

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 302 号
(令和 5 年 1 月 5 日)
発行：帝釈自治振興区
電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp
HP : <http://taishaku.server-hared.com/>

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナの発症は、相変わらず増加傾向にあり、家族団らんでの正月にはならなかったのではないかとお察いたします。

今後、コロナの展開はどのようになるかわかりませんが、コロナとの共存生活の中で感染防止対策を行いながらの生活は避けて通れないのではないのでしょうか。

昨年も自治振興区活動のほとんどが中止になり、皆さんとの出会いも少なく、大変寂しい一年でした。

その中で健康感謝まつりは3年振りの開催で笑顔・涙ありの楽しい半日で今までにない感動した内容でした。

また、帝釈峡遺跡群発掘 60 周年記念事業の実施は、対外的にも多くの皆さんの注目の中で高い評価をいただきました。

今年も制約・制限の中での活動になると思われませんが、出来る限り前向きに事業展開していきたいと思えます。

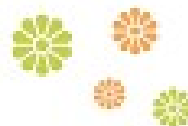
特に一人や二人暮らしの高齢者が増える中で、日常生活や大雨・大雪の災害時の支援体制については、帝釈版地域包括ケアシステムの充実を図り、皆さんが実感していただける対応を進めて参ります。

また、今年の名勝「帝釈川の谷」指定100年、「比婆道後帝釈国定公園」指定60年の記念すべき年になります。帝釈峡の「再生・発展」の新たなスタートとして位置づけ、庄原市・神石高原町の行政主導で記念事業が実施されます。帝釈自治振興区としても協力して参りますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

今年もコロナとの戦いの一年になります。コロナの関係で、今帝釈で進めている「共助」とかけ離れた帝釈地域にならないよう数少ない活動には積極的に参加いただき、皆さんとのコミュニケーションを大切にさせていただきますようお願いいたします。



帝釈自治振興区
会長 表 良則



これからの主な行事予定・施設利用等

1月 5日(木)	仕事始め、行政文書	
1月19日(木)	行政文書	
1月19日(木)	もみじグループ	
1月26日(木)	パソコン教室(Excel)	13時30分
2月 2日(木)	パソコン教室(Word)	13時30分
2月 3日(金)	行政文書	
2月17日(金)	行政文書	
2月20日(月)	市・県民税申告相談	支所(未渡、始終)
2月21日(火)	市・県民税申告相談	支所(山中、宇山)

} 8時30分~11時
13時 ~16時

その他の教室 グラウンドゴルフ(1/7 1/12 1/21 1/26)

中止： 新年互礼会、視察研修会(新型コロナウイルス感染症予防のため)

降雪・積雪時の外出や作業に注意しましょう

降雪・積雪時に外出や作業を行うことがあると思います。
その場合に次の点に留意しつつ、安全確保を優先して行動しましょう。

- (1) 道路や田畑周辺では、隣接する用水路、落差等がある場所には近づかない。
- (2) 見回りをする際には一人では行かない。
- (3) 滑りにくい靴を履く。
- (4) 屋根からの落雪に注意しましょう。
- (5) 雪おろしを行う際には、ヘルメット等をかぶり、滑りにくい履物を履くなどし、複数人で作業を行う。
- (6) 大雪や吹雪等の悪天候時には、作業は行わない。



帝釈峡

フォトコンテスト作品募集中→1月末まで

12月23日の中国新聞でも案内が掲載されましたが、上帝釈や下帝釈周辺で撮影された写真を募集しています。

作品は未発表のものなら撮影の時期はいつでもかまいません。

お気に入りの写真をお待ちしています。

募集期限：令和5年1月31日(火)

応募先：帝釈自治振興センター

応募条件：作品は未発表のもの、撮影時期は問いません

応募方法：プリントしたものに応募用紙を添付(サイズ2Lまたは4つ切り)

※詳細は、以前に配布した案内チラシかセンターに問い合わせください。



明けましておめでとうございます。

コロナ渦の中でも、少しずつ行事が開催できるようになってきました。今年は感染症対策に注意を払いながら、出来る限り行事が行えるよう工夫と努力をしたいと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

帝釈自治振興区事務局員一同



パネルを展示しています

「ずーっと、住み続けたいねえ！」を実現したい

～まず自分ができることにチャレンジするところから始まります～

先日、サロン交流会で高齢になっても帝釈で暮らしていくためにどうすればよいかを参加者の皆さんが意見を出し合いました。

社会福祉協議会の方がそれらの意見をまとめ3枚のパネルにしてくれました。

帝釈に住み続けるために、自分でできることや近所や地域でできることの取り組みが住民の皆様の中で育っていけば、安心して暮らしていける地域になっていくと思います。

パネルは帝釈自治振興センターで展示していますので、ぜひご覧いただき暮らしのヒントにしていきたいと思ひます。

◀展示パネルの紹介▶

①



① 自分でできること

- 楽しみを持つ
- 気持ちを上手に切り替える(いやなことがあったら声を出して相談することも大事)
- 会話をする
- 便利な情報を知る
- 野菜作りを続ける
- 趣味を持つ
- 自分でできることを継続する
- 集まりの場などで役割を持つ
- 後回しにせず早めに治療する

