



室戸市ネットワーク会議

室戸市ネットワーク会議とは、室戸市の高齢者・障害者等が住み慣れた地域で、安全・安心に暮らせるために医療・介護・福祉等に関わる多職種が情報を共有しながら在宅生活を支えることを目的として開催しています。



令和6年10月7日(月)、令和6年度第1回室戸市ネットワーク会議を開催しました。各居宅介護支援事業所をはじめとした福祉関係に携わる事業所や団体などから42名が参加されました。

特定非営利活動法人クッキングハウス会代表松浦幸子様を講師にお迎えし、『心病む人と共に地域で暮らすークッキングハウスの37年の実績からー』というテーマで事例を交えながらお話をいただきました。グループに分かれて、SST(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)をしました。

“ソーシャルは対人的なこと、あるいは人間関係に関することを意味し、スキルは知識や経験に裏打ちされた技術・技能を意味します。ソーシャル・スキルズ・トレーニングでは①対人関係における基本的な知識②自分以外の方の考えや思い、感情などを理解する方法③自分の思考と感情の伝え方④対人関係で起きる問題を解決する方法を学びます。”



グループワークでは【今日の気分は?~気分調べ~】【相手のいいところをみつけてほめてみよう】【しあわせまわし~最近あったうれしかったこと】など、自分や相手の思考について考える、伝えるトレーニングをしました。

「職場でSSTを取り入れていきたいと思った。」「家族でも気分調べをしていきたいと思った。」「講師の方が穏やかで、自分も穏やかな気分になった。」などの感想がありました。とても充実した研修になったと思います。

特定非営利活動法人クッキングハウス会は、東京都調布市にあります。1987年10月にワンムールマンションの一室から活動を開始。心病む人たちの居場所であり、地域に開かれたレストラン、ティールーム、クッキングスターの仕事をしなが、メンバーがリカバリーできる場として、市民とともにメンタルヘルスを学べる場所として地域に根付いた活動をしています。

寄 付 の お 礼

缶詰、白米等の食料品

室戸岬地区更生保護女性会 様 匿名1名 様

古切手、未使用はがき、未使用切手、肌着等

小野英昭 様 祖川時計店 様
 (有)川村総合建設 様
 室戸市役所(学校教育課・保健介護課) 様
 匿名6名 様

いつもありがとうございます！



新規採用職員のご紹介

室戸市地域
 包括支援センター



くすもと ひろこ
 楠本 公子

室戸市デイ
 サービスセンター



みやざき のぞみ
 宮崎 希

令和6年10月から採用になりました。
 よろしくお祈りします！

<<令和6年能登豪雨災害義援金について>>

令和6年9月21日からの大雨に伴う災害により、石川県内の3市3町(七尾市、輪島市、珠洲市、志賀町、鳳珠郡穴水町、鳳珠郡能登町)に災害救助法が発令されました。それに伴い、赤い羽根共同募金会、日本赤十字社では義援金の募集を行っております。市民の皆さまのあたたかいご支援、ご協力をお願い申し上げます。

赤い羽根共同募金

銀行	支店	口座番号	口座名義人
四国銀行	県庁支店	普通 0000835	社会福祉法人高知県共同募金会 会長 山元文明
高知銀行	朝倉南支店	普通 0222127	社会福祉法人高知県共同募金会 理事長 山元文明

※被災県及び中央共同募金会へ直接義援金を送金いただけますが、本会の四国銀行と高知銀行の専用口座への振込であれば、同行間の振込手数料は無料となります。

■税制上の優遇措置

希望される方は、振込用紙の備考欄にその旨ご記入ください。後日、送金された共同募金会から免税用領収書が送付されるよう手配します。振込用紙の控えは、領収書が届くまで大切に保管してください。

日本赤十字社

銀行	口座番号	口座名義人
ゆうちょ銀行 ※窓口振込手数料無料	00190-8-364938	日赤令和6年9月能登半島大雨災害義援金

※ゆうちょ銀行の振込用紙の半券が、受領証の代わりとして、税制上の措置が受けられます。

※受領証をご希望の場合は、振替用紙の通信欄に「受領証希望」と明記のうえ、ご依頼人欄に「お名前・ご住所・お電話番号」を記載してください。(事前登録は不要です。)

※地域を限定しての寄付をご希望される場合は、日本赤十字社ホームページをご確認ください。

室戸市社会福祉協議会(22-1348)でも赤い羽根共同募金会・日本赤十字社共に受け付けています。
 市民の皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

社会福祉法人による利用者負担額軽減制度

『室戸市デイサービスセンター』は「社会福祉法人による利用者負担額軽減制度」の適用を受けています。対象となる方や軽減される費用は下記のとおりです。

なお、この軽減制度の利用にあたっては室戸市保健介護課への申請が必要です。

1. 制度の対象となる方
 市民税非課税世帯に属する方で、次の要件を全て満たし、室戸市が認定した方
 ◆年間収入が単身世帯の場合150万円以下(世帯員1人ごとに50万円を加算)
 ◆預貯金等が単身世帯の場合350万円以下(世帯員1人ごとに100万円を加算)
 ◆日常生活に供する資産以外に資産がない
 ◆親族等に扶養されていない
 ◆介護保険料を滞納していない
2. 手続き
 (1)上記の要件を満たした方が室戸市に申請し、審査後に「軽減確認証」の交付を受けます。
 (2)当センターに軽減確認証を提示してください。
 (3)該当サービスの利用者負担が軽減されます。
3. 軽減の対象となる利用者負担額
 ◆当センターを利用した場合の利用者負担額(1割負担分)
 ◆食費 ※生活保護受給中の方等で利用者負担割合が5%以下の方は軽減対象になりません。
4. 軽減の額
 ◆原則、利用者負担額の4分の1(老齢福祉年金受給者は2分の1)(軽減確認証に記載されます)

