

# 高齢者生きがいデイサービスに参加してみませんか

生きがいづくりの一環として地区の公会所などで「生きがいデイサービス」が行われています。

昔は、近所の人が集まって、「縁側でお茶をのみながら話をする」事がよくみられました。そんな場所を作って、多くの利用者さんに「いきいきデイ」に来て、元気に帰っていただくのが目的です。

気心の知れた地域の仲間たちと和気あいあいと楽しく一日を過ごしませんか？  
一緒にゲームや体操をしたり、おしゃべりをしたりしましょう！



## 各地区の活動の様子を紹介します！



### 西堀区

この日は雨でしたが、みんな集まって健康体操をしたり、口腔体操したりと健康について熱心なみなさんです。この他にも、スポーツ、お料理、カラオケ等のグループがあります。

### 小O区

「ここに来るのが楽しみ！雨でも雪でも、ここに来ればみんなに会える。」とおっしゃられたみなさん。

この日は折り紙でクリスマスの飾り作り。話すのを忘れるくらい夢中で作っていました。



### 東堀区

柴宮館と東堀コミュニティで活動しています。難しい折り紙も、みんなが教えあえば楽しく作れる。折り紙で作った傘は、持ち帰ってお家に飾ること。秋のバスハイクは「ハケ岳自然文化園」に行ったそうです。



### 小尾O区

今年の4月から、地区で立ちあがりました。「いきいきデイの日を楽しみに…カレンダーに丸を付け予定を入れないようにしています。」という利用者さんも。夏には流しソーメンなど、楽しい計画を立てているそうです。



### 三沢区

おしゃべりに花が咲き、懐かしい手遊びをしたり、健康体操をしたり…にぎやかに活動しています。「人生の大先輩に料理の話、畑のことを聴けて勉強になります。」とボランティアさんがおっしゃっていました。



## 主な内容 CONTENTS

高齢者生きがいデイサービスに参加してみませんか……………18

こども福祉教室を開催しています……………20

ホームヘルパー2級講座開講……………19

スローガン  
みんなで築く  
みんなの福祉  
(あした)  
みんなの未来

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会  
〒394-0081  
岡谷市長地権現町4-11-50  
☎ 24-2121  
☎ 24-3555

\*  
ホームページアドレス  
www.okaya-shakyo.or.jp  
\*  
メールアドレス  
info@okaya-shakyo.or.jp

## ボランティアーリーダー養成研修

いきいきデイのボランティアさんを対象に「ボランティアーリーダー養成研修」(全7回)を行っています。今年、「認知症の理解と対応」「介護予防運動」「レクリエーション・運動」「遊具の使い方」「救急救命講習」について専門講師をお迎えして勉強しました。



### 「認知症の理解と対応」

認知症についてわかりやすく教えていただきました。「認知症の方と共に生きる地域づくり」はとても興味深く、これからの活動に参考になり、みなさん真剣に聞いていました。先生の歌にも感動しました。



### 「遊具の使い方」

体育館を借りて「遊具の使い方」を勉強しました。ルールをアレンジしてゲームを楽しんでいる地区もあるようで遊具が使える日を楽しみにしているそうです。ボランティア同士の交流にもなり、楽しく学びました。



### 「レクリエーション・運動」

始めから終わりまで笑っぱなしの研修でした。「大いに笑って、笑顔あふれる毎日であるように…」手遊びやゲーム等わかりやすく、たくさん教えていただきました。



24年度は、岡谷・小尾口地区の「ボランティアーリーダー養成研修」等で研鑽を積んだみなさんが、地区援助員となって「いきいきデイ」が立ちあがりました。

市と社協では共に支えあいの精神のもとに、このような地区がさらに増えることを願っています。



## 高齢者生きがいデイサービスの詳細は下記の通りです！

対象者	概ね60歳以上で介護保険非該当者又は介護認定要支援1・2の方(対象年齢につきましては各区の意向)
内容	創作活動・ゲーム・趣味活動・介護予防・教養活動・バスハイク(年一度)等 参加者の意向に沿ってグループごとに決定
実施時間	4時間(月2~3回)
利用料	1回500円(昼食代・お茶菓子代等、当日持参)
その他	材料費などは実費
問い合わせ	市介護福祉課 介護予防担当 TEL 23-4811(内線1274) 岡谷市社会福祉協議会 TEL 24-2121 申請書は介護福祉課・市社協にあります

# 平成24年度 こども福祉教室を開催しています!

こども福祉教室は「福祉の心を育てよう」を合言葉に、子どもたちが様々な体験や出会った人々との関わりを通して“思いやりの心”を持てるように、また「自分の思いや意見を人前ではっきり言えるような人にならしましょう。」との願いから毎年実施しています。



## ★ 開講式 & 親子で手話を学ぼう ～5月～

今年度のこども福祉教室も自己紹介からスタート! 元気な小学生24人が集まりました。

初回は森下尚子先生にお越しいただき、親子で手話を学びました。あいさつや色、スポーツなどどういう意味があってその手話ができただのかを分かりやすく教えていただいたり、クイズをしたりと親子で楽しみながらしっかり学ぶことができました。

