



あんしん安全ネットワーク強化事業

安心安全ネットワーク対象者の中で、介護認定状況、介護サービス利用状況、移動の困難程度などの身体状況や、家族・親族などからの支援状況を総合的に勘案し、継続的に定期的な見守りと専門職による関わりが必要」と思われる方が対象となります。現在5チーム結成しています。

生活支援福祉事業

利用会員は諏訪学区に居住し、ふれあいチームに登録している方でひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯です。今年度はコロナ禍の影響で草刈、樹木剪定の実施件数は7件で前年度に比べて減少しました。

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・避難行動支援者台帳への各登録者

- 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。
- 上記訓練のねらいの中で今年度もコロナ禍の影響により参加人員を縮小して実施しました。
安否確認対象者は142名、全員の安否確認ができました。

福祉体験学習（諏訪小5年生）

- 1、車いす体験では、段差で前のめりや後ろ向きと不安定で乗っている人のこわさ押している人の大変さを体験しました。
- 2、アイマスク体験では、見えない不安の中で段差やスロープでの踏み出す一歩、介助者の声掛けの大切さを学びました。
- 3、高齢者疑似体験では、手足に重りを付け、肘、膝の曲がりにくさや、杖と眼鏡をかけて前が見えにくい状態での歩行体験をしました。



毎日動いて筋力を維持しましょう

心身の機能の低下を防ぐためには、毎日積極的にからだを動かすことと、有酸素運動や筋トレなどの運動習慣を持つことが大切です。

毎日できるだけ歩きましょう

◎有酸素運動の代表がウォーキングです。室内で歩くのも効果的です。

筋トレを習慣にしましょう

◎足腰の筋力維持のために、とくに下半身を鍛える筋トレの実践をしましょう。

家のなかでもからだをうごかしましょう

◎座っている時間を減らす、家事を運動のつもりで行う工夫をしましょう



運動

スクワット
(10回を1日2セットが目安)



栄養

1日3食、
規則正しく食事をとる

社会参加



週に1回以上友人や
知人と会う



すわふくし



発行責任者 荒井 俊
(35) 0731
suwashakyo@net1.
jway.ne.jp

令和4年度を省みて

諏訪地区社会福祉協議委員会
委員長 荒井 俊

昨年はロシアによるウクライナ侵攻が世界中を暗色で覆い尽くし、1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、コロナ禍のため1年延期して開催された「東京五輪」は、表の華やかさとは裏腹に、五輪組織委員と大手関係業者が関係した談話が発覚しました。

一方、新型コロナウイルスによる感染拡大により、令和5年2月末現在、国内の感染者は3千万人を越え、私たちの生活に大きな変化をもたらしました。

このような状況の中で、少子高齢化や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、新たな課題に対する対応を迫られています。

これらを踏まえて諏訪社協では主に、真に援助が必要な弱者や高齢者を対象に地域福祉のさらなる充実を図るため、下記のような事業及びグループ活動をコロナ禍の中で推進し、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
- ②介護支援グループ活動
- ③高齢者支援グループ活動
- ④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コロナ禍のため中止となり、前年同様、「敬老高齢者元気応援事業」が実施されました。これは80歳以上の高齢者の方に生活必需品を贈り、生活を支援する事業です。諏訪ではお米セット（新米5kg、フリーズドライ味噌汁、缶づめを贈り、喜ばれました）

年末の大口募金活動では多くの方にご賛同をいただ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。諏訪学区にも還元されて、各事業の資金として多めに活用されています。

諏訪社協福祉活動の重点項目のひとつである「あんしん安全ネットワーク事業」は、“住み慣れた地域で暮らし続けたい”という多くの方の思いに寄り添う活動であり、きめ細かい見守りによる安否確認と生活支援を行っております。

なお、これらの活動はコミュニティ推進会、地域包括センター、地区社協員、民生委員児童委員、ボランティア等多くの皆様のご協力で運営されています。

最後になりますが、諏訪社協の各事業にご協力いただいております皆様に深く感謝申し上げます。長期にわたり私たちを苦しめたコロナ禍も収束の兆しを見せ始めております。

一日も早く皆様と一緒に以前と同様の活動ができるように願っております。

ポ ラ ン テ ィ ア 募集 しています

ご協力いただける方は、諏訪社協まで連絡ください。 よろしくお願ひします
主に生活支援事業のお手伝い（草刈、樹木の剪定、電球の交換など）



令和4年度 事業報告



ふれあいグループ

1. 定期訪問活動

「ふれあいチーム」登録者、120チームが結成されています。日立市社協から「燃えるゴミ袋」を年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. 巡回安全サービス事業

専門的な知識や技術を持つ市内の企業等と連携しながら、諏訪学区から3世帯（ふれあいチーム登録者）をエントリーし、電気、ガス、の安全点検や家屋点検をはじめ、火災予防や高齢者を狙った悪質商法への注意を呼びかける等の活動を実施しました。



3. 暮らし安全事業（実証事業）

①要支援者の見守り活動（あんしん安全ネットワーク）の一環としてIoT（インターネットにつながった家電）

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。その他、ふれあい事業については4面に記載しています。



介護支援グループ

認知症予防教室

サロン、自治会そして3年ぶりに諏訪地区全体を対象に、7回実施し（うち1回は包括小咲園の講話）計98名の方々に受講いただきました。

講習会

日赤の指導で、三角巾の使いかた、気道異物除去の救急法を学びました。

外部研修

認知症サポータステップアップ講座を受講し、認知症への理解を深めました。

学習会

包括小咲園の講話を含め、4回実施しました

ひたちオレンジカフェ

サポーターとして参加し、皆さんと話をしたり小枝を使って作品作りをしました。

グループ会議開催

今年度も地域の皆様と楽しいふれあいの場を沢山持つことができました。ご協力ありがとうございました。



高齢者支援グループ

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。

さわやかクラブは、認知症予防、運動機能の維持を目的として、脳トレや健康体操、様々な思考を凝らしたゲームを毎月第2,4木曜日に実施しております。ゲームは対戦形式でやっているのので、自分のチームを応援してとても盛り上がり行っております。又、年1回の健康講話で勉強したり、年2回のミュージックケアで美しい音楽に触れて気分をリフレッシュしていただいています。

ふれあいサロンは諏訪地区では8つのサロンが月1回～2回程度活動しています。近隣の方たちが集まってそれぞれ工夫を凝らしている活動されています。

1年間ボランティアの皆さんにお手伝いいただき、活動できました。ありがとうございました。



子育て支援グループ

子育て支援グループは、月2回のおもちゃライブラリーの開催の中、子育てに関する年間の行事を行い、お子さん保護者と合わせて延べ150人以上の方が利用しました。

11月には青少年部との共催で「すくすくランド」を行い、劇団パッペによる人形劇を鑑賞し、小さなお子さんも巧みな人形の動きを真剣な表情で見っていました。

10月に、諏訪小5年生による福祉体験のお手伝いを行いました。詳しくは4ページに記載します。今年度は市社協からの補助金があり、お子さん達が楽しめるような知育おもちゃの購入が出来たのでより充実できました。

1年間ボランティアの方の協力をいただきながら、笑顔溢れる活動ができ感謝しています。

