



とよの 民児協だより

第67号

発行
豊能町 民生委員協議会
児童委員
編集
広報部
大阪府豊能郡豊能町余野414-1
豊能町役場内
☎072-739-3420

えっ、認知症!?

初めに気づくのは、実は本人!

日頃の家事や仕事があまういなくなると、おかしいな…?と不安に感じ始めます

◆認知症は誰しもなりうる脳の病気です

「物忘れ」や「年のせい」と思っているうちに進行

- ◇ 覚えられず、すぐ忘れる
- ◇ 時刻・場所・人との関係が分からなくなる
- ◇ 考える力・判断力・計画・段取りの力が落ちる

◆予防には脳の活性化、刺激のある日常を!

- ・適度な運動を ・こまめな水分補給
- ・人の役に立つことを日課に取り入れる
- ・社会とのコミュニケーションを持つ
- ・ほめる、ほめられる、笑う

◆もしかして、MCI (軽度認知障害)?

エムシーアイ

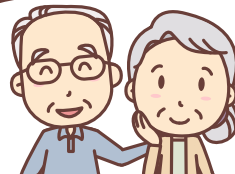
MCIとは、「認知症まではいかないが、健常ではない」かつ、「数年後に認知症に移行する可能性がある」状態のことをいいます
不安になったら、地域包括支援センターやかかりつけ医に早めに相談しましょう

認知症の人の気持ちになって
感情、プライドを大切に

町の合言葉『ゆ・め・み・え・た』

ゆっくりと……気持ちを確かめながら
めをあわせて…声をかけよう
みまもって……さりげなく寄りそって
えがおで……自然に接しましょう
たんてきに……話は簡単にわかりやすく

認知症になっても
安心して暮らせる豊能町に



ひとりで悩まないで!

身近な相談窓口・地域包括支援センター ☎072-733-2800

子育て世代包括支援センター「はぐはぐ」

ワンストップでサポート!

妊娠期から18歳までのお子さんがおられるご家庭の悩み相談や質問など何でもお受けします。また、必要に応じて関係機関と連携を図り支援を行います



- *初めての子育てでわからない…
- *今の育児方法でいいのかな?
- *近くに頼れる人がいなくて

子育てを
応援します



お子さんが遊べるコーナーもあり
ゆっくりお話しできますよ

保健福祉センター内(一番奥の左側) 東ときわ台1-2-6
☎072-737-8036

みなさんの総合相談窓口

豊能町地域包括支援センター



前列左より 丸谷 (ケアマネジャー)
佐藤 (ケアマネジャー)、岩根 (保健師)

中列左より 角南 (ケアマネジャー)
田淵 (保健師)、小森課長
豊田 (主任ケアマネジャー・保健師)

後列 田中課長補佐

(敬称略)

介護・福祉に関するお悩みや 気になることなどご相談ください!

「足腰が弱って家事ができなくなった」
「家族が認知症なのかも知れない…」など、
⇒ 地域の介護事業者や医療機関などと連携して
みなさんの生活を支援しています

◆解決のポイントは、先送りしないこと

まだ大丈夫と思わず、症状や問題が軽い初期
のうちにご相談を!より良い対策がとれます

- ・保健福祉センター内、正面入口入って直ぐ左
- ・電話相談も、どうぞ ☎072-733-2800

児童・生徒が減少していくなか、運動場で遊ぶ子どもや、クラブ活動で使うことが少なくなり、雑草が生えてしまっています。

そこで、学校関係者も、民生委員・児童委員も参加。サポーターや中学生たちも進んで参加し、全力パワーを發揮!

真夏のような日差しの下汗を流して頑張る、学校はともきれいになりました。



写っていませんが、総勢148人!
暑さにもめげず頑張った～

東能勢小・中学校では、7月から9月にかけて草刈り、草引き作業が行われました。

東能勢地区 「草引き大作戦」



地区だより

希望ヶ丘地区 「ようやく催し再開」

新型コロナウイルスで多くの催しが休止となっていました。が、10月から地区福祉委員会主催の脳トレ、歌声広場などが再開されました。

4年目を迎えた歌声広場。「歌で笑顔に!」をスローガンに、みなさんと一緒に懐かしい歌を唄い、いろいろな話を交え楽しい時間を過ごしてきた同広場が突然の休止から8か月ぶりの再開。マスクの中で口ずさむ程の声でしたが、「楽しかった」「癒されました」と大変喜ばれました。これから、開催を目指します。



はいー! みなさん一緒に…
小さな声で～♪

吉川・ときわ台地区 「つながりプラントーで交流」

コロナの影響で全ての行事が、中止になりました。そこで、地区福祉委員会では社会福祉協議会の高齢者見守り支援事業「つながりプラントー」を開催。



何と言っても土づくり、コレ大事!

