



いきいき



年頭のごあいさつ 2
赤い羽根共同募金 3
認知症は身近な病気 4・5
活動報告 6

1
2023

卯



檀原市社会福祉協議会

会長

亀田 忠彦
(檀原市長)

新年あけましておめでとうございませす。皆様には、お健やかに新年をお迎えることとお慶び申し上げます。また、平素より社協活動にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、少子高齢化の進行や大規模災害の頻発に加え、いまだ収束しないコロナ禍など、昨今の福祉を取り巻く情勢は変化し、地域生活課題は複合化・多様化しています。

このような中、社協は、地域住民個人が抱える課題を受け止め、支援につなげるとともに、地域における課題や

潜在的ニーズに対しては、地域住民や福祉関係者との協働により、その解決や地域づくりに向け取り組んでいきます。

「みんなのでつくる健やかで安心して心豊かに暮らせるまち」の実現のため、地域から信頼される社協を目指し、積極的に事業展開してまいりますので、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が皆様にとって良き年となりますよう祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



檀原市共同募金委員会

会長

榎谷 佐千代
(檀原市自治委員
連合会 会長)

新年あけましておめでとうございませす。皆様におかれましては、希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から赤い羽根共同募金運動に、格別のご理解ご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

さて、赤い羽根共同募金は、「じぶん町の町を良くするしくみ。」として誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな福祉活動を財政面から支援しています。また、災害発生時には災害ボランティアセンター等の開設・運営費用に役立てられ

るなど、幅広い役割を担っています。コロナ禍において、多くの地域福祉活動が自粛を余儀なくされる状況にあっても、本委員会は、社協と連携して地域のつながりを絶やさないための取組を推進していきます。そして、ウィズコロナ時代における地域福祉活動の再開を支援してまいりますので、なお一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年も皆様にとつて幸多き年になりますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



1 本年度も奈良県遊技業協同組合様から法人募金をいただきました
 2 3 4 民生委員・児童委員の皆さんは地域の顔として活動に参加
 5 協力を呼びかける亀田社協会長、榎谷共募会長と畝傍高校の生徒さん
 6 ボイスカウトの皆さんは大きな声で呼びかけてくれました
 7 (株)ジェイテクト奈良工場の社員さんも活動に参加
 8 シンボルキャラクター愛ちゃんも一緒に活動

地域の福祉活動を応援するパートナー

共同募金は、社会貢献の一環としても多くの方や企業・団体にご協力いただいています。

法人募金 / 宮木武次様



平成17年度から共同募金にご協力いただいています。本年度も多額のご寄付をいただきました。(写真右)

職域募金 / (株)近鉄百貨店橿原店様



職域募金として、社員の皆さんにご協力いただくとともに、百貨店前を街頭募金活動の場所としても提供いただきました。(写真右)



想いをのせて
 「赤い羽根共同募金」

共同募金にご協力ありがとうございます。

赤い羽根共同募金運動は10月1日から3月31日までを運動期間とし、多くの市民の方や、各企業・団体の皆さんから募金をいただいています。ありがとうございます。また、募金活動に直接携わっていただいている各自治会や民生委員・児童委員、関係団体、学校関係者、募金ボランティアの皆さんのご協力に支えられ実施できていることに、心から感謝申し上げます。

集まった募金は、すべて奈良県共同募金会に集められ、それぞれの市町村の地域福祉活動に活用する地域配分と、福祉施設やNPO、福祉団体等に配分する広域配分とに区分して活用されます。皆さんの温かいご支援とご協力を引き続きお願いします。

令和4年度中間報告 (令和4年11月20日現在)

募金種別	募金額(円)
一般共同募金	7,159,200
戸別募金	3,326,627
法人募金	2,733,599
街頭募金	413,762
その他募金	685,212
歳末たすけあい募金	2,821,229
合計	9,980,429

インターネット「はねっと」で共同募金の使い道がご覧いただけます。

[はねっと](#) [検索](#)

認知症は身近な病気

〜知って備えましょう〜

日本では急速に少子高齢化が進み、橿原市においても65歳以上の高齢者数は3万5037人で、高齢化率は約29.2%（令和4年10月1日現在）となっています。誰もが尊厳をもって最期まで自分らしく暮らすことを望んでいます。この願いをばびみ、問題になるのが「認知症」です。

誰もが認知症という病気になる可能性があります。他人ごととして無関心でいるのではなく、身近な病気という認識を持つことが大切です。

認知症とは？

様々な原因で脳の細胞の働きが低下したために起こる脳の病気です。もの忘れがひどくなったり、できていたことができなくなったりして、生活する上で支障が出てきます。代表的な病気は次の4つです。

① アルツハイマー型認知症

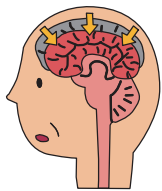
大脳皮質連合野や海馬領域を中心に、βアミロイドというタンパク質のゴミ

等が神経細胞内に

蓄積し、神経細胞の

ネットワークが壊れ

ると発症します。



② レビー小体型認知症

大脳皮質にレビー小体という特殊なタンパク質がたまることで起こります。

パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいことが特徴です。

③ 前頭側頭型認知症

司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、我慢する・思いやるなどの社会性を失い、わが道を行く行動をとる特徴があります。

