貝ケ森社協だより

第 46 号
令和 6 年春発行
貝ケ森地区社会福祉協議会

元旦から相次いだ能登半島地震と翌日２日の日航機と海保機の事故。NHK テレビから津波警報が出た現地の映像と乗客が撮った映像には、女性アナウンサーの「逃げて、今すぐ避難して」の呼びかけが響き、「荷物を持たないで」と必死に叫ぶ CA の女性の姿が焼きついています。生きることの大切さを実感しました。心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。

日頃より、地域福祉活動の推進につきましては、格別なご尽力、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今年度は、特殊詐欺による被害の防止や猛暑による熱中症対策など啓発活動に始まり、コロナ禍後の小地域福祉ネットワーク活動の見守り活動、日常生活支援活動、認知症カフェ,貝ケ森交流サロン、友愛訪問などの事業を通して、お互いが気にかけあい、必要な支援がいきわたるよう活動してきました。

物価高騰等による経済的困窮や孤独・孤立の問題など新たに顕在化している地域生活課題への対応を重点とした地域づくりが求められています。交流や助け合いの活動を通じた地域のつながりづくりの重要性を発信していきたいと思います。

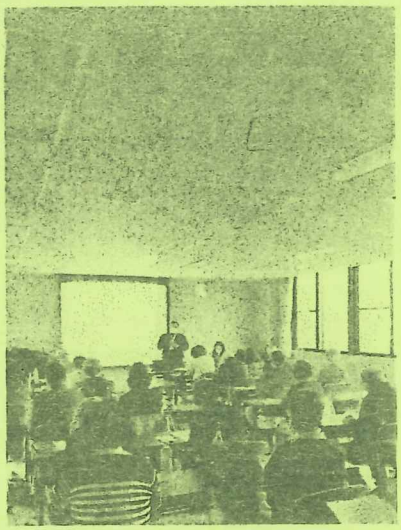
1. 令和５年度下半期の主な活動状況

○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）・3 月
○歳末寝たきり世帯へのお見舞い・・・１２月２４日（１世帯）
○認知症カフェ（まちの音楽カフェ）・・・10 月 17 日・11 月 28 日・12 月 21 日
　　2 月 20 日・ 3 月 22 日
○研修会
　第１回　令和５年１１月１７日　　第２回　令和６年２月１９日
○交流サロン
　第４回 交流サロン「書道でカレンダー作り」　令和５年１０月１３日
　第５回 交流サロン「まち歩き」　令和５年１１月１６日
　第６回 交流サロン「健康測定」　令和６年　２月２１日
○町内会のサロン
　萩町内会　令和５年１０月２５日・令和６年２月１０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５年１０月１２日
　貝ケ森シンボル花壇の会に作業協力　令和５年１１月　９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・ゆるっとつながろう会

研修会の報告

令和５年度 第１回研修会

令和５年１１月１７日



貝ケ森地区の町内会の会長・役員・民生委員・福祉委員・青葉区コミュニティソーシャルワーカーの方々が参加しました。講師として国見地域包括支援センター所長の日向篤史氏をお迎えして、「認知症について」の講話を頂きました。主な内容は下記の通りです。

① 認知症は、その症状が問題になっており、日常生活と大きくかかわっています。症状が出るきっかけは、「健康の喪失」≪身体（脱水・睡眠障害・貧血等）精神（環境変化・離別・死別等）社会（役割の喪失・孤独等）の３つのうちどれかがくずれる≫です。

② 「健康の喪失」と脳の変容により、暴力や暴言、引きこもり、物忘れ、妄想、徘徊などの症状が出てくる。この心理状態の出現をどう抑えるかがカギになる。

③ 認知症の人については「否定しない」が大原則です。話がかみ合わない、かみ合わないことを指摘されることが認知症の方が一番孤独と不安、ストレスを感じる。相手の世界に話を合わせて対応することが基本となる。

