



室戸市デイサービスセンターだより

救急救命・消火訓練を行いました！

令和2年11月3日、室戸市消防署の消防士さんにお越しいただき、室戸市デイサービスセンターで救急救命・消火訓練を催しました。

当日は利用者の方々が見守る中、講習用マネキンを使って人工呼吸・胸骨圧迫（心臓マッサージ）、AEDの使い方など、分かりやすく丁寧に指導していただきました。駐車場に移り、消火器を使っての消火訓練も行い、見学していた利用者の皆様も「消火器らあさわったこともないね」「知っちゃかないかん」「使うことがないのが一番。火事を起こさんように気を付ける」と改めて火の用心の大切さを話し合いました。

もし道端に倒れている人を見つけたときに、少しでも救命の知識があれば何か手助けができるのではないのでしょうか。室戸市消防署の皆様、ありがとうございました。



クイズをして、脳を活性化させましょう！

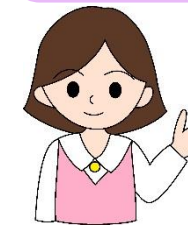
＜ナ・ゾ・ト・レ＞
「ある」の言葉は、共通の法則にしたがっています。その法則は何でしょうか？見抜いて教えてください。

ヒント：「ある」の後ろに何が付きます

ある	なし
腹(はら)	背中(せなか)
腕(うで)	肩(かた)
砂(すな)	岩(いわ)
柱(はしら)	土台(どだい)
日(ひ)	影(かげ)

室戸市デイサービスセンターでは、レクリエーションの時間に色々な取り組みを行っています。そのひとつにクイズをしています。お正月休み中にぜひ考えてみてください。

皆様、わかりましたか？解けなくても考えることが大切です。考えるだけで脳は活性化するそうですよ。クイズの答えは2ページに載せてありますので、答え合わせしてみてください！



室戸市デイサービスセンターでは利用者を募集しています。お試し利用もできますのでお気軽にご相談ください。

室戸市デイサービスセンター ☎ 23-2301

市民の皆様には、新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中は、室戸市社会福祉協議会の行う事業に対するご理解、ご協力を賜りありがとうございました。

最近の社会福祉を取り巻く情勢は、進展する少子・高齢社会のなか、地域の支え合いの力の低下や福祉労働力の不足など、新たな福祉課題に直面しており、様々な分野できめ細かいセーフティネットの構築が求められています。

物質的な豊かさだけでなく、心の豊かさやつながり、という本質的な意味での福祉が追及されるようになってきました。普段からの人と人の心のつながりが最も大切になります。今後、要支援者を中心に据えつつ、行政や民生委員・児童委員、社会福祉協議会、ボランティア団体等が連絡をとり、ぬくもりのある「地域づくり」を進める必要があります。

そうした中、障がいのある人への支援として、相談を受けたり、サービスを利用するための計画書作成業務などを行う「障がい福祉サービス事業」を新たに始める準備をおこなっています。

新型コロナウイルス感染症が蔓延し、いまだ収束の兆しが見えず市民生活に大きな支障となつていますが、本年も、この地域に暮らす一人ひとりにとって「安心して生活できる地域」となるように一生懸命に取り組んでいく所存です。本年もあたたかいご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

市民の皆様には、ご健康で多幸なよい年でありますように祈念いたします。ご挨拶いたします。

謹賀新年



無料法律相談のおしらせ

日時：令和3年1月29日(金) 午後1時～
場所：保健福祉センターやすらぎ 2階 第1会議室

土地や財産、金銭的な事柄など日常生活における心配ごとや悩みごと、その他専門的なことで相談したいことがあればお気軽においでください。なお、相談は予約制となっておりますので、下記の連絡先にてご予約をお願いします。

法テラス安芸法律事務所 TEL: 050-3383-0029 (午前10時～午後4時 土日祝を除く)

新型コロナウイルス感染症の影響による生活福祉資金特例貸付のご案内

上記の貸付の受付期間が令和3年3月末まで延長されました。この貸付は、新型コロナウイルス感染症の影響による失業や減収でお困りの世帯が対象となっております。貸付の内容については、高知県社会福祉協議会のHP (<https://www.pippikochi.or.jp/shikin/intoro.htm>) をご覧いただくか、室戸市生活支援相談センターまでご連絡ください。●受付終了日：令和3年3月31日(水) 17:00まで