④ 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で、神経細胞が死んだり、働きが悪くなったりします。

認知症の症状

脳の状態の変化により、大きく2つの症状が現れます。

中核症状

脳の細胞が機能しなくなることによって起こり、現代の医学では完全に治すことが困難です。

■ 時間や日付、場所、簡単な計算などがわからなくなる

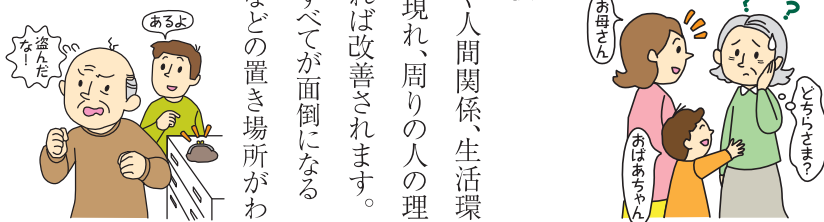
■ 家族や親しい人に「どこらさまですか」と尋ねる

行動・心理症状

本人の性格や人間関係、生活環境などによって現れ、周りの人の理解や助けがあれば改善されます。

■ 自信を失い、すべてが面倒になる

■ 財布や通帳などの置き場所がわからなくなり、家族などに盗まれたと思ひ込む



＼出かけましょう！



オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の方やその家族がお茶を飲みながら、悩みを相談したり、日頃の気持ちや工夫を話したりして、交流を深めています。楽しんでもらえるよう月替わりで季節の行事をしています。お気軽にご参加ください。



日時:第3水曜日 午後1時30分～午後3時30分
(途中参加、途中退室可)

場所:橿原市保健センター南館3階 講座室1

対象者:市内在住又は在勤の方で、認知症の方やその家族・介護に携わる方等

定員:15名(前日までに要予約)

参加費:無料



認知症になっても、何もわからなくなるわけではありません。本来の感情や心は変わりません。当事者の本も出版されていますので、認知症を理解する一歩になります。

今日からできる認知症予防

認知症は、加齢が大きな要因ですが予防することは可能です。脳血管性認知症の予防には、高血圧や肥満の対策が有効です。また、アルツハイマー型認知症等についても、生活習慣の改善が発症リスクを減らし、進行を遅らせることにつながります。今からでも遅くありません。生活習慣を見直しましょう。また、家族や仲間と地域活動や趣味を通じて、楽しく過ごすことも効果的です。

始めてみよう認知症予防

■散歩(運動やスポーツ)をする

散歩などの有酸素運動は血液の流れを良くし、脳を活性化できます。

◇週に3回(1回30

分以上)以上

◇腕を振り、少し速めに



運動は無理をせず、朝起きた直後や寒い時間帯、空腹時や食事の直後は控えましょう。

■よく噛んで食べる

食べ物をよく噛むことで、あごが動き、脳が刺激されます。また、唾液には免疫物質



が多く含まれ、細菌やウイルスの体内侵入を防ぐことができます。よく噛んで食事することは、健康を維持することにもなります。

■バランスの良い食事を摂る

「まごわやさしい」。この言葉には、噛み応えのある栄養価の高い食べ物がたくさん含まれています(豆・ごま・わかめ・野菜・魚しいたいけいも)。認知症予防の他にも生活習慣病予防や老化予防、疲労回復などの効果があります。

■交流できる場所へ出かける

人との会話は、良い緊張感を持ち、認知症予防になります。イベントや趣味の会など地域活動への参加や、あいさつ、声かけ、見守りなど顔の見える付き合いを行い、人とのつながりや地域とのつ



ながりを持つことが大切です。

■笑うことを意識する

過剰なストレス状態は、脳の萎縮につながります。笑うことは脳の機能を向上させ、記憶力も高まります。なにより、笑うことで緊張状態を解き、リラックスすることができます。

まず相談してみよう

認知症が疑われる症状があっても、「年のせいだから：」「性格だから：」「自分は大丈夫：」と症状を見過ごしやすいですが、認知症は早期発見・早期治療が重要です。できるだけ早めに専門医がいる医療機関で受診をしましょう。

地域包括支援センターやかしはら街の介護相談室は、高齢者の総合相談窓口です。「もしかして認知症？」と思うことがあります。ありましたら、お気軽にご相談ください。



地域包括支援センター

住所：畷傍町9番地の1

保健センター南館1階

電話：0744(24)4301

FAX：0744(24)4308

校区	かしはら街の介護相談室	所在地	電話番号
耳成	檀原の郷	飯高町7-1	21-1111
耳成南	バンデ(絆)	東竹田町104-1	23-3223
晩成	あすならホーム畷傍	大久保町287-1	24-1165
鴨公	大和三山	膳夫町477-17	48-5010
香久山	香久山インパレス	戒外町7	29-5001
畷傍東	大和三山	膳夫町477-17	48-5010
畷傍南	檀原園	見瀬町265	27-2424
畷傍北	あすならホーム畷傍	大久保町287-1	24-1165