④ 認知症の対応は、一人で行うことは負担が大きいので、地域包括支援センターへ相談ください。介護保険制度も「健康」を確保する手段であり、介護する人を手助けする方法でもある。

主任介護支援専門員の宮城さんからは、仙台市で発行している≪認知症ケアパス≫の説明がありました。この冊子には、相談窓口や医療のこと、病気を周囲に伝えるかどうか、日々の暮らしのことなど、たくさんのことが書いてあります。欲しい方は国見包括支援センター（☎７２７－８９２３）に連絡願います。

令和５年度　第２回研修会

令和６年　２月１９日

今回は「認知症についてのまとめ・認知症サポーター講座」を国見地域包括支援センターの日向所長さん、宮城主任介護専門員宮城さんをお招きしておこないました。最初に話されたのは「認知症は老化ではなく病気なんですよ」いう言葉でした。原因はいろいろありますが、少しずつ思うように動けなくなる身体、物忘れ、将来への不安、自分の行動を周りの人に否定されてしまう、そんなことがきっかけで暴力的になったり、無気力になってしまう・・・・。楽しかったあの頃（場所）へ戻りたいという思いで徘徊してしまう・・・。「行動には原因があります」ということが理解できました。認知症の人やご家族が孤立しないように、地域で見守ってあたたかく接していくことの大切さを再認識しました。

交流サロンの報告

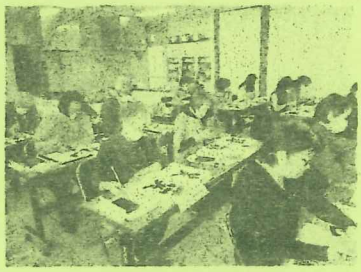
「書道でカレンダー作り」

令和５年１０月１３日

令和６年のカレンダー台紙に書く好きな「文字」を前もって講師の先生（宮城野書道会　渡辺郁子）に提出し、お手本を頂き、筆と墨を使い、半紙で先生から指導を受けながら練習をしました。心の準備ができたら、本番一発書き、なかなか味わえない緊張の中一瞬に書き終

えました。一生懸命書く姿は真剣で完成すると嬉しそうな笑顔で溢れていました。

その後消しゴムを使い「落款」を作成しオリジナルカレンダーに押印を先生より頂き完成しました。



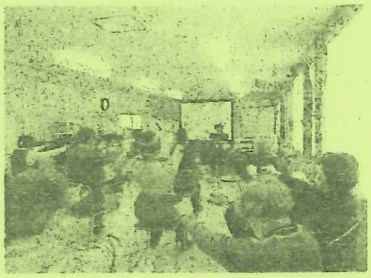
最後に、参加者の皆さんが輪になって作品を見せ合い、講師の先生から一人一人講評を頂きました。思い出に残る作品を作成出来たと思います。好きな文字を紙面いっぱいに書き、時間もあっという間に過ぎ、皆さんとても喜んで楽しい時間を過ごすことができました。

「まち歩き」　令和５年１１月１６日

今年度２回目のまち歩きは、晴天のもと15名が参加して楽しく歩くことができました。今回も「せんだいコンセキ発掘塾」の板垣博先生を講師として青葉通り一番町を出発して五橋のショーケービルまで、昔の奥州街道沿いに歩いていきました。江戸時代と現在の地図を見比べながら、板垣先生のおもしろいお話を聞きながらのあっという間の２時間でした。昔の人の思いを感じながら仙台のまちづくりを体感できた時間となりました。昔の町名や小さな神社の由来など新たな発見が多くありました。

