社協だより

第165号
2015.3.1
点字・墨字版あります

【編集・発行】社会福祉法人 直方市社会福祉協議会　〒822-0034　直方市大字山部616-145
TEL 0949 (23) 2551　FAX 0949 (23) 2552
e-mail : nogata-shakyo@fuga.ocn.ne.jp　HP : http://www.nogatashakyo.org/

生き生きと毎日を暮らす

もくじ

●介護予防～元気な内から始めよう～ …… 2
●地域の輪（植木辻地区ラジオ体操）
情報の広場（身体障害者郵便投票制度・貸出物品）
図書室（健康第一は間違っている） …… 3
●お知らせ（囲碁大会・男性介護者のつどい・職員募集）
ご寄付（直方ロータリークラブ・福岡ひびき信用金庫イングスクラブ） …… 4

kantera カンテラ

楽しく元気に

ここは直方市内のとある介護施設の広々としたフロア。会場に一歩踏み入れてびっくり。心地よいリズム、手足が跳ねる、カラフルなスウェット、そして生き生きと体操に歌や、おしゃべりの花を咲かせる。みんなの顔がゆるんで楽しそう。介護だの、予防だの、まして高齢者などのイメージはまるで無い。参加者はウナギのぼり、火曜日から金曜日まで、健康志向の高齢者で熱気むんむん。

「健康寿命」。最近聞きなれてきた言葉。介護の下での長生きより人の手を取らずに元気で長生きの方が良いに決まっている。国は福祉予算の膨張により、危機的な様相で「介護予防」にかじ取りを変えざるを得なくなった。でも結果、地域経済活性の一翼を担うことにも…。ひょうたんから駒！元気で毎日…いいことだ。

（広田）

この社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で作成しております。

介護予防 ～元気な内から始めよう～

○直方市の年齢別人口

平成27年1月時点での直方市の人口は5万8,013人で、60歳以上の人口は2万1,993人となっており、総人口の約38％となっています。また、健康や介護の問題が増加してくる70歳以上の高齢者人口は1万2,785人で総人口の約22％となっています。このような高齢化の進展により、介護や支援を必要とする高齢者は年々増加しています。

○介護予防ってなに?

介護予防とは、「介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活が送れるようにする」取り組みです。介護予防に取り組むことで、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。また、介護が必要な人も、できるだけ心身の機能を維持・改善できるようにしていくための取り組みです。

「自分はまだ元気だから介護予防なんて関係ない」と思ってはいませんか?元気な内から取り組んでこそ、効果的な介護予防が行えるのです。

○なぜ必要なの?

高齢者が介護を必要とする原因は、高齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患、認知症など、生活機能の低下によるものが多く見られます。これらは、生活習慣病のあるなしに関わらず、体や頭を使わない生活（不活発な生活）が続いて心や体の機能が低下するために起こることが多いことから、「生活不活発病」とも呼ばれます。

生活機能が低下すると、動くのがおっくうになって家から出なくなり、動いたり話したりすることが減ってしまい、更なる生活機能の低下を招きます。

この生活不活発病の悪循環を、早い段階で断ち切ることが肝心です。

加齢に伴う心身の衰えは完全に避けることはできませんが、不活発な生活から起こる衰えは遅らせることは可能です。日頃の生活習慣を見直し、意識して体を動かすことや、趣味を続ける、友人・知人との交流といった生きがいや楽しみを見つけるなど、できることから介護予防に取り組むことが大切です。

○現場レポート

実際に介護予防が行われている『転ばん隊』に参加させていただき、介護老人保健施設ゆうあい福智の吉田さんにお話を聞かせていただきました。

介護予防「転ばん隊」

「何年も来ているけど楽しい」通われている方が言われます。仲間に会える、お喋りができる。このことは、生活への意欲やエネルギーが沸いてくるのではないでしょうか。

平均年齢82歳、10人余りの男女が、プレイルームで椅子に座って1時間半の運動プログラムをします。マーチに合わせての歩行、手足の運動、ストレッチ、リズム体操と盛りだくさんの内容です。指導員の方は、皆さんが無理なく、スムーズにこれらのことが進むようにうながします。教室の皆さんは、指導員の方と和やかに、自分に合わせて、冗談も交えています。始まりと終わりに血圧を測かり、お家で出来る宿題と記録ノートを受け取り、挨拶をして終わりです。

「明るく、健やかに、いつまでも心豊かに暮らす」ための『転ばん隊』なのでしょう。このことは、一人ひとりの頑張りだけでなく、これからは暮らしやすい動きやすい安全な環境を社会全体で作っていくことは大変大切なことだと思います。より楽しい気持ちで暮らせるよう望みます。（田中）

この社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で作成しております。

地域の輪

地域に根ざした独自の福祉活動をご紹介します。

ラジオ体操始めませんか

高齢社会になり、健康長寿の意識が高まっていますが、そのような中で植木辻地区緑ヶ丘では２０１３年７月より「ラジオ体操」が行われています。旧コンピューターカレッジの駐車場を会場に毎朝ラジオから流れる音楽にあわせて20～40名ほどの人が参加しているそうです。

提唱者の草野さんによると「健康づくりは元より、高齢者の引き籠り防止、地域の連帯を深めるなどの願いがある」とのことで、毎日参加している人が数日休んだ時には自宅を訪問したりして様子を伺っているとのことでした。

夏休みには小学生も親子で参加しているそうです。体操の前後に散歩をしている人も増えてきていて、開始半年後位から「体調が良くなった」という声も聞こえてきました。現在ではのおがた元気ポイント事業の対象になっており、ポイントも貰えるそうです。高齢者が多いので冬の間は休会していますが４月から再開するということでした。

