



～人與人 心と心をつなぐ まちづくり～

神戸市社会福祉協議会 だより

7月

R1.7.1
第80号

社会福祉法人
神戸市社会福祉協議会

安八郡神戸町大字八条258番地の2
(デイサービスセンター内)
TEL(0584)28-0223 FAX(0584)28-1022

ホームページ **神戸市社協** **検索**
<http://www.godo-shakyo.jp>
(Facebook **f**も更新中!)



ばら公園いこいの広場を散策しました



- 神戸市社会福祉協議会事業報告 P2
- 神戸市社会福祉協議会決算報告 P3
- 福祉推進委員会だより・社協会費のお知らせ P4
- デイサービスセンターだより・チャレンジボランティア P5
- 地域福祉学習事業 P6

- ボランティア団体活動紹介 P10
- 神戸市社協居宅介護支援事業所だより..... P11
- お知らせコーナー P12
 - ・おもちゃの病院 ・男性料理教室
 - ・各種相談サロン ・善意の寄付御礼

平成30年度 社会福祉協議会事業報告

今日、少子高齢化が進行し、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増え、家族で支え合う機能が弱くなっています。また、住民相互のつながりが希薄になり、社会的孤立者が増加傾向にあるなど、地域からの孤立を起因とする様々な福祉課題も顕在化しております。

このような中で、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域住民の方々とともに地域福祉活動を通じた支え合いのまちづくりを目指して、各種事業に取り組みました。

本年度は、第3期神戸町地域福祉（活動）計画の初年度でもあるため、計画の基本理念である「人と人、心と心をつなぐ まちづくり」を実現するため、基本目標に沿った事業・活動を実施いたしました。

主としては「ふれあいいきいきサロンの充実と拡大」を実施し、介護予防出前講座の実施、備品の無料貸出を行うことで各地区のサロンの取り組みを支援いたしました。

その他、法人運営事業をはじめ福祉サービス推進事業、ボランティア活動の推進、共同募金事業、介護保険事業等を積極的に推進し、利用者本位の心のこもったサービスに努めてまいりました。

以下、地域住民の皆様のご協力とご理解により、次の事業を実施しました。

事業報告

1. 法人運営事業

- ・理事会（3回） 評議員会（2回）開催
- ・監事会（1回）開催
- ・会費の徴収
- ・日常生活自立支援事業
- ・福祉基金の運営
- ・生活福祉資金貸付事業 相談及び貸付
- ・生活困窮者自立相談支援事業

2. 企画・広報事業

- ・広報活動（社協だより年4回発行）
- ・ホームページ活用
- ・社会福祉大会の開催

3. 地域福祉活動推進事業

- ・福祉推進委員活動
- ・研修会（年3回）、役員会（年2回）
- ・友愛訪問
- ・要援護高齢者等に対する支援活動（月1回民生委員訪問）
- ・ほのぼの訪問
- ・独居高齢者に対する支援活動（月2回）
- ・男性料理教室（年4回）
- ・福祉用具の貸出
- ・高齢者助け合いサポート事業
- ・独居又は高齢世帯へのワンコインサービス
- ・あんしん見守りネットワーク活動の充実（該当地区46地区中34地区で実施・見守り希望者156名）
- ・いきいきサロンの充実と拡大
- ・リーダー養成研修会の開催、備品等貸出
- ・地区（校区）別組織モデル事業（下宮地区公民館福祉委員会）
- ・校区におけるサロン事業を展開（下宮小学校区）

4. 福祉サービス推進事業

- ・弁護士による無料法律相談（年6回）
- ・心配ごと相談
- ・（民生児童委員・行政相談委員・人権擁護委員による相談）
- ・配食サービス（延べ2,216食 昼・夕）
- ・ふれあいいきいきサロン介護予防出前講座
- ・生活管理指導員派遣
- ・もちのき園職員出向 職員2名出向
- ・地域包括支援センター出向（職員1名出向）
- ・生活支援コーディネーター事業
- ・出合い創出支援事業（結婚相談サロン）
- ・毎月第4土曜日に実施

5. ボランティアセンター活動事業

- ・ボランティア保険の加入
- ・地域福祉学習連絡会の実施、地域福祉学習事業の実施
- ・夏休みボランティア講座の開催
- ・ボランティア連絡協議会の活動
- ・災害ボランティアの研修会

