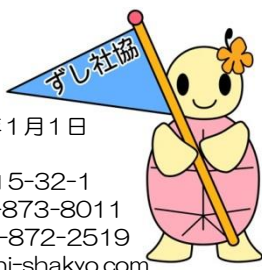


さくら貝

ふだんのくらしのしあわせ

発行
平成 31 年 1 月 1 日
No.180 号
逗子市桜山 5-32-1
電話 046-873-8011
FAX 046-872-2519
info@zushi-shakyo.com



知って(得)福祉のイロハ

逗子市における高齢化率（65 歳以上の方の割合）が 31% を超えました。高齢の方をご家族で支えたり、地域で支えたり、一定期間実績について後仕事として支えたりするためにはどうしたらよいか、分かりやすくまとめてみました。

ステップ1 家族のため・地域のため、まずは知る講座・研修

認知症サポーター養成講座	認知症について学ぶ初歩の学習の機会。
家族のための介護教室	家族を介護するための介護入門講座。
手話奉仕員養成講習会	手話を学ぶ入門講座。

その他、福祉講座・ボランティア講座などがあります。



認知症サポーターのオレンジリング

ステップ2 専門知識をつけ、修了後は働くこともできる研修

介護に関する入門的研修（新）	今年度よりできた、福祉施設で働くための研修。21 時間のカリキュラム。
介護職員初任者研修	介護職員として様々なところで働くための研修。約 130 時間のカリキュラム。

その他に生活援助従事者研修、介護職員実務者研修などがあります。

ステップ3 資格を取る

介護福祉士・社会福祉士・精神保健福祉士などの国家資格や、ケアマネジャーなどに挑戦できます。

このように段階別に「福祉を知る」機会があります。身近な所から、気軽に学んでみませんか。現在逗子社協では、「家族のための介護教室」参加者を募集しています。詳しくは右下をご覧ください。



介護のスキルも学べます

今月の

ピックアップふくし 福祉教育チーム

地域に、福祉と教育のつながりをつくり出していきたいとの思いから、逗子社協内に福祉教育に関するチームが生まれてから 16 年目を迎えました。この 16 年間、毎年夏に開催する『福祉教育セミナー』（地域住民・学校教員向け研修会）に始まり、学校の授業で生徒に様々な‘ふくし’を伝える『福祉学習』や地域住民と共に、地域で‘ふくし’を考える各テーマ実践（ex. 『災害』『知的障がい』『子育て』『ボランティア』等）を行ってきました。

現在は、公立中学校 1・3 年生に対して『こころ実践』として、様々な生きづらさを抱えた人々の理解と共に生きる視点を伝える授業を行っています。

「福祉教育チーム」のメンバーは、2 年の任期で、逗子市在住の学識経験者やボランティア・地域活動者、施設職員等の方々に協力いただき、福祉教育の検討実践や報告書・記念誌の作成等も行ってきました。

今後は、さらに『地域共生』をテーマとして、学校を含む地域の皆さんと共に検討・実践を行っていきます。



やってみよう！

おうちでできる介護予防

無理のないストレッチをしよう！

ストレッチは、身体の各部や筋や腱を引き延ばすことで間接可動域を広げ、筋肉を良い状態にするために行います。

できるストレッチを日々続けることで、筋肉の緊張を和らげる、血液・リンパの循環を促進、柔軟性を高める、ケガの予防、老化の予防、疲労回復などの効果があります。ゆっくりと反動をつけずに行いましょう。（逗子SWC）



家族のための介護教室

日頃の介護をよりスムーズに、負担を軽減させる介助方法を学びましょう。介護技術の基礎知識についての講義・実技に重点をおいて様々な介助方法を丁寧に説明します。



- ①「介護の思いがすれちがわないために～毎日のサポートのポイント」
1 月 19 日（土）10～12 時
- ②「楽しく快適に過ごす極意～制度の理解とお役立ちスキル」
2 月 2 日（土）10～12 時
- ③「いくつになっても食は楽しく～簡単な介護食のヒント」
2 月 16 日（土）10～12 時
- ④「支えあって地域で生きる」
3 月 2 日（土）10～12 時

場所：福祉会館 会議室 費用：無料 定員：30 名（要予約）
対象：市内で家族を在宅介護している又は介護に関心のある方
申込：①1 月 17 日（木）②1 月 31 日（木）③2 月 14 日（木）
④2 月 28 日（木）までに電話・ファックス・Eメールで在宅支援係へ

