

社協だより

令和5年2月15日 (第146号)

発行者
 社会福祉法人
 高山村社会福祉協議会
 TEL 242-1220
 FAX 242-1222
 印刷所
 (株) オフセット



サンタクロースの訪問



サンタさんからプレゼント



たかやま保育園でサンタさんと一緒に記念撮影



子育て支援センターの子どもたちに大きなプレゼント



クリスマスツリーに飾り付け

翌23日には、たかやま保育園を訪れ、3歳未満の子どもたちが待つ教室へ、プレゼントと記念撮影をした後、3歳児から5歳児の子どもたちが待つ遊戯室へ登場すると、子どもたちは大喜び。子どもたちからは、「プレゼントはどこから持ってきたの」「トナカイさんはいないの」など、サンタさんは質問攻め、プレゼントを一人ひとりに渡した後、記念撮影し、「来年もまた来るね」と約束して帰っていきました。

12月22日(休)・23日(金)の2日間、子育て支援センターとたかやま保育園にサンタクロースがやってきました。22日は、子育て支援センターを利用して親子17組が高齢者福祉センター大広間で、クリスマスツリーに飾り付けをし、お弁当バスのお話を聞いた後、サンタさんが登場！「サンタさん、お歳いくつですか」との質問に「お歳わすれちゃった」と無邪気に答えていました。

掲載記事

- 独り暮らし高齢者の料理教室…… 2
- フードドライブを実施します…… 2
- 健康・介護・福祉のプチ情報…… 3
- デイサービスセンターのクリスマス会 他 …… 3
- 赤い羽根共同募金のお礼…… 4
- 社協からのお知らせ 他 …… 4



社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で発行されています。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 独り暮らし高齢者の料理教室 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



クッキングを始める前の学習会



腸に超やさしい料理の完成



班にわかれて調理開始



きのこのドライカレーに挑戦

12月2日(金)、保健福祉総合センターにおいて、本年度2回目の独り暮らし高齢者を対象にシルバークッキングを開催しました。

最初に、村健康福祉課の管理栄養士から「腸活は、体にいいことがいっぱい！食物繊維を摂ることが大事！」なことや、短鎖脂肪酸の役割についてお話を聞きした後、食生活改善推進協議会の会員さんやシニアクラブ連合会女性委員の皆さんと一緒に、腸に超やさしい料理「きのこのドライカレー・マンナンサラダ・りんごごとさつま芋のようかん」の3品に挑戦してみました。

参加した皆さんからは「ドライカレーってどんな物か知らなかった」「普段のカレーは、ルーを使っていたが、こんな方法もあるんだ」「フライパンでドライカレーが出るので、今度やってみる」「もやしのサラダがおいしかった」「りんごのシャキシャキ感が良かった」などの声が聞かれました。

フードドライブを 実施します

高山村社会福祉協議会では、新型コロナウイルスや物価高騰の影響などにより、食料に困っている方を応援するため、「フードドライブ」を実施します。

募集する食品は

- ・缶詰
- ・フリーズドライ食品
- ・レトルト食品
- ・インスタント食品
- ・カップ麺
- ・お米



(2021年～2022年産)

- ・パスタ
- ・菓子類

食品を寄贈していただく際に、次の点にご注意ください

- ・賞味期限が1ヶ月以上あり、未開封のもの(賞味期限が印字されていない食品は、寄付できません)
- ・包装や外包装が破損していないもの
- ・日本語表記がされているもの
- ・常温保存が可能なもの

フードドライブってなに？

フードドライブとは、家庭で使いきれない未使用の食品を持ち寄り、地域の福祉施設などの支援に役立てる活動のことです。

お問い合わせ先

高山村社会福祉協議会事務局
☎242-1220

健康・介護・福祉の 最新情報



『感染症予防のために、免疫力を高めよう!』

私たちの身体にある「免疫」の機能。免疫力は、食事（バランスの良い食事）、体温を上げる運動（ウォーキングや筋トレ）、十分な睡眠で維持向上が図れると言われています。

免疫力を上げるポイント

① 身体を動かす

免疫力を上げるために、身体を動かすことが良いと言われています。疲れすぎない運動で良いので、ウォーキングや筋トレな

② 食事

免疫機能を維持するためには、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要とされています。免疫力を高める効果が高い食品としては、きのこがおすすめです。きのこには、腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富

に含まれていますので、免疫力を高めるためにおすすめの食品です。

③ 身体を温め、ぐっすり眠る

身体を温めると免疫機能が高まります。入浴は、40度位のお風呂にゆっくり入ったり、根菜類やしよらがなど、身体を温める食べ物がおすすです。

睡眠不足は、感染症にかかりやすくなる可能性があるだけでなく、生活習慣病の発症を高めたりすることが分かっています。免疫機能の維持のために、睡眠時間を確保するよう心がけましょう。

デイサービスセンターのクリスマス会

デイサービスセンターでは、12月21日(水)〜27日(火)までの一週間、クリスマス会を行いました。

コロナ禍前は、ボランティアの皆さんや職員が催し物を披露してクリスマス会を行っていましたが、コロナ流行も早3年が経過した今も、ボランティアをお願いすることが出来ず、なかなか盛大に行えない状況です。そのような中で、利用者の