室戸市生活支援相談センター 0887-22-2660(安岡・竹内・村井)

たんぽぽ



VOL. 173

あけましておめでとうございます。

本年も室戸市地域包括支援センターをよろしくお願いいたします！

「口内を清潔にして肺炎を防ぎましょう」

知っていますか？肺炎は日本人の死因第3位です。
高齢者による肺炎の約7割が誤嚥性肺炎です。歯周病菌でも誤嚥性肺炎が起こります。
口内を清潔にし、歯周病を予防することが肺炎を防ぎ、命を救うことにもつながります。

●毎食後の歯磨きを習慣づけましょう。



入れ歯の手入れ

1日1回は外して洗おう
歯磨き粉はつけなくてかまいません

歯みがき

小さく細かく動かす
毛先は歯と歯肉の境目におく
一か所に時間をかける



●うがいや舌の手入れをしましょう。

うがい

少ない水20cc（ペット
ボトルのふた2杯分）で強
く10回ずつうがいを



舌の手入れ

ブラシでやさしくこする



～あいうべ体操～

口を大きく「あ～ い～ う～ べ～」と動かします



- できるだけおおげさに、声は少しでOK！
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
- 1日30セット（3分間）を目標にスタート！
- あごに痛みのある場合には「い～ う～」でもOK！

口と鼻は病気の入口。人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ！

お風呂で、トイレで、いつでもどこでも思い出したらやってみてください！

室戸市地域包括支援センター ☎ 22-5158

旧正月おせち弁当配布事業

令和3年2月12日（金）の旧正月に赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動の一環として民生委員がおせち弁当を配ります。

対象は昭和15年3月31日以前に生まれた、独り暮らしをされている方です。民生委員が調査をしていますので、ご希望の方は2月5日（金）までに地区の民生委員までお気軽にお申し出ください。



室戸市民生委員児童委員協議会

室戸市老人クラブ
だより

～できることから取り組もう～出前講座 (健康づくり・介護予防促進事業)

室戸市老人クラブ連合会では、コロナの影響で行事開催が殆ど中止になっています。コロナ禍の中、自分達でできることから取り組もうと3地区（岬・室戸・羽根）での出前講座を開催しました。

＜講座内容・講師＞

- ① いつまでも元気に暮らすために～元気イキイキみんな長生き～
室戸市地域包括支援センター 藤岡ユカ 氏
- ② 健康推進のための取り組み（機能訓練）
にこにこリハビリクラブ 竹本大輔 氏
- ③ サルサ&自宅で簡単にできるストレッチ
DANCE&ARTスタジオエルト 遠枝恵実 氏
- ④ ニュースポーツ
NPO法人おろとスポーツクラブ 安岡学 氏 中屋詩織 氏



前向きな気持ち、元気な気持ちになり孤独から解放されました。
(参加者)

少人数で活動ができたことが良かった。年に数回開催してもらいたい。
(参加者)

きっかけに運動するようになったとの嬉しい報告もありました。



花の寄せ植え出前講座

各単位老人クラブに事務局が出向き11月・12月と花の寄せ植えを開催しました。

コロナで沈んだ気持ちになっていたが花を見て気晴らしになり、花のお世話をするのが楽しみなった、憂鬱な生活から花を見て触るだけで明るく前向きな気持ちになったと皆さん喜ばれていました。



※ 残念ながら12月に入り、新型コロナウイルス感染症者数が高知県でも増加していることから、開催を中止し、寄せ植えのセットを参加者の皆さんにお届けすることとなりました。コロナに負けずキレイな花を育てて、皆でがんばりましょう。 室戸市老人クラブ連合会事務局 22-1348

寄付のお礼



古切手・テレホンカード・未使用ハガキ・マスク・紙パンツ・靴下等



小野英昭 様 田村忠博 様 (有)芸東建設 様
室戸市役所債権管理課 様 匿名4名 様