（石黒）

情報の広場

ご存知ですか？身体障害者の郵便投票制度

４月26日に直方市長・市議会議員選挙が行われますが、身体障害者や介護保険・要介護５の方が「郵便等による不在者投票制度」を利用して、自宅で投票できる制度があることをご存知ですか？

右記制度に加えて上肢や視覚に障害があり、自ら投票用紙に記載できなくても、代理人に記載してもらうことができる「代理記載制度」もあります。

まず制度を利用するためには事前に選挙管理委員会事務所（市役所内）にて、「郵便等投票証明書」の交付手続きを行う必要があります。

制度の対象要件や申請方法について、詳しくは市選挙管理委員会までお問い合わせください。

TEL ０９４９（２５）２３３４

（藤田）

郵便・信書による不在者投票

貸出物品のご案内

直方市社会福祉協議会では物品の貸し出しを行っています。ご寄付などにより貸し出せる物品の種類が増えましたので、ご案内いたします。

- 歩行器（新規）
- かき氷機（新規）
- 車いす
- 白杖
- アイマスク
- 点字板
- 点字タイプ
- ポータブルトイレ
- 綿菓子機
- テント
- 長机
- スクリーン
- プロジェクター
- マイク
- もちつき道具

詳しくはお問い合わせください。

直方市社会福祉協議会

TEL ０９４９（２３）２５５１

図書室

「健康第一は間違っている」

著者　名郷　直樹

発行所　筑摩書房

この本の内容は、決して突飛な提案ではなく、深い、健康な常識の回復です。現代の医療は健康や生存への欲望を闇雲に刺激するまことに大がかりな装置になっている。人は誰でもいつか死ぬ。医療がどんなに進歩しても、引き延ばせる命の時間はわずかなもの。医者も研究者も「死なないための医療」だけを目的にしこの方向での医療の発展はすでに人類史上の限界に達していると言う。臨床医の著者は、論理を追うように明晰で、しかもあらゆる独断を退け、悠々とし柔らかい。「死を当然とする医療」死ぬべき時に死ぬとの論理。重要なのは、私たちがみずから選択し、また調停できる自由ではないか。

（広田）

この社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で作成しております。

囲碁大会を開催しました。

←会場の様子

優勝者の三橋さん→（左）と福祉センター囲碁同好会会長江口さん（右）

平成27年1月14日（水）に、第1回目の囲碁大会を直方市総合福祉センターにて開催しました。

当日は、約30名の参加があり、大いににぎわいました。

問い合わせ：直方市社会福祉協議会
TEL：0949（23）2551

男性介護者のつどいを開催します。

・介護者の共倒れも理解できる。
・介護の経験は私のスキルアップにつながっていた。
・介護により仕事を続けるのか。辞めるのか。
・介護する側にも笑顔が大事だと思う。
・食事作りに悪戦苦闘の日々。
・聞くこと、話すことで楽になれる。

これは、男性介護（経験）者の言葉です。
あなたも一人で悩まず、一度お越しください。

次回のつどい：3月15日（日）13時30分～
場所：えみくる（直方市津田町7－20）
問い合わせ：直方市社会福祉協議会
TEL：0949（23）2551

直方市社会福祉協議会 職員を募集します。

採用予定者：1名

受験資格：下記の全てに該当する人
○ 昭和51年4月2日以降に生まれた人
○ 手話通訳士の資格を有する人または平成27年3月31日までに資格を取得できる見込みの人
○ 高校卒業以上
○ パソコンの基本操作が出来る人
○ 普通自動車免許を有する人か採用までに取得見込みの人

試験日程：1次　4月5日（日）
2次　4月19日（日）

申込受付期間：3月9日（月）
～3月25日（水）まで

※ 受験要項、申込書は3月2日（月）から直方市社会福祉協議会事務局で配付します。（郵送可）
またはホームページ
（http://www.nogatashakyo.org/）
からもダウンロードできます。

【お問い合わせ】（土日・祝日を除く）
直方市社会福祉協議会　担当：香月
TEL：0949（23）2551
住所：直方市大字山部616－145

ご寄付ありがとうございます。

平成26年11月11日～平成27年2月10日
10件 合計金額 235,100円
（お名前は承諾された方のみ掲載、敬称略）

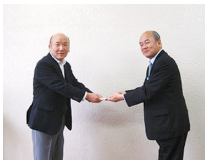
香典返し寄付金

● 下境（故）田口 芳江
● 山部 辻田 静子
● 頓野 田中 寛
● 下境（故）玉江 繁信
● 永満寺 谷口 ミツ子

一般寄付金

● 八幡西区 鐘江 徳光
● 直方ロータリークラブ
● 福岡ひびき信用金庫 イングスクラブ

福岡ひびき信用金庫イングスクラブより寄付



12月14日に恒例の「愛の募金活動」を実施され、募金の一部をご寄付頂きました。イングスクラブは、ボランティア活動等を通じ地域の活性化に貢献されています。クラブの皆様のご厚意に感謝致します。

直方ロータリークラブより寄付

12月12日に直方市役所にて、直方ロータリークラブより福祉まつりのバザー売上金とかき氷機のご寄付をいただきました。地域福祉推進の為大切に使わせていただきます。

直方ロータリークラブの皆様のご厚意に感謝いたします。

編集後記

家事全般の便利さと自動車の便利さはありがたいことです。高齢者の仲間入り間近い私にはこの便利さは、手順を考えることや動きも少なくていいのです。

しかし反面、不便さは介護予防の一端を担っているのかもしれません。私もまずは転ばないように気をつけて日常を見直してみます。（田中）

この社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で作成しております。