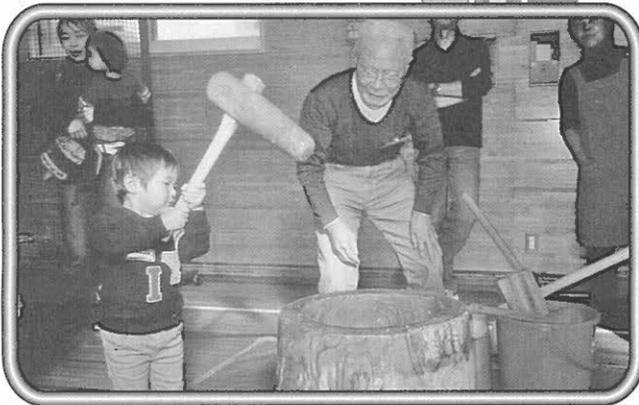
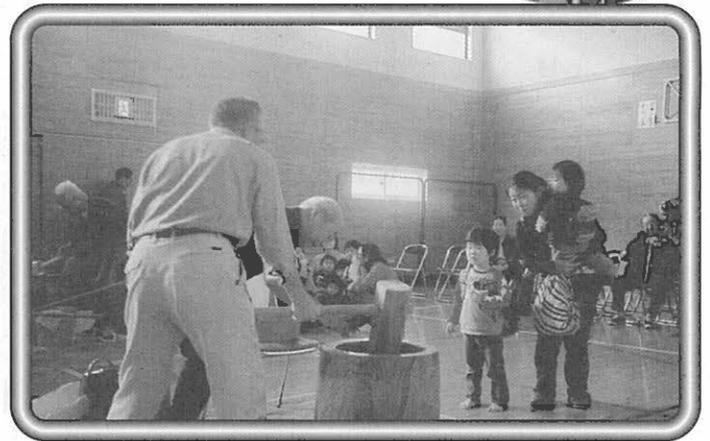


在宅福祉  
ふれあい事業

平成26年 春号

地域で支え合い  
安心して暮らせる毎日を

# 活動だより



西旭岡町在宅福祉委員会

～世代間交流～

(平成25年12月7日)

社会福祉法人 函館市社会福祉協議会

〒040-0063

函館市若松町33番6号 あいよる21内

TEL:23-2226 FAX:23-2224

# 在宅福祉委員会紹介

## < 船見町第一在宅福祉委員会 >



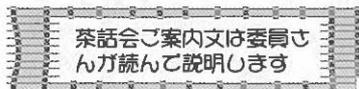
一関 藤弘 委員長

- ・平成3年8月設立
- ・委員数…28名
- ・訪問安否世帯数…54世帯

### ～委員長よりひとこと～

当委員会では、比較的高齢の方々に訪問、声かけを担ってもらっています。高齢の委員は自分が声かけをしてほしいのだからと言っています(^^;)

現在の悩みは、若い委員がなかなか見つからないことです。



自主研修会～団結～

### △主な活動内容▽

- ふれあい訪問 声かけ、安否確認、相談等
- 家事援助 除雪サービス、資源回収手伝い等
- 茶話会 年2回 (平成25年度実施)
  - 春季：西警察署生活安全課様の講話 悪徳商法、振込め詐欺、交通安全等
  - 秋季：某製薬会社様の出前講座 メタボリックシンドローム対策について
- 自主研修会 年2回 勉強会・施設見学
- 町会行事との連携 敬老祝い、生き生き健康体操、新年会等

◎必須事業である訪問声かけを基本に活動。

◎訪問しても会ってくれない方、認知症の症状の方などの対応について、報告、連絡、相談を定例会を活用し情報を共有している。これから増えるであろう種々の高齢者対策に、在宅委員会等のボランティアで対処していけるのかということ話し合い、地域(私たち)のできることを模索している。

## < 中道第二在宅福祉委員会 >



長岡 幸策 委員長

- ・平成3年4月設立
- ・委員数…22名
- ・訪問安否世帯数…46世帯

### ～委員長よりひとこと～

平成23年に前任より委員長を引き継ぎ、まだ未熟な委員長です。町会役員や民生委員を兼任している福祉委員で構成されています。対象者に声を掛け、安否を確認し、地域の高齢者の皆さんが安心して楽しく過ごす事が出来るよう委員一同活動しています。

### 自主研修会の様子



### 会食会の様子



### △主な活動内容▽

- ふれあい訪問 声かけ、安否確認、相談等
- 家事援助 除雪サービス
- 会食会 年4回
- 自主研修会 年2回 (平成25年度実施)
  - ・施設見学、外部講師による講演、事業内容の意見交換等
  - 春季：身障者等の救護活動について
  - 秋季：健康についての食材選び