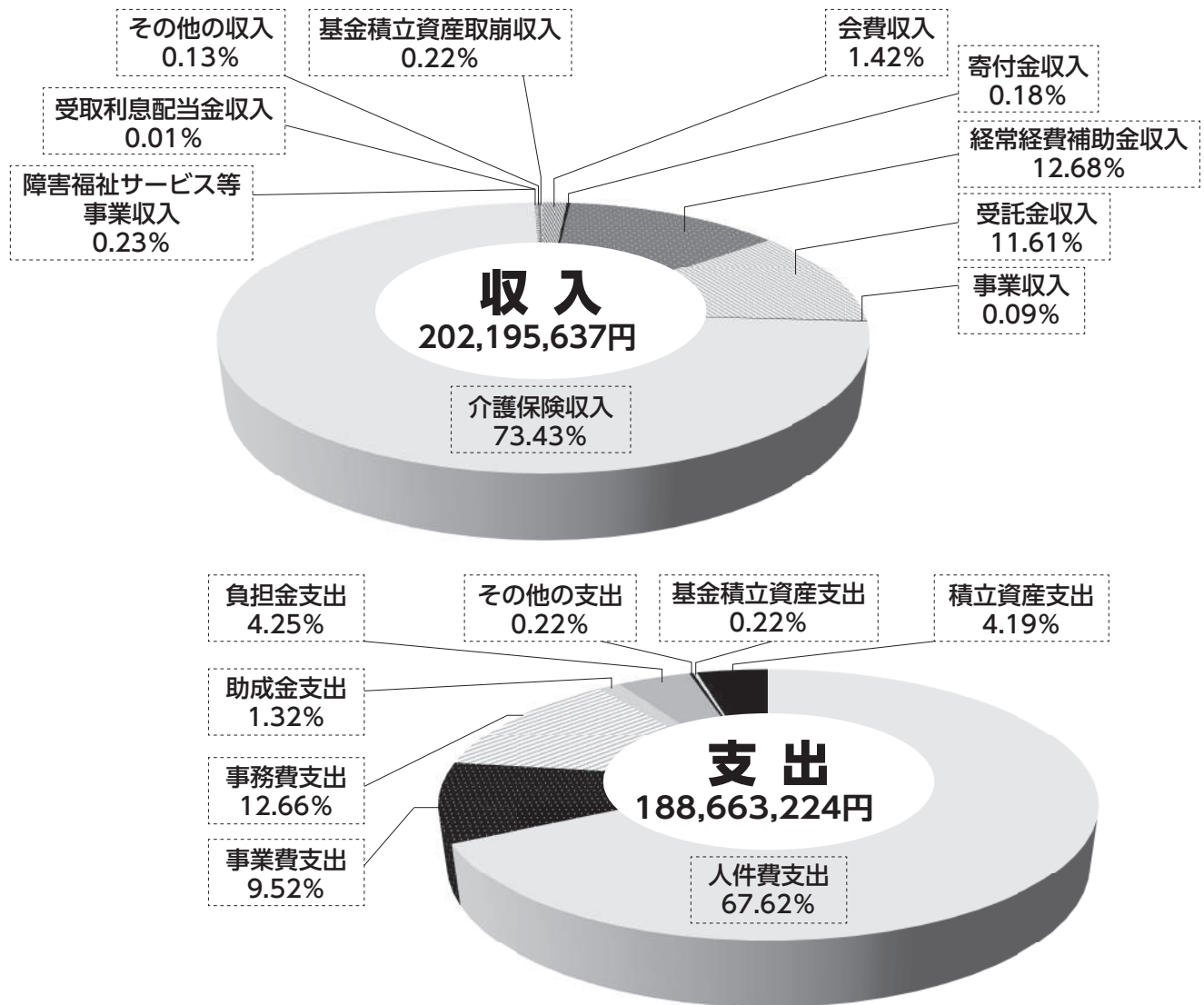
6. 共同募金配分事業

- ・赤い羽根募金運動（10月1日から12月31日）
- ・歳末たすけあい募金運動（12月1日から31日）
- ・ふれあいいきいきサロン事業（各地区・団体35ヶ所）
- ・子育て支援事業（各地区・団体2ヶ所 幼児園4ヶ所）
- ・サンタクロース訪問事業（町内幼児園501名 プレゼント配布）
- ・歳末ほのぼの訪問事業（ほのぼの訪問対象独居高齢者20名）

7. 介護保険事業

- ・居宅介護支援
- ・ケアプラン1,800件 介護予防プラン244件
- ・訪問調査 574件
- ・訪問介護
- ・訪問介護延べ5,809名 介護予防訪問介護延べ516名
- ・障がい者自立支援延べ283名
- ・通所介護
- ・通所介護 延べ9,614名
- ・介護予防通所介護 延べ256名

平成30年度 社会福祉協議会決算報告



資金収支計算書 (単位：円)

収入の部		支出の部	
科目名	金額	科目名	金額
会費収入	2,880,000	人件費支出	127,573,373
寄付金収入	380,000	事業費支出	17,951,608
経常経費補助金収入	25,648,365	事務費支出	23,887,870
受託金収入	23,468,302	助成金支出	2,495,228
事業収入	174,800	負担金支出	8,020,000
介護保険収入	148,466,318	その他の支出	423,160
障害福祉サービス等	459,950	基金積立資産支出	405,000
受取利息配当金収入	9,617	積立資産支出	7,906,985
その他の収入	263,285		
基金積立資産取崩収入	445,000		
積立資産取崩収入	0		
収入合計	202,195,637	支出合計	188,663,224
		当期資金収支差額合計	13,532,413
		前期末支払資金残高	234,317,154
		当期末支払資金残高	247,849,567

