

住民の広場

笹野台地域ケアプラザ地域包括支援センターへの相談事例をご紹介します。

笹野台地域ケアプラザは『地域のよろず相談所』

2019年度ご相談内容の内訳

2019年度は1年間で1,100件を超える相談をいただき、3人の専門職員で対応しました。

転倒による骨折、病気などで介護保険認定が必要となり申請の相談をされる方が多くいらっしゃいます。

「成年後見制度」や「消費者被害」に関する相談は前年度の約2倍に増加しました。

【ご相談内容】認知症による物忘れがある、一人暮らしの女性。様子を心配された近隣の方から相談がありました。本人は介護保険サービスや定期的に来訪する

家事の手伝いを得ながら「住み慣れた自宅で生活したい」と考えています。近隣の方は様子を見守りつつ、物忘れが進んだ本人への関わり方に迷っていました。

【対応】地域ケアプラザ職員の提案で 近隣の方、ご家族、民生委員、介護保険サービス関係者が集まり、本人の様子、本人との関わり、本人に異変があった際の相談方法などを話し合いました。近隣の方から「これからは本人を見かけたら声をかけようと思う」「ちょっとした手伝いならできる」など、本人の様子や気持ちを汲んだ関わりかたを考える機会となりました。

【その後の様子】ご家族が本人を支えながら介護保険サービスや行政サービスを活用し、近隣の方のゆるやかな見守りのもとで、自宅での生活を続けています。

ご相談は笹野台地域ケアプラザ 相談専用電話367-2070まで。お気軽にご相談ください。



Vol. 33

発行：笹野台新報社
社長：太田 欽也
令和2年6月26日



連合自治会予算は 4,845,311円です。

予測もしなかった、新型コロナウイルス感染症の拡大で、集会などの自粛の影響で年度の始めに立てた行事が実行できない状況が続いています。社会活動のリズムが大きく変わり、例年のように各行事を通して、皆さまのふれあいの場の中で「きれいな街」「住みよい街」「安心して暮らせる街」を推進することが難しくなりました。今後の状況を冷静にとらえ、皆さま方と話し合いながら自治会活動を推進いたします。

笹野台地区連合自治会 会長 大田 陽夫



2020年度 行事予定表

月 日 (曜日)	行事	主催
4月19日(日)	書面表決に変更 連合・社協総会	連合・社協
5月10日(月)	中止 連合・社協合同研修会	連合・社協
5月16日(日)	書面表決に変更 かがやきクラブ笹野台支部総会	かがやきクラブ
5月23日(土)	延期 笹野台小学校運動会	笹野台小学校
5月28日(木)	延期 希望が丘中学校体育祭	希望が丘中学校
5月31日(日)	中止 北公園・緑地公園美化清掃活動	連合
6月14日(日)	中止 笹野台三世代輪投げ大会	連合
6月25日(木)	中止 ふれあい給食	笹野台小学校
8月1日(土)	中止 笹野台神輿祭り、盆踊り大会	連合
10月3日(土)	連合体育祭 ※予備日10月4日(日)	連合
10月25日(日)	敬老会	社協
10月末	ハロウィン仮装パーティー	笹野台商店会
11月1日(日)	連合防災訓練 ※予備日11月8日(日)	連合
11月15日(日)	福祉講演会	社協
12月26日(土)~31日(木)	歳末特別警戒(消防団)	消防団
1月10日(日)	どんど焼き	社協
1月17日(日)	連合新年賀詞交歓会	連合

