

だれもが 安心して暮らせる 福祉の村づくり



山江社協だより

社会福祉法人 山江村社会福祉協議会
＜山江居宅介護支援事業所＞
＜山江指定訪問介護事業所＞



「ふれあいサロンでの一幕」
～皆で楽しくボール投げ～



目次

地域での見守り活動へのご理解・ご協力をお願い	2
地域での見守りネットワーク活動	3
地域での見守り活動を紹介します！	4・5
赤い羽根共同募金	6
社協会費、日赤社資のお願い	7
ご存じですか？AED！	8・9
男性料理教室開催しました！	10
介護保険のご相談もお気軽にどうぞ	11
介護予防	12・13
ボランティアってなあに？	14
お知らせコーナー	15
皆で生き生き！脳トレ体操！	16

地域での見守り活動へのご理解・ご協力をお願い

- ◎見守りネットワークとは、小地域を単位として近隣の人や関係機関が、見守り・声かけ活動等を行い、誰もが安心して住みなれた地域で暮らせるような地域づくりを進める活動です。
- ◎見守りネットワークの活動は、①高齢の方の安否確認、②福祉問題の早期発見、③緊急時の迅速な対応、④高齢者の孤独死防止等、安心感をもって生活いただくことを目的としています。

少子高齢化がますます急速化する中、家族形態の変化や多様化に伴い、山江村でも様々な問題（高齢者の孤独死や介護疲れ・悪徳商法による被害、災害時の不安など）を抱えた世帯が急増しています。中でも高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯など、見守りが特に必要な世帯においては、十分な情報やサービスが提供されず、社会から取り残され、孤独死といった社会問題も急増しているのが現状です。

山江村においても、**高齢化率28%**を超え、独居世帯や高齢者世帯も約**5件に1件**と決して少なくありません。

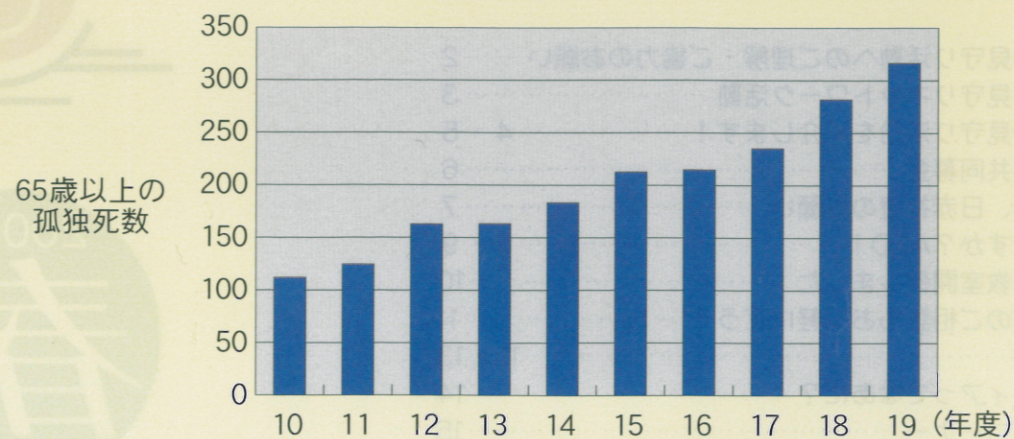
このような世帯等への見守り訪問や声かけ等による安否確認、公的サービスへの結びつけ、ささやかな日常生活の支援、災害時の支援といった体制をつくり、誰もが安心して暮らしていくことができる地域づくり（地域見守りネットワーク）を目指すため、山江村社会福祉協議会では平成19年度より「**山江村地域見守りネットワーク**」活動を展開しております。

熊本県における高齢者孤独死数(*)の推移(熊本県警調べ)

年度	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	計
65歳以上の孤独死数	113	127	165	164	182	211	213	233	277	317	2002人

*家庭内において自殺、病死及び自過失死した65歳以上の独居者数

熊本県における高齢者孤独死数(*)の推移(熊本県警調べ)



地域での見守りネットワーク活動にご協力をお願いします!!

