外出自粛だから。●体調が優れないため。
- ●暑くなってきたし、やる気も低下している。●子育てで忙しいので、時間がない。

問3 心配ごとや困りごとはありますか。



■「はい」と答えた方にお尋ねします。どのようなことですか。(複数回答可)



- ※「その他」理由及び記載欄についての回答
- ●コロナの終息や景気の先行きについて心配。●河合町の情報が入ってこないこと。
- ●町としての情報発信が全くされていない。他人事の様に思う。もう少し町として、 情報を届くように知らせて欲しい。
 ●病院などの医療機関に行きにくいこと。
- ●配偶者が脳梗塞で老人ホームに入所しておりコロナで会えないこと。
- ●家族の身体状態。孫に会えないこと。●近所に友達がおらず、テレビの他何もない。
- ●何もやる気にならない。 など

No. 77



赤い羽根共同募金

共同募金運動のお願い

今年も、10月1日から赤い羽根共同募金運動が実施 されます。

昨年、皆さまからご協力をいただいた募金で、「令和2年7月豪雨」災害にあわれた、福岡県大牟田市、熊本県山鹿市に、タオル、掃除道具、下着、長靴などの支援物資を配送いたしました。

皆さまから、ご協力をいただいた募金は、このように 災害支援や地域福祉活動に活用をさせていただいてお ります。また、今後は、災害ボランティアセンター整備に 伴い、消耗品などの備蓄を進めていきます。よろしくお 願いいたします。



町内にあります企業等すべてに赤い羽根共同募金運動のご協力をお願いしましたところ、下記の企業等が賛同いただき、10月1日から31日までの1か月間ご協力をいただきます。よろしくお願いいたします。

令和2年度 赤い羽根共同募金運動協力店等

- ・河合診療所・はえの医院・大浦内科・藤岡医院・坂上医院・むらかみ小児科
- ・イオン薬局・みどり薬局・東洋薬局・スマイル薬局広瀬台店
- ・星和台薬局・リサイクルマートプラス西大和・ドルチェカンパーニャ
- ・日本マクドナルド(株)フランチャイジー(株)アドバンス【法隆寺インター店】
- ・イオン西大和店・カレーハウスCoCo壱番屋法降寺インター店
- ・コメリ河合店・万代河合町店・(株)ヒラノテクシード
- ・認知症グループホーム 西之岡・認知症グループホームアシスト緑の丘
- ・ウェル エイジング プラザ 奈良ニッセイエデンの園
- *協力店等に関しては現時点で協議をしていただいている事業所もあり、 次回の社会福祉協議会だよりにて、追加報告をさせていただきます。

問 6 おすすめの過ごし方などありましたら教えてください。

- ●早朝ウォーキング (自然の中に楽しみを見つける!)
- ●ボランティア活動への参加。●日記をつける。●オンラインお茶会。
- ●友人との交流(3密を避けながら時短のランチ、電話でのやり取りも)
- ●観たドラマのあらすじや感想を書く。
- ●旅行ガイドブックを見る(行った気分になれますよ)
- ●あまり深く考えない。くよくよしない。
- ●テレビでやってる体操がおすすめです。(1日3回やってますよ)
- ●終活をはじめました。●グランドゴルフの練習を今の内にやっておく。
- ●少しのお喋りと、少しの体操、少しのお出かけなど。色んな少しを沢山すること、毎日何かすることがあって、楽しく毎日を過ごせたらいいですね。 など

その他のご意見(自由筆記欄)

