

発行：令和5年(2023年)1月13日 98号

社協 報 びらとり

発行・編集

平取町社会福祉協議会 〒055-0107 平取町本町88番地1 TEL:4-2267 FAX:3-7212

平取社協HP <http://www.birasha.com/>

メールアドレス birashakyo@gaea.ocn.ne.jp

ホームヘルパー推進会「ふれあい出張カフェ」

ホームヘルパー推進会（代表：杉岡良子さん）ではご要望があった交流サロン等に出向き「挽きたて焙煎コーヒー」を飲んでいただくボランティア活動を実施しています。

11月15日、去場ヘルシーサロンにおじゃまさせていただき、参加者の皆さんと和やかな交流が行われました。



健康体操のあとのコーヒータイム。
体操で少し疲れたあとの一杯に
「ほっと、一息」。(下)



自分で挽いた豆を飲んでいただく体験も……。挽いている途中からとても良いコーヒーの香がしてきます。

コーヒーミルでゴリゴリと音を立てながら豆を挽く木田真一さん。(左)



「ふれあい出張カフェ」のご用命は
平取町社協：中村まで

※「社協びらとり」は、赤い羽根共同募金配分金の助成を受けて発行しています。

赤い羽根
共同募金

◆ 指定訪問介護事業所から ◆

入浴時の心配ごとは

ありませんか…

寒い日が毎日続き体調変化は大丈夫でしょうか？
こんな寒い時期の心配ごとの一つが「ヒートショック」です。一人で入浴している最中に何かあったら不安だという話を良く聞きます。

【ヒートショックとは？】

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、気温の急な変化によって体を与えるショックの事です。

入浴時やトイレでいきむ事で起こる可能性があり、これからの寒い時期は特に注意が必要です。

ヒートショックを

予防するためには！

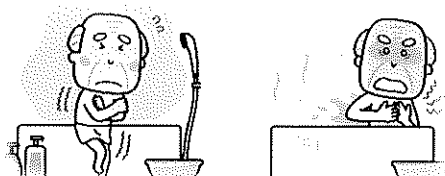
【次のことを心掛けましょう！】

- ◎湯張りの時には浴室、脱衣所も暖める。
- ◎入浴前後には十分な水分補給をする。
- ◎入浴の際の湯温は41℃以下、長湯はせず10分程度を目安にする。
- ◎寒い部屋への移動は、1枚上着を羽織りスリッパ等を履く。

【介護に関するご相談窓口】

入浴時の不安や介護のごことでお悩みのかたは、平取町地域包括支援センターにご相談ください。

☎2-3700まで



◆ 指定居宅介護支援事業所から ◆

いつまでも美味しい

食事を食べるために

御餅やおせち料理をいつまでも変わらず美味しく食べるためには「オーラルフレイル（お口の虚弱）」のケアが必要です。

オーラルフレイルとはお口の機能が加齢と共に知らず知らず低下していくことを言います。この状態をそのままにしておくと全身の筋力低下を招き、要介護状態になりかねません。

お口のささいな衰えを

感じていませんか…

- 食べこぼす ■むせる ■お口が乾く
- お口が臭う ■滑舌が悪い ■かたい物が苦手
- 食欲がない…

以上のような症状を感じている方は次の事を実践してみてください。

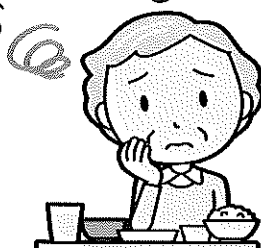
【いつもの食事を見直してみよう】

- ◎肉や、魚を毎日食べる
- ◎卵や豆腐・乳製品を毎日食べる
- ◎葉野菜・根菜を毎日食べる
- ◎早寝早起き三食食べる

【歯医者さんへ行く】

- ◎歯を元気に保ちよく噛んで食べる
- ◎入れ歯の手入れを怠らず、噛む力を保つ

美味しく、何でも食べられる元気なお口を維持しましょう。シッカリ噛んで食べることで認知症予防にも繋がります。



◆平取町高齢者事業団では会員募集をしています◆

～あなたの生き甲斐を見つけよう～

高齢者事業団ではこれからの冬季間、家庭の除雪作業の依頼が多くなることから、除雪作業のできる会員の方を募集しております。

※概ね60歳から健康で通勤可能な方

〔問合せ・入会申込〕

平取町高齢者事業団 ☎2-3821まで



日高管内身体障害者福祉協会研修会・・・・・・・・・・

10月5日、新ひだか町公民館において日高管内身体障害者福祉協会研修会が開催され、町身障協会の4名の方が参加しました。研修は北海道カーリンコン協会講師の指導のもと、模擬試合が行われました。車椅子や手話が必要な方もボランティアの支援を受けながら参加でき、会場は最後まで賑わった研修会となりました。