②



② ご近所や地域でできること

- 地域で分担して声掛けや見守りをする人を決めて安否確認する
- おたがいに「さりげない見守り」をする
- 出かける時は隣人に一言伝えておく
- 一人暮らしの方の行動を近所の方が把握しておく「スーパーに行くけど何か買い物ある？」と声掛けをする
- 行事などある時は『いっしょに行こう』と誘う
- 3つの『あい』気にかけてあげよう
- 近くの親戚や隣人の人に家の鍵を預けたり、鍵の置き場所を教えてたら何かあった時に対応できる
- 別居している子供さんの連絡先を聞いておき連絡を取り合い電話番号を交換しておく
- 『時には出てきんさい』とサロンにさそって一緒に行くようにする
- 隣人とのつきあい方が変わってきたけど、集まって酒でもかわせたらいいね！

③



③ 『帝釈版包括ケアネット連絡会』

自分でできることと地域の見守りなどの互助活動、そして医療・保険と介護・福祉サービスを情報でつなぎ、困りごとに対処していく仕組みです。

この仕組みの円滑な運営については地域の皆様のご協力が必要です。



もみじの丘帝釈たより(令和5年1月号)



明けましておめでとうございます、旧年中は大変お世話になりました。12月前半は暖冬かと思いましたが、後半にはすごい寒波到来、冷え込みに震え、大雪で除雪や車の運転に四苦八苦しました。23・24日は積雪が多く通い利用者のお迎え困難と判断、2日間は休所に致しました。令和4年も色々大変な年でした、ロシアのウクライナ侵攻、食品値上げや物価高騰、安倍元総理銃撃死等は大きなニュース、東京五輪はコンパクトの予定が巨額の経費、今は贈収賄事件や負の遺産が問題で華やかに終えたとはいえ大変の様です。

コロナは収束も見えず私達に影響がでる事ばかりでした、もみじの丘帝釈も3年続きでコロナに振り回され行事等も中止が多く利用者も通院以外は外出を制限、更に6・7・8波時には面会禁止等にするなど感染予防に務めて来ましたが、しかし12月23日発熱者が出たことで受診、陽性と診断あり直ぐに北部保健所の指示を受けながら感染拡散防止、職員も家族の協力を得て施設に泊まり込みで対応しました。幸い利用者は重症とはならず早い回復がみられ、落ち着く状態となりましたが、決められた日数があるため通い利用者は1月9日までの休所措置となりました、再開までが長くご利用者・ご家族様には大変ご迷惑とご心配をお掛けしました事、大変申し訳なく思います。移動制限の無い年末年始で昨年とは段違いの人出や動きもあり、コロナ感染も収束に向かうところか心配は続きます。今後も注意深く感染予防に努め、地域高齢者様の生活支援にも努めて参りますので、本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



≪12月は残念ながらコロナで忘年会・クリスマス・餅つき等も中止、行事は避難訓練のみでした。年2回必要な訓練は消防署の指導を受けながら夜間想定で行いました。地元の皆さんも協力・参加して下さいました。夜間は特に体制が悪くなりますので火事・災害等の緊急時にはご協力をお願いします。≫

備新り玄
も年つ関
出をけに
来迎も門
まえる出
まる松の
た準飾



<今月のひと口健康講座> コロナ感染症の介護を経験して

12月に入って第8波が来て、庄原市も連日数十人と多くの感染者発表が続きました。私達もいつコロナがやってくるか分からないと感染予防に努めていましたが、ついに23日最初の感染がありました。保健所の指導を受け65歳以上の高齢者は感染したら10日間療養しなければなりません。お泊りの方には感染の有無にかかわらず、全員の方が1月3日まで居室で過ごして頂く事になりました。通い利用は遅れて感染者が出た為、9日までお休みをお願いしましたが、感染の拡大を防ぐことができました。5回目のオミクロン対応ワクチンを接種しておられた方は軽症でした。

※感染予防には、基本的なことを忠実に実行するしかありません。

- 大勢の人が集まるところは避ける ●こまめに室内の換気をする。
- マスクをする ●手を洗う・手指消毒をする。
- 会話するときはソーシャルディスタンス(2m離れること)を保つ。
顔が向き合わない様に(息がかからない様に)話す。
- ドアや手すりを消毒する。●体調が悪い時は外出を見合わせる。

小規模多機能型居宅介護施設

もみじの丘帝釈

〒729-5244

東城町帝釈未渡 2022-2

TEL 08477-3-4005

FAX 08477-3-4006

Email momiji@alice.or.jp

日時:1月22日(日曜日)

14:00~15:30

場所:帝釈自治振興センター

会費:300円

※コロナ禍や気象状況で中止になる場合があります