

# 社協 みうら

180

Jan. 2018

地域福祉の総合情報誌

三浦市総合福祉センター

〒238-0102 三浦市南下浦町菊名 1258-3

事務局（総務課・地域福祉課・事業課）

TEL 046-888-7347 / FAX 046-889-1561

発行責任者：川崎喜正

編集人：出口道夫

## お寺で未病サロン

### みうらの至福人

「福祉、ふくし」と言い続けるといつの間にか「至福」になる。みうらの地域福祉を優しく支える「至福人」をシリーズで紹介するコーナーです。今回ご紹介するのは、福泉寺のご住職・松原尚樹さんです。初声町三戸にある福泉寺では、毎月1日の夜に行うお檀家さんが集まる念仏講のあとに、ミニ未病サロンとして体操教室をおこなっています。「三浦市社会福祉協議会が進めている取り組みを知り、始めました。お檀家の皆様がいつまでもお元気で若々しくいられるように、集いの場を健康づくりの場にしたいと考えました。いくつになっても、皆様が念仏講に参加できることを望んでいます。また、お檀家さんに限らず、一人でも多くの方にお寺に足を運んでいただければと思います。」

### 特集 宅配どんまい弁当開始！三浦市社会福祉協議会の高齢者向け配食サービス

みうらの至福人—松原尚樹さん

特集・三浦市社会福祉協議会の高齢者向け配食サービス

リハビリ最前線—それいけ！デイサービスセンター

福祉施設訪問記—キムラ介護デイサービス

元気！社協の職員

狩倉弁護士のワンポイント法律相談

平成29年度第2回 三浦市民生活向上会議

平成29年度虐待防止ネットワーク事業

未病を通じた災害に強いまちづくり(最終回)

福祉カレンダー



三浦市社協イメージキャラクター  
健康戦隊ミウレンジャー



左上が通常食。左下が嚥下調整食です。通常食と調整食は、見た目の美しさにもこだわっています。

の提供を受けた場合は、この補助を受けることができます。

健康状態を改善し、生活の質を向上させることが「どんまい弁当」の目的です。要支援一・二及び基本チェックリストの該当者には、日を変えて、週に三食分を限度に三浦市から一食あたり三百円の補助を受けることができます。但し、デイサービスなどで食事の補助を受けた場合は、この補助を受けることができません。

お弁当には、季節の地場産品を使うようにします。ご利用者さまの栄養状態、健康状態を改善し、生活の質を向上させることが「どんまい弁当」の目的です。

## 宅配どんまい弁当開始!

キャンセルは、お届け日の前日、午後5時迄にお願いします。要支援の方などには、三浦市から一部補助が出ます。

まずはお電話を!ご説明に伺います。  
TEL **046-876-7557**  
地域包括支援センターおまかせ

1週間のうち  
**1食のみの注文でも配食!**  
まずはお気軽にお試しください。

定期的に**フレイルチェック**をおこないます!  
ご利用者さまの栄養状態の改善が目的です。

ご家族には**嚥下調整食(ソフト食)のレシピ**をお教えします!  
ご家族対象料理教室も開催します。

その人にあった**形態のお弁当**をご提供します!  
通常食からソフト食まで個別性を重視したお弁当をご提供します。

▼就労支援事業所「どんまい」の管理栄養士による献立です。  
▼通常食から嚥下調整食(ソフト食等)まで、ご利用者さまの嚥下機能に合わせたお弁当をご提供いたします。  
▼三浦市で生産された食材を使用し、美味しさはもちろん、見た目の美しさも追求しました。  
▼ご希望の利用者さま、ご家族さまには、その方にあった嚥下調整食のレシピも公開します。また、市販の嚥下調整食の斡旋あっせんや「一口のサイズはどれくらいが適当か」といった専門的な相談にも応じます。  
▼必要に応じて、食事観察(ミールラウンド)もおこないます。ミールラウンドには、理学療法士、看護師、管理栄養士、これに当法人と提携する歯科医師らがあたります。ご利用者さまが食事をしている状態を観察させていただき、姿勢や、飲み込みの状態から、適切な食事の形態を見つけていきます。個別性に配慮した食事の提供を可能とするためです。(山中)



