

ゆすまいる

Number. 47

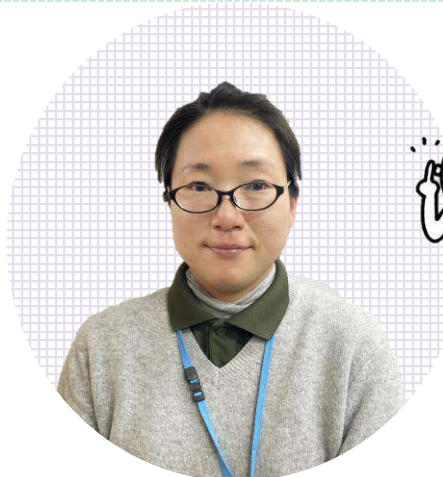
- 1 地域福祉係職員紹介 / 第3期地域福祉計画・地域福祉活動計画
地区別アクションプラン策定
- 2~4 地域福祉コーディネーター活動報告
- 5~6 ケアハウスゆるりより
- 7 ゆるりの厨房大公開
- 8 輝く梶原人！み~つけた！
- 9 シリーズ「エンディングノート」 / フードドライブ
- 10 令和5年度事業計画・当初予算

お知らせ 赤い羽根共同募金(募金額報告/地域活動推進事業報告/無料法律相談予定)



2014年7月の第1号発行以来、地域の皆様の笑顔を表紙にお届けしてきた「ゆすまいる」。今後も地域の笑顔を集めて発信してまいります。

地域福祉系の職員を
紹介します！！



前田 京子
(まえだ きょうこ)
初瀬区・松原区担当



川田 沙月
(かわだ さつき)
四万川区担当

主任
玉川 富美恵
(たまがわ ふみえ)



西村 悠
(にしむら はるか)
東区 担当



山口 あゆみ
(やまぐち あゆみ)
越知面区・西区 担当

老人クラブ
げらげら家族会
リユースゆすはら担当

身体障害者連盟
げらげら家族会
リユースゆすはら担当

新採職員 2 名

夏号で紹介します

第 3 期地域福祉計画・地域福祉活動計画

地区別アクションプランの策定

(行動計画)

ご協力ありがとう
ございました



昨年度は地域福祉計画・地域福祉活動計画の改定期にあたり、区長さんをはじめ各区の関係者の皆様にご協力いただき 6 区で延 24 回の座談会を開催させて頂き、地域福祉計画・地域福祉活動計画の改定に併せて各区の目指す地域づくりのアクションプラン〈行動計画〉を策定できました。

このプランはそれぞれの地域の特性を活かして支え合う地域づくりを目指し、地域の良いところや課題を共有し、目指す地域づくりの目標とそこに向けて住民の皆さんが主役となる活動計画です。

詳しくは町の部落回覧で概要版が各戸に配布されますので、是非ご覧になってください。

ご協力頂きました関係者の皆様に厚くお礼申し上げますとともに、計画実施につきましては、地域の皆様と一緒に取り組んで参りますので今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

令和4年度

地域福祉コーディネーターの活動を報告します

越知面区

越知面区・松原区 担当：山口 あゆみ

ゲートボール交流



特定非営利活動法人おちめんより、健康寿命を伸ばすことや地域の活性化に繋がりたいとの相談を受け、令和4年度エヌ・ピー・オー・高齢者支援基金助成金を活用し、室内用ゲートボールコート購入の後方支援を行いました。コートラインを自分たちで引くことでコートへの愛着も沸いたようです。また、いつでも地域の方が練習できる体制が整いました。交流センター体育館において交流大会も実施され、今後も体力づくりや認知症予防活動の一環として活動を継続していきます。



高齢になっても出かける楽しみは大事にしたい

越知面老人クラブ【千樹会】では、4月に四万十町「こいのぼり公園」と愛媛県松野町「四万十川学習センターおさかな館」へ、10月には愛媛県久万高原町にある面河溪へもみじ狩りに出かけました。「今度も誘ってほしい。」「元気でおらんといいかん。」といった感想がありました。今後もさまざまな企画に携わり、生きがいづくりを広げていきます。



越知面デイ

新年会には、地域の方の踊りの披露やカラオケ、ビンゴゲームで盛り上がり、最後は梶原音頭を踊りました。その他にも風船バレーやゲームをしながら過ごしています。「来たら元気になる。」「皆に会えるのがうれしい。」との声が聞かれ、つながりづくりの大切な場所となっています。