皆さんには、少しでもクリスマス気分を味わっていただくため、ケーキと紅茶を用意しました。

週に何回か利用される皆さんもいらっしゃるので、ケーキはショートケーキ(モンブラン・チョコケーキ)を日替わりで楽しんでいたいただきました。

「普段なかなか食べられない」などと喜んで美味しそうに味わっていました。



ケーキを味わう利用者の皆さん

コロナ禍が落ち着いて、ボランティアの皆さんに来ていただける日が早く来ることを期待しています。

デイサービスセンターで 特別メニューを提供

デイサービスセンターでは、毎年1月になると、利用者の皆さんに普段と違った昼食とおやつを提供しています。

昼食は、寒い季節に身体が温まるように、豚バラ肉・大根・白菜・長ネギなど、野菜が入った具沢山の「粕汁」を提供しています。粕汁が苦手な方には、粕が入っていない豚汁を提供しています。

この粕汁は評判がよく、「色んな味が楽しめる」「粕が沢山入って、ポカポカする」などの感想をいただいています。



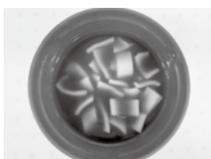
具沢山の粕汁



粕汁を味わう利用者の皆さん



お汁粉を食べて大満足



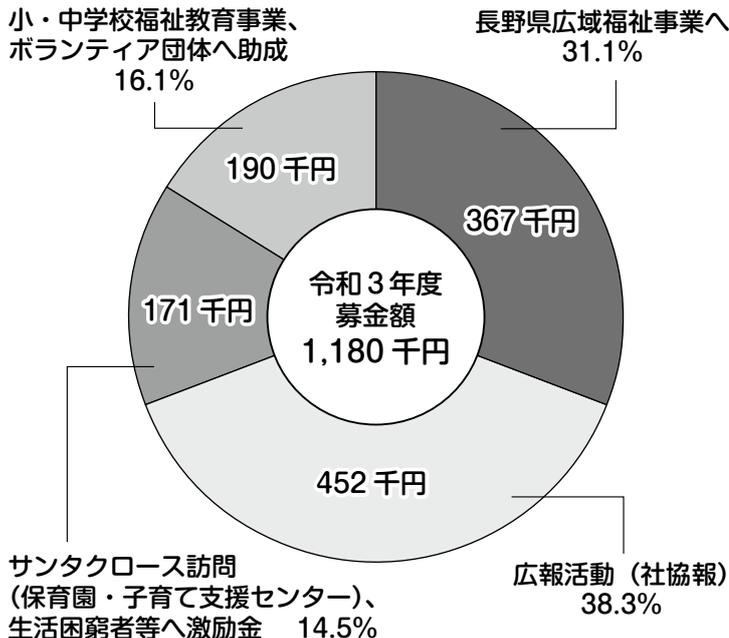
きし麺入りのお汁粉

おやつのお汁粉には、お汁粉を供給していますが、デイサービスセンターのお汁粉は、喉に詰まらせることがないように、「お餅」ではなく、柔らかく煮た「きし麺」を入れています。

2つのメニューは、寒い時期に行事食として提供していただきますので、食を通して利用者の皆さんが少しでも季節感を楽しんでいただけたら幸いです。

赤い羽根共同募金

令和 4 年度 福祉事業配分実施状況



**赤い羽根共同募金に温かいご芳志
ありがとうございました**

本年度実施した、赤い羽根共同募金運動の村内募金額は、**1,188,365円**となりました。
区長さんをはじめ、村民の皆さまのご協力で厚く御礼申し上げます。
お寄せいただいた募金の約7割は、翌年度に市町村社会福祉協議会に配分されます。

高山村社協では、高齢者、心身障がい者、生活困窮者、小中学校、福祉団体等の様々な福祉活動支援に活用させていただきます。
また、この募金は、「安心・安全なまちづくり活動公募配分事業」にも活用され、これまで村内の19行政区に防災器具等の備品が導入されています。

苦情申し出窓口

高山村社協が提供する各種サービスに係る苦情や相談などがありましたら、苦情受付窓口担当者までご連絡ください。
窓口担当者に言いづらい場合は、第三者的に公平な立場で相談ののってくれる「第三者委員」にご相談ください。

苦情受付窓口担当者

○通所介護 (デイサービスセンター) 善哉 容子

○訪問介護 (ヘルパー) 竹内 美幸

○居宅介護支援 (ケアマネジャー) 小林 理恵

○就労継続B型事業所・共同作業所 牧 京祐

○事務局 毛利 富男

○苦情解決責任者 宮本 孝雄

連絡先 ☎242-1220 (デイサービスセンター)

第三者委員

藤沢 敏一 (紫)

久保田由利美 (紫)

牧 三七子 (二ツ石)

☎248-3041

社協からのお知らせ

ボランティア保険の加入・継続のお知らせ

ボランティア活動中の事故によるケガや、誤って物を壊してしまった場合の賠償責任を補償する「ボランティア活動保険」の申し込みを受付しています。
また、現在加入されている方も、3月31日で補償期間が終了するため継続の手続きをお願いします。

自身の補償

死亡・後遺症

入院日額 …… 1,040万円

入院日額 …… 6,500円

外来手術 …… 32,500円

入院中の手術 …… 65,000円

通院 …… 4,000円

年間保険料 …… 350円

詳しくは社協まで ☎242-1220



ご芳志

ご寄付に対し、心より御礼申し上げます。

真出 智真様

米(コシヒカリ) 75kg

匿名希望様

米(コシヒカリ) 20kg

匿名希望様

紙おむつ 1袋

尿取りパット 4袋等

匿名希望様

りんご(ふじ) 10kg

(デイサービスセンター)の料理に使わせていただきました。

本誌掲載の記事についてのお問い合わせ・申込先は、高山村社会福祉協議会 ☎242-1220 まで