

## 2面の他、ふれあいグループ事業について記載します

### 5、暮らしの安全事業（IOT）

- ①要支援者の見守り活動の一環としてIOT（インターネットに繋がった家電）を活用した見守り活動を実施しました。
- ②通信機能が付いた電球を対象者宅（5人）に1個設置します。  
24時間電球の入り切りがない場合、翌日10時に指定したアドレスにE-Mailが届き、支援者が安否確認をする事業を展開しています。

### 6、諏訪学区独自事業

#### 「自主防災訓練」（安否確認）

安否確認の対象者はふれあいチーム・避難行動要支援者台帳への登録者

- ①要支援者に自助活動を促し、発災時における被害の軽減を図る。
- ②安否確認は、発災時在宅要支援者の安否確認と位置付け、避難及び救助等支援体制の推進を図ることを目的としています。

今回の訓練では要支援者135名全員の安否確認ができました。

### 7、令和5年度のふれあいグループ研修会

- ①国民健康保険について、後期高齢者医療保険について（日立市国民健康保険課）
- ②認知症について（地域包括支援センター小咲園）
- ③電気安全教室（関東電気保安協会）

NO. 151 令和6年3月20日発行  
諏訪地区社会福祉協議委員会  
発行責任者 荒井 俊  
(35) 0731  
suwashakyo@net1.  
jway.ne.jp

# すわふくし



## 令和6年3月21日から令和6年4月20日の活動予定

### ふれあいグループ

- 4月10日（水）社協全体会議
- 4月19日（金）第1回地域包括連絡会議

### 介護支援グループ

- 4月10日（水）社協全体会議

### 高齢者支援グループ

- さわやかクラブ
- 3月28日（木）ポケットボール、反省会
- 4月10日（水）社協全体会議
- 4月11日（木）お花見、ステックローリング

### 子育て支援グループ

- おもちゃライブラリー
- 3月22日（金）スタッフの反省会
- 4月10日（水）社協全体会議
- 4月12日（金）お団子づくり

## 冬の脱水に気を付けましょう

脱水症は、夏だけではなく冬にもなります。そして一歩手前の状態を「かくれ脱水」と呼びます。

自分で水分補給をしない乳幼児、喉の渇きを感じにくい高齢者の方は特に注意が必要です。本人も周囲も気づかないうちに「かくれ脱水」になっている場合があります。周りにいる家族の方が、体調の変化がないか様子を見ながら、こまめに水分補給をしてあげてください。

### 脱水症状でないかチェックしてみましょう

- 普段より喉が渇く
- 体重が短期間で減ってきた
- 尿の色がふだんより濃い
- 病気ではないのに37℃前後の微熱がある

さらに、高齢者には以下のような症状があります。

- 皮膚がかさつくようになり乾燥が目立つ
- 口の中が粘つくようになり、食べ物がパサつく
- 便秘気味、あるいは昔よりひどくなった
- 手の甲をつまんで離すと痕が3秒以上残る
- 足の脛がむくむようになった、靴下の痕が残る
- 尿の回数が減り色が濃くなっている

いかがですか？チェックの項目が1,2個あった場合は「かくれ脱水」の可能性があるので経口補水液を飲み、水分と電解質を補ってください。



すわふくしの2月号で、消費者センターの問い合わせをお知らせをしましたが、もう少し、詳しく掲載したいと思います。

電話 26-0069

消費者センターの相談受付時間

- 月曜日～金曜日は、午前9時～午後5時まで
- 土曜日は、午前9時～午後4時まで
- 但し、日曜日、祝日、毎月最終月曜日
- 年末年始はお休みですのでご注意ください

消費者センターがお休みの時は  
消費者ホットラインをご利用ください

電話 188（イヤヤと覚えましょう）

相談受付時間

- 平日：9時から17時まで
- 土曜・日曜・祝日：10時～16時まで
- ※相談窓口によって受付時間が異なります。
- ※年末年始（12月29日から1月3日まで）を除き、原則毎日利用できます。



## 令和5年度を振り返る

諏訪地区社会福祉協議委員会 荒井 俊

ロシアによるウクライナ侵攻は2年が経過した今も収束の方向すら見えておりません。また、元日には、最大震度7の能登半島地震により多くの方が被災されました。心よりお見舞い申し上げます。

コロナが緩和されて息つく隙もなくインフルエンザの感染拡大により私たちの生活に大きな変化をもたらしました。また、少子高齢化や人口減少が進行するなか高齢者の社会的孤立、格差社会による子どもの貧困や中高年の引きこもりなど、また、2025年問題を間近に控え、社会的問題を抱えるケースが増加しています。例えば老老介護や子育てと親の介護（ダブルケア）をはじめゴミ屋敷、80代の親が50代の子どもの生活を支える8050問題、さらにはヤングケアラー問題など重層的かつ複雑・多岐にわたる生活・福祉課題が顕在化しています。これらを踏まえて諏訪社協では、真に援助が必要な弱者や高齢者を対象に地域福祉の充実を図るため下記の事業及びグループ活動を推進し成果を上げて参りました。

- ①あんしん安全ネットワーク事業
- ②IOT事業
- ③介護支援グループ活動
- ④高齢者支援グループ活動
- ⑤子育て支援グループ活動

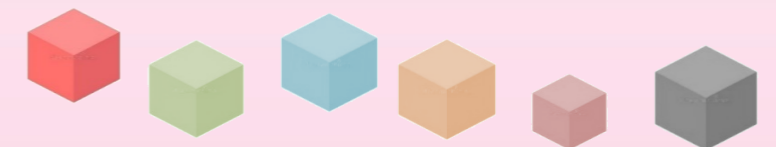
日立市高齢者福祉活動のメイン行事である敬老会は「敬老高齢者元気応援事業」に呼び名が変わり80歳、85歳、90歳になられる方及び91歳以上の方に対し、生活必需品を贈り生活を支援する事業です。諏訪社協では、お米セット（新米5kg）フリーズドライ味噌汁、缶詰を贈り皆様に喜んで頂きました。