スリーランで大盛り上がり

松原区



非常食体験

12/14 百歳体操参加者を対象に、役場総務危機管理係の那須さんを講師に迎え自宅周辺の急傾斜地確認や非常食体験を行いました。「自分たちのことやけど、考える事もないのでいい体験になった。」「おいしくてびっくりしたが、自分一人では作るのが難しいかも。」との意見が出ていて、もしもの時の備えとして、非常持ち出しセットの購入の必要性も感じていただき、防災意識を高めることに繋がりました。



困りごとをみんなで解決

2/11 松原区独自の粗大ごみ収集も今年度で3回目となりました。布団と金物が対象でしたが、衣類や食器の相談も寄せられました。「今後も利用しやすいよう工夫しながら、活動を続ける事が大事やと思う。」と生活課題解消へ向けた取り組みを実施しています。



老栄会研修

松原老栄会では会員数の減少もあり、新規会員加入のきっかけになればと老人クラブ会員以外の方にも声をかけ、11/21に親睦研修会を実施し、久万高原町ヘリンゴ狩りに出かけました。「お互いに、できることは協力しながら、また行けたらいいね。」と話し合われました。



そのほかにも
ゲートボールのボールを
新しくしたい!!
(赤い羽根共同募金の地域活動推進事業で購入)
マイナンバーカードの申請が
ひとりではなかなか難しい・・・
(申請のお手伝い)

集まって話すことの大切さ

中止になっていた集いの場等も少しずつ再開し、久々に会えたことで集まることの大切さを実感されていました。東区いきいきでは桂浜に行ったり、サロンえくぼでは四万川宅老所と交流会を実施しました。みなさんととても楽しそうで見ている嬉しく思えました。



天気も良く、楽しかった♪



橋原音頭を踊ったり、ご長寿早押しクイズをしたよ♪

地域の支え合い・見守り

「お金に困っている」「お金のやりくりが上手くできない」「粗大ごみが出せない」「耳が遠くて連絡が取れない」「家電の故障」「手紙の内容が分からない」「手続きが分からない」「認知症の方への対応について」等の相談がありました。民生委員や保健師等と情報共有しながら訪問をしたり、収支の確認等の相談対応、事業紹介、関係機関につないだり、日頃の困りごとには、地域のお助けマンに依頼し、引越しの支援や育児サークルの手伝い、見守りなど行いました。また、閉じこもり予防のために集いの場やイベントへ誘い居場所づくりも行いました。

また、社協の事業のお元気発信は、その日の自分の状態を自宅の電話機や携帯電話を使って自ら発信する見守りシステムです。発信していない時に見守りさんが気にかけてくれるので、体調の変化にも気づくことができ安心して暮らせるツールの1つとして利用いただいています。

東区地域福祉活動計画策定に向けた座談会で地域の良いところや課題を出し合う中で、地域の支え合いの1つとして、独居高齢者や認知症の方など困っている方に手を差し伸べる見守り隊の輪を広げていこうということになりました。困った時に相談できる見守りの仕組みづくりについて、今後、住民とともに考えていきます。



初瀬区



夏休みの子ども達とも交流しました♪

初瀬・上松ポッチャ交流会

初瀬・上松ポッチャ交流会を今年度2回実施しました。この交流会は、上松いきいきでは参加者の高齢化により、地域から集いの場の存続が難しくなったとの声があり、どうにか盛り上げられないかということで、活動が活発になっている初瀬の老人クラブからお助けマン2人が参加したことがきっかけで始まりました。「楽しいね！」「次はリベンジしたい！」「今度は初瀬に行くね！」などと、今では地域の皆さんが主体的に交流会を開催・継続ができています。

地域の支え合い・見守り

「最近忘れがひどい、認知症じゃないだろうか」「書類が分からない」「運転が危ない」「体調が心配」などといった相談がありました。訪問して一緒に確認をしたり、関係機関につなぎました。また、地域で「話がしたい」高齢者に対して、ほかの地域の傾聴ボランティアのお助けマン2名が訪問しました。本人はとても楽しみにしており、嬉しそうにお話されていました。お助けマンの活動では、初瀬区では2名の方が配食ボランティアとしても活動してくれて、地域へお弁当を届けてくれました。

