

令和5年10月1日【第162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→



「大好き、
藤崎町」



(左から弘前学院大学の齊藤さん、小山内さん、青森県立保健大学の田村さん、菅野さん)

「社会福祉実習を終えて」

約1ヶ月間、藤崎町社協で社会福祉実習を行い、一人ひとりが計画と目標を立てて望みました。実習では、げんき教室や脳トレ教室、傾聴サロン、各町内のいきいきふれあいサロンなどに参加し、地域のつながりについて学ぶことができました。

藤崎町の歴史や普段の生活に関するお話を聞くことができ、とても勉強になりました。

実習を通して、地域づくりに貢献できる社会福祉士になれるように勉強を頑張りたいと感じました。

実習を支えてくれた全ての方たちに感謝申し上げます。ありがとうございました。(実習生一同より)



出産お祝い事業 ～健やかな成長を心よりお祈りいたします～

お誕生 おめでとう ございます



皆さまから寄せられた**赤い羽根共同募金**の一部で赤ちゃんの**紙おむつ**を支給しています。



くるみ
木村 来望 ちゃん(白子)



あおい
白戸 葵偉 ちゃん(西豊田3)



やまと
北畠 大和 ちゃん(常盤)



こうせい
工藤 光晟 ちゃん(福館)



いちか
古川 依千華 ちゃん(福島)

編集後記

肌寒い季節がやってきました。秋といえば食欲の秋です。秋は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。僕はカツオのたたきが大好きで、薬味の万能ねぎやミョウガをのせてカツオのたたきを食べています。

皆さんもおいしい秋の味覚を味わって健康に楽しく過ごしましょう！

(実習生 齊藤)



傾眠を改善！睡眠の質を高めよう！

みなさん「^{けいみんけいこう}傾眠傾向」をご存知でしょうか？

「傾眠傾向」とは、声掛けや肩をポンと叩くといった弱い刺激で、意識を取り戻す程度の軽い意識障害の一種です。傾眠傾向の症状は、高齢者によく見られ、病気の兆候である場合もあります。そのため、昼間こうとうとする状態が度々見られるようであれば、傾眠傾向の可能性を疑ったほうがいいでしょう。

今回は、高齢者の介護を行っている人に向けて、傾眠傾向の対処法を4つ紹介します。

① 水分補給をする

噛む力や飲み込む力が衰えて食事を満足にとれないと、脱水症状や栄養不足につながります。脱水状態は意識レベルを低下させ傾眠の原因になる可能性があるため、こまめに水分補給をするのが効果的です。



② 軽い運動をする

昼間に散歩などの軽い運動で体を動かすのが良いでしょう。適度な疲労感を覚えることで、夜間の睡眠の質も向上します。また、生活リズムの乱れを整えるのにも効果的です。



③ 薬の処方内容を見直してもらう

薬の副作用を軽減するために、医師に相談して処方薬を見直してもらうのも1つの手段です。市販の薬を服用する場合は眠くなる成分を抑えた商品を選ぶと良いでしょう。

④ 時間を決めて昼寝をする

日中にうたた寝をしてしまう場合は、時間を決めて昼寝をしましょう。長時間寝ると夜間に寝付けなくなるため、**最長30分**を目安に睡眠時間を設けるようにしましょう。

フードバンクへのご協力をお願いします！

～フードバンクとは～

ご家庭や企業・団体からおすそ分けして頂いた食糧品を、困窮世帯や一時的に生活支援が必要な世帯へお渡しする活動です。ご家庭で余っている食糧品はありませんか？

「もったいない」を「ありがとう」に変えるチャンスです。ぜひご協力ください。

お問合せ→(藤崎町社協 ☎65-2056)



寄付していただきたいもの

- ・乾麺
- ・調味料（味噌、醤油など）、食用油
- ・保存食品（缶詰、瓶詰など）
- ・インスタント食品、レトルト食品
- ・飲料（水、ジュース、お茶など）



ご注意していただきたい点

- ・常温で保存できるもの
- ・賞味期限が1か月以上あり未開封のもの
- ・破損、汚れなどがなく品質に問題のないもの

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

送迎サービスもあります。

駐車場所はサロンのチラシに記載しております。希望する方は参加申込と合わせて民生委員にお伝えください。



月日	地区	場所
10月4日(水)	榊	榊公民館
10月6日(金)	小学校通り 西田	小学校通り集会所
10月13日(金)	朝日町	ふれあいずーむ館
10月18日(水)	緑町	緑町集会所
10月25日(水)	常盤・若柳	常盤コミュニティセンター
10月26日(木)	福左内	福左内公民館
10月27日(金)	若松	若松転作研修館
11月2日(木)	福島	福島公民館
11月7日(火)	みつや	老人憩の家
11月8日(水)	下町	下町集会所
11月9日(木)	亀田	亀田交流センター
11月22日(水)	伝馬	伝馬集会所
11月28日(火)	柏木堰	柏木堰集会所
11月29日(水)	富柳	富柳老人憩の家

社協心配ごと相談所・こころの健康相談所・法律相談所 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
10月4日	一般相談	社協相談員	藤崎老人福祉センター
	こころの健康相談	司法書士、保健師、社協相談員	常盤老人福祉センター
10月11日	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター
10月18日 (9:00～15:00)	行政・人権合同相談と	司法書士、保健師	藤崎老人福祉センター
	こころの健康相談	人権擁護委員、行政相談委員	常盤老人福祉センター
10月25日	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 ※1件30分まで

☆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
10月20日(金)	板柳町 (板柳町公民館)
11月17日(金)	大鰐町 (大鰐町総合福祉センター)

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