田村 純  
管理栄養士

通常食 **600円**  
嚥下調整食 **800円**



私たちは、**宅配と同時に見守り**もおこなっています。  
食事は希望しないが「見守り」は希望するという方の相談にも応じます。

※飲み込みがうまくいかない状態=嚥下障害のあるご利用者さまであっても、飲食物を工夫することで安全に食べることができる場合があります。飲み込みやすく工夫した食品を「嚥下調整食(ソフト食)」といいます。どんまい弁当の嚥下調整食は「日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013」に準拠しています。

※フレイル(虚弱)の予防にはバランスの良い食事と適度な運動が基本となりますが、食事の摂り方、運動のおこない方を工夫することでフレイルが重症化することを予防できます。当法人のフレイルサポーターがご利用者さまのフレイルチェックをおこないます。

### 訪問歯科診療

歯のお医者さんと歯のヘルパーさんがお宅に伺います!



○訪問歯科診療を通して、高齢者の口腔衛生の向上を支援します。  
○歯科治療でお困りの高齢者と家族をサポートします。身体介護が必要な高齢者や障害者のために往診します。往診のご用命はお電話で!

大矢部歯科医院 046-833-5809

238-0224 横須賀市大矢部 2-5-20 あつまビル(Ⅱ) 1階

介護付有料老人ホーム

そんぼの家 三浦  
入居一時金無料  
17万200円(税込)

家事、食事(30日の場合)、管理費込み。介護サービスの1割負担金、居室電気代、居室上下水道代、おむつ代などは別途必要となります。

徹底した個別ケア。  
キッチン・浴槽等を完備した完全個室。

ご見学随時承っております。

■お問い合わせ先: TEL046-880-0711

担当・高羽

仏壇・仏具・お数珠・線香

藤田仏具店

お使い物用から、ご自宅用まで100種類のお線香からお好みの香りを見つけてください。

市内配送無料!

〒238-0235

TEL/FAX 881-4714

木曜日定休/営業時間午前9時~午後7時



# キムラ介護デイサービス

## 福祉施設訪問記

〒238-0224  
三浦市三崎町諸磯 922-1  
☎046-880-1011

### 第28回

は、機能訓練士とともに、外へ歩行訓練に出掛けたりします。」  
相場所長へのインタビューの最中も、利用者の皆さんが大きな声を上げて盛り上がりつつありました。「今は、動物の名前をいいながら、ボールを蹴る、脳トレと下肢を鍛えるためのゲームをしています。デイサービスに来て『すごく楽しかった』という気持ちを持って家に帰ってもらえるよう、スタッフは日々努力をしています。」(杉崎)



相場恵子所長

「脳トレを中心としたデイサービスです。最近、下肢筋力を鍛えることにも力を入れています。体操によって、気候によつて

三浦市晴海町 在住  
高橋 彬子さん(八十五歳)



ご主人と二人三脚でリハビリから卒業!

高橋さんはこの十月、めでたく「それいけ! デイサービスセンター」を卒業されました。利用当初は、腰の圧迫骨折で動くことすらままならなかったといひます。果たして、高橋さんは、どのようにしてリハビリから卒業したのでしょうか。高橋さんは、満州の生まれ。早くに帰国したため戦火を免れ、北九州で女学生時代を過ごすなど青春を謳歌しました。その後旅行中の怪我が原因で、とある旅館に逗留することになるわけですが、(安東)

リハビリ最前線—それいけ! デイサービスセンター

相談支援事業所エールへのお問い合わせは☎046-876-8507

## Special report

### 狩倉弁護士のワンポイント法律相談

法律相談は1月26日・2月23日。予約制☎888-7347

Q..ある日突然、市役所から電話があり、祖父の従兄弟が所有していた家屋が空き家となっていて、危険なので取り壊してほしいと言われました。祖父の従兄弟とは面識もないのですが、残っている親族は私だけのようです。行政の指示に従わなければならないのでしょうか。

A..本件では、相談者が空き家を所有していた祖父の従兄弟等から本件の家屋を相続しているのかが、まず問題となります。親族であれば必ず相続人になるとは限りませんので、相談者が祖父の従兄弟の相続人であるかを確認する必要があります。祖父の従兄弟という関係からすると、相談者は相続人に当たらない可能性も十分にありますが、本件家屋を相続していないければ、相談者は本件家屋に対する権利義務を有していないので、当然には行政の指示に従って本件家

(担当弁護士) 加藤修一

### 元気! 社協の職員 File No. 29



浜松厚子 (相談支援事業所エール)



