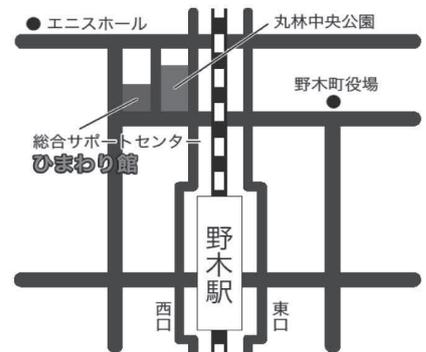


よりそい

2021年7月 夏号
VOL.11

野木町総合サポートセンター ひまわり館

開館日：月曜日～金曜日 8:30～17:15
休館日：土曜・日曜・祝日・年末年始
住所：野木町大字丸林582番地1
TEL：0280-33-6878
FAX：0280-33-6879



陽ざしが強くなり、暑さも本格的になる7月は、女郎花月、七夕月、涼月という名前も持っています。また、土用波、入道雲、夕涼み、夕なぎなど、美しい言葉が多い季節です。

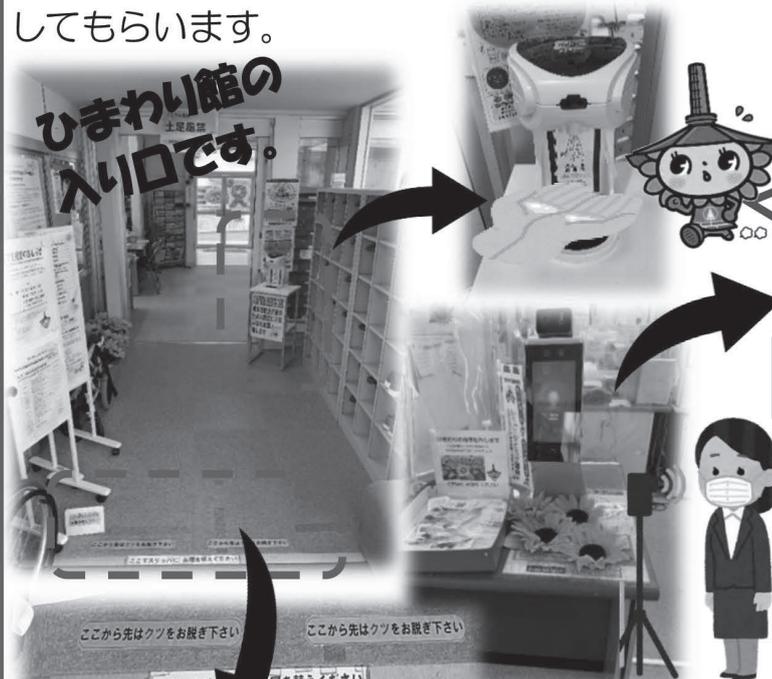
さあ、いよいよ夏がやって来ます。食も細くなりがちですが、栄養はしっかりとして、元気に夏を乗切って行きましょう。

ひまわり館では、福祉・保健・介護等の専門職員が皆様の生活のお悩みをお聞きして、解決に向けたご支援をします。お気軽にご相談ください。

ひまわり館へようこそ！

ひまわり館では、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、入館時に皆様に検温などのご協力をいただいています。今回は「のぎのん」に入館時の流れを紹介してもらいます。

ひまわり館の
土曜館
入口です。



手指消毒をお願いします！
手をかざすと消毒液が出てきます♪

自動ドアに入って左側に検温器があります。
顔を近づけると体温測定ができます。

検温後、カウンターにある用紙に体温や
お名前など必要事項を記入してください。

スリッパにお履き替えください。
右側に下駄箱があります。

ご協力よろしく
お願いします！

7月7日は「たなばた」ですね！
ひまわり館では、今年もテラスに大きな笹を飾ります。短冊に願い事を書いたり、折り紙でクジラやスイカを作って、一緒に飾りましょう。

今月のオススメ絵本
★ ありとすいか ★



野木町では、高齢者の方々の日常生活を支援するため、社会福祉協議会や地域包括支援センターとともに、様々なサービスを実施しています。このコーナーは、シリーズでご案内していきます。

安全・安心見守りネットワーク事業

地域住民等のネットワークにより日常的見守り及び災害時支援を行います。

○対象者

高齢者のひとり暮らし、高齢世帯、障がいのある方等

○利用内容

〈日常的見守り〉声かけ、訪問などによる日常の安否確認や異変を発見した場合に必要な援助を行います。

〈災害時支援〉避難所への誘導、避難所での支援を行います。

※見守りを希望する方・見守りに協力してくれる方の受付は随時行っています。



(問)野木町健康福祉課社会福祉係 ☎57-4196

通院時タクシー利用助成

町外の医療機関受診等のため、自宅からタクシーを利用した場合に助成を行います。

○対象者

満70歳以上の高齢者



○助成内容

タクシー代の半額を助成
上限5,000円

(ひと月につき、8回まで、100円未満は切捨て)

※友愛記念病院の往路・光南病院の往復は、対象外です。

(土日のご利用は要相談)

(問)野木町健康福祉課高齢対策係 ☎57-4173



緊急通報装置

急病・災害等の緊急時に迅速かつ適切な対応を図るため、緊急通報装置の貸与を行います。24時間365日、ボタンを押すだけでセンター（事業者）とつながり、急な体調不良や健康相談に対応します。