今後の予定

現在、5区、6区、13区、14区、16区にて見守りネットワーク活動を展開していますが、他の地区でも見守りネットワークを立ち上げていく予定です。
その際には、住民説明会を開き、地域住民の皆様詳しく説明いたします。



14区での住民説明会の様子

どのような世帯が対象となるの？

65歳以上の独居世帯や高齢者のみの世帯、障害をお持ちの方がいらっしゃる世帯などですが、地域の中で見守りが必要では？と思われる世帯が対象です。
しかし、実際の対象世帯の選定は、各地域の状況にあわせて行っています。

誰が支援するの？

民生委員、シルバーヘルパー、各区長、ホームヘルパー、地域包括支援センター及び地域で協力していただける方を中心として活動を展開しています。
見守り協力をしていただく方を「**見守り協力員**」と呼んでいます。
地域の方々の協力が必要不可欠です。
誰もが安心安全に暮らせる地域づくりのため、皆様のご協力をお願いします。



どんな支援活動をするの？

1. 安否確認、ささやかな日常生活の支援、災害等の際の支援、協力
2. 地域で行う見守りの会議やサロンへの参加
3. 見守り活動についての各種研修会等への参加
4. その他見守り活動に必要な協力 など

*協力していただく方へは無理をせず、できる範囲で行っていただくことを原則としています。また、相手の立場に立って考えることや、プライバシーの保護に気をつけて活動していただくようお願いしております。



見守り対象者や協力者を検討する会議

※山江村地域見守りネットワーク事業は熊本県の「地域共生くまもとづくり事業助成金事業」です。

地域での見守り活動を紹介します！

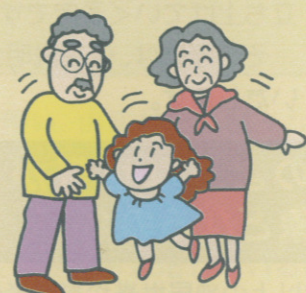
対象世帯への見守り訪問

定期的に対象世帯への訪問活動を行っています。



出前福祉への参加・協力

出前福祉がある地区では、積極的に参加・協力していただいています。



暮らせるように

ささやかな生活支援

ちょっとした買い物代行や庭の草木の手入れ等…



各研修会への参加

2月21日：救急法
3月14日：先進地の取り組みについて。
2月～3月：介護予防サポーター養成講座
様々な研修会や講座に積極的に参加いただき、様々な勉強をされています。



救急法講習会



介護予防サポーター養成講座



見守り研修会



救急法講習会を実施しました！

平成二十一年二月二十一日(土)午前九時半より、日赤熊本県支部より赤十字救急法指導員の福本寿太郎氏、深川芳枝氏を講師に迎え、救急法講習会を実施いたしました。
見守り協力員や地域住民の方およそ三十名が熱心に講師の話に耳を傾けておられました。
また、実技では皆様真剣な面持ちで取り組んでおられました。参加者の一人は「実際にやってみると難しかったが勉強になった」と話されました。

見守り研修会を開催！

平成二十一年三月十四日(日)に、見守り協力員や地域住民の方を対象に見守り研修会を開催いたしました。
講師として上天草市において「江後ほがらネット」の副会長、荒木豊氏をはじめ、上天草市社会福祉協議会の西川氏、大谷氏にお越しいただき、上天草において立ち上げにいたった経緯や取り組み状況等についてご講演いただきました。
参加者は熱心に話を聞いておられ、また、グループワークでは、今の山江村の状況などについてお互いに活発な意見交換がなされていました。

誰もが安心安全に

旗を利用した安否確認

旗を利用して安否確認に一役かっている地区もあります。



定期的な会議の実施

定期的に会議を開き、見守り活動の状況報告や今後の活動内容の確認など行っています。



ふれあいサロンの開催

見守り協力員が自主的に開く催し物。
お花見会やクリスマス会などを開催されている地区もあります！



地区ごとに活動方法・内容は異なりますが、見守り協力員さんを中心に様々な見守り活動が展開されています。

現在、見守り活動の方法は、それぞれの地区において協力員の方との話し合いの中で地区にあった活動方法を検討しながら進めています。

- ・協力員数 45名
- ・見守り対象世帯 54件 (平成21年3月31日現在)

赤い羽根共同募金への皆様のご協力ありがとうございました!

