

令和4年12月1日【第155号】

# ふじさき 社協だより



社会福祉法人  
藤崎町社会福祉協議会

〒038-1214

藤崎町大字常盤字富田 70-1  
(常盤老人福祉センター内)

TEL 65-2056 FAX 69-5262

HP: <https://www.fujisaki-shakyo.or.jp/>

QRコードはこちら→



北川さん



三上さん

## ♪ 三味線響く昼食会 ♪



一人暮らし高齢者ふれあい昼食会が11月17日(木)常盤老人福祉センターで、11月24日(木)藤崎老人福祉センターで、地区ごとに開催されました。

今回の昼食会では三上美津子さん(矢沢)とご友人の北川さん(榊)による三味線の演奏会が行われました。馴染みのある童謡やりんご節が演奏され、参加者も自然と口ずさんでいる場面が見られました。参加者からは、「普段は聴けない三味線の演奏が聴けて嬉しかった。」「皆で手拍子をしたり、踊ったり出来て楽しかった。」など感謝の声をいただきました。

## いきいきふれあいサロン～元気と笑顔があふれる場所～

☆いきいきふれあいサロンの内容

- ・血圧測定と健康チェック
- ・簡単な体操やゲーム、福祉のお話

【時間】午前10時より

【参加費】100円

【対象者】町内の65歳以上の方

※参加者にはお持ち帰りの品をご用意しているのでお楽しみに!

【送迎サービスあります!】



月日	地区	場所
12月1日(木)	館川町・本町	館川町集会所
12月7日(水)	俵舛・下俵舛	俵舛集会所
12月8日(木)	西中・亀岡・吉向	西中野目生活改善センター
12月14日(水)	水木	水木ふるさとセンター
12月15日(木)	中島・小畑・矢沢	平成会館
12月21日(水)	曲新田	曲新田集会所
1月12日(木)	中野目	中野目長寿館
1月18日(水)	木挽町・横町	藤崎老人福祉センター
1月26日(木)	林崎	林崎研修センター
1月27日(金)	三ツ屋	三ツ屋老人憩の家

※木挽町・横町のサロンは、ふれあいずーむ館の改修工事に伴い、藤崎老人福祉センターで開催いたします。

## 社協心配ごと相談所・こころの健康相談・法律相談 日程

日常生活の困りごとや病気、経済的な問題にも、社協相談員・司法書士・保健師が対応します。

◆社協心配ごと相談所 毎週水曜日 相談時間 9:00~12:00 ☆予約不要

月日	相談種別	相談員	場所
12月7日(水)	行政・人権合同相談日、 こころの健康相談 (9:00~15:00)	司法書士、保健師、 行政相談員・人権擁護員	藤崎老人福祉センター
			常盤老人福祉センター
12月14日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター
12月21日(水)	こころの健康相談 一般相談	司法書士、保健師、社協相談員 社協相談員	藤崎老人福祉センター
			常盤老人福祉センター
12月28日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター
1月4日(水)	一般相談 こころの健康相談	社協相談員 司法書士、保健師、社協相談員	藤崎老人福祉センター
			常盤老人福祉センター
1月11日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター
1月18日(水)	こころの健康相談 一般相談	司法書士、保健師、社協相談員 社協相談員	藤崎老人福祉センター
			常盤老人福祉センター
1月25日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター

◆弁護士による広域法律相談所 相談時間 10:00~12:30

☆要事前予約(1日5件まで)無料 ☆申込:藤崎町社協 TEL65-2056

月日	場所
令和4年12月23日(金)	藤崎町社協 常盤老人福祉センター
令和5年1月27日(金)	板柳町社協 板柳町公民館

主な相談内容

- 財産の相続問題について
- 家族関係について など…

※事前予約の際に以下の内容をお尋ねいたします。

- ・希望時間
- ・相談内容
- ・氏名
- ・連絡先



## 乾燥する季節～かくれ脱水を防ごう～

寒い冬になると、身の周りにはたくさんの危険があります。その中でも特に、冬場では油断しがちな“かくれ脱水”には注意が必要です。“かくれ脱水”には、頭痛や食欲不振、胃もたれといった症状が見られ、放置していると脱水症へと進行するリスクが高まります。

そのため、次のような脱水のサインに早めに気付くことが重要となります。

### ” かくれ脱水 “のチェックポイント

- 皮膚がかさつくようになった。
- つばが少なく、つばをぐくと飲みにくい
- 便秘になった。あるいは以前よりひどくなった。
- 皮膚のはりがなくなり、手の甲をつまんで離れた後に、つまんだ跡が3秒以上残る。
- 足がむくみ、靴下の跡が10分以上残る。

☑ 1 つでもチェック☑がある方は**要注意**!