校区	かしはら街の介護相談室	所在地	電話番号
白檀南	桃寿園	北越智町345	27-7260
白檀北	ぼれぼれケアセンター白檀	北越智町322	28-6511
今井	ぼれぼれ八木西スクエア	小綱町11-7	22-2256
真菅	ぼれぼれ八木西スクエア	小綱町11-7	22-2256
真菅北	檀原の郷	飯高町7-1	21-1111
耳成西	檀原の郷	飯高町7-1	21-1111
金橋	かなはし苑	雲梯町94-1	24-5551
新沢	西井クリニック	光陽町100-21	080-5349-0001

ありがとうございました!! 善意の窓(8月16日~11月15日)

8月19日	「憩いの川づくりプログラム事業代金」 平和橋会	1,000円
8月19日	資源リサイクル「警察と地域の連携について考える会」	500円
9月 1日	大和檀原モロロジー事務所	10,000円
9月 2日	畝傍ゲートボール同好会	5,000円
9月 2日	資源リサイクル神武会	3,000円
9月 7日	こころの会 石原田町	7,000円
9月16日	「憩いの川づくりプログラム事業代金」 平和橋会	1,000円
9月16日	資源リサイクル「警察と地域の連携について考える会」	500円
10月 3日	大和檀原モロロジー事務所	10,000円
10月 3日	畝傍ゲートボール同好会	5,000円
10月 3日	資源リサイクル神武会	3,000円
10月21日	「憩いの川づくりプログラム事業代金」 平和橋会	1,000円
10月21日	資源リサイクル「警察と地域の連携について考える会」	500円
10月28日	「憩いの川づくりプログラム事業代金」 平和橋会	1,000円
10月28日	資源リサイクル「警察と地域の連携について考える会」	500円
11月 1日	畝傍ゲートボール同好会	5,000円
11月 1日	資源リサイクル神武会	3,000円
11月 1日	大和檀原モロロジー事務所	10,000円
11月11日	「憩いの川づくりプログラム事業代金」 平和橋会	1,000円
11月11日	資源リサイクル「警察と地域の連携について考える会」	500円

感謝状の贈呈

11月3日(木)、社会福祉の増進に尽力された社協会員等84名の方と1団体に、感謝状を贈呈いたしました。感謝状を受けられた皆様には、心より御礼申し上げますとともに、引き続き、社会福祉の増進にご協力賜りますようお願い申し上げます。

嘱託職員の募集

職 種	主任ケアマネジャー・ケアマネジャー・社会福祉士・サービス提供責任者
募集人数	若干名
雇用期間	令和6年3月31日まで ※更新制度あり(原則更新)
勤務日	週5日(休日:土・日・祝等)
賃 金	主任ケアマネジャー 月額211,300円 ケアマネジャー・社会福祉士 月額208,900円 サービス提供責任者 月額206,300円
待 遇	通勤手当、有給休暇、社会保険完備等

※詳しくは、募集案内をご覧ください。募集案内及び応募に必要な書類は、ホームページに掲載しています。なお、採用者が決定したときは、この募集を終了させていただきます。

災害ボランティアセンター設置・運営訓練

10月23日(日)、奈良県防災総合訓練(檀原運動公園)において、42名の参加のもと、地震を想定した「檀原市災害ボランティアセンター設置・運営訓練」を実施しました。

訓練では、運営者側とボランティア活動者側に分かれて、センターの運営の流れを体験し、その機能や役割について学んでいただきました。また、訓練後は、実際の災害を想定し、訓練の改善点などについて活発な意見交換が行われました。今後も平時から関係機関や地域住民と連携を図り、災害時に備えた取組を行っていきます。



理事会・合同研修会の報告

- 令和4年度第2回理事会を開催(9月30日)
 - ◆事業経過報告
 - ◆自動車等運行管理規程の一部改正
運転者の酒気帯びの有無の確認を追加
 - ◆職員の育児休業等に関する規程の一部改正
産後パパ育休、育児休業の分割取得を導入等
 - ◆善意銀行運営規程の一部改正
反社会的勢力等からの寄付の辞退について明確化
 - ◆指定第一号訪問事業
運営規程等の一部改正
指定訪問介護事業等における虐待防止の推進、感染症対策の強化等を追加



- 理事・監事・評議員合同研修会を開催
理事会の終了後、旅する世界遺産研究家・アナウンサーの久保美智代氏を講師に迎え、「飛鳥・藤原」世界遺産への道～世界遺産を考える～をテーマに、合同研修会を行いました。

研修会では、世界各地に残された世界遺産について、エピソードを交えながら興味深いお話をいただきました。日本国家はじまりの地である「飛鳥・藤原」の世界遺産登録を目指し、地域の方々と連携を深め、地域の魅力発信を進める機会となりました。



※新型コロナウイルスの影響により、行事などが中止になったり日程などが変更されたりする場合があります。

次号(第68号)は4月発行予定です。

