

3月度 各種事業案内 皆様のご参加お待ちしております。

		1 (火)	2 (水)	3 (木) PM1:30~ 葛尾ヨガ教室	4 (金) AM10:00~ 恵下越いきいき交流教室	5 (土)
6 (日)	7 (月)	8 (火) AM9:00~ 葛尾いきいき交流教室	9 (水) AM10:00~ 恵下越すこやか体操教室	10 (木) 葛尾のお宝発表会&お宝表彰式	11 (金) AM10:00~ 恵下越いきいき交流教室	12 (土)
13 (日)	14 (月)	15 (火) AM10:00~ 恵下越茶話会  AM9:00~ 葛尾いきいき交流教室	16 (水) PM2:00~ 葛尾すこやか体操教室	17 (木)	18 (金) AM10:00~ 恵下越いきいき交流教室  PM1:30~ 無料法律相談会	19 (土)
20 (日)	21 (月) 春分の日	22 (火) AM10:00~ 恵下越お楽しみサロン  AM9:00~ 葛尾いきいき交流教室	23 (水) AM10:00~ 恵下越すこやか体操教室	24 (木)	25 (金) AM10:00~ 恵下越いきいき交流教室	26 (土)
27 (日)	28 (月) 老人クラブクロリティ大会	29 (火) AM9:00~ 葛尾いきいき交流教室	30 (水)	31 (木)		

※ 感染予防のため各種事業への参加はマスク着用の上お願いいたします。  
新型コロナウイルスの感染状況によっては急遽、中止にする場合もあります。  
ご不明な点は、お問い合わせ願います。

編集後記 これからも社協は皆さんのそばに

3月に入り、もう少しすれば暖かい春が訪れます。これからの時期で咲くが梅の花です。梅は400種類以上の品種があるとされています。花を觀賞する品種を「花梅（はなうめ）」、梅干し、梅酒用など実を採取するための品種を「実梅（みうめ）」と分けられます。

食べる梅干しですが、腐らないと聞いた事はありませんか？  
 ですがスーパーで購入する梅干しには賞味期限が書いてあります。  
 腐るのではないかと思う方も多いようです。実は市販されている梅干しは塩分濃度が低く、他の調味料等を加え作るので防腐効果がなく腐ってしまうそうです。昔の梅干しは塩のみで作られていたので、腐らない梅干しを作ることができたそうです。  
 美味しい梅干しはたくさん食べたくりますが、塩分の取り過ぎに注意したいですね。

3月



葛尾村社会福祉協議会広報誌

社協だより

発行：社会福祉法人 葛尾村社会福祉協議会  
 〒979-1602  
 福島県双葉郡葛尾村落合字菅ノ又6番地1  
 電話0240-29-2020  
 FAX0240-29-2048  
 Email sphv3xg9@image.ocn.ne.jp  
 ホームページ <http://katsurao-shakyo.or.jp>

毎日元気に！

地域福祉センターみどり荘のデイサービスでは、利用されている皆さんが毎回元気にレクリエーションなどを行っています。この日は「脳トレ問題」と、「ブロック積みゲーム」をおこないました。脳トレ問題では皆さんから「楽しくてためになる」など声が聞かれました。今後も利用されている皆さんが楽しんで笑顔になれるように、レクリエーションを行ってきたいと思います。

デイサービスでは介護保険認定を受けていない65歳以上の一人暮らし高齢者、または要援護高齢者、または80歳以上の介護予防を希望する高齢者の皆さんも「生きがいデイサービス」をご利用いただけます。ご興味のある方はご連絡ください！



感染性胃腸炎に気を付けましょう！

新型コロナウイルスの感染についての報道が多いですが、冬期間は「感染性胃腸炎」が流行する季節でもあります。感染性胃腸炎はウイルス、細菌などにより引き起こされ、嘔吐や下痢を主な症状とする胃腸炎のことです。ノロウイルスやロタウイルスが多くの原因になります。嘔吐や下痢以外にも発熱や、腹痛、頭痛などの症状が見られます。発熱はあまり高くなることはなく、38度以下が多いようです。

感染には口から食べ物とともに感染する「経口感染」、くしゃみなどから感染する「飛沫感染」、手すりなど物に触り感染する「接触感染」があります。

様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いをを行う事でかなり感染が防げると言われています。

手を洗う際は手のひらだけでなく、「**指先**」、「**親指**」、「**指の間**」、「**手首**」などもしっかりと洗う。また手を拭く際は、家族などで共有して使うタオルでは無くペーパータオルなどを使う。最後にしっかり乾かした手にアルコール消毒液を使い除菌しましょう。