おためし利用もできますので、ご利用したい方は
 担当のケアマネジャーへご相談ください。

室戸市デイサービスセンター
 TEL:23-2301

室戸市地域包括支援センターだより

たんぽぽ



VOL. 219
(11月号)

“低栄養状態”におちいていませんか？

高齢になってくると、生命の維持に必要なたんぱく質や体を動かすために必要なエネルギーが不足する「低栄養状態」になりやすく、それが原因で体調を崩しがちです。

こんな理由から低栄養状態に…

身体的な理由

- ◆ 歯が弱ってかみにくい
- ◆ かむ力・飲み込む力が落ちた
- ◆ 胃の調子が悪い
- ◆ 手の動きがにぶくなった
- ◆ 病气やけが

環境的な理由

- ◆ ひとり暮らしで、あまり料理をしない
- ◆ 人と一緒に食べる機会が少ない

精神的な理由

- ◆ 身近な人が亡くなるなどが原因で、うつ状態になった
- ◆ 食べたいと思うものがない

低栄養状態かどうかチェックしてみましょう

① 6か月で2～3kg以上、体重が減った

② BMIが18.5未満である

BMI = 体重 ○ kg ÷ 身長 ○ m ÷ 身長 ○ m

例) 体重40kg、身長150cm (1.5m) の場合 BMI = 40 ÷ 1.5 ÷ 1.5 = 17.8

2つのうち1つでも当てはまったら要注意!!

※2つに当てはまる方は、必要な栄養がとれていない状態かもしれません。

血液検査の「血清アルブミン値」でも低栄養状態がわかります

「血清アルブミン」とは、血液中を流れるたんぱく質のことで、この値はからだの栄養状態を示す目安となります。この値が3.8g/dl以下の場合には、低栄養状態の危険性が高くなります。

低栄養状態を予防しましょう!!

◎ 1日3食しっかりと食べましょう
主食と主菜はしっかりと食べましょう

主食

ごはん・パン・めん類などの主食を欠かさず食べましょう

主菜

魚・肉・卵、大豆製品などで、たんぱく質をしっかりととりましょう

◎ 食欲がない時は好きなものを食べましょう

食欲がない時は好きなものを食べると、食事が楽しく、食べる量も自然と増えます



※持病のある方は、食事のとり方について主治医に相談してください

◎ 食事の時間を決める
◎ 起床・就寝時間を一定にする

早寝早起きが基本
◎ 活動や運動の量を増やす
外出・散歩などからだを動かせば、自然にお腹もすきます

◎ 体重測定を定期的に行う
定期的に体重を量り、体重が減っていないかをチェック

上記のほか、介護保険サービスの内容や料金についてもお問い合わせください。
室戸市地域包括支援センター TEL:22-5158 (8:30~17:15 土日祝を除く)

室戸市老人クラブ連合会(ムロトシニアハッピークラブ)

世代間交流会 in 吉良川

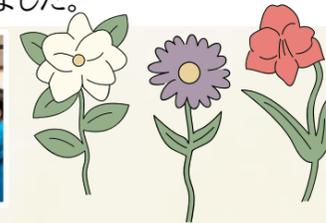


令和6年9月20日に室戸市老人クラブ連合会・世代間交流会を吉良川公民館で行いました。吉良川小学校3・4年生12名と老人クラブ会員12名が参加し、生け花を通して交流をしました。

講師の吉良川老人クラブ末広会会員・松本氏より説明を受けた後、ペットボトルの中に生け花用のスポンジを入れた簡易生け花台に、それぞれ好きなようにお花を飾りました。



参加した児童の皆さんもとても楽しんでくれたようで、11月にも吉良川小学校2年生を対象に生け花教室をすることが決まりました。



室戸市老人クラブ連合会では様々な活動を行っています! 参加されたい方は事務局まで! (TEL:22-1348)

東部ブロック民生委員児童委員協議会 全体研修会

室戸市民生委員児童委員協議会

令和6年9月5日、東部ブロック民生委員児童委員研修会が安芸市民会館で開催されました。

高知家希望大使・山中しのぶ氏を講師に迎え、「認知症になってからのセカンドストーリー」という講演と高知県民生委員児童委員協議会連合会・副会長 榎金美彦氏より宮城県東松島市での視察研修報告がありました。



令和6年9月26日はむろとはまゆう園の収穫祭に参加しました。園で育てられた野菜やお惣菜の販売、また射的などのゲームがありました。たくさんの方が来られ、賑わっていました。

安芸ひまわり基金法律事務所 無料法律相談のお知らせ

要予約! 1人30分まで

日時: 令和6年11月11日(月) 13:30~16:30
場所: 安芸ひまわり基金法律事務所 (安芸商工会議所2階)
受付: 0887-35-8200 (平日9:00~18:00)



24時間テレビ 愛は地球を救う

今年も24時間テレビへたくさんのご協力、ありがとうございました!

令和6年度・募金額のお知らせ
233,218円

室戸まごころを育てる会
(協力団体) 芸東BBS・芸東地区更生保護女性会・むろと2000本桜の会・芸東保護区保護司会・カルチャーウェブ企画