- ●町からの情報提供が少ない(特にコロナ関係)
- ●サロンの世話役として、参加者の方々が気になっていたのでこの取組みを通じて安否確認ができたのは、非常に良かった。また訪問先で大変喜ばれました。
- ●当たり前だった日常や、些細なことの大切さを知った。
- ●近所づきあいの大切さを感じました。身近な話し相手、情報交換などが必要。
- ●家に閉じこもりがちなのはよくない。少しでも外の空気に触れることが必要。
- コロナなんかに負けない!!
- ●格差や差別はコロナ禍を助長すると思う。皆で協力・助け合ってより良く住みやすい 世の中になれるように考え行動していきたいです。
- ●高齢で一人暮らしなので、福祉関係の方が年に1回でも「元気ですか」と訪ねていた だいたら心丈夫に思います。
- ●毎日、家にいると足腰の筋力が弱り家の中でつまずいたり、こけたりすると聞きました。 一人暮らしの方への見守りなどに尽力をお願いします。 など



生活状況調査アンケートにご協力いただきました皆さま 本当にありがとうございました。

/ ※引き続き、ご賛同いただける地域や団体さまのお声かけをお待ちしております。

◆今後の展開について◆

生活支援体制整備事業のモデル地域を中心に、今回ご協力いただいた地域活動者の皆さまとアンケート結果を基にした地域座談会を実施し、地域の「困りごと」や、みんなの「できること」などについて話し合いを行いたいと思っています。その中から地域の「課題」や地域の「強み」を地域の皆さまと共有し、より良い地域となるような取り組みに繋げていければと考えています。また、専門的な内容においては地域包括支援センターや社会福祉協議会とも連携し、より厚みのある地域づくりを進めていきたいと思っています。

≪生活支援コーディネーターが送る今回のキーワード≫

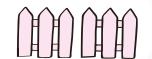
「つながることをあきらめない!」です

【お問い合せ先】 生活支援体制整備事業 (担当)松尾・弓戸・遠藤

No. 77

ブルーベリーの樹木が喜んでいます ~ありがとうございました~

社協だより



豆山の郷 2階テラスに数本のブルーベリーの樹木があり、7月に認定こども園の 園児が収穫し、ジャムづくり等の体験学習を終了しましたが、ブルーベリー樹木の周 りに雑草等があり、とても園児が収穫できる状況ではなかったので、弓戸 猛氏、植松 茂久氏、山中博氏、山中亮氏のご協力により雑草等の除去をしていただきました。この 結果、園児たちが安全に、安心して収穫をすることができました。ご協力ありがとうご ざいました。





除去作業の様子

豆山の郷 果樹見守り支援のお願い

果樹の見守りを支援していただける方を募集

豆山の郷には、栗、カキ、ナツメ、ビワ、スモモ、かりん、桑の果樹があ りますが、従事している職員は全く果樹に関する知識がなく、ともに 果樹を育て、園児たちに収穫の喜びを提供していただく方を募集して います。

果樹等に知識のある方、ご協力いただけないでしょうか?よろしく お願いいたします。

豆山の郷 果樹育成支援のお願い

果樹育成に必要な物品等をお願いいたします。

豆山の郷にある果樹を育む、物品や予算措置がなされていないので、 ご自宅にある農園等に活用する物品をご寄贈いただけないでしょう か?

また、肥料や柵などを購入する費用もない状況です。ぜひ、果樹を育 むためのご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

【連絡先】

豆山の郷内 社会福祉協議会 ☎ 58-2734



福岡県大牟田市と熊本県山鹿市に向けて 支援物資を送らせていただきました。

福岡県、熊本県の大雨災害で被災された方々が必要と する支援物資の相談が、さわやか福祉財団 福岡県イン ストラクターより寄せられ、社会福祉協議会とさわやか 福祉財団(奈良県インストラクター)と共に、奈良県内の 介護サービス事業所、調剤薬局、地域包括支援センター、 行政書士等の協力と町内では、医院、診療所、調剤薬局、 介護支援専門員の有志、民生児童委員の協力を得て、福 岡県大牟田市には、タオル類と掃除道具を熊本県山鹿市 には、下着類や長靴、サンダルを送らせていただきまし