- ① 石けんで洗う
- ② 流水で流す
- ③ しっかりふく
- ④ 消毒を行う



### ココロとカラダをいたわりましょう

新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活は大きく変わりました。今まであたりまえのことができないなど、大きな変化は人にストレスと なってたまっています。生活の中で少しの工夫がストレス解消に繋がります。以下のことを実践してみませんか？

#### ○生活のリズムを整える

ストレスや疲労がたまっていると感したら、生活リズムを見直してみましょう。朝、目が覚めたら太陽の光をしっかりと浴びることでセロトニンという神経伝達物質が分泌され睡眠や体温調整、コントロールなどが整えられます。

#### ○家の中でも楽しく活動

無理のない範囲でからだを動かしてみましょう。掃除をしながらのストレッチ。読書をする、好きな歌を歌うなどの活動はリラックスや気分転換に繋がります。

#### ○気持ちを話してみる

この様な状況で不安を感じ、イライラするのは自然な反応です。その様な気持ちを家族や友人など、身近な人に話してみましょう。話すこと、同じ気持ちを共有することで、安心につながり気分転換にもなります。

#### ○情報と距離をとる

毎日テレビや新聞で新型コロナウイルス感染症の情報が私たちの目に入ってきます。情報から意識的に離れてみましょう。

**皆さんも自分なりの気分転換方法を見つけてみてください**

### 寄付金報告

日頃より、住民の皆さまには当会の事業運営につきまして、ご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。お預かりしました寄付金につきましては、地域福祉の向上のため有効に利用させていただきます。

(令和3年7月13日～令和4年2月21日分まで)

#### ・ご遺志金

- 福島 竹雄 様 (故 菊三 様)      松本 秀和 様 (故 的場五十鈴 様)
- 松本 雄二 様 (故 巳江子 様)      新開 文夫 様 (故 慶亀 様)
- 菅野 武 様 (故 安一 様)      東海林 敏夫 様 (故 正法 様)
- 白岩 忠友 様 (故 忠雄 様)      松本 武典 様 (故 アイコ 様)
- 松本 尚彦 様 (故 昭徳 様)      星 純子 様 (故 斉藤信男 様)
- 松本 淳一 様 (故 昭一 様)

### 民生委員会長が変わりました

村内では以下の皆さんが「民生児童委員」、「主任児童委員」として活動しています。今回、前会長の渡辺和栄会長が、一身上の都合により委員を辞任されました。それに伴い新たに**松本秀俊委員が会長**として就任しました。

渡辺和栄委員の民生委員退任に伴い、上野川行政区担当の委員については現在調整中となっております。また野行地区の委員につきましては大山ゆり子委員が主任児童委員と兼務で担当しております。

#### ○民生児童委員・主任児童委員とは…

「民生委員」は、厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い社会福祉の増進に努め「児童委員」を兼ねています。児童委員は、地域の子もたちが元気で安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や心配事などの相談・支援等を行います。また「主任児童委員」は民生児童委員と協力して子どもや子育てに関する事など、児童福祉に関する支援を専門的に行います。

民生児童委員	担当地域
会長 松本 秀俊	落合
副会長 東海林 みゆき	野川
下枝 初恵	夏湯・大放
松本 政子	下葛尾
松本 ユキ子	上葛尾
荻島 百合子	大笹・岩角
主任児童委員	担当地域
大山 ゆり子	村内全域
栗城 恵子	村内全域

以上、各行政区担当の民生児童委員、及び主任児童委員になります。日常生活、高齢者や障がいをお持ちの方への支援が必要なおとき、子育てや介護での心配ごとや不安といった困ったことがある時は、民生委員・児童委員、主任児童委員へお気軽にご相談ください。

### 公益財団法人 JKA様の補助事業を活用し整備しました。

競輪公益資金による補助事業 2021年度緊急的な対応を必要とする事業（新型コロナウイルス感染症拡大防止策）補助事業により、公益財団法人 JKA様からの補助金を活用し、抗原検査キットを50セット・インバーター発電機を1機整備しました。

抗原検査キットは、施設利用者の方等が発熱や体調変化などがある場合、介護サービス利用を判断する目的で、発電機については感染拡大時屋外での作業等展開する場合を考慮し整備しました。

＜補助金を活用し整備した資材＞



インバーター発電機



抗原検査キット(50セット)