三浦市社会福祉協議会のアンテナショップ「はにかみ屋」で、相談支援事業所エールの所長を務める浜松です。私が、当法人に入職したのは、平成五年のこと。高齢者デイサービスの介護スタッフとしてキャリアをスタートさせました。当時はまだ介護保険制度もなく、今では周知のデイサービスも、一般には、あまり知られていなかったように思います。エールの仕事は、障害児者の相談を受けたり、サービスの調整をおこなったりすることにあるわけですが、はにかみ屋が、三浦海岸駅前という好立地にあることから、「今日泊まる所を探して」だとか「携帯電話の調子が悪いから治して」といった相談まで寄せられるようになりました。「はにかみ屋」では、市内障害者施設の皆さんが「手づくり」した小物や革製品の販売もおこなっています。ぜひお立ち寄りください。



今年も、11月19日に開催された株式会社リビエラリゾートが主催するハギマスターに、障害を持った子どもたちをご招待いただきました。また、釣り上げられたカワハギもご寄附いただき、小規模多機能型居宅介護事業所「はつらつ」の利用者らに振舞われました。

### 2018 年 1 月

- 17日 どんまい市役所弁当販売
- 25日 遊びの広場きらきらキッズ
- 26日 無料法律相談  
(総合福祉センター)
- 26日 オレンジ会(認知症家族会)

### 2018 年 2 月

- 1日 どんまい市立病院弁当販売
- 2日 虐待防止ネットワーク事業
- 7日 一級建築士住宅改修相談
- 10日 どんまい販売(武山養護学校)
- 14日 どんまい市役所弁当販売
- 22日 遊びの広場きらきらキッズ
- 23日 無料法律相談(はにかみ屋)

### 未病サロン情報

下記以外の地区でも不定期開催しています。  
詳しくは下記までお問い合わせください。

### 2018 年 1 月

- 9日 シーアイ・小網代区
- 9・23日 飯森中区
- 10・24日 入江区
- 11日 日の出・海外・宮川区
- 15日 赤羽根・向ヶ崎区
- 24日 栄町
- 26日 三崎口

### 2018 年 2 月

- 1日 日の出・海外区
- 6日 シーアイ
- 6・20日 飯森中区
- 8日 宮川区
- 13日 小網代区
- 14・28日 入江区
- 19日 向ヶ崎区
- 23日 三崎口
- 28日 栄町

### みうらふれあいサロン情報

### 2018 年 1 月

- 11・18・25日 勤労市民センター
- 10・17・24日 城ヶ島区民センター
- 9・23日 上宮田県営団地
- 9・23日 南下浦市民センター
- 8・22日 初声市民センター
- 19・26日 岬陽小

### 2018 年 2 月

- 8・15・22日 勤労市民センター
- 7・14・21日 城ヶ島区民センター
- 13・27日 上宮田県営団地
- 13・27日 南下浦市民センター
- 12・26日 初声市民センター
- 1・15・22日 岬陽小

掲載予定は、予告なく変更になる場合があります。

各予定のお問い合わせは…

☎888-7347

今年度第2回目となる三浦市民生活生活向上会議が、去る 11 月 29 日、三浦市総合福祉センターで開催されました。三浦市民生活生活向上会議は、「三浦市地域福祉活動計画」の進捗状況などを管理する組織で、この日は、委員の改選期と重なったことから、冒頭、各委員に委嘱書が交付され、各部会長の選任に続き、委員長が互選されました。今般、委員長に就任したのは、横浜市大付属病院神経内科教授、鈴木ゆめ先生(写真)です。鈴木先生は、一橋大学を経て、横浜市大医学部を卒業。認知症を専門とする医師です。会議は、現計画の評価を中心に協議が進められ、次期計画に反映させることになりました。(石渡)



今年度第2回目となる三浦市民生活生活向上会議が、去る 11 月 29 日、三浦市総合福祉センターで開催されました。三浦市民生活生活向上会議は、「三浦市地域福祉活動計画」の進捗状況などを管理する組織で、この日は、委員の改選期と重なったことから、冒頭、各委員に委嘱書が交付され、各部会長の選任に続き、委員長が互選されました。今般、委員長に就任したのは、横浜市大付属病院神経内科教授、鈴木ゆめ先生(写真)です。鈴木先生は、一橋大学を経て、横浜市大医学部を卒業。認知症を専門とする医師です。会議は、現計画の評価を中心に協議が進められ、次期計画に反映させることになりました。(石渡)



