

中土佐町社協だより

ふくしの

# チカラ

秋号



2024年10月



地域活動支援センターつどい処を  
利用されている皆さん

## Contents

・【特集】シリーズ社協のこと教えて②

『地域活動支援センターつどい処・中土佐町相談支援事業所』・・・P2-3

・つどい処防災新聞〔令和6年度第3回〕・・・P4

・職員向けAED講習会を実施しました（中土佐町福祉まちづくり施設）・・・P5

・生活にお困りの方の相談窓口のご案内（自立相談支援事業）・・・P6-7

・赤い羽根共同募金運動がはじまりました！/ご寄付のお礼・・・P8



#### 地域活動支援センターつどい処・中土佐町相談支援事業所 編

地域活動支援センターつどい処は、障害のある方やご家族が気軽に立ち寄れ、自由にくつろいだり、希望する活動を行ったりする場所です。自由に過ごせる場でパソコンや将棋をしたり、みんなで会話を楽しんだり、横になって休むこともできます。また、料理やスポーツなどの活動や、障害者理解の啓発活動も行っています。

中土佐町相談支援事業所は、障害のある方の日常生活上の悩みや困りごと、就労や住まいに関することなどの相談ができます。相談内容にあわせて必要な情報をお伝えし、解決に向け一緒に考えます。また、福祉サービスの利用に向けたサポートを行います。



#### 利用者の声



仕事帰りにつどい処で、他の利用者といワイ話をしたり、ポッチャ(スポーツ)などの活動をしたりするのが楽しいです。職員さんも話やすく、いろんなことを教えてください。

仕事や家の片づけのことを相談しました。作業所やヘルパーさんのことをそれまでは知らなかったけど、教えてもらい、今は利用しています。困ったことがあったら、すぐに相談しています。

#### 職員の業務内容

地域活動支援センターの職員・・・活動プログラムの企画・運営、地域のボランティア活動や文化・スポーツ活動への参加支援、利用者が自立した生活を送るための、生活スキルの向上を図るための助言やサポートなど。

相談支援事業所の職員・・・相談対応、福祉サービスの利用に向けた計画書の作成や関係機関との調整、障害のある人の暮らしやすい町づくりを目的とした会への参加など。

#### 働いている職員にインタビュー



相談支援事業所 相談支援専門員 坂上さん

#### ○仕事のやりがいは何ですか？

相談支援の仕事は、人の人生の一部に寄り添える仕事だと思います。「相談してよかった」と安心してもらえたり、困りごとが解決に繋がったりした時にやりがいを感じます。

#### ○事業所に求められる職員像とは？

利用者の気持ちに寄り添え、ニーズを客観的に判断できる職員だと思います。また、その方に必要な情報を届けていくためにも知識のアップデートが求められます。新たな情報を自ら得ようとし、自己研鑽を重ね向上しようとする姿勢が大切だと思います。

#### 職員 坂上さん のとある1日

8:30



職場に到着  
今日の手帳やメールのチェックをします。  
今日も1日頑張るぞ～

9:00



午前中は、事業所などに訪問し、担当している方の様子を見せていただき、日頃の様子の聞き取りを行います。

13:30



パソコンに向かい、訪問時の記録の入力や報告書の作成などを行います。

15:30



相談室で面談をします。利用者のご自宅へ訪問してお話を伺うこともあります。

20:00

家族と一緒に食事をとった後は、ネットショッピングを楽しみます。時々ピラティスをしています。

私の元気の源は家族です。休日に一緒に過ごすことが一番楽しい時間で「仕事を頑張るぞ！」とモチベーションが上がります。最近、自分のメンテナンスとしてピラティスを始めました。自分自身と向き合える大切な時間です。

# 中土佐町福祉まちづくり施設

令和6年7月2日火曜日、7月5日金曜日に中土佐町福祉まちづくり施設で介護保険事業課全職員を対象にAED講習会を実施しました。フクダ電子四国販売株式会社の西岡功亮様を講師に招き、利用者の一次救命手当の流れ、AED使用時の注意事項、使用方法を学びました。