初瀬区地域福祉活動計画策定に向けた座談会で地域の良いところや課題を出し合う中で、「住民は少なくなってきたというけど、全員顔見知りで仲が良くまとまっている」「助け合いの輪ができていて」と今は支え合いができていくという意見がありました。課題としては、地域交流の機会が減っていることや地域の行事等を継続していけるか不安、数年後には助け合う人が少なく、共助が難しくなるという不安があるという意見がありました。今後は、コロナ禍でもできること、今やっていることを継続できるように、できることから少しずつ取り組んでいくことになりました。

今、四万川の宅老所が熱い

百歳体操もしていますが、高齢者も筋力アップにつながる【セラバンド体操】に取り組んでいます。ビデオを見ながら、椅子に座って、自分の力に合わせて無理なく出来るので「ゴムが伸びるき、やりやすい。」「二重にしたら、きついわ！」など話しながら楽しんで実施ができています。今後も活動継続に向け、宅老所の運営について利用者と話し合いながら、自分たちがやってみたいことを一緒に考えていきます。



坪野田部落・活動拠点が出来ました

集会所の老朽化に伴い、災害時の避難所という目的も兼ねた新しい活動拠点ができ「階段、あがらなくてもよかった！」「車で乗り入れられるようになった！」と安堵の声が上がっています。また、『よりくんどグループ』のみかえり餅も作れるようにと、大きな調理室もあります。今後【高齢化が進み、部落の方たちが孤立しないよう百歳体操や、月1回の交流の場の開催、参加できない方に、お弁当を作り配食する活動もしていきたい。】との思いもあり、補助金の活用も視野に入れて後方支援をしていきます。



困りごと相談 「携帯の電波障害なのか、電話の故障で使えないのかわからない」との相談があり、何かあった時の連絡がとれないと困るため、ドコモの出張サポートに同行し、説明を受けました。電波が繋がるエリアかどうか調べてもらい、電波を増幅するレピーターという機器を取り付け、家の中でも繋がるようになり緊急時に対応できるようになりました。

西 区

広野生涯学習館にて

西区では、みんなが通りすがりにふらりと、寄れるカフェ「ふらっとカフェ」が、コロナの状況を見極めながら開催されています。この日は、ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ、住民さんの独唱など、懐かしい歌を唄ったり、コーヒーを飲みながら、みんなでワイワイと楽しい時間を過ごしています。手作りのふかし饅頭は、とってもおいしいと評判です。



毎月 第2火曜日 開催しています



よさこいクラブ橋原（延寿会・上松長寿会）

よさこいクラブで、活躍している方々【延寿会】と【長寿会】が合同で11/15に【晩秋の小さな旅】と題して遠足に行きました。みんなが一番楽しみにしていたのが「ミカン狩り」。現地でおしゃべり、お土産に3キロのネットにミカンを詰めたり「こりゃー甘い！」と、参加者のみなさん大喜びでした。昼食時に自己紹介をし、お互いに初めて会った人もいて、にぎやかで、楽しい時間を過ごしました。今後も活動継続に向け一緒に考え、取り組んでいきます。



地域の気づきがきっかけでつながった支援

地域の方より「普段から見守りしている方が自宅での生活を続けていくのは難しい状態になっている」との連絡がありました。関わる中で部屋の片付けや食事の準備が必要になり、地域の方をお願いしたところ、快く引き受けてくださいました。すぐにそのまま置かれていたゴミなどの片付けや、夕食、朝食などを作って届けてくださり、緊急的に対応して頂いたこと、そして関係機関などへ繋ぐこともでき、このような住民同士の素晴らしい助け合いに感動しました。今後、さらに地域の皆さんが繋がっていくよう支援が必要な方の把握を行い、支え合いのできる地域にしていきたいです。

ケアハウスゆるりの春夏秋冬

はる

白谷へ鯉のぼり見学。
最高の天気でした。



皆で柏餅作りを行いました。
さすがの手際の良さで
あっという間に完成！
その場で美味しくいただきました。



なつ

天気のいい日にゆるりのテラスで
スイカを楽しみました！！



おいしいスイカに
大満足



ハロウィンにちなんで「ピニャータ」(くす玉)が割れたらおじいちゃんおばあちゃんとハイタッチ！
 その他にも「だるまさんが転んだ」や、プレゼント交換、パンダ組さんのダンスと、短い時間でしたが盛りだくさんの交流会になりました。



