



短冊に願いをこめて

介護予防事業ミニデイサービス「よつば」

社会福祉法人辰野町社会福祉協議会では、辰野町高齢者相談支援センターから委託を受けて、ミニデイサービス「よつば」を毎週開催しています。生活支援サポーターの皆さんに協力をいただきながら町内3か所の会場で介護予防事業に取り組んでいます。



【小野会場】

小野介護予防センター たのめの里

(毎週金曜日13:30~15:30)

8月2日(金)に七夕飾りを作りました。七夕の雰囲気を楽しんでもらおうと毎年この季節になると、小さな笹を用意しています。

利用者の皆さんは折り紙で星飾りや輪つなぎなど七夕飾りを作ったり、各々たくさんの願い事を短冊に書いて笹の枝に飾りつけ、思い思いの七夕飾りが完成しました。

最近はなかなか飾らないから、こういう機会があって嬉しいね!と出来上がった飾りを見せ合いながら、楽しくお話されていました。

いつまでも元気でよつばに来られるようにと担当職員の思いも込めさせていただきました☆



【川島会場】

川島介護予防センター 蛇石の里(毎週月曜日13:30~15:30)

7月29日(月)に川島区のふれあいサロンも担当されている土田秀美さんに教えていただきながら、囲碁ボールを楽しみました。2チームに分かれて、白と黒のボールを交互に打ち合い、碁盤の目にあるくぼみに同じ色のボールを並べて得点を競い合います。

利用者みなさんはマスクに狙いを定めてボールを打ち合い、うまくボールが並ぶとチームで喜んだり、声援を送ったりしながら和気あいあいと楽しまれている様子でした。

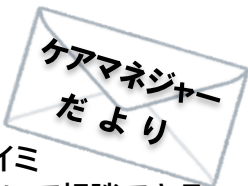
「年に1回の予定しかないけど、何回でもやりたい!」、「始めて囲碁ボールに挑戦してみたけれど、とても楽しかった!」と大好評でした。



白熱! 囲碁ボール



介護保険の申請のタイミング



- 物忘れが気になりだした…
- 自宅で転んで骨折してしまった…
- 一人暮らしのお母さんの様子がなんだか変だなあ
- もうすぐ退院。家に帰ったあとの生活が心配… など



これらに心当たりがあれば、専門機関への相談を考えるタイミングかもしれません。介護について相談できる公的な窓口として、辰野町役場保健福祉課内に「辰野町高齢者相談支援センター」があります。

介護保険サービスの利用には、介護認定を受ける必要があります。要介護と認定されれば、本人や家族の意向に基づいたヘルパーやデイサービスなど、サービスの利用手続きを行います。原則1割～3割の費用負担で介護サービスを利用することができます。



介護保険サービス
利用開始のサービス

『介護保険サービスを利用したい！！』

相談・申請

窓口：辰野町高齢者相談支援センター（☎0266-41-1111）

- 日常の困り事ごとを相談します。必要性があればその場で申請ができます。
- 本人・家族のほか、施設職員やケアマネジャー等が申請の手続きを代行することもできます。

介護認定の結果が出るまでの流れ

認定調査

- ・認定調査員が訪問して、身体機能や認知機能などの状態を聞き取ります。

判定

- ・調査結果や主治医意見書をもとに介護の必要性を判定します。

介護認定

- ・「要介護1～5」と認定されれば「介護サービス」が、「要支援1～2」と認定されれば「介護予防サービス」を利用できます。

サービス開始までの流れ

事業所選択

- ・ケアマネジャーの事業所を希望・選択することができます。希望がない場合は辰野町高齢者相談支援センターが選択します。

ケアマネジャー決定

- ・辰野町高齢者相談支援センターから選択した事業所へ連絡が行き、ケアマネジャーが決定します。

ケアマネジャーへ相談

- ・担当ケアマネジャーが連絡・訪問し、介護に関する相談を受けます。

サービス利用

- ・ケアマネジャーが必要に応じてサービスを調整します。認定結果が出る前の段階でも、暫定でサービスの利用を開始することができます。

【問合せ先】 社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会
指定居宅介護支援事業所 電話 0266-41-4500

辰野町社会福祉協議会への寄付

ご厚情に厚く御礼申し上げます。戴いた寄付に関しましては、福祉事業に活用させていただきます。

（期間：令和6年6月11日（火）～令和6年7月30日（火）※受付順に掲載いたしました。）

【遺志金】

| 月 | 故人名 | 寄付者 |
|----|------------|----------|
| 6月 | 故 黒澤 正尚 様 | 黒澤 みどり 様 |
| 7月 | 故 赤沼 則光 様 | 赤沼 史麻 様 |
| | 故 野澤 はな子 様 | 野澤 秀夫 様 |

ご協力いただきありがとうございました！



両小野中学校の生徒会より辰野町社協が運営するフードバンクたつのへ食糧品のご寄付をいただきました。

生徒会活動として行っているSDGs(持続可能な開発目標)への取り組みの一環として校内でフードドライブを呼びかけ、賛同していただいたご家庭から水やレトルト食品、缶詰などの食糧品を集めてくださったとのこと。ご提供いただいた食糧品は様々な理由で生活に困窮されている方への支援として活用させていただきます。



両小野中学校生徒会のみなさん、ありがとうございました！

今回ご提供いただいた食料品など



ヘルパーの



今回はご利用者様から教えて頂いたレシピの中から、ヘルパー職員の中で一大ブームを巻き起こしたレシピをご紹介します。

おすすめレシピ



『簡単！ 松茸ごはん』



料理は認知症予防にも

「必要な食材や器具を揃える」、「メニューを考えて買い物に行く」、「段取りを考え、効率よく調理を進める」、「彩よく盛り付ける」というように、料理には頭を働かせるポイントがたくさんあります。