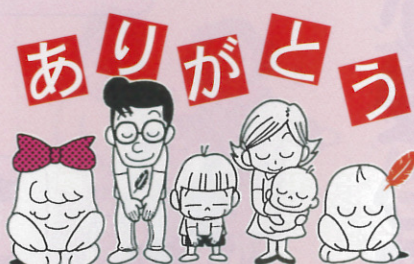


今年度も10月1日~12月31日にかけて赤い羽根共同募金運動を村内でも実施いたしました。皆様のご協力によりたくさんの募金が寄せられました。ありがとうございました。寄せられました募金は地域の福祉のために役立てられています。

平成20年度募金実績額

(平成21年1月県共募報告分)

- ①一般募金 535,173 円
- ②歳末募金 307,837 円



山江村でもこのような活動や事業に活用されています!

親と子のふれあい教室



7月26日(土)に老人クラブの方々を講師にお招きし親子でマイ著作りに挑戦されました。その後は自分達でつくった料理を美味しくいただきました。

配食サービス



毎年、山江村婦人会による手作りお弁当が12月6日(土)に、70歳以上の一人暮らしの方や80歳以上の二人暮らしの方々に届けられました。栄養のバランスに配慮された心温まるお弁当は受け取られた皆様に大変喜ばれています。

世代間交流事業



世代間交流を目的として各地区にて様々なイベントが開催され、子どもや高齢者の方々が楽しいひとときを過ごされました。(写真は5区のケーキ作り)

バス停のベンチ設置



まるおか号の停留所にて待っておられる利用者の負担軽減のためにとベンチを地域の方々が作成されました。※散歩途中の休憩にもご利用ください。(写真は2区)

そのほか、歳末見舞金や男性料理教室、など様々な事業に役立てられています。



社協会費、日赤社資のお願い

毎年、山江村社会福祉協議会では2つのお願いをしております。

社協会費 一戸500円にてお願いしています。

誰もが安心安全に暮らせる村作りのために様々な事業を実施しており、事業の運営のために活用させていただいております。円滑な事業運営のため皆様のご協力をお願いいたします。

例えば…

☆ 福祉機器貸出事業

車イスやシャワーチェアなど、無料にて貸出しています。

☆ 見守りネットワーク事業

地域の誰もが安心して暮らせるように地域で支えあう活動を支援しています。(助成金支給もしています。)

☆ 福祉車両貸出事業

車イス対応の車両を貸出しています。料金は無料(燃料のみ満タン返し)

☆ ボランティアの育成

☆ 災害時等の要援護

災害時見舞金の支給 など

日赤社資 一戸500円以上にてお願いしています

(特別社員は2,000円以上にてお願いしています。)

国内外の災害等の救助活動や救急法などの講習普及、献血事業、ボランティアの育成など、様々な活動の資源となっています。

山江村では…

☆ AEDの設置・管理費用

- ・平成20年2月にAEDの配備を受け、現在は「健康の駅」に設置中。
- ・10月には実際に使用し、助けられた方もあり。

☆ 災害時の備品配備

災害等が起こった際に皆様に配付する備品(毛布、生活用品、ブルーシートなど)を準備しています。

☆ 救急法などの講習会を実施

2月に救急法の講習会を実施しました。参加者へは人工呼吸用の携帯マスクを配付しました。(受講料は無料)

強制ではありませんが、皆様の温かいご協力が様々な活動を支えています。何卒宜しくお願いいたします。

ご存知ですか?

AED!



皆さん、AEDをご存じでしょうか?