また、年末の大口募金活動では多くの方にご賛同を頂き深く御礼申し上げます。この募金による浄財は福祉活動に生かされています。

さらに、誰もが願う「住み慣れた地域で暮らし続けたい」という思いに寄り添う「あんしん安全ネットワーク」活動は支援を必要とする方への見守り活動による安否確認と生活支援を行う活動であり、地域福祉活動の基盤として諏訪社協では重要項目の一つに位置づけております。

これらの支援活動を積極的に推進することで市の進める医療、介護と地域等が連携し、要支援者を支える「地域包括ケアシステム」を地域福祉の立場から促進していきます。

最後に、諏訪社協の各事業に絶大なるご協力頂いた皆様に深く感謝申し上げます。







# 各グループ長から令和5年度を振り返って一言いただきました



## ふれあいグループ

グループ長 田中 忠義

### 1. 定期訪問活動

ふれあいチームの登録者は120チームが登録されています。市社協からの「燃えるゴミ袋」を民生委員、地区社協、ボランティアの皆さんにより年4回自宅訪問時に配布しながら見守り活動を実施しました。

### 2. あんしん安全ネットワーク強化事業

重層的な問題がある家庭が増加する中で、見守りをより強化するため行政、市社協、コミュニティ、地域包括支援センター、民生委員児童委員等で情報を共有しながら一定の成果をあげることができました。現在5人の方が加入しています。

### 3. 生活支援福祉事業

コロナが緩和され、直にインフルエンザの感染拡大により、私たちの事業にも大きな影響が出ました。そのため、今年度は草刈や軽微な樹木の剪定、他6件の実施件数となりました。対象者はふれあいチームの登録者です。

### 4. 巡回安全サービス事業

ふれあいチーム登録者から3世帯をエントリーして東京ガス、関東電気保安協会、日立トンカチの会、日立消防本部多賀消防署の協力団体による、巡回安全点検と高齢者を狙った悪質商法への注意を呼びかける活動をしました。その他ふれあい事業は4面に記載します。



## 子育て支援グループ

グループ長 大部絵利子

令和5年度の子育て支援グループの活動は、主に「おもちゃライブラリー」を中心に24回開催することができました。

内容も季節行事の他に、今年は新型コロナの緩和もあって、ボランティアさんに協力を頂いて2回の「おやつの日」を復活させて、お母さんたちへ手作りのおやつを提案をして試食ができ、大変喜んで頂きました。

また、青少年育成部主催の「すくすくランド」を2回開催し、太田先生（元幼稚園教諭）のご指導の下、親子さん、スタッフさんと一緒に身体を動かしたり、手遊びをしながら楽しい時間を過ごす事ができました。

季節の行事やイベントを通して、諏訪地区の親子さんだけでなく、他の地域からの親子さんの参加もたくさんあって、お母さん同士の交流もできました。また、私たちスタッフも一緒に楽しい時間を過ごす事ができ、有意義な1年となりました。

次年度に向けて、親子さんに楽しんで参加してもらえるような行事やイベントを取り入れ、またボランティアさんに協力を頂きながら楽しい「おもちゃライブラリー」の開催を計画していきたいと考えております。

皆様の温かいご協力のほどお願い申し上げます。



## 介護支援グループ

グループ長 中田 節子

諏訪地区全体の方を対象にした認知症予防教室ではスクエアステップ体操を取り入れ、頭も体も使って楽しみながら介護予防の運動をしました。

又、地域包括支援センター小咲園による講話や、リハビリ専門職協会による転倒予防運動など、生活習慣の改善、身体を動かすことの大切さを学びました。

自治会やサロンを対象にした認知症予防教室では、生活習慣、食生活、口腔ケア、体操、歌など学びながら楽しいふれあいをしております。



普通救命講習会（防災部共催）では、新型コロナの5類移行に伴い、4年ぶりの開催となりました。日立消防本部の指導で、心肺蘇生法、AEDの使い方、気道異物除去、止血法など、実技を中心に熱心に学びました。

外部研修は、介護支援施設ひまわりのご厚意で「若年性認知症」について詳しく勉強することができました。

今年度も多くの方のご協力で、楽しい活動ができました。ありがとうございました。



## 高齢者支援グループ

グループ長 石塚 睦子

高齢者支援グループは、さわやかクラブとふれあいサロンの活動を行っています。

今年からさわやかクラブでは、新しく避難訓練が行われ、避難後に消火器の使い方を学びました。使ったことがないという方が大半で、とてもいい経験になったという声をたくさんいただきました。

令和5年度もたくさんのゲームやイベントで盛り上がり、楽しい時間を過ごす事ができました。ボランティアの方々に感謝申し上げます。令和6年度は福祉バスも復活する予定でおりますので、皆さんと協力しながら楽しい行事、イベントを計画したいと考えております。

ふれあいサロンでは、長年続いていた、あったかサロン若宮が、使用していた施設の老朽化のため残念ながら廃止になりました。他のサロンも高齢化の問題がありますが、参加している方からは、憩いの場所として気分転換等、外に出る良い機会なので続けていきたいという声が多くあります。

健康クラブ、サロンにおいてもボランティアの皆様のお力で成り立っております。深く感謝申し上げます。

令和6年度も皆様の温かいご協力よろしく申し上げます。