自分で食べるものを自分で調理することは、様々な面でからだと脳の健康の為に有効です。

材料(●人分)

- ・お米(3合)
- ・水(白米を炊く時より少なめ)
- ・松茸(中2, 3本くらい)
- ・油揚げ(1枚くらい)
- ・調味料(④)
 - 薄口しょうゆ(大さじ2)
 - 濃い口しょうゆ(大さじ1/2)
 - 酒(大さじ2)
 - みりん(大さじ1)
 - 白だし(大さじ1と1/2)
 - だし(大さじ1)※お好みで

【作り方】

- ①お米を研ぐ。
- ②松茸の汚れを濡らしたペーパータオルで取る(水洗いはNG。あまり汚れがひどい場合は、さっと流水をかけ、ペーパータオルで拭き取る)。
- ③松茸、油揚げをひと口大に切る。
- ④お釜に研いだお米、水、調味料(④)、切った油揚げと松茸を入れる。
- ⑤炊飯器にお釜をセットして、通常の白米と同様に炊く。

9月のスケジュール

2024

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------|--|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 いきいき ダンス教室 9:00~10:00 | 6 | 7 |
| 8 | 9 編物教室 9:30~11:30 | 10 | 11 福祉機器 (電東地区) 9:00~11:00 ストレッチ・ヨガ教室 15:00~16:00 | 12 太極拳教室 9:30~11:30 社交ダンス教室 10:00~11:00 | 13 心配ごと相談 13:00~15:00 行政相談 13:00~15:00 健康麻雀 13:00~16:30 | 14 |
| 15 | 16 | 17 ほたるこども食堂 (ぬくもりの里) 16:30配布開始 | 18 福祉機器 (小野雨沢地区) 9:00~11:00 | 19 いきいき ダンス教室 9:00~10:00 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 健康運動教室 13:30~14:30 ストレッチ・ヨガ教室 15:00~16:00 | 26 太極拳教室 9:30~11:30 社交ダンス教室 10:00~11:00 | 27 心配ごと相談 13:00~15:00 法律相談 15:00~16:00 健康麻雀 13:00~16:30 | 28 |
| 29 | 30 編物教室 9:30~11:30 | <p>【お知らせ】 毎回皆様に好評をいただいている社協バスハイクを計画いたしました。 皆様のお申込みをお待ちしております。 開催日:令和6年10月3日(木) 行先、参加費などの詳細は後日お知らせいたします 受 付:9/10(火)~9/18(水)電話・社協窓口にて承ります。</p>  | | | | 5 |

老人福祉センター

福祉機器のご利用について

- 【無料開放】 毎週火・金曜日の13:00~16:00
※どなたでもご利用いただけます。
- 【利用地区】 9月11日(水)電東地区
9月18日(水)小野雨沢地区
- 【利用時間】 9:00から11:00まで



令和6年度 高齢者教室 ※会場:辰野町老人福祉センター

- 【太極拳教室】 9月12日(木)、26日(木)9:30~11:30
- 【いきいきダンス教室】 9月5日(木)、19日(木)9:00~10:00
- 【社交ダンス教室】 9月12日(木)、26日(木)10:00~11:00
- 【健康麻雀教室】 9月13日(金)、27日(金)13:00~16:00
- 【編物教室】 9月9日(月)、30日(月)9:30~11:30
- 【ストレッチ・ヨガ教室】 9月11日(水)、25日(水)14:00~15:00



健康運動教室 (主催 辰野町シニアクラブ連合会)

- 【日にち】 9月25日(水)
- 【時間】 13:30~14:30
- 【参加費】 シニアクラブ会員(町連合会)は無料、非会員の方は100円
- 【持ち物】 体操で使用するタオル、水分補給用の飲み物



ほたるこども食堂 (共催 辰野ライオンズクラブ)

- 【日にち】 9月17日(火)
- 【時間】 16:30から(当日用意したお弁当が終了するまで)
- 【会場】 辰野町保健福祉センター「ぬくもりの里」
- 【費用】 中学生以下は無料(高校生100円、大人300円)
※持ち帰り用のお弁当180食をご用意してお待ちしております。



各種相談日

- ①民生委員と社会福祉協議会職員が日々の生活における困りごとなどをお聞きします。
- ②町の行政相談員が行政手続きなどについてお聞きします。
- ③司法書士の先生が法律に関するご相談に対応いたします。



| 相談内容 | 日程 | 時間 | 会場 |
|---------|----------------------|----------------------------|----------|
| ①心配ごと相談 | 9月13日(金) 9月27日(金) | 13:00~15:00 | 老人福祉センター |
| ②行政相談 | 9月13日(金) | 13:00~15:00 | |
| ③法律相談 | 9月27日(金) | 15:00~15:30 15:30~16:00 | |

①~③の相談はいずれも無料です。ぜひご利用ください。

※1日2組まで(15:00~15:30、15:30~16:00)
※③は完全予約制となります。9月20日(金)までに社会福祉協議会までご連絡ください。
電話 41-4500

9月になると少しは涼しくなってくるのが、はるか遠い昔のことのように感じるここ数年です。9月でも日中の気温が30度を超えることも珍しくないですね。さて、このまま地球の気温上昇が続くようになるのでしょうか。地球の誕生から生物はその時代の気候や環境に適応するために進化を繰り返してきました。もはや完成形ともいえる我々人類はこの暑さに打ち勝つために更なる肉体の進化を遂げるのか、はたまた現代技術の粋を集めて革新的な大発明が誕生するのかわかりません。暑い期待を抱きつつも、この厳しい暑さとの闘いは今も続きます……汗Ⓜ



◆この広報誌は「赤い羽根共同募金」運動の配分金により発行されています。