

あま

海士町ニュース

VOL. 107 2017 冬

THIS ISSUE OF TOPICS

ボランティア祭を誌上で体験!

「三つ星便利堂」
正しい手洗いでインフルエンザ予防

「島の元気な人に10の質問」：山下アサヨさん
海士のスゴイ「島力」：八幡喜久子さん

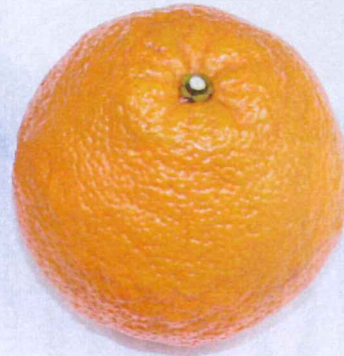
「私の特等席」：堂根勝二さん
ひまわりの健康レシピ

...AND MORE!

ちんげんさい
青梗菜



いよかん
伊予柑



どうきゅう(ピリヤード)
撞球



なまこ
海鼠



ほしだいこん
干大根



旬

発行：社会福祉法人 海士町社会福祉協議会

〒684-0403 海士町大字海士 3969 番地 1 保健福祉センターひまわり内

電話 08514-2-0010 FAX 08514-2-0600

E-mail : ama-syakyo@snow.ocn.ne.jp URL : www.acsw.sakura.ne.jp

★★★
便利三つ星

インフルエンザや風邪だけじゃない、
感染性胃腸炎などの予防に効く！

これでバッチリ！の手洗いの方法

海士町社協の職員が専門職として活動している中で「自分たちだけが知っているのでは勿体無い」「島民の皆さまに知らせたい」と思う三つ星クラスの道具や技を紹介する本連載。今回は、ヘルパーが日々実践する“スゴ技”手洗いを紹介します。



綺麗な手は好きですか？

主任訪問介護員の福島敏枝さん。身体介護を得意としていて、FSH(フル・サポート・ヘルパー)を目指して日々研鑽を積んでいます。昨年11月に感染症研修を行い、感染対策は自信あり？ 2児の母で梅酒が大好き。



感染予防は手洗いからでも、結構洗い残しが

インフルエンザが大流行していますね。ウイルスや菌などの感染症による体調不良は予防ができる。予防ができるのであれば、やらない手はないですよ。その基本の「き」が手洗いです。帰宅時や食

事前はもちろんのこと、まずは手洗いの習慣をつけること。でも、水に手を濡らすだけでは意味がありません。洗い残しが無いように、しっかり菌を落としましょう。海士町社会福祉協議会の手タレ(手のモデル)が写真で解説します。

- 流水で手をぬらし、石鹸をつけ、手のひらをよくこすり洗います。
- 手の甲を伸ばすようにして、よくこすり洗いをします。
- 指先・爪の間を入念にこすり洗いしてから、指の間を十分に洗う。
- 手のひらと指を1本ずつ、ねじるようにしてよく洗う。



- 手首も忘れずに洗う。
★各箇所5秒ずつ洗う。全体では童謡「ぞうさん」2番まで歌うとちょうど良い長さです。
- その後、十分に水で流しペーパータオルなどで拭きとって乾かす。

BENRI File No.002
【接触感染予防度 ★★★】
感染症の代表的な感染経路に、接触感染・飛沫感染・空気感染の3つがあります。正しい手洗いはこのうちの接触感染に有効です。



ご寄付の紹介 ありがとうございます
今年度、中国地方郵便局長協会様より車椅子を4台、山陰合同銀行さんの「小さな親切」運動山陰本部様より車椅子1台、生命保険協会島根県協会様より福祉巡回車輦を1

台寄贈していただきました。今回寄贈していただいた車椅子はデイサービスの利用者さんや福祉学習で使わせていただきます。福祉巡回車輦は地域の配食サービスやデイサービスなどで使わせていただきます。本当にありがとうございました。