## ★ 廃油石けんを作ってみよう ～6月～

岡谷市消費者の会のみなさんを講師に迎え、廃油石けん作りにチャレンジしました。

合成洗剤の危険性を説明したビデオを見た後、服に残っている合成洗剤を目で見ることが出来る道具を使い、自分達の服にどのくらい合成洗剤が残っているかを確認しました。しっかりすすいだつもりでも、思ったより多く洗剤が残っていることにみんな驚いていました。



## ★ アイマスクをつけて歩いてみよう ～7月～

アイマスクをつけた友達に声をかけながら、しっかりガイドをして諏訪湖畔を歩きました。

実際に歩くと、階段や坂などいつもなら早く歩ける場所も「目の不自由な人にとっては怖いんだな」と感じたようで、なるべく多くの情報を伝えてあげるように自分たちで工夫していました。

目の不自由な人に会ったら、積極的にお手伝いをしてほしいです。



## ★ ハローアニマル(小諸市)へ行こう ～8月～

夏休み期間中の8月は、バスで小諸市にある県動物愛護センター・ハローアニマルへ行きました。

犬や猫、モルモットやうさぎと触れあうための注意をしっかりと教えていただいた後、抱っこをしたり優しく撫でたりと楽しい時間を過ごしました。

人間と同じように小さな動物にも大切な命があることを忘れないで、優しい気持ちを持ち続けてほしいと思います。



## ★ 焼いも会 & 環境について学ぼう ～11月～

三沢区の東雲閣で、サツマイモを焼きながら、岡谷市環境課の職員のみなさんに環境についてわかりやすく教えていただきました。

初めて焼いもをする子もいたので、スタッフが指導しながら50本のサツマイモを準備し、火に注意しながらおき火の中へ。

約1時間で焼きあがったサツマイモはホクホクしていてとても甘く、お腹いっぱいになりました。



## ★ キャンドルとミニツリーを作ろう ～12月～

焼いも会の時に山で集めた、松ぼっくりを使いクリスマスツリーを作りました。細かい作業にもかかわらず、すごい集中力! ビーズでイニシャルをつけたり、キャップの周りを飾ってみたりといろんなアレンジを加えながら、可愛いツリーを完成させました。

キャンドルもそれぞれに個性があって、ステキな作品を作ることができ、楽しいクリスマス会になりました。



現在の資格がとれる最後のチャンスです！

# ホームヘルパー2級講座開講

平成25年3月でホームヘルパー2級講座が終了します

制度変更により平成25年3月末でホームヘルパー2級が廃止され、4月以降は初任者研修に移行し、資格取得のためには時間と費用が今より必要になります。

(現在ホームヘルパー2級をお持ちの方は、制度変更後も資格は継承されます。)

今回がホームヘルパー2級講座最後の機会となるため、三幸福祉カレッジの協力で開催するものです。



● ホームヘルパー2級と初任者研修の主な違い ●		
項目	ホームヘルパー2級	初任者研修
標準通学日数	13日間(79時間) ※ 都道府県により異なる	16日間(91.5時間) ※ 予定
受講料	97,650円	150,000円
修了評価	無試験で修了	筆記試験及び修了評価あり

## 【無料説明会のお知らせ】 ご予約は不要です

「ホームヘルパーってどんな資格?」「私にも習得できるかしら?」等、資格のことから講座内容・就職まで講座に関する疑問を解消できます。

★会場：おかや総合福祉センター2階（長野県岡谷市長地権現町4丁目11番50号）

★日時：1月30日(水)・2月2日(土) 10:30~12:00(途中入室・退出OKです)  
13:30~15:00

**受講料 97,650円のところ ⇒ 特別割引 75,000円**

**\*スクーリング+4~5日間の実習で取得可能\***

	時間	科目	日程
第1回	10:00~12:00	面接指導Ⅰ(ホームヘルパーの職業倫理)	2月16日(土)
	12:00~13:00	面接指導Ⅱ(介護事例検討①)	
第2回	14:00~17:00	面接指導Ⅲ(介護事例検討②)	2月17日(日)
第4回	15:00~16:00	介護の心構え	
	16:00~18:00	介護者の健康管理	
第5回	10:00~13:00	生活環境	3月2日(土)
第6回	14:00~17:00	応急処置と安全管理	
第7回	10:00~13:00	姿勢と体位	3月3日(日)
第8回	14:00~17:00	移動の介護	
第9回	10:00~13:00	食事の介護	3月9日(土)
第10回	14:00~17:00	更衣と身だしなみ	
第11回	10:00~13:00	身体の清潔Ⅰ(清拭・部分浴)	3月10日(日)
第12回	14:00~17:00	身体の清潔Ⅱ(洗髪・入浴)	
第13回	10:00~13:00	排泄の介護	3月16日(土)
第14回	14:00~17:00	レクリエーション体験学習	
第16回	10:00~13:00	ケア計画の作成と記録、報告の技術	3月17日(日)
	14:00~16:00	ケア計画の作成と記録、報告の技術	
	16:00~17:00	実習オリエンテーション	

★講座についてのお問合わせ資料(無料)は下記より今すぐどうぞ!



学校法人三幸学園グループ **三幸福祉カレッジ**

TEL 0120-294-350 《受付時間》 平日9:00~17:00



※ 申込受付は、岡谷市社会福祉協議会(24-2121)で行いますが、詳細は新聞広告などでお知らせします。