◎町会、民生委員と連携を図り、安心して楽しく過ごせる地域づくりに努めている。

◎近年は施設入所や高齢者住宅入居のため転居する高齢者が増え、対象者は減少傾向にある。今後の委員会活動の方向性について検討している。

～今回は2つの委員会をご紹介しました。これからも随時ご紹介していきます。～

# 家族介護者交流事業

～7月・11月開催～

ご家族を介護している介護者が集まり、学習や懇談、交流を通じリフレッシュを図ることを目的として開催し、7月が15名、11月が16名の参加をいただき交流を深めました。介護状況はさまざまでも、参加者同士の情報交換や、介護経験者からのアドバイス、時間の使い方の工夫など話し合いました。心身の疲れを癒したい方は是非一度参加してみてください。

## 7月

桔梗町にある「小規模多機能ホームゆう」施設見学、小規模多機能のしくみを学んだ後、ホテル秋田屋で昼食、懇談、温泉の日程で、1日リフレッシュしました。

### ゆう見学



### 昼食・懇談中



### 講演



### 熱演



## 11月

国立病院機構函館病院の伊藤院長の講演「笑いの医学的効用」を聞き、笑うことは身体に良いということをしっかり学び、続いてグループに分かれて懇談会。交流会では、はこだてJ・J・バンバンさんの演奏と歌で、リラックスモードに。参加者同士、いろいろな話を聞けてよかった、また明日から頑張ろうと思ったとの声もあり、雪が積もった寒い日でしたが温泉でホッと、あたたかい交流もできました。

### 懇談

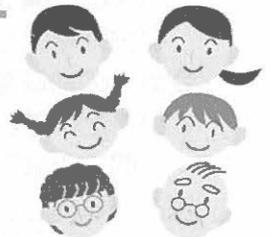


### カゴ作成



## “笑いの力” 知っていますか？

講演で学んだ「笑いの医学的効用」少しだけご紹介。



よく笑う人は健康になります。「笑いの力」でこころもからだも健康に。こんなにもある笑いの健康効果。笑った後に次のような効果が確認されています。

- ・ガン細胞などと戦うナチュラルキラー細胞の活性がアップした。（免疫力のアップ）
- ・食後の血糖値の増加が抑えられた。（糖尿病の予防・改善）
- ・リラックスのために働く副交感神経の働く、副交感神経の活性がアップし、ストレスホルモンが消えたり、脳波がリラックスした状態になった。（こころの健康）
- ・脳の血流が増え、脳内のやる気のでるホルモンや癒しのためのホルモンの分泌量が増えた。（活力やこころの健康、認知症予防）
- ・血圧が落ち着き、血液の循環がよくなった。（心臓病・脳卒中予防など）

……………など

笑いの効果のすごいところは、これらの効果が笑いのすぐあとにおきたことです。

これだけ速く効き、効果があり、いつでもどこでもできて、しかし費用はかからず副作用がなく気持ちいい薬はほかにはありません。

国立病院機構函館病院院長 伊藤 一輔 氏 監修のパンフレットより抜粋

～最近笑っていないということに気づくことはありませんか？笑いを意識して過ごしてみればいかがでしょうか～

# ～在宅の寝たきり高齢者等への 訪問理容・美容サービスを 実施しています～



## ●対象となる方●

在宅で生活をしている高齢者および障がい者で、寝たきりもしくはそれに準じた状態で、理容店や美容店に出向くことが困難な方。（サービスが実施できる在宅福祉委員会が組織されている地域に居住している方に限ります。）

## ●サービス内容・料金●

- ・理容サービス～調髪、顔剃り 3,000円
- ・美容サービス～カット、ブロー 3,500円

## ●助成金額・回数●

- ・助成金額～1回 1,500円
- ・助成回数～1年度4回まで

## ●申請方法等●

- ・お住まいの地域の在宅福祉委員会からの申請となります。詳しくは社協地域福祉係(TEL23-2226)までお問い合わせください。
- ・理容組合および美容組合に加盟している業者が訪問いたします。



## ★在宅福祉委員会活動状況★ — 平成25年10月1日現在 —

### 《在宅福祉委員会とは》

町会地域ごとに設置していただいている組織で、町会役員や民生児童委員等の地域福祉に理解のある方々で構成され、ボランティアで活動していただいている組織です。

訪問安否確認サービスを基本とした活動を行い、委員の方々と地域住民とが連携し、高齢者や障がい者が、その住み慣れた地域で安心して暮らせるよう手助けをします。

◇ 稼働委員会数 ◇

124委員会

◇ 在宅福祉委員数 ◇

2,128人

### 《対象となる方》

- ・概ね65歳以上の単身世帯や夫婦世帯など的高齢者世帯。
- ・障がい者のいる世帯。

### 《提供するサービス》

#### 【必須サービス】

◎訪問安否確認サービス（5,788世帯）

週1回程度訪問し、安否の確認や孤独感の解消を図ります。

#### 【選択サービス】

○家事援助サービス（522世帯）

一時的に必要となる身の回りのお世話をします。原則として、介護保険等のサービスと重複しないサービスを提供します。

○会食会・茶話会（4,426人）

町会館等を活用し、対象者に足を運んでいただくことで、引きこもりの防止や孤独感の解消を図ります。

○訪問理容美容サービス（19人）

外出が困難な寝たきり等の高齢者や障がい者の自宅へ、理容師または美容師が訪問します。