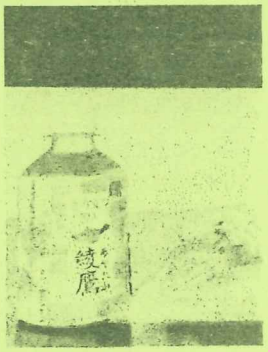
「健康測定」　令和６年　２月２１日

昨年に続き国見ナーシング翔裕園の理学療法士の佐藤正人氏とスタッフ５名によりフレイル予防の講演とストレッチ体操、インボディ（体組成計）で体の部位別の筋肉量、水分率、体脂肪率を計測し、講評をいただきました。年齢が進むにつれ筋肉量が減り、転倒のリスクを高めるそうです。フレイル予防にはバランスのとれた食事、口腔ケア、手指のグーパー、スクワット、つま先の上げ下げ、外出して人とお話をするなどを心がけることだそうです。



萩町内会ふれあいサロン　（１回目）　令和５年１０月２５日

コロナ禍で外出や人と会うことも制限されていましたが４年ぶりに制限も緩和され普通の生活に戻ってきたので、親睦を兼ねて女性だけのお茶会をしました。お寺の話、食べ物の話、防災の話などなど、あっという間の１時間30分でした。人数は少なかったのですが、またの機会を約束した楽しい時間でした。



（２回目）　令和６年　２月１０日

恵通苑町内会館で「ごみの分別法について」の講習会を行いました。仙台市のごみは年間40万トンでしたが、ゴミを分別することにより、現在37万トンまで減ってきたそうです。令和５年４月よりプラごみの出し方が変わり、より細かい分別で資源になるごみを増やせるそうです。講話の後、３つのグループに分かれて、実際に家庭ごみ・紙類・缶・ビン・ペットボトル・プラスチック資源ごみに分けてみました。資源になるごみの細かい部分を再認識しました。

新春友愛訪問

令和６年　１月１９日

新年を迎え、初の福祉委員会が仙台市公文書館で開催されました。終了後、お一人暮らしと高齢夫婦２２５世帯を対象に新春友愛訪問を実施しました。かわいい蕾のチューリップと優しい色のスイトピーの花束をお届けして、しばし会話の花も咲き、一足早く春を迎えたような暖かいひと時となりました。

○「特殊詐欺」被害にあわないで！

仙台市の特殊詐欺被害は令和５年度末において認知件数２１４件、被害金額約６億４６０万円と前の年より増加していて深刻な状況です。

オレオレ詐欺・・・親族を装い「会社の書類をなくした」「損失を補填しなければ」「お金を用意してほしい」⇒「急いでいる」「今日中に」「銀行がしまる」受け子とよばれる犯人がお金を受け取りにくる

預貯金詐欺・・・自治体職員・警察官・銀行員を装い「あなたのキャッシュカードが悪用されている」「口座を利用停止する手続きをします」「手続のためキャッシュカードを預かります」⇒キャッシュカードを騙し取る

還付金詐欺・・・自治体職員を装い「還付金があります」「スーパーのATMでも手続きができます」⇒ATMで犯人の口座に送金手続きをさせる

架空料金請求詐欺・・インターネットの未納料金が発生しているなどの名目で、携帯電話にショートメール（SMS）が送られたり法務省や裁判所などの名称で自宅にハガキが送付される⇒電子マネー（プリペードカード）を購入させられ番号の写真を送信させ、実際に使用していない料金を支払わされる

キャッシュカード詐欺盗・・警察官などと偽って電話で「キャッシュカード（銀行口座）が不正に利用されている」「預金を保護する手続きをする」などとして嘘の手続きを説明した上でキャッシュカードをすり替え、封筒に入れさせ、最後に「封を開かずに保管して」と言われ、すぐに盗まれたと気が付かない間に口座から現金が引き出される

警察相談専用窓口＃　９１１０　　仙台北警察署　　２３３－７１７１

消費者ホットライン　１８８

○　国見地域包括支援センター

高齢者の方がご自宅で安心した生活がおくれるよう支援します。何かわからないことやご相談したいことがありましたら、お電話してください。

電話０２２－７２７－８９２３　受付時間　８時３０分～１７時３０分（月曜～金曜）

休業日　　土・日・祝・１２/２９～１/３

所在地・・青葉区八幡４－２－１（早美ビル１０２）生協八幡店斜め向かい