

福祉かわら版



福祉かわら版第12号です。社会福祉協議会から学区福祉委員会のみなさんにお伝えしたい情報をまとめています。地域の方にお話いただいたり、福祉委員会活動でご活用いただきたいと思います。

インフルエンザに気を付けよう！！

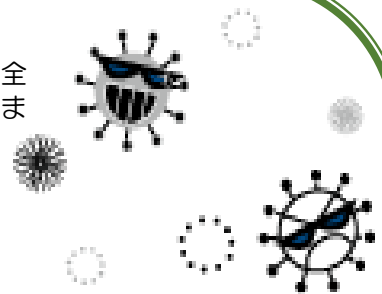
<インフルエンザってそもそもどんな病気？>

インフルエンザウイルスが原因で発症し、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛等、全身症状が強く見られるのが特徴で、併せてのどの痛み・鼻水・咳等の症状も見られます。また、気管支炎や肺炎等を発症し、重症化することがあります。



<インフルエンザにかからないためには・・・？>

- ① 十分な睡眠・栄養・保温に心掛け、体調を整えよう！
- ② 人ごみへの外出はできるだけ避けましょう！
- ③ 外から帰ったら、**手洗い・うがい**をしよう！
- ④ 「**咳エチケット**」を守り、**マスク**を着用しよう！
※「咳エチケット」とは・・・
・咳・くしゃみをするときは、口と鼻を押さえて人から離れて顔をそむけましょう。
・鼻水・痰等を含んだティッシュは、すぐにフタ付のゴミ箱に捨てましょう。
・症状のある人にマスクの着用をお願いしましょう。
- ⑤ 室内は**適度な湿度**（40%～70%）に保とう！
- ⑥ 流行前に、インフルエンザワクチンの**予防接種**を受けよう！



※インフルエンザウイルス（イメージ）



<高齢者向けインフルエンザの予防接種について>

以下の方は、一部自己負担（1,500円）で予防接種できます。

対象：市内在住で、満65歳以上の方。また、満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に、又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に、日常生活が不可能な障がいがある方（障がい程度が身体障害者福祉法施行規則による1級程度の方）

接種期間：10月15日（土）～12月31日（土）

※対象者の方には、10月中旬までに通知書が郵送されています。実施の医療機関は通知書に同封の一覧表でご確認ください。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料です。

詳しくは、岡崎市ホームページ

「インフルエンザ情報ポータルサイト」をご覧ください

免疫力を高めるためにはキノコ類！特に「しいたけ」は最適です！



社会福祉協議会では、サロン等で使えるレクリエーション用品の貸出を行っています。

☆レクリエーション用品の例☆

総務課：ターゲットボール、輪投げ、スカットボール、ボーリング、将棋、囲碁、オセロ等々

額田支所：ナンバーストライク、ポケネット、パタボード、パタンク、スカットボール、玉入れ、お手玉等々

レク用品、貸出します

<レクリエーション用品を使ってサロンで楽しみました>

次のサロン・・・何しようかなあ・・・



そうだ！社協に聞こう！



ターゲットボール

1人3球を持ち球として、合計点で競い合いました。真ん中の100点を取ると、「オー！」と拍手が上がりました。

井田学区 ひとり暮らし老人の食事会

10月13日12時～昼食後、参加者みんなで、ゲームをして楽しく過ごしました。



輪投げ

1人3つの輪を持ち、合計点を競いました。こ、これは、意外と難しく、なかなか輪が入りませんでした。



レクリエーション用品の貸出や、サロン活動についての悩み等、社会福祉協議会にご相談下さい。

岡崎市社会福祉協議会 総務課地域支援係 TEL：23-8705

活動紹介 ☆ 形埜学区「秋桜塾」 ☆

秋桜塾って？

- <目的>
 - ・福祉委員会活動を知ってもらおう！
 - ・地域福祉活動に興味を持ってもらう！
 - ・いずれは一緒に活動できるように・・・
- <対象> 女性なら誰でもOK！（親子で参加OK！）
- <日程> 毎月第4月曜日 夜7時～1時間半程度



働いているお母さんたちが多いため、夜7時から集まっています。内容は参加者で話し合い、現在はリラックスヨガをやっています。まずは集まる場所を作り地域の方と繋がること、地域で仲間ができて、いずれは一緒に福祉活動ができるように・・・。担い手づくりの1つとして、福祉委員会で取り組んでいます。

活動紹介 ☆ 北部4学区「福祉委員会意見交換会」 ☆

<きっかけ> 細川学区内で開催している医療・福祉・住民連携協議会の中で、北部4学区の福祉委員会で情報交換をしたらどうか・・・と声が上がったため。

- <参加学区> 細川・奥殿・岩津・恵田
- <内容> 各学区の福祉委員会活動を伝え、情報交換。また、活動内容についての質問等、意見交換。
- <今後> 年2回開催していく。
準備や当日の進行は当番学区で行う。



組織体制は？

災害時避難行動要支援者名簿の活用方法は？

自分たちの学区にはどう取り入れられるか等、たくさん意見を交わしました。

交流の場が広がることって・・・素敵ですね

サロン活動で使える、レクリエーションの紹介

～ 落とさずに・・・ ～

道具や体の様々な部位（腕・足等）を使って物を送ることで全身活性を引き出すゲームです。その部位のみを使って物を送るため、集中力や送り方を考えることで、思考力・創意工夫を、また、隣の方と協力して行うことで協調性を養います。

- <用意するもの> 新聞紙を丸めた棒、送る物（タオルや結んだタオル、靴下やストッキング等を結んだもの等々）
- <遊び方>
 - ①新聞紙を丸めた棒を作り、1人1つずつ配布します。
 - ②参加者は丸くなって座ります。
 - ③新聞紙の棒や体の部位（腕・足等）を使って、送る物（タオル等）隣の人に送ります。
 - ④どれだけ早く送れるかを競うゲームです。
- <進め方のコツ>
 - ①送る物は軽くて渡しやすい物から始めましょう。その後少し重い物やバランスの取りにくい物に挑戦してみましょう。
 - ②体の部位は、腕等やりやすい部位から始め、あとに難易度の高い足等を使うようにしましょう。
 - ③安全対策のため、足の裏はしっかり床に付けて座るように促しましょう



運営スタッフも参加者も、失敗しても成功しても、みんなで笑い合って楽しんで下さい。何事も大声で笑うことが大切です★

教えて！
はぴりん！

- Q：他の学区福祉委員会って、どんな活動をしているの？
A：見守り訪問やいきいきクラブ、サロン活動に防犯、広報・研修等、それぞれの地域の実情に合わせて活動してるよ。どんな活動をしているのか、話を聞いてみたいな・・・見に行ってみてみたいな・・・なんてことがあったら、社協に相談してね。学区同士の情報交換をお手伝いするよ。

福祉委員会活動で困ったことがあったら、社協に相談してね。はぴりんはいつでも応援してるよ！

