貝ケ森社協だより

第 44 号
令和5年春発行
貝ケ森地区社会福祉協議会

日頃より、貝ケ森地区社協の福祉活動の推進につきまして格別なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今年度もコロナ禍での活動自粛などがありましたが、小地域福祉ネットワーク活動（生活支援・安否確認・友愛訪問・カフェ・サロン）を中心とした活動をしてきました。

認知症カフェや交流サロンは地域内の仲間づくり、福祉や介護の専門の方々の出会いの場で、困っていること等について相談することもできます。「健康講話」や「コンサート（バイオリンとピアノによる音楽の調べ）」等と内容を工夫しながら開催することができました。

研修会では、２０２５年には６５歳以上の５人に１人の７００万人が認知症になるという推計があり、「認知症の理解と対応」のテーマで専門家より講話を頂き、各町内会長、福祉委員で話し合いを持ちました。

貝ケ森地区は青葉区の中でも高齢化率が高い方で、地域でできる見守り支援について、国見地域包括支援センター、社協青葉区事務所の専門スタッフの協力を頂きながら地域の状況・課題を共有し地域福祉活動に反映していきたいと思います。

1. 令和４年度下半期の主な活動状況

○友愛訪問　お一人暮らし・・・11月・1月（新春友愛訪問）・3月
　　高齢夫婦世帯・・・10月・1月（新春友愛訪問）
○歳末寝たきり世帯へのお見舞い・・・１２月２５日（２世帯）
○新春友愛訪問　お一人暮らし・高齢夫婦世帯・・・令和５年１月20日
○認知症カフェ（まちの音楽カフェ）・・・10月14日・11月22日・12月16日
　　1月26日・ 2月21日・ 3月23日
○研修会
　令和４年度第１回　令和４年１１月１８日　　2回　令和５年２月１４日
○交流サロン
　第３回交流サロン「書道でカレンダー作り」　令和４年１０月２８日
　第４回交流サロン「クリスマスツリー作り」　令和４年１２月　８日
　第５回交流サロン「初めての太極拳」　令和５年　１月１７日
　第６回交流サロン「健康測定」　令和５年　２月２２日
○町内会のサロン
　親和会町内会ふれあいサロン　令和５年１月２９日
○青葉区児童福祉協議会連絡協議会活動
　美化活動（貝ケ森団地のごみ拾いを実施）　令和４年１０月２０日
　貝ケ森シンボル花壇の会に作業協力　令和４年１０月２０日・１１月１０日
○その他会議
　国見小学校学校運営協議会・国見地域包括支援センター圏域会議・市民センター地域懇話会

研修会の報告

令和４年度第１回研修会　　令和４年１１月１８日

今回は各町内会の会長さんにもお集まりいただき、福祉委員・民生委員の22名が参加しました。東北福祉大学社会福祉学科准教授の芳賀恭司先生をお招きし「認知症の方の在宅生活継続を考える」という講話をもとに研修を行いました。芳賀先生は元鶴ケ谷包括支援センターの所長さんでしたので、自身で制作されたＤＶＤを見ながら認知症や支援のあり方など分かりやすく詳しく学ぶことができました。他に青葉区社協のＣＳＷの一戸さんがまとめて下さった見守り世帯のアンケート結果をもとに、貝ケ森地区での支援のあり方や地域の問題点についてグループごとに話合いました。会長さんたちを交えた有意義な研修会となりました。

令和４年度第２回研修会　　令和５年　２月１４日

第１回目の研修会では、見守り訪問活動をする中で相談対応などの困った事例を共有し支援の在り方を学びました。今回は認知症の方々との接し方及び見守りを行う上での具体的なポイントは何か？をテーマとして行いました。国見地域包括支援センターの日向所長さんより「認知症の理解と対応について」みはるの杜診療所地域連携室の鹿島優輝さんより「誰もが安心して暮らす地域づくりを目指して」の講話を頂きました。ショックを受けないで下さい。認知症の方を抱える家族は、とても混乱してます。家族の方は、周りの皆さんの支えがとても助けになります。支えができなくても包括支援センターに声をかけて下さいと話されていました。

認知症の人は最初から「わからない」「何もできなくなる」わけではない。私たち周囲の意識を変えることや「環境」により住み慣れた地域で暮らすことができる、と事例を交えながら講話を頂きました。グループワークでは、「自分が認知症になったら」というテーマで地域でどう支えてもらいたいか意見交換をしました。認知症のことをジブンゴトとして捉え、困ったときに寄り添い、そっと手を差し伸べてくれる人がいる、困らないような工夫されている状況が整っている地域包括システムの充実に向けた取り組みの大切さを実感しました。

交流サロンの報告

「書道でカレンダー作り」　　令和４年１０月２８日

貝ケ森市民センターで「書道でカレンダー作り」が開催され初参加し、感動が沢山ありました。会場には書道の準備が全てセッティングされ、しかも予め各自の希望に応じ先生がお手本を用意して下さり高校の授業依頼５０年ぶりに毛筆を持ち、書道に集中する時を体験しました。丁寧に分かりやすく指導して下さる先生で、教室に通い始めた人もいるのは納得できます。最後は立派なカレンダーに仕上がった作品を参加者で鑑賞しシェアリングしました。来年も是非参加したいです。

