



令和6年6月



高齢者疑似体験学習 in 室戸中学校

令和6年3月7日、室戸中学校2年生43名を対象に高齢者疑似体験を行いました。室戸地区・室戸岬地区の民生委員児童委員6名も補助として参加してくれました。

体験の内容は高齢者疑似体験キットを着用し、足場が悪い場所での杖歩行や財布から小銭を出す、床に落ちた物を拾う、凸凹した場所を歩く、新聞を読む、階段昇降などです。



体験後の感想に、「難しかった」「本当に見えなかった」「高齢者の大変な点を理解できた」などがあり、これから高齢者を援助する立場になった時に活かしてもらえたらと思います。

室戸市民生委員児童委員協議会

民生委員・児童委員は地域住民の一人として身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役を担っています。現在、室戸市では76名の民生委員・児童委員が活動しています。民生委員は児童委員を兼ねています。民生委員・児童委員の内5人は主任児童委員として子どもや子育てに関する支援を専門に担当しています。

また室戸市民生委員児童委員協議会ではタウンポリスとして地域自主防犯活動にも努めています。

民生委員・児童委員の日啓発パレード

毎年5月12日は民生委員・児童委員の日です。

5月12日からの一週間は「民生委員・児童委員 活動強化週間」として、民生委員・児童委員の存在や活動について周知を図っています。室戸市民生委員児童委員協議会では令和6年5月14日に室戸警察署ご協力の元、青色回転灯搭載車両を使用し室戸市内にて啓発パレードを行いました。



新任民生委員・児童委員のご紹介!

室戸地区 主任児童委員 (令和6年4月1日就任)



やすおか なち 安岡 奈智

これからよろしく
お願いします!

民生委員児童委員の大規模災害時の対応について

東日本大震災では地震直後に民生委員児童委員が見回り活動を行い、多くの犠牲者がでました。

こうした中、全国民生委員児童委員連合会は災害時の民生委員の役割として、

「災害時においては、自らの安全確保を第一とし、状況に応じて率先避難に努めることを最優先事項とします。自らの安全が確保できてこそ、その後の長期にわたる避難、そして復旧・復興期において要援護者を支えることも可能となるからです。」

と指針を出しておりますので、災害時に民生委員児童委員が率先して避難することにご理解、ご協力をお願いします。

室戸市生活支援相談センター

室戸市生活支援相談センターは生活全般の困りごと・心配ごとに関する相談窓口です。当センターでは、相談者ご本人が自分の意思で自立に向けて行動しようとすることを支援していきます。お話を丁寧に聴き、問題を整理して、必要な支援を受けられるようサポートします。同時に支援者同士のネットワークを作り、相談者の抱える困りごと解決に向けて一緒に取り組んでいきます。

今後生活が困窮する可能性がある 家に引きこもっている 食べるものがない
お金のやりくりがうまくいかない 仕事がなかなか決まらない
困っているけど相談場所がわからない

生活が立ちゆかなくなる困りごとの要因は、その方によって様々な背景があります。まずはご相談ください!

- 就労支援...あなたに合った仕事を一緒に探します
- 就労準備...仕事に就くための力をつけます
- 家計改善...お金のやりくりを一緒に考えます
- 他機関へつなぐ...他機関と協力して課題を解決します
- 食料支援...一時的に困っている方に食べ物を支援します

相談員不在の場合がありますので、お電話にて予約をいただけたら確実です。訪問による相談受付も可能です。

TEL:22-2660 (8:30~17:15 土日祝を除く)

缶詰・瓶詰・白米等の食料品等

室戸岬地区更生保護女性会 様 匿名1名 様

古切手、未使用切手、図書カード等

小野英昭 様 祖川時計店 様 田淵孝彦 様

匿名1名 様

いつもありがとう
ございます

寄付のお礼



室戸市老人クラブ連合会(シニアハッピークラブ)

令和6年4月24日に室戸市老人クラブ連合会・総会を開催しました。

来賓には室戸市役所保健介護課・正木課長、室戸市社会福祉協議会・木下会長が出席していただき、市長からは祝辞をいただきました。

また、今年度より室戸市老人クラブ連合会の愛称を「シニアハッピークラブ」とすることが決定しました。これからよろしくお願ひいたします！



室戸市老人クラブ連合会事務局(室戸市社会福祉協議会内) TEL:22-1348

室戸市地域包括支援センターだより

たんぽぽ



VOL. 214
(6月号)

見過ごしがちなトイレの悩み☹️に 注目してみませんか？

年齢を重ねるごとに心や体の不調が気になり、外出をためらうことが増えていませんか？外出をためらう理由は様々ですが、そのひとつにトイレの悩みがあります。実は40～60代では約3割、70代では約半数の方が尿もれの悩みをもっているとも言われています。

トイレ事情は切実な悩み…一度経験すると「また同じことが起こる？」と必要以上に不安になってしまいますよね。

お出かけ時のトイレの不安…大切なのは心配しすぎないこと！

- ①心身のリラクセスが大事。緊張すると症状が起こりやすくなることも
- ②不安な時は主治医や泌尿器科に相談することも大切
- ③尿ケア用品を上手に活用。身につけておけば万が一の時も安心

尿もれ・ちよいもれ対策には…「骨盤低筋体操」を

- ①イスに座り、床につけた足を肩幅に開く
- ②背筋を伸ばし、正面を向く
- ③全身の力を抜き、肛門を締めてゆっくり5つ数える
- ④数回繰り返す

※あおむけに寝ながらもできます！



お腹に力を入れず、お腹が動かさないようにするのがコツです。

軽い尿もれなら普段の生活のちょっとした心がけで症状が改善する場合があります。尿ケア用品も以前の「おむつ」というイメージからずっと進化し、消臭技術が活用され、下着のような履き心地のものも増えています。

心と体のはたらきを維持するためにも、散歩などで外気に触れたり、生活のなかで体を動かす機会を見つけてみましょう。リフレッシュできますよ。

室戸市地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。心配な事や相談したいという時にはお電話ください。

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)

成年後見制度中核機関

知的障がい・精神障がい・発達障がい・認知症などによってひとりで決めることに不安や心配のある方やそのご家族のために電話や来所、訪問で相談をお受けします。

こんなことに困っていませんか？



成年後見制度とは

認知症や障がいなどによってものごとを判断する能力が十分ではない方に対し、後見人等が本人に代わって財産や権利を守るなど、ご本人を法的に支援する制度です。成年後見制度には①法定後見制度と②任意後見制度があります。

①法定後見制度

本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって、成年後見人等が選ばれる制度です。

本人の判断能力の程度によってさらに、後見・保佐・補助の3種類に分けられます。

②任意後見制度

判断能力が十分にある人が、近い将来に判断能力が不十分になることを想定し、あらかじめ後見人になってもらう人を決めておく制度です。親族や専門職の他、信頼できる任意の人と契約できます。

まずはご相談ください！ 室戸市生活支援相談センター TEL:22-2660