「小さな親切」運動山陰本部様

苦情・ご意見
海士町社会福祉協議会では、電話や投書等で苦情やご意見をお受けしています。平成28年4月から12月までの苦情件数は3件でした。ご寄付を頂いたときの対応等の貴重なご意見をいただきました。ありがとうございました。



島の元気な人に10の質問 山下アサヨさん(91歳)

海士流の元気で長生きする方法を探る本連載。今回訪ねた豊田在住の山下アサヨさんは91歳。漁師に嫁ぎ、海に畑にまさに生涯現役！その秘訣を教えてください。

「外に出て、日にあたり畑に行って仕事して人と話してひ孫と遊ぶ」


- 朝何時に起きますか？**
息子が漁に出ていて朝8時30分頃に帰ってきます。20本ぐらいついて釣っている針が海から上がってくる絡まっていますので、それを整えたりする手伝いをしています。年を取っているけど、昔から慣れていることなので。だから時化ない限りは6時から6時半ごろには起きています。
- 食事で気を使っていることがありますか？**
お母さんが作ってくれたものを、美味しくいただきます。自分で料理することはあまりなくなりましたが、「わかめのふりかけ」だけは私がつくって、若い者に食べさせてあげます。
- 好きな食べ物は？**
私はお魚より肉のほうが好きです。魚も漁師だからもちろん食べますが、野菜も自分のところで作っているので豊富にあるけど、やっぱり肉が好き。でも何でも美味しく食べますよ。
- 音楽は好きですか？**
音楽は好きです。歌ったり、弾いたりとかはできませんが。どんな歌でも好きです。意味がわからなくても聞いてますよ。
- 家の中で何か気を使っていることは？**
足が悪いので、家では転ばないように注意しています。テレビを見ながら、体操が流れると一緒に体操したり、毎朝布団の中で足を曲げたり伸ばしたりを片足ずつ50回を2セット、腕を伸ばしたり回したり4種類ぐらいいを20回動かしてから起きることにしています。
- 趣味は何ですか？**
花が好きなんです。今年は2鉢ぐらいい減らしましたけど、畑でも育てていました。ちよつとした変化というか成長を見るのが好きですね。
- もう一度行きたい場所はどこですか？**
私が行って覚えているところは、全部いい所でした。子どもや兄弟が色々な所に住んでいるので、色々な場所に連れて行ってもらいました。一つだけ、広島県の原爆記念碑は行ったことがないので行ってみたいですね。旅行は沢山行っ
- 昔と違って、便利になったと思うものは？**
洗濯するにも洗濯機があり、ご飯を炊くに炊飯器があり、便利になりました。でも、羽釜のご飯のほうが美味しいですね。昔は炊飯器が無いからご飯があまりとその後ご飯を洗って、ほうろくで炒って砂糖などで味付けして「かりんとう」のようなものを我流で作りました。地域の人たちにも配り評判だったんですよ。
- 元気の秘訣を教えてください**
外に出て、日に当たり、畑に行つて仕事をして、人と話すことですかね。今はひ孫がいるのでその子と遊ぶことが楽しいですね。仕事して帰つてもひ孫がくると体が動きます。
- 今の若者に一言**
海士町の若者には、家に閉じこもらずに、外に出ることが一番だと思います。今は色々行く場所があるでしょ。どんどん外に出て、人と話して、笑つて楽しく過ごして欲しいです。家の若者には本当に感謝しています。

「ひとりひとりの個性が輝くとき」

ボランティア祭 誌上体験 すごろく

多くの参加者と来場者で大盛況となったボランティア祭。平成28年11月3日にひまわりで開催された様子をすごろくにしました。右の紙飛行機のコマとサイコロを組み立てたらゲーム開始！個性がキラキラ輝いたボランティア祭を楽しんでください。

