

EVENT ご参加

銀河サロン  
初めての人でもできる運動で交流

【日時】7/11(木)・8/8(木)  
※いずれも9:00～11:30  
【場所】商工活性化センター  
「アースホール」(北4)  
【参加方法】申込不要  
【参加費】無料  
【問合せ】本別町社会福祉協議会事務局  
TEL.0156-22-8320

EVENT ご参加

ゆうゆうサークル  
地域でいっしょに子育て交流

【日時】8/5(月) 親子レクリエーション  
8/26(月) 外あそび  
9/16(月) 焼肉  
9/24(火) お茶会  
※8/26・9/24は9:00～11:30  
※8/5・9/16は13:30～17:00  
【場所】勇足いきがい館(勇足元町)  
【参加費】要問合せ  
【問合せ】本別町社会福祉協議会事務局  
TEL.0156-22-8320

NEWS ご報告

●4/11～6/10受付分 敬称略

ご寄付ありがとうございました  
ご厚意に感謝いたします

EVENT ご参加

くろ豆の会

①「ふまねっと」で楽しく運動  
【日時】8/5(月)・9/2(月)  
いずれの日程も10:30～12:00

②「脳トレ」で頭の体操

【日時】7/16(火)・8/19(月)・9/17(火)  
いずれの日程も10:30～12:00  
【場所】あいの里交流センター  
(北6:清流の里併設)  
【参加方法】申込不要  
【参加費】無料  
【問合せ】あいの里交流センター  
TEL.0156-22-1002

EVENT ご参加

オレンジカフェ(陽だまりの里)

介護についてのお悩みや困りごとを聞かせてください  
プラスアンサンプルの演奏もありますよ

EVENT ご参加

ゆうあいの里祭り

地域みなさんとゆうあいの里  
お祭りで交流しましょう

【寄付金】 吉田秀幸(新町):50,000円(社協へ)、50,000円(陽だまりの里へ)  
砂原勝(南3):500,000円(社協へ)

【寄付物品】 市街地婦人会  
タオル4枚・雑巾15枚(デイサービスセンターほんべつへ)、  
タオル30枚(陽だまりの里へ)、タオル30枚(ゆうあいの里へ)、  
タオル30枚(清流の里へ)

EVENT ご参加

オレンジカフェ(清流の里)

介護のこと、私たち専門職と一緒に話してみませんか?

【日時】 8/10(土) 10:00～11:30  
※今後、偶数月の10日に開催予定  
【場所】 あいの里交流センター  
(北6:清流の里併設)  
【参加方法】 申込不要です  
【参加費】 100円  
【問合せ】 清流の里  
TEL.0156-22-1001

EVENT ご参加

オレンジカフェ(陽だまりの里)

介護についてのお悩みや困りごとを聞かせてください  
プラスアンサンプルの演奏もありますよ

EVENT ご参加

ゆうあいの里祭り

地域みなさんとゆうあいの里  
お祭りで交流しましょう

【寄付金】 吉田秀幸(新町):50,000円(社協へ)、50,000円(陽だまりの里へ)  
砂原勝(南3):500,000円(社協へ)

【寄付物品】 市街地婦人会  
タオル4枚・雑巾15枚(デイサービスセンターほんべつへ)、  
タオル30枚(陽だまりの里へ)、タオル30枚(ゆうあいの里へ)、  
タオル30枚(清流の里へ)

猛暑の夏は「あいの里交流センター」で休憩を♪ 本号はひきこもり相談と社協の専門職について

本別町社協 だより  
あしたの福祉

vol.198

発行日:2024年7月1日(月)

社会福祉法人  
本別町社会福祉協議会

私もあした、福祉の助けが必要になるかもしれないから



表紙  
本別町  
健康管理センター  
職員のみなさん



健康は毎日の暮らしの中で作られます。ちょっとした運動を習慣にして、取り組むことができるよう、「ほんべつ健康ポイント事業」を推進しています。

本別町では健康習慣のきっかけづくりとして、「ほんべつ健康ポイント事業」を推進しています。健康診断など(なんと、歯科検診や献血も対象です!)を受けて、運動・健康づくりに関する指定されたことに取り組んで、スタンプをためれば、年間1,000円分の商品券(商工会発行)と引き換えになるという、健康にもお財布にもやさしい事業になっています。

「指定された事業って、なんだか面倒では?」と思われるかもしれませんが、そんなことはありません。例えばウォーキングをして記録をつけ、それを提出していただいてもOKなんです。

健康ポイント事業の対象になる活動は他にもたくさんあります。対象となる活動、条件、ポイントやポイントカードの入手方法など、ぜひお気軽にお問合せください。また本別町のホームページからでも確認できますので、↓のQRコードからもご覧ください。

気軽に習慣をつくって、みんなで健康になりましょう!