## ◎AEDとは…

心室細動(不整脈の一種で心臓が血液のポンプの役割を果たせてなく、全身に血液が送れない=酸素が運ばれない、という状況)により、心停止に陥ってしまった心臓を、もとの正常な状態に戻すために用いられる医療機器です。

## ◎AEDの必要性…

この状態は1分経過するごとに、救命率が約10%低下するとされており、救急車の到着を待っている間に合いません。そのため、心臓マッサージやAEDによる電気ショックを1分、1秒でも早くおこなう事が大変重要です。いざという時に慌てないように使い方を確認し、『繰り返し』訓練をする事が大切です。



## 【参加した職員の感想】

- 定期的に講習会を実施し、実際に使用する時は落ち着いて、対応していきたいです。
- 緊急時はひとりで対応するのではなく、職員間で協力して行う事が大切という事を学べる事が出来て良かったです。
- 心臓マッサージの詳しいやり方(圧迫部位、リズム)を学びました。又、AEDの事前準備物の説明があり、必要な物品を理解できました。

これからも職員一同、学んだ事を活かして、利用者の皆様、ご家族の方に安心してご利用頂けるように心がけていきます

## AED講習会の様子



# 誰もが取り残されないための防災

実際は、思うように避難行動ができないよ！

皆さんは、大規模地震が来た時に、家の中がどのような状態になるのか、イメージができませんか？「食器棚がたおれてくる」「コップが割れる」などを想像しますが、それらが避難する時にどのような影響があるのか学び、避難訓練をより実際につなげられるよう、防災学習を行いました。



## 学んだこと

- ・食器棚、冷蔵庫、本棚などが倒れ、ケガをすることもかもしれないので、身を守る安全な場所を探す。
- ・机の下で頭を守る時は、机の脚を持つと揺られて危険、両手を床について四つん這い(カエルのポーズ)がよい。
- ・揺れを感じたら、外に避難する出口(窓)を開けるとよい。
- ・屋外までの避難は、避難場所まで逃げることを考えたら、発生から3分が理想である。

防災学習後に訓練を実施しましたが、普段と違う状況にパニックになり行動できない人がいました。本当に地震が起きた時に、命を守るためには、「パニックにならず冷静に行動すること」と「ケガをしないように安全な場所の確保」が大切です。

とは言え、普段にない出来事が起きるとパニックになってしまうものです。今後もいろんな状況を設定して、本当に地震が来た時に落ち着いて避難できるように訓練を重ねていきます。



## 災害時のビブス(ゼッケン)を見たことは、ありますか

ビブスは、その人のチームや役割を周囲に示し、円滑に活動をおこなったり、身分証明をするために着用するものです。

災害時の障害者の死亡率は、一般の方と比較して約2倍といわれています。また、外見から障害があることが分かりづらい人は、災害時における情報格差が課題となっています。その対策の一つとして、災害避難時や避難生活の時に、ビブス(ベスト)を着用し、周囲がその人の障害に気づき、支援しやすくするという方法があります。つどい処では、ビブスのことを障害のある人自身が知ることや、避難訓練時の安全確保のため、ビブスを着用することにしました。

つどい処は、防災の活動を地域の皆さんと一緒にできたらと考えています。皆さんの参加をお待ちしています。

興味がある方は  
→52-2880(担当 長谷部)まで



見かけたら、声をかけてください。

つどい処では、「自分の命は自分で守る、大災害時に備えよう」と定期的な避難訓練や防災の学びを行っています。今回は、7月に実施した防災学習と避難訓練の活動報告です。

# 生活にお困りの方の相談窓口

ひとりで悩まず、まずはお気軽に中土佐町社会福祉協議会へご相談ください  
電話相談・窓口相談どちらも受け付けております



その他の生活上の様々な困り事を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします

## 自立相談支援事業 ~ご相談の流れ~

- Step1** あなたの悩み事を一緒に確認し整理しましょう  
悩み事・心配事をお聞かせください。
- Step2** 一緒に解決方法を考えましょう  
あなたの不安や悩みを解決する計画を一緒に立てます。  
また、必要に応じて手続きのお手伝いもします。
- Step3** 目標に向かって一緒に取り組みましょう  
計画に基づいて、経過を確認・調整しながら生活の改善に取り組むお手伝いをします。