今、公共施設をはじめ、様々な施設に設置されるようになってきているAEDですが、その設置場所や使用方法がわかるという方はまだまだ少ないのではないのでしょうか。

AEDを用いた心肺蘇生法(心臓マッサージや人工呼吸)を実施することで救命率を高めることができるようになりました。

今回はAEDについて簡単にご紹介いたします。

AEDとは?

AED(自動体外式除細動器)とは、自動的に心臓の状態を解析し、電気ショックが必要な場合のみ、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための機械です。

2004年より一般市民でも使用できるようになりました。

どんな場所に設置してあるの?

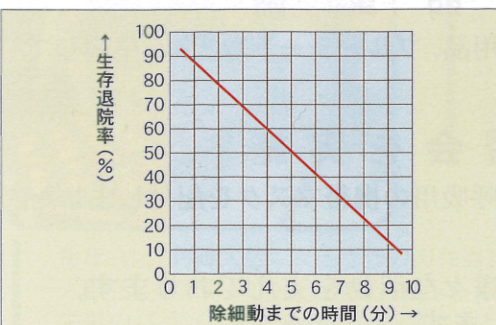
公共施設や不特定多数の人が集まる施設や場所に設置してあります。

随時設置する施設が増えています。

心肺蘇生を行わなかったらどうなるの?

心室細動を起こすと、1分経過するごとに約10%、助かる確率が減っていくといわれています。救急車が現場に到着するまでの時間はおよそ6分かかるとされており、救急車を待っていたのでは助かる確率がかなり低くなります。119番に連絡するまでに数分かかったとすれば、さらに助かる可能性は低くなるのです。

しかし、AEDの登場で、人が倒れた場所の近くにAEDがあって、そこにいる人たちがすぐに操作をすれば、助かる可能性が高くなりました。



AHA 心肺蘇生救急心臓血管治療のための国際ガイドライン2000より引用



山江村社会福祉協議会前にも設置しています!

最近、役場や病院などで目にされる方も多と思いますが、山江村社会福祉協議会の窓口にもAEDを設置しております。皆さんの命を守る大切な機器です。

《お問い合わせ先》

山江村社会福祉協議会 担当:米田・石原
TEL25-3556・24-1508 FAX32-7722

誰でも簡単に使用できるの?

AEDは初めての人でも簡単に使えるように設計されています。機種によって多少の違いはありますが、ボタンを押す、あるいはフタを開けるなどすると電源が入り、あとは音声に従って次にすべき事を指示してくれるので簡単です。

電気ショックが必要ない場合には、ボタンを押しても電気が流れませんので、操作を間違っても電気が流れるようなことはありません。

初めての人でも使うことができますが、人が倒れたときなどは、なかなか冷静に動けないものです。AEDの使い方だけでなく、119番への通報や心臓マッサージ(胸骨圧迫)なども含め、消防署や講習会などで一度、救命救急の方法を経験してみましょう。

当協議会でも、AEDの役割や使用方法を含めたところの救急法を村民の方々に知っていただくために、平成21年度も予定しております。開催する時期が決まりましたら、チラシ等でお知らせしますので、その際はぜひご参加下さい。

心肺蘇生の手順

心肺蘇生の手順

意識状態の観察、119番通報とAED手配



- 大丈夫ですか?
1. 呼びかけながら肩をたたき、意識があるかないかを確認する。
 2. 意識がなければ、まわりにいる人に119番通報を頼む。同時に(別の)人にAEDを取ってきてもらう。

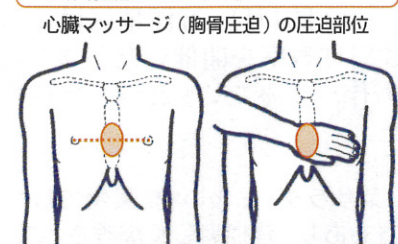
気道の確保、呼吸の確認、人工呼吸



3. 顔を後ろにそらし、アゴ先を持ち上げて気道を確保する。胸の動きを見ると同時に口元に耳を近づけ、呼吸があるかないかを確認する。
4. 息は、傷病者の胸が上がるのが見える程度の量を1回1秒かけて2回吹き込む。