○対象者

65歳以上のひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯、身体障害者手帳1級、2級をお持ちのひとり暮らしの方および障がい者のみの世帯の方

※日中独居の方は要相談

○利用料金

緊急通報装置の取り付け工事費・無料

※通信費は自己負担

(問)野木町健康福祉課高齢対策係 ☎57-4173



高齢者等見守りキーホルダー

あらかじめ緊急連絡先や医療情報を登録し、登録番号が記載された「高齢者見守りキーホルダー」を携帯することで、急病、事故、徘徊等の緊急時に医療機関・警察署等に情報を提供し、速やかにご家族等の緊急連絡先につながり、迅速な対応を行うことができます。

○対象者

75歳以上の方、認知症状のある方、その他必要と認める方

○利用料金

無料



(問)野木町健康福祉課高齢対策係 ☎57-4173

上記のサービスは、野木町地域包括支援センター ☎57-2400 又はひまわり館 ☎33-6878でもご案内できます。

「フレイル」予防で、ずっと元気に！



最近の生活の中でこんなことはありませんか？
ドキッとしたりの方は、「フレイル」の予備軍かもしれません。

フレイルとは、歳をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行なうこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

栄養 食事の改善

食事は活力の源です。
バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう！

また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

身体運動 ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。

今より10分多く、体を動かしましょう。

社会参加 趣味・ボランティアなど

趣味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防の
元気体操DVDを貸出します

フレイルは高齢者だけの問題では、ありません！
筋肉量や心身の活力低下は、働いている世代からの注意が必要です。たくさん食べて、たくさん出かけて、そして、たくさん笑いましょう！！

《担当課》
野木町役場 健康福祉課
高齢対策係
0280-57-4173

フリーWi-Fiが設置されました♪

ひまわり館にフリーWi-Fiが設置されました。館内全ての部屋でご利用いただけるようになっていきますので、来館の際にはお気軽にご利用くださいね。

野木町Free Wi-Fi

SSID
PASS

このステッカーが目印です！

★ 野木町フードドライブにご協力ください★

ご家庭に余っている食品をお持ち寄りください

ご提供（寄付）いただきたい食品

賞味（消費）期限が3か月以上残っている
常温可能な食品

未開封で

- 缶詰 ○レトルト食品 ○インスタント食品
- パスタ・うどん・ラーメン等の乾麺
- 乳幼児食品 ○醤油・味噌等の調味料
- 玄米・白米 ○アルファ米・乾パン等の長期保存食



食品の受付場所・時間

- 野木町総合サポートセンターひまわり館
月曜～金曜日 8時30分～17時15分
※土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)除く。
- 野木町ボランティア支援センターきらり館
火曜～日曜日 9時～16時
※月曜日・年末年始(12月29日～1月3日)除く。
- 野木町老人福祉センターホープ館
月曜～金曜日 8時30分～17時15分
※土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)除く。

フードドライブとは？

賞味（消費）期限までに食べきれない等の理由で、家庭で余っている食品を持ち寄り、食の支援を行う機関・団体等にお届けする取り組みです。



のぎのんの
「これな～に？」



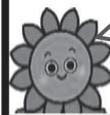
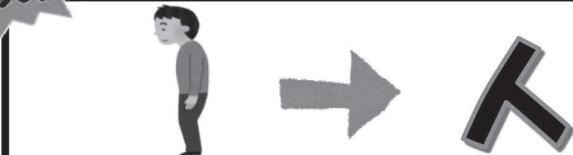
サンちゃんの相談コーナー

「SDGs」

(Sustainable Development Goalsの略称)

読み方は、「エス・ディー・ジーズ」。2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」のこと。先進国・途上国すべての国を対象に、経済・社会・環境の3つの側面のバランスがとれた社会を目指す世界共通の目標として、17の目標とその課題ごとに設定された169のより具体的な目標から構成されています。私たち一人一人が達成に向けて主体的にアクションすることが大切です。

- *マイボトル・マイカップを使おう
 - *エコバックを持参しよう *使わない照明は消そう
 - *エアコンの温度設定 *食品ロスをなくそう…など
- できることから始めてみようヨ！！



「人」という字は、横向きに立っている人のかたどった象形文字です。

ですが、ある有名な先生は次のように言いました。

人という字は、ひとりの「人」がもうひとりの「人」を支えている字です。つまり、人と人が支え合っているから「人」なんです。



サンちゃんのひと一言！



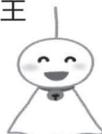
七夕は、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7月7日の夜のことだよ。色とりどりの短冊や色んな形の飾りを笹竹に吊るす七夕飾り。昔は高ければ高いほど星に願いが届くと考えられ、屋根の上まで高く掲げていたようだ。

「五色の短冊」とよく言うけど、古代中国の「五行説」という自然哲学から来ているようだ。

赤=炎、紫=水、青(緑)=植物、白=鉱物、黄=大地

7月7日は、梅雨の最中。「雨が降ると天の川が渡れない・・・」とも言われて、よく、テルテル坊主を作って飾ったよなあ。今年は、どうかなあ。天の川が見られるといいなあ。

サポセンでも笹を飾るよ。たのしみだねえ～



子育て世代も…

高齢者も…



みんなで支え合う
地域が理想的です♪



サンちゃんも…