## 自立相談支援事業 Q&A

- Q** 相談するにはどうすればいいの？  
**A** 来所や訪問、お電話でご相談を伺います。  
まずは、52-2058へお電話ください。  
※事前連絡のない来所相談は即時対応が難しい場合がございます。ご了承ください。
- Q** 本人しか相談できないの？  
**A** 本人以外の方(ご家族等)からのご相談もお伺いします。
- Q** どんなことを相談できるの？  
**A** 就労・家計のやりくり・借金・その他日常生活の小さな困りごとなど、なんでもお気軽にご相談ください。



- ★内容の秘密は守られます！
- ★年齢に関係なく、どなたでもご相談いただけます。  
お気軽にご相談ください。



赤い羽根共同募金運動が始まりました！

赤い羽根共同募金は、あなたの町のために！



赤い羽根共同募金は「じぶんの町を良くするしくみ。」です。

中土佐町のさまざまな福祉活動や防災・減災のために活用されています。

事前に地域の民間団体から活動にかかる助成要望を集約し、それに基づいて目標額を定めて募金を行います。そのためご寄付の「目安額」をお示しさせていただいております。

今年度の中土佐町の**募金活動目標額は 1,000,000 円**です。皆さまの温かいご支援・ご協力の程よろしくお祈りいたします。



中土佐町老人クラブ連合会

【活動内容】

- ・高幡地区老人芸能大会への参加を通じた交流
- ・高幡地区老人体育大会への参加を通じた健康保持と体力づくり
- ・元気ハツラツ&はちきん大会への参加を通じた交流と生きがいつくり

長沢女子会

【活動内容】

- ・地域の80歳以上の方及び65歳以上の独居高齢者へ手作り弁当の配食



萬屋昼食ボランティア

【活動内容】

- ・障害者就労支援事業所萬屋のストックヤードで働く利用者への昼食お弁当作り



萩中新改の会

【活動内容】

- ・安全なまちづくり活動（地区の草刈りや清掃）

あいあいくらぶ

【活動内容】

- ・読書活動と人形劇を取り入れたお楽しみ会の開催



社会福祉法人中土佐町社会福祉協議会

【活動内容】

- ・無料法律相談事業
- ・災害ボランティアセンター事業

＊たくさんのご寄付をいただきました＊

＊プルタブ

- |         |             |       |        |
|---------|-------------|-------|--------|
| 井口 幸    | 松枝 準二       | 林 千恵美 | 中城 美恵子 |
| 木村 和世   | 下元 馨        | 濱田 允子 | 竹内 京子  |
| 青井 正一   | 佐竹 千代子（朝日町） |       |        |
| たかはしでんき | 本場通りもりあげ隊   | モア    |        |
| 匿名希望…数名 |             |       |        |

＊切手

- |         |         |
|---------|---------|
| たかはしでんき | 笹場スカッシュ |
| 匿名希望…数名 |         |

（順不同・敬称略）

皆さま、温かいお気持ちをありがとうございます♡大切にに使わせていただきます

編集・発行 社会福祉法人中土佐町社会福祉協議会

〒789-1301 高岡郡中土佐町久礼 6584-1 TEL:0889-52-2058 FAX:0889-59-0554

HP <http://www.nakatosa-shakyo.or.jp>

＊本紙は社協会費を活用して発行しています＊