

たかしろ社協だより 60号

令和8年1月 高城地区社会福祉協議会

事務所：電話 28-0950（高城コミュニティセンター内）

みんなで支え合って 安心して暮らせる 福祉の郷 たかしろ

〔年頭所感〕

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。

日頃は、高城地区社会福祉協議会の事業につきまして、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、地域の高齢者等の見守り活動を担う福祉協力員制度が、今年の福祉協力員の一次改選と合わせて、改正されることとなりました。この制度は昭和61年にスタートし、地域の見守り活動に貢献してきましたが、長年の制度運用において様々な課題が出てまいりました。

昨年アンケートをとり現状・課題について検討され、見直されました。新たな制度では、「気づく・つながる・支え合う」をテーマに掲げ、誰もが住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていくことができる地域づくりを目指しています。

ところで、高城地区では、高齢化率は48%と高く、また高齢者の一人世帯が約70件もあり、地域の見守り活動を地域全体で取り組む必要があると考えます。

今後も、地域福祉に係る自治公協、民児協、コミュニティセンターとの連携を深めつつ、つながり支え合う地域づくりに貢献していきたいと思います。

最後になりましたが、今年が災害のない平穏な年であり、地域の福祉が向上することを願うとともに、皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

高城地区社会福祉協議会
会長 笠見 満隆

ふれあいサロンに参加して、健康寿命を延ばしましょう！

I. 事業紹介

1. 移動型ふれあいサロン視察研修会

10月28日（火）移動型ふれあいサロン利用者、ドライバー、すまいる高城サロン参加者21人で、一畑薬師・松江フォーゲルパークへ視察研修に行ってきました！

【一畑薬師】

◇ “目玉のおやじ”もお詣りした？出雲の一畑薬師！
「目の薬師さん」として有名で、病気やけがなどの
苦しみ救う仏様「薬師如来」が祀られています！



【松江フォーゲルパーク】

- ◇ 国内最大級の花の大温室を持つ全天候型の花と鳥のテーマパーク。豪華な花が一年中咲き誇り、たくさんの珍しい鳥たちと出会えました！



【移動車中は面白クイズで盛り上がり】

- ◇ 面白シニア川柳30選からお気に入り5選、懐かしの「倉吉方言」事例紹介と方言川柳からお気に入り5選、梨の品種当て、稲穂でコメの品種当て、テレビショッピングの今なら・・・お得！ 答えが分かるようで難しく面白クイズ行い豪華賞品を提供しました！

シニア川柳より

- 杖忘れ 走って 店に取りに行く
- 「アーンして」昔ラブラブ 今、介護
- 年上が タイプだけど もういない
- コメ不足 やっとみつけて ひとめぼれ
- 久々に マスク外せば あなた誰
- 政治家と 「記憶ない」と 競っている

【しわい:しぶとい】

- ◇ 心臓がしわくて 三途を渡れない

【よだきい:うるさい】

- ◇ よだきいな 祖母が 元気になってきた
(こだらかす:なだめる)

- ◇ 美しい言葉で 神を こだらかす

方言川柳より

まちの保健室

2. 令和7年度第3回「すまいる高城サロン」開催

- 11月18日(火)9時30分～12時まで高城ふれあいセンターで、一般参加者21人、鳥取看護大学職員、まめんなかえ師範塾(地域ボランティア)、倉吉市社会福祉協議会、うつぶき包括支援センター、倉吉市長寿社会課、地区社協関係者含めて40人で「まちの保健室」「体力測定」を開催しました。

*鳥取看護大学とまめんなかえ師範塾(ボランティア団体)が協力して取り組む、健康相談と交流の場です。参加者と語り合いながら血圧や骨密度などの測定を行い、健康チェックや日ごろ気になる事を相談できます。