【お問合わせ先】 本別町健康管理センター(北6)

電話:0156-22-2219



猛暑、猛暑は、もういっしょ!!!  
エアコンがある「あいの里」でひと休み

今年の夏も35℃を超えるような厳しい猛暑になると予想されています。ご自宅にいたときも、外出のときも、あまりの暑さで体調を壊してしまいそうですね。

あいの里交流センター(北6:清流の里隣接)にはエアコンが設置されています。自動販売機と水道もあり、水分補給もできますよ。ご自宅で扇風機を使っても暑いときにはあまりガマンせずに避難することも大切です。

エアコンがあるあいの里交流センターにぜひお気軽にお立ち寄りください。(電話:0156-22-1002)



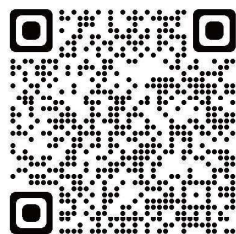
エアコンがある「あいの里」でお休みください

社協の決算と事業報告

本別町社会福祉協議会の令和5年度の決算と事業報告を公開しています。決算書と事業報告はホームページに掲載していますので、詳しくは下記URLか右のQRコードからご覧ください。紙でご希望される場合は、社協事務局(TEL:0156-22-8320)までお問合せください。

【決算と事業報告のURL】

<https://www.honbetsu-syakyo.jp/purpose/about/>  
※ 上記のQRコードからご覧いただけます。



【本別町内の民間企業・団体等の方々へ】

「自分たちの活動を『あしたの福祉』でPRしたい!」という場合は、社協事務局(TEL 0156-22-8320)までご相談ください。

本別町社協 だより

WE ARE



社会福祉法人本別町社会福祉協議会

この社協だよりの発行には共同募金助成金が活用されています

発行元 社会福祉法人本別町社会福祉協議会

〒089-3325  
北海道中川郡本別町西美里別6番地15  
(本別町総合ケアセンター内)



TEL 0156-22-8320  
FAX 0156-22-5565

公式HP <https://www.honbetsu-syakyo.jp/>

平日のみ

社会福祉法人本別町社会福祉協議会では  
困りごと全般についての相談に応じております  
のでご利用ください。



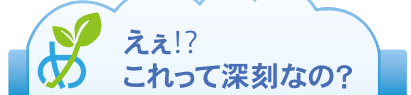
## ひきこもり相談の今～『こころのカギ』の取り組み

「ひきこもり」という言葉に、皆さんはどんなイメージを持つでしょうか。

「何年もずーっと自分の部屋から出ていない」というイメージが強いかもしれません。

しかし、最近では「ひきこもり」の意味が大きく変わってきています。

ひきこもりの今、そして、「こころのカギ」の取り組みについて、本別町総合ケアセンターの飯山明美さん（保健師）に伺いました。



ここ数年でひきこもりの意味は大きく変化・拡大しています。

従来の「単に自宅内にとじこもっているという状態」から、「家から常時出られない人だけではなく、図書館や買い物に行くことはあっても、**仕事や地域との関わり（社会的なつながり）がない人もひきこもりに含まれる**」というように範囲が広がっているんです。

「何カ月、何年も閉じこもっているけど、コンビニなどに買い物には行くからひきこもりとは違うよね。心配ないのでは？」というケースが多く、実際にはひきこもりの自覚がないまま、より状況が深刻になることがあります。



当事者やご家族にお話を伺うと、「外出できるからひきこもりではない。特に困っていない。」というお答えが多いのですが、実は誰にも相談できずに長い間悩み続けているというケースがとても多いですね。**誰かに相談するという第一歩を踏み出すには、思いのほかエネルギーが必要なんです。**

少しでも気軽に相談してもらえるよう、秘密が守られてつらさが訴えられる場所として「こころのカギ」という相談チームを立ち上げました。**ひきこもりだけに限らず、相談先のわからない孤独や孤立につながるような生きにくさの相談全般を受け付けています。**

生きにくさっているいろいろありますよね。例えば、職場になじめない、親しい友人在いない、子育てをサポートして欲しいなど困っていても助けを求めることができない、つらい日々が続くそんな時に、ぜひお話を聞かせて欲しいんです。

相談の方法は、**LINE、メール、電話、来所、訪問**など状況に合わせた形で受け付けていますので、やりやすい方法でご相談いただければと思います。



まずは私たちとつながることから始めてみませんか？**LINEとメールからのご相談は24時間365日いつでも受け付けています（休日や深夜の場合は返信までお時間をいただきますが必ずお返します）。**生きにくさを感じているご本人、ご家族や周りの方々からのご相談もお受けしています。



話してくれたひと  
本別町総合ケアセンター  
飯山明美さん（保健師・公認心理師）

【お問い合わせ・ご相談は・・・】  
本別町総合ケアセンター  
住所：本別町西美里別6-15  
TEL：0156-22-8520  
（代表番号）  
070-4358-0585  
（相談専用電話）  
午前8時30分～午後5時15分  
営業日：土日祝を除く平日  
※ただしメールとLINEでの  
相談は24時間365日受付