心臓マッサージ(胸骨圧迫マッサージ)

5. 2回の人工呼吸が終わったら、直ちに心臓マッサージ(胸骨圧迫マッサージ)を開始する。



上図のように、胸の左右の真ん中に「胸骨」と呼ばれる縦長の平らな骨があります。圧迫するのはこの骨の下側半分です。この場所を探すには、胸の真ん中(左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中)または乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中を目安にします。

両手の組み方



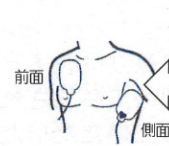
圧迫部位に片手の手掌基部を置き、他方の手を重ねます。肘をまっすぐ伸ばし、両肩を圧迫部位の上方に位置させます。重ねた手掌基部に体重をかけ、胸骨を下方に4-5cm圧迫します。1分間に約100回の速さで、連続30回を目標に圧迫して下さい。

上半身の位置



AEDを装着するまで、専門家に引き継ぐまで、または傷病者が動き始めるまで心臓マッサージ(胸骨圧迫)と人工呼吸(30:2)を繰り返す。

AEDが到着したら



- AED到着
- 電源を入れる
- 電極パッドを貼り付ける
- 心臓図の解析(離れる)
- AEDの指示に従って除細動(離れる)
- ただちに心臓マッサージ(胸骨圧迫)と人工呼吸(30:2)を再開
- 5サイクル(2分間)

引用文献:
[改訂3版]救急蘇生法の指針 市民用・解説編
監修:日本救急医療財団心肺蘇生法委員会
編著:日本救急蘇生ガイドライン策定小委員会

AED設置状況

平成21年2月21日現在

山江村には9施設11台のAEDが設置されています。

- ・山江村役場:健康福祉課側玄関付近
- ・山江村体育館:管理人室
- ・山江村福祉保健センター「健康の駅」:正面玄関付近
- ・山田小学校:2台 正面玄関付近、携帯用は職員室
- ・万江小学校:2台 児童用玄関付近、携帯用は保健室
- ・山江中学校:2台 職員通用口下駄箱付近、携帯用は職員室
- ・山江保育園:玄関
- ・山江SAエリア(上線・下線):入口付近

万江小学校
児童用玄関
携帯用:保健室

山江村役場
健康福祉課側玄関
山江村体育館
管理人室
山江村福祉保健センター
「健康の駅」社会福祉協議会前

山江村地図

山江SAエリア
入口

山江保育園
正面玄関

山江中学校
職員通用口
携帯用:職員室

山田小学校
正面玄関
携帯用:職員室

*施設によって開いている時間は異なりますのでご注意ください。

皆様はいくつご存知でしたか?
自分が良く行く建物や場所に設置してあるか、よく観察してみることも大切です。また、AEDを設置している施設には、入口付近にAEDを設置しているシールや看板が設置してあることもありますので、参考にしてください

男性料理教室開催しました!

山田地区は1月20日(火)、2月23日(月)、万江地区は1月21日(水)、3月25日(水)に村内の成人男性の方を対象に男性料理教室を開催いたしました。

参加された男性からは、「家でも作ってみたい」といった意見や「郷土料理を習いたい」といった積極的な意見がでていました。

1月

1月の献立は親子丼、水菜サラダ、お吸い物、果物でした。今回初めて参加される方もあり、皆様楽しく調理されていました。協力していただいた勝原栄養士さんや食生活改善推進委員も、手際よさにびっくりされていました。



うまく切れとっどかな?

※親子丼の作り方は、最後の頁に記載しています。



参加者「こんぐらいの長さでよかるかな?」
食改さん「ばっちりばい!」

2月

2月の献立はちゃんこ鍋、キャベツとちりめんじゃこの簡単漬物、簡単ブラマンジェでした。山田地区では途中、排水溝がつまるというハプニングがありましたが、参加者の方々が手早く詰まりを取り除いてくださいました。ありがとうございました。



自分たちで作った鍋はどぎゃんだろうか? ドキドキ!!