本来であれば、住民の皆さまにお声をかけさせていただくところですが、緊急性もあった ため、社会福祉協議会等が持つ県内、町内の横のつながりで声をかけさせていただき、当社 会福祉協議会が代表して7月9日、10日に配送いたしました。今後も復興に応じた支援物 資が必要になると考えますので、現地と連絡を取り支援を継続してまいります。

また、災害等の支援に関しては、共同募金運動の一部及び社会福祉協議会会員費用の一部 を使用させていただきました。そのため、共同募金運動や社会福祉協議会会員募集に住民の 皆さまのご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

義援金のお願い

令和2年7月3日からの大雨による災害により甚大な 被害がでており、この災害により被災された方々に対す る生活再建の一助とするため、義援金の受付をされてい ます。ご協力賜りますようよろしくお願いいたします。

◎奈良県共同募金会より

熊本県南部に多くの被害をもたらし、県内16市町村(八代市・人吉市・水俣市・上天 草市・天草市・芦北町・津奈木町・錦町・多良木町・湯前町・水上村・相良村・五木村・ 山江村・球磨村・あさぎり町)に災害救助法が適用され、熊本県共同募金会では、この 災害により被災された方を対象に義援金の募集を実施されています。 ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

名称 振込先

受付期間 令和2年12月28日(月)まで 「熊本県南豪雨義援金」

【郵便】ゆうちょ銀行/口座番号 00970-9-196424

口座名義 熊本県共同募金 熊本県南豪雨義援金 【銀行】①肥後銀行 水道町支店/普通預金 2751065

□座名義 熊本県南豪雨義援金 (福)熊本県共同募金会

②熊本銀行 本店営業部/普通預金 3184606

口座名義 熊本県南豪雨義援金 (福)熊本県共同募金会

【現金書留による義援金の送付】現金書留封筒に「救助用郵便」と明記していた だくと募集期間内は、郵便料金は免除となります。

送付先 〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7

熊本県総合福祉センター 4階

社会福祉法人 熊本県共同募金会

問い合わせ先社会福祉法人 熊本県共同募金会

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7 熊本県総合福祉センター 4階

社会福祉法人 熊本県共同募金会

(電話) 096-354-3993 (FAX) 096-353-4566

ご自宅にあるマスクを 寄贈していただけませんか?

コロナ対策として、ご自宅に届けられる布マスクですが、もしご不要でしたら、社会福祉協議会にご寄贈いただけないでしょうか。

当社会福祉協議会は、今回のコロナでマスク等の備蓄がなく、生活に不安を感じておられても支援ができない状況でした。そのため、今後の有事の際に、皆さまへの支援が早急にできるようにマスク等を備蓄したいと考えています。しかしながら、購入する予算もないため、マスクを寄贈いただき備蓄を進めていきたいと思っています。

ご協力いただける方は、社会福祉協議会までご連絡をいただきますようお願いいたします。

【連絡先】 豆山の郷内 社会福祉協議会 ☎ 58-2734 担当:弓戸

福祉有償運送事業をご存じですか?

社会福祉協議会では、介護認定を受けておられる要支援の方・身体障害者手帳等をお持ちの方を対象に通院を主として送迎サービスを実施しております。また、木曜日と土曜日の2日間、町内限定ではありますが、買物・金融機関公共施設の利用も可能。(一部利用できない場所もあります。)

利用条件は、社会福祉協議会の会員への入会と福祉有償運 送登録料が必要になります。

※ご不明な点がございましたらお問合せください。



社会福祉協議会担当: 岡山・岩田・弓戸

令和2年度第34回福祉大会『ふれあいの集り』 開催中止のお知らせ

例年、10月第4日曜日に開催していました福祉大会『ふれあいの集い』ですが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、来場者・関係者等の健康と安全面を最優先に考慮した結果、開催を中止することに決定いたしました。



社協だよりの詳細、ご質問につきましては……

河合町総合福祉会館『豆山の郷』内 河合町社会福祉協議会までご連絡ください。

22 0745-58-2734

FAX 0745-56-3820