## 社協で活躍する専門職のお話です

「ところで社協ってどんな人たちがいるの？」

そんな疑問を持ったことはありませんか？社協では**さまざま専門職**がそれぞれの役割を活かして連携しています。**その分野のプロフェッショナルがいるからこそ、質の高いサービスを提供することができる**のです。今回はその中から3つの専門職をご紹介します。専門職が活躍する社協のサービス、これからぜひ頼りにしてくださいね。



話してくれたひと  
ケアプランセンターほんべつ  
中村謙治さん（介護支援専門員）

### ◆ケアマネジャーのお仕事とは

在宅での自立生活を支える介護サービス等の調整（ケアマネジメント）を行っています。具体的にはサービスの利用計画（ケアプラン）の作成とサービスを提供する介護事業所との調整、そしてサービス実施内容を確認しています。

### ◆その人らしさを尊重したプラン

ケアプランは解決すべき課題や状態をご本人やご家族と話し合いながら、**その人らしさを尊重した支援内容**になるよう心がけて作成しています。公的な介護サービスだけでなく、ボランティア団体や自治会の取り組みなども取り入れ、その方の自立を幅広く支援できるのかを把握することに努めています。

### ◆その人の目標達成に向けて伴走する

心身の状態（介護度）や家族構成、取り巻く環境など、一見、似たようなケースであっても、何を望んでいるか、どんな支援が必要かはひとりひとり異なります。また望みも変化していくものです。**その人の現在の望み、そしてこれから先の目標の達成に向けて伴走**していくのが私たちケアマネジャーの役割です。頼りにしていただければと思います。（電話：0156-28-0101）



話してくれたひと  
ホームヘルプセンターほんべつ  
吉川結香さん（介護福祉士）

### ◆ホームヘルパーのお仕事とは

介護が必要な方のご自宅を訪問し、食事介助や入浴などの介護サービス、食事の調理や掃除、買い物代行などの家事支援サービスを提供しています。

### ◆大切なのは信頼関係を築くこと

ホームヘルパー1人で訪問するので、介護の専門的な知識・技術は勿論のこと、それ以上に**利用者様とコミュニケーションする力**が必要と感じています。よく誤解がありますが訪問介護は「家事代行の何でも屋」とは違うんです。その人の「できる力」を活かして、自立を支えるためのサービスです。だからこそ利用者様と良好な人間関係を築いていく必要があります。

### ◆その人のできる力を活かして

例えば食事の調理もご利用者様と一緒にいきます。ゆで卵の殻むきひとつでもそれができることはその方にとって大きな達成です。「**できること**」を活かし、**共に利用者様の目標を達成する**。その喜びを分かち合えることがこの仕事の醍醐味です。私たちは信頼していただけの「介護のプロ」として常に知識・技術の向上に努めています。どうぞ頼りにしてください。（電話：0156-22-8320）



話してくれたひと  
デイサービスセンターほんべつ  
菅原千春さん（准看護師）

### ◆看護職員のお仕事とは

デイサービスは介護認定を受けて在宅で生活する方が通うサービスです。

健康を維持できるような体操やレクリエーション、入浴、食事などのサービスを提供しています。介護福祉士や機能訓練指導員などさまざまな専門職が働いていますが、**健康管理をサポートするのが看護職員の役割です**。血圧・心拍などの確認、薬の管理、口腔ケア、看護記録、そして利用者様が健康な生活を継続できるよう、ご家族へのアドバイスも行っています。**体調不良やケガの応急処置は看護職員がすべて対応します**。万が一の事態にも対応できるように、体調の小さな異変も見逃さないことを常に心がけています。

### ◆自立生活を健康管理で支える

健康管理を担うことに責任を感じますが、それ以上に利用者様とのコミュニケーションがとても楽しい現場です。自立した生活を送る上で健康管理は欠かせません。私たち看護職員は医療看護のプロとして健康な生活をサポートしていきます。何かご不安がありましたらどうぞお気軽にご相談いただければと思います。（電話：0156-22-4185）

## LINEでもメールでも電話でも、匿名大歓迎

ここに二次元（QR）コードが掲載されています。右がメール用で、左がLINE用です。

これらをスマホで読み取ると、LINEでは友だち登録ができたり、メールではメールアプリが立ち上がって簡単にメッセージを送ることができますので、ぜひお試しください。LINEやメールから利用する場合、登録したあとに、**スタンプでもどんな言葉でもいいので送信してもらえたら、「こころのカギ」チームはとっても嬉しいです♪「どうもよろしく」の一言でも大歓迎です♪**

まず、私たちとつながって、少しずつお話を聞かせていただき、悩んでいる皆さんと一緒に一歩ずつ一歩ずつ、より良い将来へと歩みを重ねていけたらと思います。

**どんな時も、メッセージ、お待ちしております。**



LINE用QRコード



メール用QRコード