お肉と真剣勝負!



*この事業は赤い羽根共同募金より助成を受けて実施しました。



「介護保険のご相談もお気軽にどうぞ」

問 介 護



入浴介助

山江指定 訪問介護事業所

介護保険制度の在宅サービスの一つで、介護の必要な利用者のお宅にホームヘルパーが訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯等の生活援助を行います。

ご注意ください!

訪問介護事業は介護保険下における事業です。介護保険は、皆様の保険料や公費によってなっていますので、原則として、下記のサービスは支給の対象外となりますので、ご注意ください。

- ①本人以外の部屋の掃除など、家族のための家事
- ②庭の草むしりなど、ホームヘルパーが行わなくても普段の暮らしに差し支えないもの
- ③大掃除など、普段はやらないような家事



食事介助



移乗介助

支 援

居 宅 介 護



聞き取り調査



サービス導入支援



家族相談

山江 居宅介護 支援事業所

要介護認定を受ける際のお手伝いや、要介護認定を受けた方のケアプラン(居宅サービス計画)をケアマネージャー(介護支援専門員)が作成してサービスの導入を支援致します。

介・護・予・防



水曜日組作成
「たわわに実るサクランボ」



火曜日組作成
「春の訪れ」



体操をしたり…



ゲームをしたり…

生き生き デイサービス

毎週火・水・木に、山江温泉ほたるにて、生き生きデイサービスを開催しております。

転倒予防体操や、季節に応じた折り紙、手足の運動、頭の体操を行っています。

ボランティアの前田さんと一緒に、作品作りを行ったりしています。福祉大会にも出展しました！

火曜日
万江地区
水曜日
1区～5区
木曜日
6区～12区

福祉大会出展作品



木曜日組作成
「赤富士」

手続きについて

・一回300円にて温泉・食事ができますが、体操等への参加が条件となっております。(券の購入は生き生きデイサービスの会場での購入となります。10枚つづり3,000円での販売となりますのでご了承ください。)

・生き生きデイサービスを利用するには、事前に役場への申請が必要です。「参加してみたい!」と思われた方は、下記までお問い合わせ下さい。65才以上の方が対象となります。

山江村社会福祉協議会
電話: 28-3556・24-1508
山江村役場健康福祉課
電話: 23-3978
山江村地域包括支援センター
電話: 23-2232



万江小学校の 4・5年生と 交流しました!

3月10日(火)に万江小学校の4・5年生が参加してくださいました。

子どもたちの踊りや歌に、利用者の方々は、時には手拍子をしたりして見入っておられました。

その後、利用者の方々と一緒に体操やゲームを楽しんでいただきました。

利用者の中には、涙を流して喜ばれた方もあり、楽しいひとときを過ごされました。

交流の場を持っていただいた万江小学校の皆様、ありがとうございました。

食の自立支援 (配食サービス)

毎週月・水・金に六十五歳以上の一人暮らし・高齢者世帯の方に、昼食のみ配達しています。



時には、ちらし寿司だったりすることも…



お弁当は、川辺川園さんにバランスのとれた昼食を作っていただいています。

福祉移送 タクシー

六十五歳以上の独居世帯や高齢者世帯、障害をお持ちの方などを対象に、福祉タクシーを週2回まで利用できるものです。

(利用できる範囲は、病院、金融機関(銀行・郵便局)、買い物に限ります。)
社協では、利用時の電話予約を受け付けております。



手続きについて

- 利用するためには、事前に申請が必要です。決定がおりた方のみ利用となりますのでご注意ください。
- 詳細については、役場の健康福祉課にお問い合わせ下さい。

山江村役場健康福祉課
電話: 23-3978 (直通)

軽度生活援助

六十五歳以上の一人暮らしの方や高齢者世帯の方に、掃除等の援助を行います。



皆様の笑顔のため、ヘルパーがお手伝いします!