点数の採点指導を受けている遠藤一紀会長（右）
ルールはカーリングに似ており最後まで気が抜けません。



移動献血車「ひまわり号」来町・・・・・・・・・・

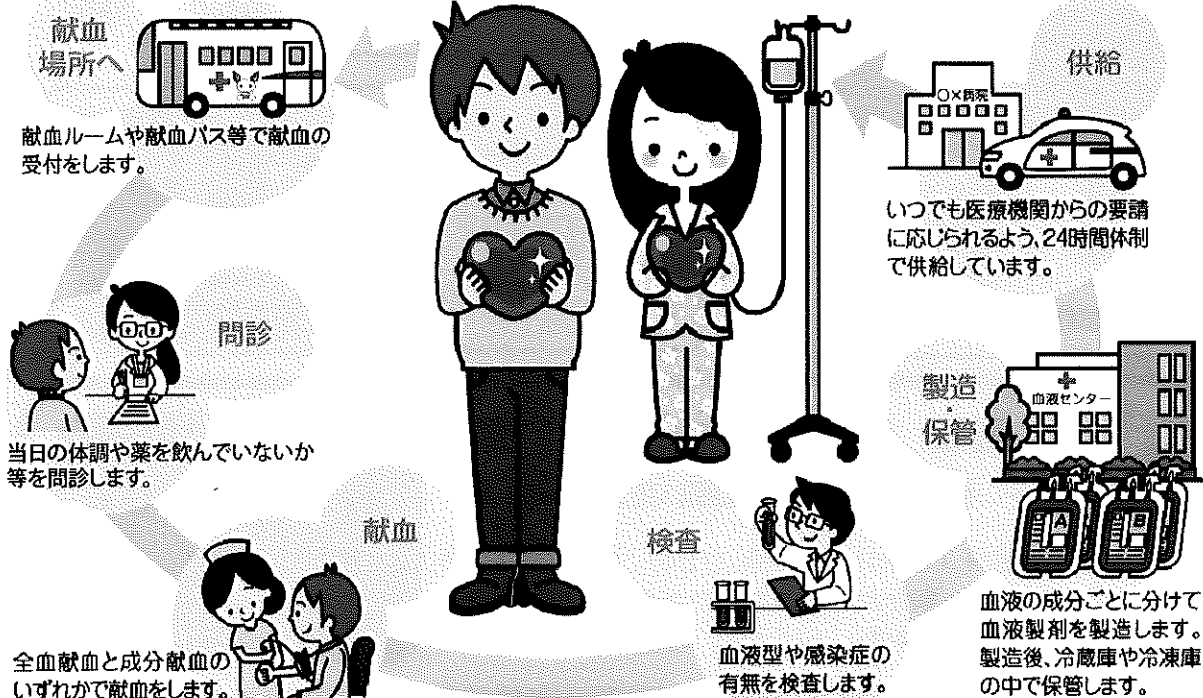
血液のゆくえ

11月7日、移動献血車「ひまわり号」の来町があり、この日46名のご協力がありました。

献血でいただいた血液は、24時間365日医療機関からの要請に対応できるよう体制を整え、患者さんのもとへ届けられます。



献血会場：平取養護学校前





あなたの真心を大切にします

～ご寄付ありがとうございます～

(令和4年10月1日から12月31日まで受付分)



■一般寄附者

二風谷 船越 光次 様
10万円
本町 平取町第6町内会民生部様
71,630円
本町 平村 尚人 様
5万円
荷菜 井上 功 様
3万円
苫小牧市 鶴田ナカコンサルタント様
3万円
本町 日下 寿子 様
1万円

■香典返し寄付者 (5万円)

長知内 萱野 久彦 様
貫気別 丹野 信一 様

■香典返し寄付者 (3万円)

長知内 川奈野孝之 様
本町 柴田 勲 様

■香典返し寄付者 (2万円)

紫雲古津 後藤 忠子 様
振内町 本多 清 様
本町 植木 礼子 様
荷菜 井上 健 様

■香典返し寄付者 (1万円)

荷菜 仲山 実伸 様
振内町 田ヶ谷愛子 様
振内町 西山 典子 様
苫小牧市 飯塚 紀彦 様
紫雲古津 清野千栄子 様
本町 穴戸 愛子 様
本町 木村佳奈子 様
本町 松浦 卓司 様

■タオル・古布・テッシュ

札幌市 池田 幸子 様
本町 平取婦人会 様
本町 平取町女性の集い実行委員会様
日高町 日高地区郵便局長
夫人会日高西部会様

■リングプル

本町 北湯口繁政 様
荷川 川上 京子 様
長知 福原 文子 様
荷菜 日川千代美 様
向内 西野おりち 様
荷菜 杉山 俊夫 様
本町 三井物産株式会社様
二風 貝澤 和枝 様
本町 平取婦人会 様
二風 松崎 商店 様
本町 日下 寿子 様
本町 民宿喜楽家 様
本町 工藤 悦子 様
本町 佐藤 耕治 様
本町 船越 光次 様
本町 貝澤 正子 様

■使用済切手

本町 北湯口繁政 様
本町 平村建設株式会社様
本町 三井物産株式会社様
二風 松崎 商店 様
二風 日下 寿子 様
本町 振内小学校 様
二風 船越 光次 様

◇タオルのご寄付について◇

平取かつら園では裁断布やタオルを施設内で多く使用することから、ご寄付を募っております。



○タオル ⇒ 汚れが目立つものは不可

○裁断布 ⇒ 約20cm四方に切っているもの

※平取町社協にお寄せください

12月7日、北海道コカ・コーラボトリング(株)様から清涼飲料水378本が社会福祉協議会に寄贈されました。早速、町内の保育・児童施設にお届けいたしました。



11月24日、平取婦人会様(会長:平村公子様)からリングプルと裁断した布、タオルが社会福祉協議会に寄贈され、町内福祉施設、町立病院にお届けいたしました。



■■ 赤い羽根共同募金 ■■

ありがとう! ～ 街頭募金活動を実施いたしました ～

JAびらとり店舗前(10/20)、文化祭(11/3)で街頭募金活動を行い、多くの方より募金のご協力をいただきました。お寄せいただきました皆様に感謝申し上げます。(集計額 27,000円)