(1) 知っておきたい、糖尿病と認知症の「危険な関係」 講師:鳥取看護大学 河本司真子さん

- ◆ 全国で糖尿病患者 552万人(2023年)、認知症患者 443万人(2022年)
(軽度認知症患者558万人推計) 厚生労働省統計

どうして、認知症になりやすい？

脳の神経細胞のエネルギー源は
糖！

糖尿病は脳の動脈硬化を促進する！

「食後高血糖」が、脳の神経細胞が壊れやすくなり、認知症に影響する！



〔糖尿病を予防するために〕

- ・血糖をコントロール
- ・基準値 HbA1c(ヘモグロビン エーワンシー:血糖値の検査値)を 6.0%未満

食後の血糖値を低く！

〔食後の血糖値を低くするには、どうしたらいいの？〕

食事

- ・適度な糖質(ご飯・パンなど)の量に気をつけて食べる。野菜・肉・魚・海藻・乳製品等をバランスよく食べる！

運動

- ・定期的な運動は、インスリンの効き目を改善する！

(2)〔まちの保健室〕

- ✚ 外出しますか？ 散歩していますか？ 食事の際に気になる事はありませんか？ 最近体調に変化はありましたか？ など、日常生活状況に関する「チェックリスト」を記載して、各検査、相談を行いました！



受付



健康相談



待ち時間に談笑

(3)〔体力測定〕

- ✚ 体力測定票を持ち、係の方に説明を受けて、現在の体力を確認しました！



歩行能力測定の説明



歩行能力測定



開眼片足立ち



関係者で反省会

- ◆ 「すまいる高城サロン」では、定期的に「まちの保健室」「体力測定」を開催し、今回の各数値、次回の数値を観ながら変化に気付き、参加者の健康寿命に寄り添っていきます。

- ◆ 高城地区社会福祉協議会では、「すまいる高城サロン」等の事業で参加者の写真撮影を行い「楽しい写真」を作成し提供しています！



第3回 すまいる 高城 サロン

II. 令和7年度倉吉市社会福祉大会参加

10月31日(金)13時～16時エスパック未来中心
で「だれでもが安心して暮らせる福祉をめざして」を
テーマに社会福祉大会が開催されました。

講師 小国士郎さん

(1) 講演 『「注文をまちがえる料理店」のこれまでとこれから』

きっかけは！テレビ局時代に認知症の方が入居する施設で、入居者が調理して「ハンバーグ」と言って提供された料理が「餃子」！これは「餃子」ですよネと言いかけて調理した方の“あたりまえ”の暮らしが台無しになると思い……

- この店では、注文した料理がきちんと届くかは、誰にもわかりません。
- このレストランで注文を取る「ホールスタッフは、みなさん認知症の状態」にあります。
- ◆ 「間違えちゃったけど、ま、いいか」
 - ハンバーグを注文して餃子が出てきた！でもこの料理店は最初から「注文を間違える」といっているわけですから、怒らない、間違われても嫌じゃない。面白い！楽しい！
- ◆ 「そして、とんでもない反響が…」 むちゃくちゃなレストランですが？
 - 「注文をまちがえる料理店」を2017年プレオープン！認知症の方が注文をとる！注文と違う料理がきたお客さんは！色んな様子をマスコミが報道。世界中に…伝播
 - Aさん:「あらあら、そうだったわね」 Bさん:注文を取りに来たのに、お客さんに「自分は何をしにきたんだっけ…」と聞く。
- ◆ 認知症になっても働ける、それを観る家族に笑顔が！講師は、「認知症を抱えている多くの人は、周囲から受け入れられ理解されさえすれば、普通の社会生活に参加できる」と。



(2) 事例発表『若年性認知症とともに～いつまでも笑顔ですごしたい～』

学生と「認知症の人と家族の会」メンバー



- 鳥取大学地域創造コースの2人の学生が「認知症の人と家族の会」メンバーの当事者ご夫妻に、数か月かけて、インタビュー、ご夫妻のゆかりの場所と職場を訪ねるなどした取材紹介がされました。
- ご夫妻は「若年性認知症と診断されて」から、恐怖心を抱えながらも、これまでと同じ様に生活をしています。
 - 「認知症の人と家族の会」へ参加して、認知症には色んなケースがあり、情報共有しています。

- 学生:知らないときが一番偏見を持ちやすいから、まずは知識をつけることが大切。当事者の声を聞く機会が増えてほしい、そのためには当事者が自分の声を発信できる社会が広がってほしい。
- 当事者の方:認知症の人は不審な動きをする時があります、そのような時は多分困っているんだと思います。「お困りですか？」っていつてくれる人が増えるといいです。

社会福祉活動奉仕功労者に、高城地区から小谷弥生さん、中江亜紀子さんが表彰されました