洗濯物干し



調理のお手伝い

寝具洗濯乾燥 消毒サービス

六十五歳以上の一人暮らしの方や高齢者世帯の方、身体障がいのある方などで、寝具の衛生管理が困難な方を対象に行っています。
寝具の水洗い及び乾燥消毒サービスについては、専門のクリーニング施設にて実施しています。



ボランティアってなあに？

あなたが主役！
ふれあいのまちづくり！

ボランティアは、活動を通して多くの人に出会い「有意義に生きること」について学ぶことができます。

また、私たちが住んでいる村が、誰にとっても暮らしやすい地域なのか、考えたいこともできます。自分にもできると思ったら、まずはやってみませんか。

だれかのためにする「ボランティア」

「ボランティア」活動とは、何も特別なことをするわけではありません。誰でも近くに困っている人がいたら、その人の立場になって自分ができる範囲で手助けをすると思います。そんな気持ちで自分ができることを行っていくことがボランティア活動です。ボランティア活動をむすかしく考えないで、身近なところに関心を持ち、これならできると思うものから始めてみましょう。

あまり難しく考えないで
ボランティア活動って
むすかしそう・・・

まずは、身の回りを見直し、気がついたところから手がけ、できることから始めましょう。

- ①近所の清掃
公園や通学路など、自分が住んでいる家のまわりをぞうじして、気持ちよく生活できる地域をつくりましょう。
- ②施設との交流
学校や地域の行事などに、お年寄りや障害のある方を招待したり、地域の催しと一緒に参加したり、楽しいふれあいをもちましょう。
- ③お年寄りや障害のある方とのふれあい
ひとり暮らしや障害のある方の住まいを訪問し、話し相手をしたり、お手伝いをしたり、お手紙のやり取りをするなど、ふれあいを大切にしましょう。
- ④収集活動
アルミ缶、使用済み切手、書き損じハガキ、ベルマーク、中古衣料、ペットボトルのフタなど、集めたら人の役にたつものがたくさんあります。

掲示板

生き生きデイサービスのボランティア募集中！

ただいま、生き生きデイサービス事業（通称：生きデイ）では、一緒に体操などを行ってくださるボランティアを募集中！学生さんも歓迎です。また、日頃のお稽古ごとや趣味を生かして、参加者の方々と交流を図っていただける方も、随時募集しております。お気軽に当協議会までお問合せください。（電話：28-3556）

《生きデイ実施日》
火曜日：万江地区
水曜日：1～5区
木曜日：6～12区
*体操の時間11:00～12:00

収集ボランティア大募集中!!

ただいま、社会福祉協議会では、インクカートリッジ及びペットボトルのフタを収集しています。気軽にできるエコ・リサイクル活動に、皆様のご協力をお願いします。詳しくはお電話にてお問合せください。

インクカートリッジ

《収集対象》
Canon、EPSON、RICOHのメーカー純正の使用済み。
(ボランティア活動資金のため)

ペットボトルのフタ

《収集対象》
・ペットボトルのフタ
(ペットボトルタイプのしょうゆのふたなども可)
集められたフタは専門機関に送られ、ポリオワクチンとなり世界の子ども達へ送られます！



《持込先・問合せ先》
山江村社会福祉協議会
電話：28-3556 米田まで

お知らせコーナー

★車イスの無料貸出しをしています！

山江社協では無料で、車イスの貸出しを行っています。骨折等により必要になった際や、自力歩行が難しい方など、車イスを必要とされている方は、お気軽に社協までご相談ください。また、その他ベッド（手動式・電動式）等の貸出しもあります。（電動式は月額五百円の利用料必要。）
こちらもお気軽ににご相談ください。



★福祉車両の無料貸出しを行っています。

車イス対応の車両の無料貸出しを行っています。車イス対応の車両がなく、外出が困難な方や、病院への送迎が困難な方は、社協までご連絡ください。



- *申請対象者
村内にお住まいの方
- *車両貸出し料は無料（燃料のみ満タン返し）
- *事前予約が必要です。

★介護機器お譲りください！

山江村社会福祉協議会では、ご家庭で不要になった介護用品を譲っていただき、介護用品貸出の事業に活かしたいと考えております。（使用可能なものに限りです）
詳しくは山江村社会福祉協議会までお問い合わせください。