あき



上手に割れたら
ハイタッチ！



だるまさんがころんだ



お餅つきをしました。飲み込みの悪い方でも食べやすいようにもち米におからをまぜています。「餅つきの音はいいね」「早く食べたいね」と話されていました。

ふゆ



みなさん、いい顔
されています

2022年度は感染予防を行いながら地域、近隣施設との交流や外出等を行いました。まだコロナ前のようにはいきませんが、今後も様々な活動をご利用者のみなさんと一緒に行っていきたいと思います。

秘

ゆるいの 厨房大公開



1 下ごしらえ

野菜の皮や根を落とす。

ひとくふう
point

野菜についた土や根を厨房に持ち込まないように下処理室で行います。



2 洗浄・消毒

機能水（食材に使用できる洗浄・除菌水）を使用し、野菜等の洗浄・消毒し、さらに3層のシンクで2度流水洗いを行います。

ひとくふう
point

野菜の洗浄・消毒を確実に行う。



3 切り込み

食材の切り込みを行います。

ひとくふう
point

献立によって食材の大きさを変えています。



4 調理

煮る・焼く・炒める・和える等の調理を行います。

ひとくふう
point

美味しくできるように心を込めて作っています。



5 盛り付け 配膳

おいしく見えるよう上に高く盛り付けています。

ひとくふう
point

お互いの声掛けを意識しています。

それはきざみの人に配膳してください

了解



6 最終チェック

ひとくふう
point

温度状態、おかずの入れ抜かりがないか、異物が混入していないか、アレルギーの方の食事抜かりがないか1つつつたを開けてチェックしています。



ひとくふう
point

配膳後は温冷配膳車を使用し、適温での提供を行っています。

食事を温かく、冷たいままご利用者の元まで運ぶことができ、温度管理を行うことによって食中毒菌の繁殖を抑えることができます。



上記の工程でご利用者に「美味しい」と言っていただけの食事、そして安全に食していただける調理を職員一同心がけています。



私たちと一緒に働いてみませんか？
お待ちしております

輝く梶原人！み～つけたっ〇〇！

in 四万川



しませんか
四万川家代表の中岡 照美さんの
おはなし



「配食サービスがあったらいいな～」との住民さんの声で始まった、見守りを兼ねたお弁当の宅配サービス【四万川家（月2回実施）】。
大変な時もあるけど、『なつかしい味や〜』『料理ようせんたったけ、助かる』『おかずだけでも買えるき助かる』『栄養のある品物を1食でも食べれるき安心』という声が聞かれます。そんな時は、本当に嬉しいし、メンバーの力にもなっています(笑)

しませんか
四万川家でお弁当作りをされている4人組

- 左から 山口 真知子さん（頑張ってるま〜す。♥️）
 - 中岡 照美さん（美味しいもの作るね😊）
 - 西村 康江さん（写真、恥ずかしいやん💧）
- 右端の方はご本人さんの希望で**中年期Aさん**（笑）

お弁当作りの様子で〜す
（美人にうつつしてよ!!）

25、26、27
ありゃ？
数、何個やっけ・

文旦、はぐの
難しいちやね。



完成



文丸の、
やすもうや
に配達行っ
てきます。



地元の食材、
季節の食材を
使って美味し
そうやウフ♥️



「ありがと。
待ちよったよ。
今日のおかずは
何やる？」

これぞ、お助けマン  四万川の底力じゃあ！

文丸の集いの場（やすもうや）月1実施



お弁当を作っていると、中岡強さんが入ってきてくれて「2月3日の男の料理教室の時、包丁が切れなかったですよ！。手でも切ったらおおごとやき、俺が研いできちゃうよ！。ついでに、まな板も研磨してきちゃうか？」との思いやりに『ありがと』と大喜びしていました。

今回は、（四万川家）のお弁当の配達を利用して、みんなでお弁当を食べました。みんなで食べるお弁当もいいね〜♡「お野菜、お肉、魚も入ってバランスがいい」と大好評でした。



食後の
コーヒータイム



突然ですが、ご家族が意思表示できない状態で入院され、延命治療について悩まれた事、または亡くなられた際の遺品整理中、どこに何があるか分からず困った事など経験された事はないでしょうか。

