

民生委員・児童委員はいつもあなたのそばにいます

大歳地区民生委員・児童委員、主任児童委員

担当地区	氏名
富田原・今井上・豊国マンション	古川 英子
今井下	西本 國生
上湯田上・周布団地	藤川 京子
上湯田下	廣沢 礼子
上矢原(若宮町・矢原町・周布町)・サーパス矢原	秋本 隆子
上矢原(穂積町)・穂積県営住宅団地	岸本 堅介
中矢原(北…1班～6班・21班)	岡藤 政子
中矢原(中…7班～15班)	福井 敏江
中矢原(南…16班～20班・22班・23班)	石津恵美子
矢原住宅・矢原第2住宅	恒富 衛
下矢原(東…1班・5班)	藤村 雄三
下矢原(西…2班・3班)	車田 政美
下湯田(北…1班・2班・5班・7班)	野々村壽代
下湯田(南…3班・4班・6班・8班)	坂本 正子
黒川市・岩富・サンコーポラス	山下 十三
坂東・西矢原	田中あけみ
勝井・鴨原	三浦 茂生
高井住宅上・高井住宅下・高井・三作	稲子田靖人
和田・朝田・馬庭・河内・山口朝田ヒルズ	斉藤 雅子
主任児童委員	安田志乃扶
主任児童委員	和田 芳江

※主任児童委員の交代がありました。
主任児童委員前任者藤井彰子さんが4月30日付にて退任されました。お疲れ様でした。
新任主任児童委員として9月1日付け和田芳江さんに委嘱されました。よろしくお願いいたします。

〈民生委員児童委員協議会〉

民生委員児童委員協議会では、委員それぞれの活動を通じて把握する地域の課題を共有し、対応方法について検討したり、委員への研修を実施したりします。

個人としての民生委員・児童委員を組織としての民児協が支え、さらには民児協として関係機関・団体と連携・協働して地域福祉の推進に取り組んでいます。地域の実情に即した重点目標を掲げ、地域住民が安心して生活できるまちづくりのためにさまざまな取り組みをしています。



「まだまだ元気だから介護予防なんて必要ない。」と思いませんか。生活習慣病などの病気の予防と同じく、介護予防も元気なうちから取り組んでいく必要があります。3ページ基本チェックリストを記入してご自分の心身機能の状態を振り返ってください。

編集：民生委員・児童委員

おひさま

大歳民児協だより Vol.4 発行：大歳民生委員児童委員協議会



民生委員・児童委員は

地域におけるつなぎ役 地域の絆づくりを進めています



社会情勢の変化により地域において認知症高齢者の行方不明問題や孤立死、自死、引きこもり、子育て世帯の貧困や虐待、特殊詐欺被害などの様々な課題があります。

本年度から生活困窮者自立支援制度や子ども子育て支援新制度が施行され、さらに介護保険制度も改正されるなど、地域福祉を取り巻く情勢は大きく変化しています。

民生委員・児童委員は地域住民の抱える悩みごとや地域で発見した課題を解決するために、行政への働きかけ、専門機関の紹介、必要なサービスの紹介や連絡などの役割を果たします。

また、誰もが安心して住み続けられる地域づくりのために、地域住民や関係機関・団体と連携、協力して地域の絆づくりを進め、地域福祉の充実のための取り組みを進めています。

大歳まつり ご案内

日時：10月11日(日) 午前10時～午後2時まで 場所：大歳小学校 体育館

民児協

福祉相談コーナー

相談
対応者

鴻南地域包括センター 新田 藤田
民生委員・児童委員、主任児童委員

相談内容

- ・健康医療に関すること
- ・基本チェックリスト(3ページ)
- ・子ども相談、子育て相談
- ・高齢者の介護に関すること
- ・日常地域生活に関すること
- ・地域サロンの立ち上げ相談、支援、等

お気軽に参加して下さい。

ミニミニサロン(0～高齢者)

- ・缶バッジ(直径5.7cm) 1個 100円
写真(その場で係のものが撮影) 笑顔バッジ
オリジナル(あなたの好きな文字や絵、イラスト) バッジ
- ・キーホルダー(直径5.7cm) 1個 120円
内容はバッジと同じです。
- ・高齢者サロン
大道芸に挑戦(バルーンアート(一人1個) 皿回し)

簡単に
楽しいよ



オリジナルバッジ キーホルダー 作成について

右の内側が点線になっている円の中にお好きな文字、イラスト、絵等を書いて、切り取り線に沿って切り取り長方形のままお持ち下さい。こちらで、機械でカットいたします。



地域包括支援センターは地域の皆様の強い味方です!

鴻南地域包括支援センター大歳地区担当 新田、藤田です。
10月11日(日)大歳まつりにお伺いいたします。大歳小学校体育館、民児協コーナーに包括支援センターデスクを設けていただいています。
お気軽にご相談にお越しください。

いつまでも輝いている自分であるために

はじめましょう介護予防!