準備するもの



【サイコロの作り方】
 ①線に沿ってハサミで切ります
 ②線を山折りします
 ③のりしろにノリを塗ります
 ④組み立てたら出来上がり

【コマの作り方】
 ①線に沿ってハサミで切ったら出来上がり



介護塾 諏訪苑
 最先端のプロ技から家庭で使えるちょっとしたコツまで、介護について幅広く紹介して下さいました。



START
ポップコーン屋 みどり会
 ポップコーンがお出迎え。美味しくて思わずスキップ！サイコロの目プラス2コマ進む

子どもフリマ 子ども会
 おもちゃや雑貨を子どもたちがリサイクル！ずらりと並んだおもちゃに夢中になって1回休み



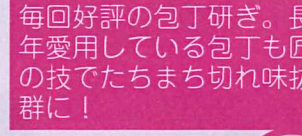
ウエス作り 北分角山会
 使い捨ての雑巾として介護現場で大活躍のウエスは、古タオルや古着を使って作ります♪



和琴体験 浜木綿の会
 普段触れる機会のない和琴をつま弾いた後は、会員さんによる演奏にうつと♪ 2コマ進む



包丁研ぎ 宇受賀福祉会
 毎回好評の包丁研ぎ。長年愛用している包丁も匠の技でたちまち切れ味抜群に！



手話サークル good!
 の手話体験で簡単な挨拶を学ぶ。手で会話するっておもしろい♪



展示コーナーでは山陰合同銀行の社会貢献活動など、さまざまなボランティア情報が満載！じっくり読んで1回休み

アロマ体験 島の保健室 蔵
 海士町独自のアロマでハンドトリートメントなどを体験。男性にも好評でした。



カフェ
 ボランティア有志の手作りスイーツとあったかいコーヒーでほっこりのんびり♪ 1回休み

リース作り ハーブ友の会
 海士町のハーブと鶯を使ってのリース作りは老若男女が夢中に！ハーブティーの試飲もありました。



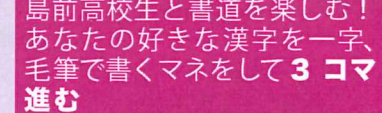
全体活動 手話で歌う「365日の紙飛行機」
 参加者全員 with 手話サークル good!

2016年のNHK朝ドラ主題歌「365日の紙飛行機」を手話を交えて会場の全員で歌って盛り上がりました。



GOAL
 次のボラ祭でまた集いましょう!!

JKとやる書道教室 島前高校
 島前高校生と書道を楽しむ！あなたの好きな漢字を一字、毛筆で書くマネをして3コマ進む



自彊術体験 自彊術普及会
 歴史ある運動療法である自彊術で身体を整える…体験後、身体がすっきり！足取り軽く2コマ進む



知り合いに偶然再会！お茶に呼ばれてカフェに戻る

私の特等席

お気に入りの場所から見えるもの
第3回

堂根勝二さんの
特等席は…
療法ルーム

ひまわりの画伯は元漁師

2017年は酉年、ひまわりホールにある酉の絵を描いてくれた堂根さんの特等席は、デイサービスの療法ルーム奥の机。そこで毎日様々な作品を作っています。

右手に麻痺があり、左手に痛みがある堂根さんですが、元々漁師で網などを直していた手はとても器用。細かい作業にも根気強く取り組んで作品を完成させます。

でも、絵などは昔からしたことが無いそうです。ひまわりに入居して貝殻のクリスマスツリー作りを誘われたことがきっかけで、堂根さんの作品作りが始まりました。ちぎり絵や卵の殻を使った絵、発泡スチロールに布を埋めていく作品は、昨秋の産業文化祭でも披露し、町民の皆さまにも見ていただきました。

この療法ルームでは職員による本の読み聞かせや紙芝居、廃材などを利用したバラエティー豊かな作品作り、塗り絵などを行っています。毎日楽しい作品が誕生する療法ルームはまるで、幸せ作りの工場のようなのです。



堂根さんの書いた酉の絵は1月末まで展示しています。ぜひ見に来てください。



→堂根さんの作品はデイサービスの静養室に飾ってあります。←次の作品は金閣寺。どんなのができるか楽しみです。



ひまわり香香PJが順調(?)に進んでいます

昨年開始した香香PJ。これはひまわりの入居者が大根を植え、干して香香を作り、できれば厨房に買ってもらうというプロジェクト。9月に種を蒔き、12月に収穫。干して酢漬けを作った。冗談半分で始めたプロジェクトもやり始めると皆が本気。口論になることも度々あった。ついに1月5日、香香が食卓に上る。