そうした経験から自分の亡き後に、「家族が困らないようにしておきたい」と考える方も多いと思います。しかし「伝えておきたい事があるけれど、話す機会がなかなか無い」、さらには「暗い気持ちになるから考えたくない」など、必ずやってくる“終わり”に備えた方がいい事は分かっているけれど、一歩踏み出せない・・・。

そんな時、『エンディングノート』がお役に立つかもしれません。

『エンディングノート』とは、いざという時のために書いておく、自分自身についての備忘録とも言えます。遺書と違って法的効力はありませんが自由に書けるので、終活の第一歩としても取り組みやすいと言えます。

次回より3つのテーマ

- ①
- ②
- ③

ノートを作成する**メリット**

ノートに書いていく**内容**

ノートを書いていく**コツ**

の順でノートの詳細をお伝えしていきます。ぜひ読んでみてください！



フードドライブ ご協力ください

もったいないを
ありがとうございます

フードドライブ
ってなあに？

フードドライブとは・・・

家庭で食べることがない未利用の食品を持ち寄り、必要な団体や経済的に困窮している方に寄付をする活動です！

寄付いただきたいもの

常温保存ができるもの

未開封のもの

賞味期限が1ヶ月以上あるもの

例えば・・・缶詰・乾麺・パスタ
インスタント食品・レトルト食品
調味料（砂糖・塩・醤油など）

※生もの（肉・魚・野菜）はお受け取りできません



キャンペーン期間中に寄付いただいた食品

社協入り口に、寄付用棚を常設しています。寄付いただけるものがあれば社協までご持参頂くか、社協職員までお声掛けください。

令和5年度 事業計画・当初予算

事業計画

● 法人運営事業

理事会・評議員会の開催

● 相談援助活動

日常生活自立支援事業
生活困窮者自立相談支援事業
法人成年後見事業
生活福祉資金貸付事業
指定特定相談支援事業
指定障害児相談支援事業

● 地域福祉の推進

安心生活基盤構築事業
地域福祉コーディネーター活動
○ 地域活動
(困り事の早期発見と課題解決)
○ 集いの場への参加
(地域力の維持と継続への後方支援)

福祉教育

○ 梶原学園・梶原高校への福祉学習の推奨

赤い羽根共同募金助成事業

○ 地域活動推進事業
○ 無料法律相談

● 住民参加の福祉活動の推進

つむぎあい・お助けマン(地域支えあい活動)
リユースゆすはら(休眠資源活用事業)
おげんき発信(高齢者の自発型安否確認)

