

●郡山地区 最後の「味の素料理教室」

郡山地区では最後となる「味の素健康料理教室」が開催されました。毎回美味しい料理を囲みながら楽しく語らうことができたと、参加された皆さんからはこれまでのご支援に対する感謝の気持ちがたくさん聞かれました。



男の料理教室として平成27年に発足した味の素料理教室「おやじの味っ子倶楽部」は、男性同士の貴重な交流の場として親しまれています。今回23回目となった最後の会を名残り惜しみながらも存分に楽しんでいただきました。

●「華道教室」開催

12月19日 郡山支所にて華道教室を開催しました。お正月用の華やかなアレンジを、和気あいあいと楽しみながら生けました。



●「お菓子作り教室」開催

1月30日 郡山支所にて「お菓子作り教室」を開催しました。今回はフルーツをたっぷり乗せたカスタードタルト等を作りました。色とりどりのフルーツの、鮮やかな盛り付けを楽しめておりました。



登録ヘルパー(訪問介護員)募集

【登録ヘルパーの仕事とは】

登録ヘルパーは、介護を必要としている方のご自宅に訪問し、食事介助・入浴介助・排泄介助などの身体介護サービスや、料理・掃除・洗濯などの生活援助(家事援助)サービスを、それぞれのケアプランや訪問介護計画書に沿って決められたサービスを提供する仕事です。登録型なので空いている時間・曜日に合わせて仕事ができます。

富岡町社会福祉協議会では、時間単位で働いてくださる登録ヘルパーを募集します。

応募資格 介護職員初任者資格(ホームヘルパー 2級以上)／介護福祉士。普通自動車免許(AT限定可)を有する明るい方

雇用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日まで(契約の更新有り)

勤務日時 8時30分～17時15分

賃金 1時間 1,000円～1,250円(生活援助／身体介護)

諸手当 車輌借上手当、活動記録手当、移動時間手当、会議及び研修等参加手当、土日祝日手当、当日キャンセル手当、インフルエンザ予防接種費補助制度等有り

加入保険 労災 ※加入保険等については、週の労働時間等により異なる。

選考方法 書類審査、面接

応募方法 履歴書を富岡町社会福祉協議会富岡事務所へ郵送、または持参してください。

問合せ先 0240-22-5522(担当 吉田)

社会福祉法人 富岡町社会福祉協議会

住所 〒979-1112 福島県双葉郡富岡町中央1丁目8-1 富岡町総合福祉センター内
MAIL tomi-181@tomioka-shakyo.or.jp
URL http://www.tomioka-shakyo.or.jp/
facebook https://www.facebook.com/tomiokamachi.shakyo/

TEL 0240-22-5522

FAX 0240-22-4870

富岡町
社協たより

えみ
笑～る

186号
2020年2月21日発行
発行
社会福祉法人
富岡町社会福祉協議会

一般介護予防事業 新年も元気に開催

本協議会3拠点で開催している一般介護予防事業は、多くの町民の皆様に参加登録していただいております。新年を迎えるますます豊富な内容で開催しておりますので、興味のある方は各支所へご連絡ください。

富岡事務所「笑顔しゃんしゃん教室」

問合せ:0240-22-5522

1月15日「笑顔しゃんしゃん教室」では、富岡消防署より2名の消防士をお招きし、防災に関する講演をしていただきました。皆さんは自宅に設置する火災報知器の説明や消火器の使い方を真剣に聞き、実際に消火器で目標を狙う訓練を実施しました。



いわき支所「わくわく笑和サークル」

問合せ:0246-38-3580

1月17日「わくわく笑和サークル」では、管理薬剤師の近藤恵都子さんを講師に迎え、「薬との上手な付き合い方」について講話をいただきました。午後は新年らしく「お正月遊び」として福笑いやコマまわし、けん玉などの懐かしい遊びを楽しみました。お互いの特技を披露したり、教え合ったりと子どもの頃に覚えたような笑顔が印象的でした。



郡山 郡山支所「おだがいさま倶楽部」

問合せ:024-935-3332

1月22日「おだがいさま倶楽部」では、「歩く人」の講師2名を迎え、歩行・健康寿命の維持向上を目的とし、健康に歩く為の体操と歩き方の練習を行いました。午後は、東電パートナーズによる脳トレを交えたレクリエーションで大いに盛り上がり、笑い声が絶えない時間となりました。





ヒートショックについて知っておこう

ヒートショックとは



温かい部屋から温度の低い室外へ出た時に、思わず震えてしまうことはないでしょうか。このような気温の変化は、血圧を大きく変動させることになります。実はこの血圧の変動が失神や心筋梗塞、脳梗塞の原因になったり、進行を悪化させたりします。こういった気温差が引き起こす身体への悪影響を「ヒートショック」と呼びます。