「始めはぼろだったけど、だんだん何とかなったから」満足げな入居者たち



材料(2人分)
大根…200~300g、白ネギ…2本、長芋…30g、卵…1個、小麦粉…100g、サラダ油…大さじ1、ソース…大さじ1、マヨネーズ…大さじ1、ゆずの皮・塩・胡椒・鰹節・青のり…少々

- 作り方
- 1 大根は細切り、白ネギはみじん切り、長芋はすりおろす。
 - 2 ボウルに1と卵、刻んだゆずの皮を入れ、塩・胡椒を加えて混ぜる。
 - 3 2に小麦粉を入れ、さっと混ぜ合わせる。
 - 4 ホットプレートにサラダ油を熱し、3を入れて両面をこんがり焼く。
 - 5 器に盛り、ソース・マヨネーズ・鰹節・青のりをかけたら出来上がり。

POINT 野菜から水分が出てくるので水は不要です

旬の大根をもりもり食べられるメニューです。お好みで豚肉・エビ・イカを入れても美味しい♡

海士町社協 ひまわりの健康レシピ

キャベツがなくても大丈夫！
大根の
お好み焼き



八幡喜久子さんは人を楽しくさせる達人福祉のエンターティナーです



退任式には町長から感謝状が授与されました

島力
しまちから

八幡喜久子さん

23年間海士町の民生児童委員として地域福祉や児童の相談に乗ってきた八幡喜久子さん(菱浦在住)その功績を振り返ってみました。

地域で活動すると人財が増えるんです

民生委員・児童委員は大正5年に岡山県で始まった济世顧問制度が発足したのが始まりとされ、今年で100周年を迎えます。民生委員は厚生労働大臣が委嘱し全国の市町村の各自治会区に配置海士町には14名の民生委員がいます。住民の相談に応じ、専門機関へと繋げる架け橋の役です。

民生委員は児童委員を兼務することになっており、民生児童委員と呼ばれています。児童委員には「主任児童委員」という児童委員を取りまとめる委員が別にいます。民生委員は児童委員を兼務することになっており、民生児童委員と呼ばれています。児童委員には「主任児童委員」という児童委員を取りまとめる委員が別にいます。

海士町で最初に主任児童委員になったのが、八幡喜久子さんでした。八幡さんは新たに誕生した主任児童委員という役割の礎を作った人です。子どもたちからは、相談できる身近なおばちゃんという存在でした。中学校の心の相談員にもなり、学校に来ることができない子や教室に入れない子などの相談を受けていました。民生児童委員の定例会でも児童問題を積極的に取り上げ、様々な議論をしてきました。平成16年に10年努めた主任児童委員から菱浦地区の民生児童委員に。児童問題だけではなく、

地域全体の相談役として社協の配食サービスのボランティアグループを作り、地域の声かけネットワークを海士町でもいち早く作るなど、地域ボランティアのモデル的な活動も行ってきました。平成26年からは海士町民生児童委員初の女性会長となり、施設へのボランティア訪問や声かけ運動など海士の福祉の発展に寄与されました。この度平成28年12月1日の改選で23年の長い役目を退任され、海士町長から感謝状も授与されました。

でも責任が重く、様々な苦勞もあったと思います。そんな八幡さんに民生児童委員の活動を振り返ってもらおうと「やってよかった。それは色々辛いこともあったけど、色々な人にも助けられた。たくさんの人にも出会えたし、人の財が増えたことが私の人生でも大きかったと思う」と答えてくれました。23年間お疲れさまでした。これからも今までの経験を生かして地域人として様々な活躍をされると思います。八幡さんが守ってきた海士町の民生委員・児童委員はまさに「島力」なのではないでしょうか。