介護予防とは

将来、介護が必要な状態にならず、自分らしい生活がおくれるように、そして生涯元気でいきいきと暮らせるように、心身の機能低下を予防していくことです。

介護予防のポイント

- ・日ごろから積極的に体と頭を使いましょう
- ・趣味や地域などのさまざまな活動に参加しましょう
- ・日常生活に必要なことはできるだけ自分で行うようにしましょう

基本チェックリスト

・右のページの基本チェックリストを活用ください



介護予防出張講座

身近な地域で介護予防について学んでみませんか? 専門の講師が地域に出向いてお話しします。

●講座メニュー 同一団体 年2回まで(1回に1つのメニューを受講できます)

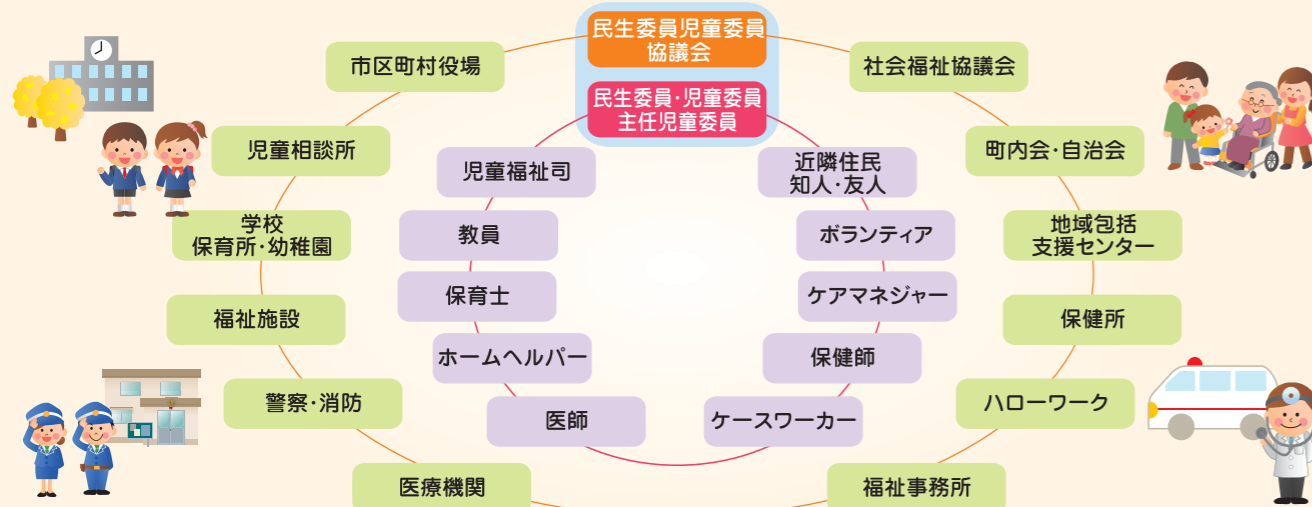
転倒骨折予防	高齢者の健康管理
認知症予防	薬との上手なつきあい方
お口の健康	関節症の方の生活の工夫
食事の工夫(栄養改善)	ロコモティブシンドローム予防 ^(※1)
生活習慣病予防	介護予防事業に関すること
排泄トラブルへの対応	

(※1) ロコモティブシンドローム: 運動器症候群のことで、骨、関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になった状態をいいます。

- 対象: 介護予防に興味・関心のある地域の団体(ふれあい・いきいきサロン、自治会活動、高齢者を含むサークルなど)
- 料金: 無料 ●問い合わせ: 鴻南地域包括支援センター(083-934-3333)、民生委員・児童委員

地域住民を見守り、支えるネットワーク

民生委員・児童委員が連携・協働する関係機関・専門職



いまの自分の状態を知るために、基本チェックリストを活用しましょう!!

基本チェックリスト 国が示している、日常生活で必要となる運動機能や生活力などの心身機能の状態を振り返るための25項目の調査票です。

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段の手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	BMIが18.5未満ですか ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 身長()cm 体重()kg BMI()	はい	いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくな った	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに 感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

生活が不活発
になっている
可能性があります

運動器の機能
低下に注意が
必要です

低栄養状態に
注意が必要
です

口腔機能の
低下に注意
が必要です

閉じこもりに
注意が必要
です

認知機能の
低下に注意
が必要です

うつに注意が
必要です

※回答でピンク色の項目に多く該当した場合、介護予防の取り組みが必要な場合があります。
気になる方は10月11日(日)大歳まつり(民児協コーナー包括支援センターデスク)へお越しください。
相談が受けられます。当日都合のつかない方は、地区担当の民生委員・児童委員に連絡いただければ
鴻南包括支援センターへお繋ぎいたします。