## 平成 29 年度虐待防止ネットワーク事業

### Information



三浦市では「住み慣れた地域社会の中で暮らしていきたい」という高齢者の願いを守るために、地域包括支援センターが中心となって、「虐待防止ネットワークづくり」を進めています。今年度の虐待防止ネットワーク事業は、権利擁護に詳しい弁護士を講師に招き、「事例を通して考える虐待の実態」と題し、虐待事例からその対応策を検証していきます。関係各位の積極的な参加を心よりお待ちしております。

▼日時：平成 30 年 2 月 2 日(金) 18:30~20:00 ▼場所：三浦市南下浦市民センター講堂 ▼〒238-0101 三浦市南下浦町上宮田 3274 ▼講師：弁護士 内嶋順一氏(みなと横浜法律事務所) ▼主催：三浦市社会福祉協議会 ▼問合せ：地域包括支援センターおまかせ / ☎046-888-7347(齋田)

## 未病を通じた災害に強いまちづくり(最終回)

### Series

「防災」に活かすべく、改定中の地域福祉活動計画において、具体策をお示ししたいと考えています。弱者をいかにして避難所で支えていくかという課題にも答えを出しておかなければなりません。高齢化率が四十%に迫ろうという三浦市にあって、避けるは通れない全市民共通の課題です。避難所運営に関するガイドや手引きは、あまたありますが、これを実践するのは容易ではありません。普段から災害弱者に対する理解を深めておくことがとても大切なです。それが「互助」に繋がっていくのではないのでしょうか。当法人では「未病」改善の取り組みを、

心筋梗塞になる危険性も高まります。ここで私が強調したいのは、限られたスペースで不慣れた生活を強いられたとしても、短時間で効果的な運動は可能だということです。日頃から、手軽にできる運動習慣を身に付けておくことは、とても優位性の高い「自助」活動なのです。もちろん、災害弱者をいかにして避難所で支えていくかという課題にも答えを出しておかなければなりません。高齢化率が四十%に迫ろうという三浦市にあって、避けるは通れない全市民共通の課題です。避難所運営に関するガイドや手引きは、あまたありますが、これを実践するのは容易ではありません。普段から災害弱者に対する理解を深めておくことがとても大切なです。それが「互助」に繋がっていくのではないのでしょうか。当法人では「未病」改善の取り組みを、

### 教えて!

### 成田さん特別企画

事務局次長 成田慎一

今回は『避難所生活での留意点』についてお話しします。宮城県石巻市などが、避難所で暮らす被災者のふくらはぎを調べたところ、七・一%に血行不良でできる血の塊「血栓」が見つかったといわれています。震災後の避難所生活が、運動不足を招き「生活不活発病」に陥ったというわけです。追跡調査の結果、仮設住宅に移った後もその割合は増え続け、最終的に、十八%に達したというから看過できません(平成二十七年調査)。血栓がはがれて肺の血管に詰まると、エコノミークラス症候群と呼ばれる肺塞栓を発症します。また、脳梗塞や心筋梗塞になる危険性も高まります。

## 株式会社 ルナランド

三浦の介護はルナランドに

●訪問介護は… お任せください!

ルナランド介護センター 889-1088

ルナランド介護センター三浦 874-8013

●デイサービスは…

ルナランドデイサービス 874-8014

●居宅介護支援は…

居宅介護支援事業所ルナランド 874-8015

\*デイサービス、ボランティア募集中!

お気軽にお問い合わせください。



## かながわ信用金庫

年金のお受取りはかなしんで!!

### ちょっとお得な5大特典♪

- 【特典1】 定期預金に金利を上乗せ
- 【特典2】 定期積金に金利を上乗せ
- 【特典3】 健康・介護の無料相談や見舞金制度あり
- 【特典4】 お誕生日プレゼントがもらえる
- 【特典5】 年に一度のバス旅行のご案内

## 菜の花

## 訪問医療マッサージ院

歩行困難のため、通院が出来ない方が対象です。

医師の同意書が必要です。用紙は当院にあります。

自己負担料金は1~3割。ディーサー

ビスとの併用も出来ます。介護保険

の限度額は関係ありません。

☎046  
849  
2263

担当大関

初回お試し

を御利用ください。