インターネットで同じ思いをしている人と出会う。 それだけで心が軽く、強くなれる。

僕の息子と同じ8歳の子どもさんを持つお母さんのブログです。息子が生まれてすぐ、アマミさんのブログに出会いました。

生まれた年と月が近かったこと、文章が読みやすく優しい感じがしたこと、絵がとても可愛かったことがあり、ずっと楽しく読んでいました。

僕の息子が2歳を過ぎた頃、発達の遅れを感じ始めました。その頃のアマミさんの息子のヒルマくんも「自閉スペクトラム」と診断されていました。息子も同じ診断でした。

それからは参考にしようとプロ

グを読んでいましたが、アマミさんは頑張る姿や、幸せだけでなく、葛藤したこと、辛かったことも赤裸々に書いていたので、大変なのは自分だけじゃない。力を抜いて頑張ろうという気持ちにさせてくれました。子どもを持つお母さん、発達しょう害を持つお母さん、お父さん、ちょっとほっこりした気分になりたい人、どんな人でも読んででもやさしい気分になれるお勧めブログです。

アマミさんとヒルマくんとは「スプラトゥーン」というオンラインゲームと一緒に遊んだり交流を取り合う仲になりました。

これシェアしたい!

子育てブログ
「甘味生活*育児絵日記」
アマミモヨリ



神在祐太がシェアします!

平成25年9月から海士町社会福祉協議会で通所介護(デイサービス)部門の介護員として働いています。埼玉県からの1ターンで多彩な趣味の持ち主。奥さんも福来の里の職員さん。一家で海士町の福祉を支えています。得意なことはオンラインゲームの生配信、好きな音楽はマキシマムザホルモンの「F」です。

同じ思いの仲間とひと休み

海士町社会福祉協議会は年5回「介護者の集い」を企画し活動しています。



これは在宅介護を行っているご家族にお集まりいただき、普段ひとりで悩んでいることや「こんなに大変なのは自分の家だけ?」と辛い思いを、感ずるひと時にしてもらいたいと企画しています。

遠足に行ったり、何かを作

こんなことをしています

- 春 遠足
- 夏 食事会
- 秋 勉強会
- 冬 陶芸

上記は一例で、参加者の皆さまのご意見を取り入れて企画しています。こんなことしたいとか、これ食べたい、あそこ行ってみたいなど。楽しい企画が盛りだくさんです。



介護者の集いにいらっしやいませんか

ることに没頭したり、おいしいものを食べたりして、少しの間介護のことを忘れる時間を過ごします。「やれ、久しぶりにこんなに笑ったわ。これでまた頑張れる」そういつてくださる参加者が多く、それがスタッフの励みにもなっています。

在宅介護を行っている人なら誰でも参加できます。次回

は2月15日(水)陶芸を企画しています。海士町社会福祉協議会 担当・藤田までご連絡ください。お待ちしております。

編集後記

日本老年学会と日本老年医学会が1月5日に日本の高齢者の定義を75歳以上にするべきだと提言を発表した。65歳は准高齢者と呼ぶそうである。確かに65歳を高齢者と呼ぶのは現在の日本において違和感がある。准高齢者というのいかなものか。海士町では20歳〜74歳までを男性は「あんや」女性「ねえさん」でいいのではないだろうか。これには根拠がある。今の平均寿命に鑑みると74歳までは親が存命の可能性は大いにある。94歳の「ばあさん」から見れば74歳の息子は「あんや」なのである。

昨今、国では生涯現役を地域創生で目指している。海士町でも「生き生きと死ぬる島」として死ぬまで生き生きと暮らし、働くことを目指している。75歳になって高齢者としての称号のもと隠居生活ができるかというと、世の中そう甘くも無い。大家族が少なくなり核家族が進む中、75歳から悠々自適の隠居生活はできそうもない。さらに高齢者になった後まだまだ長いのである。その生活をいかに楽しく過ごすかは、「あんや」「ねえさん」の頃にどれだけ健康に留意する生活ができるかだ。運動をして筋力をつけ、暴飲暴食を避け、芸術に触れて右脳を刺激する。私は、今年も正月で暴飲暴食した体を未来のために動かそうと誓う。そもそも暴飲暴食しなければいいのだが。(一)