イベント・講座・催し

問合せ ☎873-8011

おれんじカフェすし（認知症カフェ）

日時：1月18日(金) 14～16時
場所：福祉会館 100円
対象：認知症の人とご家族、
認知症予防に関心のある方

笑顔トレーニング健康顔ヨガ教室

日時：1月8日(火)・23日(水)
10～11時
場所：福祉会館 500円
持ち物：手鏡

健康絵画・書道クラブ

日時：1月21日(月)
10～11時30分
場所：福祉会館 100円
対象：絵画・書道に興味をお持ちの
方どなたでも

弁護士相談（予約制）

日時：1月25日(金) 14～16時
場所：福祉会館 無料
対象：日常生活に不安を持つ、障が
いのある方やご高齢の方

成年後見相談（予約制）

日時：1月23日(水) 14～16時
場所：福祉会館 無料
対象：成年後見制度について知りたい方

うたごえ喫茶

日時：1月25日(金)
10～11時30分
場所：福祉会館 100円

健康うたごえ教室

日時：1月4・18(金) 10～12時
30日(水) 15～16時
場所：福祉会館 500円

おもちゃの図書館

日時：1月8日(火)・26日(土)
10～12時
場所：福祉会館

お知らせ

●**逗子社協ご寄附の窓口「あゆむ銀行」**あたたかい善意のご寄託誠にありがとうございます

10月1日～11月30日現在(順不同・敬称略)
○寄託金 7件 59,190円
のんきや玩具店、みどりと歌の仲間たち、ザ・ファーズ、匿名4件

●**団体賛助会員ご加入誠にありがとうございます**

10月1日～11月30日現在(順不同・敬称略)
〈団体賛助会員〉
(有)牧田電気、生活環境ワーカーズコレクティブグリーンベル

第2回

11月23日(祝)
仲町橋コンサート

フード

ドライブへのご協力

ありがとうございました！

11月23日(金・祝)、日本キリスト教団逗子教会にて「仲町橋コンサート」が開催され、逗子社協は、本年度第2回目となる「フードドライブ」を逗子教会ロビーで実施させていただきました。当日は、秋晴れの好天となり礼拝堂に響き渡るオルガンの厳粛な音や素晴らしい讃美歌の歌声・ピアノ演奏等々「仲町橋コンサート」は大盛況でした。

「フードドライブ」へは約30名の方々がご家庭の食べきれない食品をお持ちいただき、段ボール3箱分の食料が集まりました。生活に困窮し、食べるものがない方へお渡しさせていただきます。本当にありがとうございました。

お持ちいただいた食品



フードドライブ受付

今月の福祉ニュース(p_-)

身近な場所に、気軽に集まれる交流の場・仲間づくりの場としていろいろな場所でサロンが開催されています。逗子市の高齢者サロンは、10年程前は10か所ほどしかありませんでしたが、市民の皆さんのご協力で、現在34か所ものサロンが開催され、毎月延べ1,000人以上の方が足を運んでいます。

年間延べ1万人以上の方が利用する高齢者サロンの活動から、その魅力と課題、可能性を学び、高齢社会でも安心して暮らし続けることができる地域づくりのヒントを探る場として、「地域支え合いフォーラム（逗子）」を開催いたします。また、毎年開催しているサロン実施団体交流会も兼ねての開催になります。多くの方のご参加お待ちしております！

地域支え合いフォーラム（逗子）

「**逗子らしい支えあい社会 ～居場所としてのサロンからその先へ～**」

《日 時》 平成31年2月7日(木) 13:00～15:40 (受付は12:30～)
《場 所》 市民交流センター2階 会議室
《内 容》 ①基調講演 倉持 香苗氏(日本社会事業大学 福祉計画学科)
②高齢者サロンの魅力と課題
③実践者から報告
④ワークショップ・交流会
《参加費》 無料
《定 員》 90名(先着順)
《申 込》 1月7日(月)から電話・FAX・Eメールで地域福祉推進係へ



逗子人(ずしっと)ねっと Facebook ページ・twitter・メールマガジンでタイムリーな情報を発信中♪
広報誌さくら貝は、「逗子市役所高齢介護課前社協掲示板」や「福祉会館」でも入手できます♪