※気をつける場所：温度差が極端に変わる場所。寒いトイレ、洗面所、浴室や脱衣所。

なりやすい人

- ・高齢者（65歳以上）は注意が必要。特に70代からは要注意。
- ・心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、狭心症の病歴がある方。また、高血圧や不整脈、糖尿病といった持病をお持ちの方。
- ・熱いお湯で長時間入浴する方。お酒を飲んでから入浴する方。食後すぐに入浴される方。
- ・極端な温度差が生じる環境にいる方（寒いトイレ、浴室等の暖房設備がない空間）。

①お風呂に入る時に注意すること

- ・食事の後はすぐにお風呂に入らず、1時間以上の時間を空けましょう。
- ・入浴する前と後で水分をしっかり取り、血液の流れを良くしましょう。
- ・お酒を飲んでからお風呂に入るのは止めましょう。飲むのはお風呂から上がった後に。
- ・脱衣所にも暖房器具を置いて室内を暖めましょう。
- ・お風呂に入る前に浴室をシャワーで暖めたり、浴槽のフタを外しておいたりし、十分に暖かくしておきましょう。また、1番風呂は避け、室内が暖まっている状態で入る方が良いです。
- ・いきなり浴槽には入らず、お湯を体にかけて温度に慣れてから入りましょう。お湯は40℃以下のぬるめにして長湯は避けましょう。上がるときもゆっくりと。



②トイレに入る時に注意すること

- ・トイレや寒い廊下にも暖房器具を置いたりして、できるだけ温度差がない空間を作りましょう。
- ・トイレではいきみすぎないようにしましょう。

年越しそば交流会

12月26日 町総合福祉センターにて町内にお一人で居住されている75歳以上の方をお招きして「年越しそば交流会」を実施いたしました。富岡町そば打ち同好会様のご協力により美味しいそばを召し上がっていただきながらの交流を楽しまれ、和やかな年末になりました。なお、今回の事業は、住民の皆様からお寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を活用しております。



善意のひろば

温かいご支援ありがとうございます。

令和元年12月21日～令和2年1月31日

寄付金 (ご遺志)	喪主名	故人名	行政区
一般 寄付	小笠原 辰郎様	小笠原 キミ子様	西原
	猪狩 千鶴雄様	猪狩 テツコ様	仲町
氏名			
米海軍厚木基地教会事務所 様			
「よりそいライブ」実行委員会 様			
五人会 様			

～皆様のご参加をお待ちしております～

富岡

問合せ:0240-22-5522

●ふれあいサロン「ゆうゆう倶楽部」



ホテル蓬人館リフレッシュランチ交流会



講演「富岡沖で釣れる魚」

1月10日「ゆうゆう倶楽部」では、ホテル蓬人館でランチ交流会を行いました。初めて参加される方もおり、食事を楽しみながらお互いの近況を話し合ったりと、ゆったりとした時間を過ごしました。大浴場に興味を持たれた方は、食事の後にゆっくりと入浴されたようです。

1月24日 町総合福祉センターで開催した「ゆうゆう倶楽部」では、町内で漁を再開された漁船「長栄丸」の船長である石井宏和さんを講師としてお招きし、富岡沖で釣れる魚についてお話しいただきました。ヒラメやマダイなど数多くの魚が釣れることや、体験談に聞き入っていた皆さんからは、多くの質問があがりました。



ゆうゆう倶楽部 開催予定 時間10:00～12:00

開催日	場所	内 容
3月 6日(金)	曲田第一団地 談話室	健康チェック
3月13日(金)	曲田第二団地 談話室	お菓子作り(東北大生)
3月27日(金)	町総合福祉センター	避難訓練

※詳しい内容はチラシ等でお知らせいたします。

いわき

問合せ:0246-38-3580

●お出かけサロン「ちょこっとカフェ」いわき市内各地で開催中！お気軽に参加ください♪



1月14日 サポートセンターいすみ



1月24日 町いわき地区多目的集会施設



布のランプシェード
完成！

お出かけサロン「ちょこっとカフェ」開催予定

開催日	場 所	内 容
3月24日(火) 14:00～15:30	町いわき地区多目的集会施設	いわき市立平第三小学校吹奏楽部 ミニコンサート(申込不要)※13:30開場

今年度、最後の「ちょこっとカフェ」はスペシャル企画！平三小吹奏楽部によるミニコンサートを開催します♪2年連続で全国大会に出場された皆さんの迫力ある演奏をぜひお聴きください。コンサート終了後は部員の皆さんも交えてbingoゲームを行います。貴重な機会となりますので、どなたもお気軽に参加ください♪