● 各種団体の活動支援 団体事務局

梶原町老人クラブ連合会
梶原町身体障害者連盟
梶原町共同募金委員会

● 施設運営 複合福祉施設 YURURI ゆすはら

デイサービスゆるり

○ 食事・入浴・レクリエーション活動
○ 健康チェック・機能訓練

ケアハウスゆるり

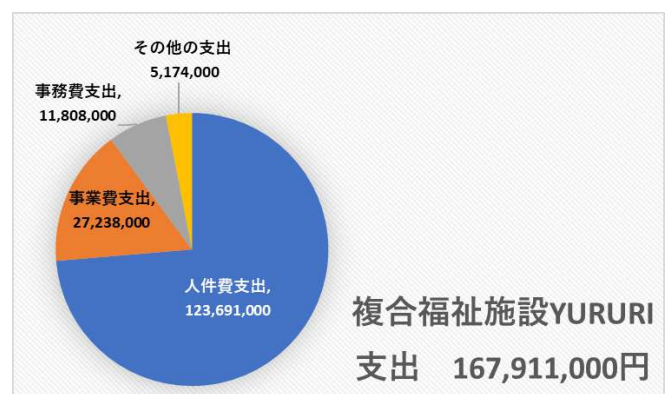
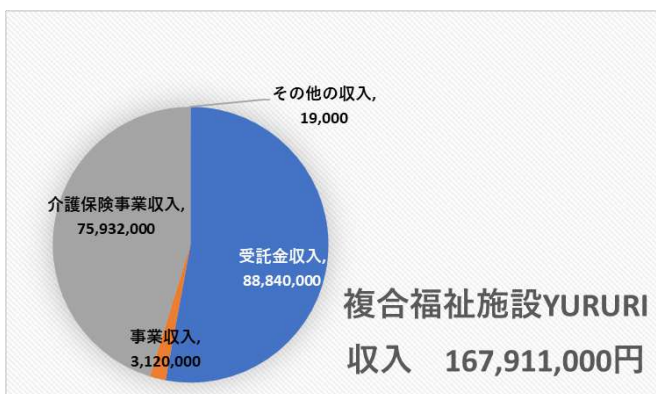
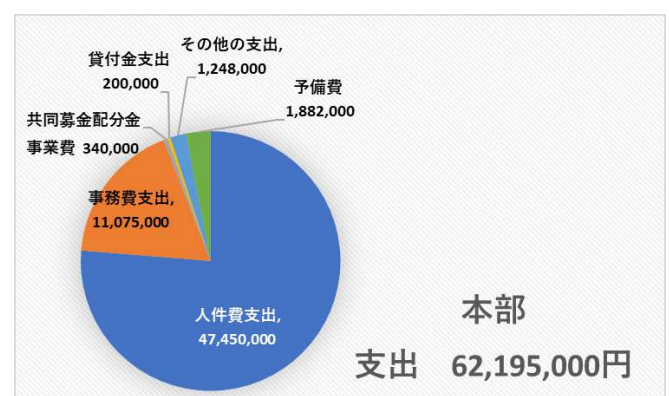
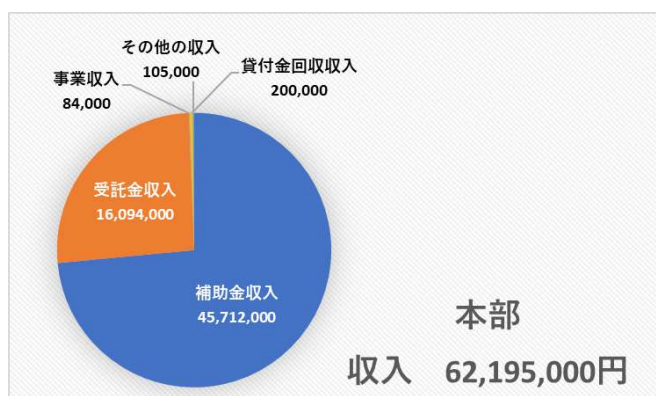
○ 食事・入浴・レクリエーション活動
○ 健康管理・機能訓練

高齢者生活支援ハウス

○ 生活援助

フィットネス・町民交流室の運営管理

当初予算



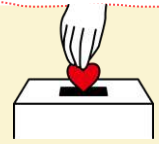


じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金

令和4年度の赤い羽根共同募金総額は、827,803円でした。

ご協力ありがとうございました。



また災害義援金は、合計2,424円(1月末時点)をお預かりし、高知県共同募金会を通じて中央募金会、福井県、石川県、山形県、青森県、新潟県、静岡県、熊本県、福島県、宮城県の各県共同募金会へ送金をさせていただきました。

これからも、皆様の優しい気持ちが、福祉活動や被災地の復興支援に結びつくよう活動をしていきますので、よろしくお願いいたします。



地域活動推進事業 活動報告

この事業は、住民の皆さんの交流の促進や集いの場づくり等の活動を応援することを目的とした赤い羽根共同募金助成金の事業です。

今年度もコロナウイルスの影響もあり、以前と比べて申請する団体が少ない状況でしたが、4団体が助成金を活用し、地域のつながりや健康づくりなどを目的に活動をしました。

- お助けマンまつばら : フリーマーケット
- やいろちょうの里 : 災害時炊き出し訓練
- 茶や谷部落 : 防災座談会、応急手当訓練
- 松原ゲートボールクラブ : 健康づくり、備品購入



お助けマンまつばら

フリーマーケット実施し、売上金はあいの里へ全額寄付しました。

みなさんの地域や団体でも活用してみませんか？

お気軽に梶原町社協までご相談ください。

申請時には、地域の担当職員がお話を聞かせていただきますので、ご協力よろしくお願いいたします。

茶や谷部落

応急手当や担架の作り方などとても勉強になりました。



無料法律相談会(令和5年度開催予定)

① 5月28日(日)

② 10月15日(日)

③ 令和6年1月28日(日)

※いずれも午後1時~午後4時10分

相談時間 40分(各4名)

会場 梶原町社協



この事業は赤い羽根共同募金を利用しています。



法テラス須崎法律事務所
西浦嘉博 弁護士



法テラス須崎法律事務所
高橋 新 弁護士



須崎ひまわり基金法律事務所
三上翔平 弁護士