「クリスマスリース作り」　令和４年１２月８日

七北田公園都市緑化ホールの早坂郁子氏指導のもとナチュラルリース作りを体験しました。ヒムロスギをリース台に敷き詰め、その上にシダローズ・ハスの実・椿の実の殻・サンキライ・白バクリ・スターアニス・シナモン・唐辛子・・・などをボンドで固定します。参加者それぞれの個性が出て自然色いっぱいの豪華なリースが完成しました。シダローズは先生が日の出町公園で集めてくださったものです。

「初めての太極拳」　令和５年　１月１７日

太極拳講師の松山恵美先生より「初めての太極拳」のご指導を頂きました。太極拳は中国の拳法のひとつ。緩やかな動作が主で、音楽に合わせて一連の動きを行います。太極養生五防功で全身の気血の流れを整えてくれるそうです。まず初めに、椅子に座って、手、指、足などをマッサージしながらの準備運動をし、参加者22名で太極拳に臨みました。ゆっくりした動作と呼吸法は健康にとてもいいと思いました。次にカンフー体操に挑戦。手と足の動きがとても難しかったです。最後に本場中国の衣装をまとった先生の演武をご披露して頂きました。メリハリのある動作がとてもきれいでした。

「健康測定」　令和５年　２月２２日

今回は男性たちの参加もあり体組成計で健康チェックを受けました。翔裕園の理学療法士の佐藤正人さんのお話と軽いストレッチを交互にうけました。最近よく耳にするフレイルという言葉の意味（身体的・精神的・社会的な脆弱化）がわかりました。フレイルにならない予防としてバランスのとれた食事・筋力UP、持久力UPさせる運動・人とのつながりや身近な人に会うなどの社会活動があげられます。気候も良くなってきましたので体調と相談しながらできることから始めたいと思います。

親和会町内会ふれあいサロン　令和５年　１月２９日

町内在住の福祉ネイリストの山田作季さんの指導によりネールアート教室を開催しました。指先に季節の花の南天をトップコートカラーマニュキュアｅｔｃ・・・を塗り、その上から小筆で描いたりするものでした。短時間でしたが久々の集いで皆さんの和やかな顔を見ることが出来ました。

新春友愛訪問　令和５年　１月２０日

大寒でしたが、穏やかでよく晴れたお天気の中お一人暮らしと高齢夫婦の２０６世帯に、フリージアとチューリップの花束を持って友愛訪問を行いました。お届けすると「いつもお世話様です」「可愛らしいお花を頂いて春が来たみたい」と言って頂き私たちもとても暖かい気持ちになりました。

令和4年度社協会費・共同募金のご協力ありがとうございました

町内会名	社協会費	募　金	合　計
恵通苑	54,300	79,950	134,250
西町内会	84,300	77,350	161,650
中町内会	70,800	70,800	141,600
東町内会	46,500	46,500	93,000
南町内会	31,500	52,500	84,000
萩町内会	32,400	43,200	75,600
表町内会	23,700	37,000	60,700
親和会	22,800	38,000	60,800
国見地区民児協		7,000	7000
せんだんの里		3,000	3000
貝ケ森児童館有志		190	190
合　計	366,300	455,490	821,790

会費は一旦仙台市社協におさめますが、納めた額の1/2が地区社協に還元されています

令和5年度　交流サロン予定

第1回「軽体操と講話」　5月25日(木)10時
第2回「コンサート」　6月10日(土)13時
第3回「まち歩き」　6月29日(木)10時
第4回「書道＋お茶っこサロン」　10月13日(金)　〃
第5回「まち歩き」　11月16日(木)　〃
第6回「健康測定と体操＋お茶っこサロン」　令和6年2月21日(水)10時

令和5年度まちの音楽カフェ予定(受付1時)

4月25日(火)	5月25日(木)	6月23日(金)
7月27日(木)	8月(お休み)	9月26日(火)
10月17日(火)	11月28日(火)	12月21日(木)
1月(お休み)	2月20日(火)	3月21日(木)

※交流サロン・まちの音楽カフェの会場は10月まで貝ケ森市民センター、11月から国見コミュニティセンターです

＊＊＊＊＊＊＊＊特殊詐欺に注意しましょう＊＊＊＊＊＊＊＊

市内では、市役所・区役所の職員を騙り、自宅の固定電話に「健康保険の明細を送ったが返信がない」「還付金の案内を送ったが手続きが進んでいない」などと電話し、「手続きを進めるために必要」として携帯電話番号を聞き出そうとする不審な電話が確認されています。

こうした電話は特殊詐欺の予兆電話ですので、携帯電話番号などを相手に教えないように注意しましょう。

仙台市内の特殊詐欺被害は、令和4年末現在において、認知件数195件被害金額約2億9，400万円と認知件数・被害金額ともに前年比で増加しており、非常に深刻な状況です。

☆ ☆ ☆ 特殊詐欺の被害にあわないために ☆ ☆ ☆

・常に留守番電話機能を設定しておく
・迷惑電話防止機能付き電話を利用する
・事前に家族で合言葉を決めておく
・個人情報や暗証番号を教えない
・電話をかけてきた家族に自分から電話して確認する
・電話でお金の話がでたら・・・、おかしいな・・・と思ったら、警察や家族に相談する
・公的機関の名前を出されても信用しない
・身に覚えがない請求や督促ハガキなどにある連絡先には連絡しない
・「現金送れ」「コンビニで電子マネーを買って」という案内は相手にしない

※おかしいなと思ったら下記に電話を
仙台北警察署　233－7171
警察相談専用電話　＃9110
八幡交番712－2156

（仙台市からのお知らせより）