2020年度 笹野台地区連合自治会役員・各団体代表者名簿 2020/4/13

連合自治会			各団体			
役職	氏名	所属自治会	団体名	役職	氏名	所属自治会
会長	大田 陽夫	南笹野台	社会福祉協議会	会長	近藤 和義	岸本
副会長	藤村 和彦	境友	民生委員児童委員協議会	会長	櫻岡 紀子	楽老峰
副会長	太田 欽也	岸本	青少年指導員連絡協議会	会長	土屋 まき子	楽老峰
事務局長	喜多 昭夫	向日葵	スポーツ推進委員連絡協議会	会長	岩城 文吉	南笹野台
総務	佐藤 昭子	富士見ヶ丘	連合子供会	会長	中村 まゆこ	向日葵
総務	吉田 浩幸	露木ヶ丘	旭消防団第4分団第6班	班長	佐藤 豊彦	中央
会計担当理事	小野 明	南笹野台	かがやきクラブ笹野台支部	支部長	菅原 清	金が谷
会館担当理事	松尾 俊治	T.アルカサル	保健活動推進委員会	会長	桂 松恵	岸本
理事	井関 玲	中央	家庭防災員	代表	辻 澄子	山百合
理事	平田 一吉	金が谷	消費生活推進委員会	会長	北川 宗	楽老峰
理事	山田 隆郎	向日葵	旭交通安全協会笹野台支部	支部長	栗原 道善	露木ヶ丘
理事	大島 昭宏	楽老峰	防犯指導員笹野台支部	支部長	恩田 芳章	東笹野台
理事	石附 隆廣	岸本	環境事業推進委員連絡協議会	会長	栗田 隆	境友
理事	小野川 勝	東笹野台	保護司	代表	西山 東郷	向日葵
理事	石川 安居	山百合	笹野台新報社	社長	太田 欽也	岸本
理事	堀越 亜紀子	G.レディアント				
庶務	和田 初枝	露木ヶ丘				
庶務	松尾 絹子	T.アルカサル				
監査	海野 敏朗	楽老峰				
監査	樋口 英男	山百合				
相談役	高橋 久蔵	南笹野台				
顧問	近藤 和義	岸本				

【編集後記】新型コロナの流行でいつの間にか春が過ぎ夏を迎え、様々な変化の中、新しい日常を過ごすことになりました。今号は、残念ながら地域情報を掲載できませんでしたが、一日ちょっとずつ体操を紹介しました。ぜひ参考にしてください。加えて十分な睡眠、バランスの取れた食事、笑顔のある生活で免疫力を高めましょう。 太田 江口 安藤 荒木





社会福祉協議会予算は 2,130,383円です。

地区社協は、連合自治会・各種団体・地域ケアプラザ・行政・学校などと力をあわせ、地域の福祉活動を推進します。連合自治会・社協が協働で進めている

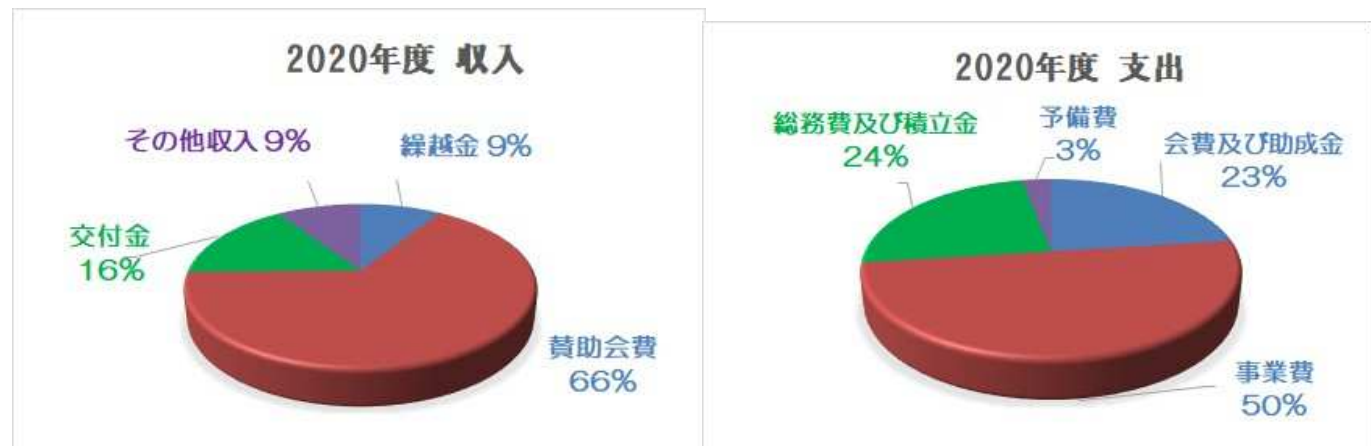
「笹野台地区ささえあい連絡会」による「第3期地域福祉保健計画」推進も5年目を迎え、いよいよ最終年となりました。今年は今まで皆さんと力を合わせて築きあげてきた「5年間の成果のまとめ」と、来年から始まる『第4期地域福祉保健計画』の「新しい目標を決める」大きな仕事が残っています。