声をかけあい野菜を育て、交流の輪を広げようと参加者を募集。秋晴れの10月12日、参加者51人、福祉委員25人が、午前と午後、二班に分かれて真菜の種まきをしました。

漬物、煮物など食べ方は色々あります。3月の収穫が待ち遠しいですね。

地区だより

東ときわ台地区

【新様式の登校と見守り】

今年度は新型コロナの影響で小学生の登校形式も個別登校となり、見守りも少し離れての声かけに。登校時刻や経路も従来と異なり、見守りの私たちにも戸惑いや苦労がありました。

9月からはようやく一列になって班での登校が再開。子どもたちは次第に新様式の学校生活にも慣れ、落ち着きを取り戻しました。

回を重ねるごとに子どもたちも顔を覚えてくれ、その元気な声が日々の励みになっています。



どの班も、ソーシャルディスタンスちゃんと守ってるんやな～

光風台地区

【30年続く朝の体操会】

朝6時55分、中央グラウンドには、近隣から40人近くの参加者が集まり、ぐるりと広がって「朝の体操会」がスタートします。

ゆるやかな気功に始まって関節回し・ストレッチ18種類、続いてラジオ体操で締めくくり、30分で終了。

自然体で継続して30年、みなさんのご参加をお待ちしています。



いきいき長生き、元気な会員のみなさん

○期間 4月～11月

(日曜日休み)

*参加ご希望の方は、直接会場へお越しください。

新光風台地区

【避難所開設・運営訓練】

今年で2回目となる訓練は、新型コロナウィルス感染症に対応したやり方で実施しました。



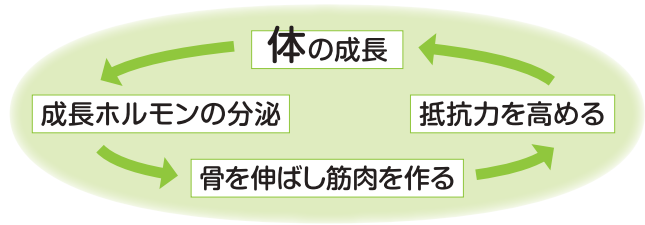
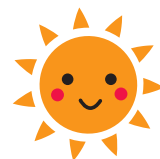
2人で数分、組立て完了！
コロナ対策用テントに驚き！！

11月7日、新光風台・光風台両地区自主防災会のメンバーが、光風台小学校体育館に集合。

豊能町危機管理室の指導の下、まず事前受付で検温し新型コロナ対応チェックシートを提出、総合受付で避難者台帳を提出。体育館の中で、新型コロナ対策用テント、簡易ベッド、簡易トイレの組立てを全員で行い、自力で開設準備できる自信を得ました。

子育て支援の輪

眠りは成長への鍵！ ・ ・ 子どもの眠りと成長



『早起き→早寝』から始めましょう！



ぐっすり おやすみなさい☆

- 陽の光を浴び「体内時計」のリズムを整え、夜の眠気を感じられるように
- 日中の満足感や達成感が大切
⇒外で遊べない時、脳トレ遊びや褒められること、親子のふれあいも満足感！
- 眠る前のルーティーンを作ろう
⇒習慣づけることで体と脳が眠る時を認識し眠りやすくなる

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

厚生労働大臣より 特別表彰

前畑春雄氏(希望ヶ丘在住)は、昨年12月に退任されるまで18年間にわたり民生委員・児童委員として、地域住民の安心安全を見守り、また生活上のあらゆる相談に応じ福祉の増進に貢献され、この度、表彰されました。

本来であれば大阪府大会で表彰されるところコロナ禍で中止となったため、9月の民児協定例会で長越会長より表彰状が手渡されました。

前畑氏は「地域の皆さまのご理解と委員の皆さまのご協力のおかげです」と受賞の思いを話されました。



受賞の前畑春雄氏

豊能町給付「とよのん お買い物クーポン券」



- クーポン券：一人 3000 円分(500 円 ×6 枚)
- 使用期間：令和2年12月1日(火)～令和3年2月28日(日)まで
- 使用方法：登録店舗で、1000円以上のお買い物で、クーポン券(500円)を1枚使用できます
2000円以上のお買い物で、クーポン券(500円)を2枚使用できます
(クーポン券使用後の差額は使用者の自己負担です)

問合せ先：豊能町 農林商工課 ☎072-739-3424

読者の広場

わら い 楽 衣 の 創作



デザイン・縫製：吉田 正さん(光風台)

「漁 火」

徳島県吉野川 シラスウナギ漁



写真：丹生 隆さん(東ときわ台)

主な連絡先

- ・各種福祉相談窓口(福祉相談支援室)・・・072-738-7770
- ・消費生活コーナー(相談窓口)・・・072-739-0001(内線255)
- ・消費者ホットライン(全国共通)・・・188(イヤヤ)
- ・心の健康に関する相談窓口(池田保健所)・・・072-751-2990
- ・自殺予防関西いのちの電話・・・06-6309-1121
- ・児童相談窓口(こども育成課)・・・072-739-3432
- ・児童虐待の通報(児童相談所 全国共通ダイヤル)・・・189(イチハヤク)
- ・民児協事務局(福祉課)・・・072-739-3420

編集後記

今号は、全紙面をカラーにし読みやすく分かりやすい記事を中心がけ、部員一同力を合わせて新しいことにも取り組みました。みなさまからのご意見、ご感想をお待ちしています。

広報部一同