皆様のご協力、ありがとうございました！

ペットボトルのフタについて

皆様よりいただきましたペットボトルのフタを、平成21年1月27日に、味岡建設様に贈呈いたしました。

また、2月19日（木）には690kg（約276,000個）・約345名分のポリオワクチンとして、味岡建設様より錦ジャスコ店様へ贈呈されました。

ご協力いただきました皆様に、重ねて御礼申し上げますとともに、今後とも宜しくお願いいたします。



車イスを寄贈していただきました！

平成20年10月6日に、住友生命熊本支社様より車イスを寄贈していただきました。

寄贈していただいた車イスは、当協議会が実施している「福祉機器貸出し事業」にて活用させていただいております。

貸出しについてのお問合せは、当協議会までお願いいたします。

寄贈いただきました住友生命熊本支社様、ありがとうございました。



皆で生き生き！脳トレ体操！VOL.1

人間の脳は20代から老化していくといわれており、特に、考えたり指令をだす分野である「前頭前野」の活性化が大切であると叫ばれています。

その前頭前野を活性化させるには、他者とのコミュニケーションを心がけて、生活の中で簡単な読み書き問題を解いたり、手指を使った体操などを取り入れることが大切です。

そこで、今回は簡単な問題を掲載しておりますので、ぜひチャレンジしてみましょう！

$$41 \div 7 = \square \dots \square$$

$$71 \div 9 = \square \dots \square$$

$$32 \div 7 = \square \dots \square$$

$$61 \div 7 = \square \dots \square$$

$$30 \div 8 = \square \dots \square$$

$$10 \div 4 = \square \dots \square$$

$$22 \div 9 = \square \dots \square$$

$$23 \div 8 = \square \dots \square$$

$$50 \div 7 = \square \dots \square$$

$$35 \div 9 = \square \dots \square$$

$$53 \div 8 = \square \dots \square$$

$$60 \div 8 = \square \dots \square$$

$$25 \div 9 = \square \dots \square$$

$$41 \div 7 = \square \dots \square$$

$$34 \div 7 = \square \dots \square$$

$$11 \div 3 = \square \dots \square$$

$$22 \div 6 = \square \dots \square$$

$$62 \div 9 = \square \dots \square$$

$$51 \div 6 = \square \dots \square$$

$$23 \div 9 = \square \dots \square$$

$$21 \div 9 = \square \dots \square$$

$$34 \div 9 = \square \dots \square$$

目標
1分

*「陰山英男の脳いきいき！大人の計算プリント」(小学館)より

施設のご案内

山江村福祉保健センター



山江村福祉保健センター「健康の駅」
(山江村役場手前、山江村森林組合横)

住所: 〒868-0092
熊本県球磨郡山江村大字山田甲 1373-1

『入居団体』
山江村社会福祉協議会
山江村地域包括支援センター
山江村シルバー人材センター

平成20年4月より事務所移転しております。ぜひお立ち寄りください！

簡単！ヘルシー！美味しい！

調理において、調味料の適切な量を知ることはとても大切なことです。

今回は、1月に男性料理教室にて調理した「親子丼」の作り方を掲載しましたので、ご自宅で作られる親子丼と作り比べてみましょう。

《材 料》

米	2合	卵	4ヶ	A	しょうゆ	大さじ2
鶏肉	200g	ねぎ	2本		さとう	大さじ1
玉ねぎ	1ヶ	水	2カップ		みりん	大さじ2
					酒	少々



大さじ一杯 = 15cc

《材 料》

- ①鶏肉は一口大、玉ねぎは細かく切っておく。
- ②鍋に水を入れ、沸いたら鶏肉と玉ねぎを入れる。
- ③軽く火が通ったらAを入れ、7~8分煮込む。
- ④煮込み終わったら親子鍋に移し、お好みによりねぎ等を加え卵でとじる。
- ⑤ご飯を盛った丼に乗せて出来上がり。