今年2月頃から流行の兆しを見せていた「新型コロナウイルス」感染禍により、日常生活に種々の規制が設けられ、地域全体の活動がほとんど止まっているのが現状です。

このような状況の中ですが、環境が整えば直ちに本来の姿や形に戻って地域の諸活動を軌道に乗せられるよう、皆さんで力を合わせて準備をしておきましょう。今まで4年間に亘り地道に励んできたいろんな活動は引き続き進めてください。

皆さんと一緒に力を合わせ、「住み良い街」作りに向かって前進しましょう。

笹野台地区社会福祉協議会 会長 近藤 和義



笹野台新報社予算は 204,235円です。

コロナウイルス感染拡大防止のために、地域行事や諸活動の中止を余儀なくされていますが、「ささのだいニュース」は、今年度も「文字を大きく読み易く、写真を多く」に心がけて、年4回A3両面カラー印刷で各戸配布します。また、ホームページ「ささのだい」もタイムリーな地域情報掲載を行い、地域連携の一助となるよう努めます。

笹野台新報社 社長 太田 欽也

第3期地域福祉保健計画（平成28年～令和2年）推進について

《今年で5年目、ささえあい連絡会の目標は次の6つです》

- ◇ ボランティアの数を増やそう！ 特に植木剪定ボランティア！
- ◇ 小中高生に地区行事へもっと参加してもらおう
- ◇ お隣・ご近所に目を配り見守ろう
- ◇ 青壮年の方の交流のチャンスを増やそう
- ◇ 障がいのある方を暖かく見守ろう
- ◇ 高齢者のサロン活動を盛り上げよう

今年は活動の5年目で最終年です。自治会長を中心に、盛り上げてください。来年から「第4期」がスタートします。これから新しいテーマを募集します。「笹野台地区がもっと住み良い街になるよう、みんなで考え、提案しよう！」

生活不活発病に負けるな！ 一日ちょっとずつ体操

監修：(公社)新潟県理学療法士会

外出等の制限によって、動くことが少なくなると心身が疲労し、筋力低下などの「生活不活発病」になる可能性があります。そのためにも「一日ちょっとずつ体操」を自宅で実践してみましょう！

トレーニングをするうえでのポイント

1. 一つのトレーニングを「8」数えながら「8回」行いましょう。
2. 呼吸を止めず、数えながら行いましょう。
3. 転倒しないように、安定した場所で行いましょう。
4. 痛み・疲労に注意しながら、無理のない範囲で行いましょう。

トレーニング1 膝の曲げ伸ばし運動

【開始姿勢】

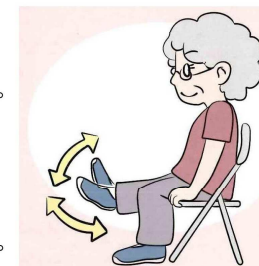
椅子に座って、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしましょう。手は椅子の横におきましょう。

【手順】

- 1・2・3：ゆっくり片膝を伸ばします。
- 4：膝を伸ばし、つま先をしっかりと起こします。
- 5・6・7・8：ゆっくりと片膝を曲げて元の位置に戻します。

【注意事項】

無理して伸ばさず、動く範囲で行いましょう。



トレーニング2 背伸びの運動

【開始姿勢】

椅子の後ろに立って、背もたれに手を添えましょう。胸をはって、背筋をのばします。

【手順】

- 1・2・3・4： ゆっくりとかかとを挙げて、できるだけつま先で立ちます。
- 5・6・7・8： ゆっくりと元の位置に戻します。

【注意事項】

つま先で立つときは、バランスを崩しやすくなるため、椅子を下に押さえるようにしましょう。



トレーニング3 ふとももあげの運動

【開始姿勢】

椅子の斜め後ろに立って、背もたれに手を添えましょう。

【手順】

- 1・2・3： 太ももを高く上げます。
- 4： 太ももをあげたまま、つま先をしっかりと起こします
- 5・6・7・8： ゆっくりと元の位置に戻します。

【注意事項】

太ももをあげていくときに重心をやや前方に移すつもりで運動しましょう。



①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。