### “かくれ脱水”にならないために…

- ・コタツでは体温が上昇し、汗をかくことで脱水症状になりがちです。うたた寝に注意!
- ・水に加えて塩分もしっかり摂りましょう。塩分タブレットや経口補水液がおすすめです。
- ・若い人は朝食を抜くことやダイエットによる脱水がみられます。食事から摂取する水分も必要不可欠! 朝食をとりましょう!

## 高齢者の皆さんへ 除雪援助事業のお知らせ



除雪作業と見守りを行う

(左から玄輝門の佐々木さんとナリミツ農園の成田さん)

※屋根の雪下ろし、屋根からの落雪など生活道路以外の除雪や排雪は対象外です。



☆対象者 (年齢基準日: 令和4年4月1日)

①70歳以上の一人暮らし高齢者

②70歳以上の高齢者のみの世帯

※上記①②とも、町内に直系二親等の親族(子、孫等)の居住者がいない方が対象です。

◎利用期間: 令和4年12月15日(木)から令和5年3月14日(火)まで

◎利用料: 無料 ※期間中5回まで

◎受付時間: 午前8時30分～正午(除雪作業の受付時間)

◎問合せ先: 藤崎町社協 TEL65-2056

### ★除雪の要件・範囲

①おおむね15cm以上の積雪を対象とします。

②玄関から自宅前の道路までが対象で、除雪幅は歩行可能な幅員とします。

※降雪状況等によっては、受付当日の除雪ができない場合もあります。

## 令和5年藤崎町新年互礼会

新年を迎えるにあたり、一年の展望と抱負を皆さんで語り合いませんか。町内在住の方、町内企業等にお勤めの方であればどなたでもご参加できます。皆さんのご参加をお待ちしています。

☆日 時 令和5年1月5日(木)午前11時より(受付10時30分より)

☆場 所 藤崎町文化センター 3階(多目的ホール)

☆会 費 2,000円※会費を添えてお申込ください。会食無し、持ち帰りお弁当あり。

☆申込締切 令和4年12月21日(水)まで

☆申 込 先 ○藤崎町社会福祉協議会 TEL65-2056 ○藤崎老人福祉センター TEL75-3232

○JAつがる弘前藤崎支店 TEL75-3320 ○JA津軽みらい常盤基幹支店 TEL65-3111

○藤崎町商工会 TEL75-2370



## 福祉安心電話～みんなで支えあう地域へ～



機器本体



ペンダント



火災報知器

### ☆福祉安心電話とは?

「具合が悪い」「救急車を呼んで欲しい」など、緊急時における加入者からの通報に24時間体制で対応する通報システムです。

### ☆対象者

在宅で生活する一人暮らし高齢者や障がいのある方。

※ 福祉安心電話の設置には、協力員を3名程度登録することが要件となっています。

詳しくは、藤崎町社協までご相談ください。(TEL65-2056)

## 西豊田温泉・ときわ温泉からのお知らせ

### ☆年末年始 営業時間のお知らせ



期間: 令和4年12月31日(土)～令和5年1月3日まで(火)

時間: 午前7時～午後7時までに変更となります。

## 編集後記

日本人の平均睡眠時間は7時間22分(2021年調査)。しかも7時間以下の人は67%であり、日本人は全体的に睡眠時間が短いと言われています。私の睡眠時間は約7時間30分なので平均より少し長いですが。しかし目がかすむことが多く、睡眠の質があまり良くないのかなと考えました。

いい方法はないかと思い一冊の本を読むことにしました。

タイトルは「スタンフォード式最高の睡眠」です。

内容は最初の90分を抑えることで最高の睡眠を獲得できるというものでした。その最初の90分を獲得する方法は、寝る90分前に入浴することです。入浴して上昇した体温が下がる時に、深く眠れるそうです。あとは寝る前のスマホ(ブルーライト)や、夕食以降のカフェインはNGと書かれてました。肉体的にも精神的にも健康でいられるよう睡眠の質を意識してみようと思います。