貸借対照表 (単位：円)

資産の部		負債の部	
科目名	金額	科目名	金額
現金預金	233,149,768	流動負債	13,844,133
事業未収金	28,247,268	固定負債	83,694,492
立替金	296,664	負債合計	97,538,625
その他の固定資産	143,301,796		
		純資産の部	
		基本金	1,000,000
		里村基金	40,405,000
		国庫補助金等特別積立	100,449
		その他積立金	27,200,000
		次期繰越活動収支差額	238,751,422
		純資産の部合計	307,456,871
資産の部合計	404,995,496	負債及び純資産の合計	404,995,496

福祉推進委員

だより

第一回役員会開催

5月7日(火)に、第一回役員会を開催し福祉推進委員長、校区代表者の方々が集まり、校区役員の選出※、今年度の福祉推進委員の活動計画、第一回研修会の内容等について協議をしました。

※校区役員の選出

南平野小学校区代表の退任に伴う後任役員の選出について吉田豊氏(新西保区)が承認されました。

【任期】令和2年3月31日まで

新任福祉推進委員

研修会開催

5月17日(金)に、新任福祉推進委員研修会を開催しました。

任期半ばで交代された地区の後任者として新たに13名(当日10名出席)の方が新しく福祉推進委員になられ、「福祉推進委員の役割」、「社会福祉協議会の概要等」について研修されました。

福祉推進委員制度とは…

各地区の区長さんに福祉推進委員さんを選任していただき、区長さんや担当民生児童委員さんと連携しながら、ひとり暮らしの高齢者等のみなさんを地域のみんで見守り、声かけなどを行ったり、隣近所の方々からも協力していただきながら地域で支えあいを進めていく活動です。



主な役割

- ・住民と社協とのパイプ役
- ・地域における住民福祉活動の推進者(いきいきサロン・子育て支援事業等)
- ・区長、民生委員児童委員への連絡調整(見守りネットワーク活動)
- ・各種研修会への参加等



令和元年度

**社協会費に
ご協力をお願いします**

～誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる福祉のまちづくりを目指して～



社会福祉協議会では、「誰

もが住み慣れた地域で安心して暮らせる福祉のまちづくり」を目指して、町民の皆様と協力しあい、また、各種関係団体及び行政と連携を図りながら地域福祉活動を展開しています。本会の事業は、皆様からの会費を、各種福祉事業に使わせていただいております。

今年度も **8月**より各区長様

を通じてお願いさせていただきますので、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

一般会費
(1世帯あたり1口)
500円

地域福祉活動の
貴重な財源！



社会福祉大会 ▶

◀ 社協だより
年4回発行



- 《主な使いみち》
- 福祉推進委員活動の推進
 - ボランティア活動の推進・育成
 - 福祉教育の推進
 - 在宅福祉推進事業
 - 広報誌「社協だより」の発行
 - 社会福祉大会の開催 など

デイサービスセンター4月～6月季節行事

お花見週間

デイサービス周辺の桜を見に出掛けました。満開の桜に利用者さんのお顔も自然と笑顔になりました。



リハビリ体験



▲機械を使って足の力の運動を行っています

▶棒体操で反射能力を鍛える運動を皆さんで行いました。



運動会週間

今年の運動会は、日頃の機能訓練の成果を発揮し、手や足を使って「菓子食い競争」「玉入れ」を行いました。



中学生
対象

チャレンジ!! ボランティア

夏休みにいろいろなボランティア体験をしてみませんか

①養老鉄道 広神戸駅

緑のカーテン水やり、駐輪場の整理整頓、ゴミ拾い、草取り など

■日 時 8月7日(水)・21日(水)

広神戸駅8:00集合(8:30まで)

※雨の場合は中止

■持ち物 軍手・草取りできる道具・筆記用具

■人 数 20～30人程度 問い合わせ先(小川さん) 090-1725-1003



②エコプラザごうど

リサイクル資源の仕分け など

■日 時 7月24日(水)・31日(水)

8月7日(水)・21日(水)

9:00～11:00

■場 所 神戸町中央公民館北駐車場内

■持ち物 帽子・軍手・タオル・水分補給できるもの



③神戸町デイサービスセンター

デイサービスセンター夏祭り週間のお手伝い、利用者とのふれあい など

■日 時 8月5日(月)～8日(木)

13:30～15:15



④神戸町子育て支援センター「おひさま」

幼児や保護者とのふれあい、遊具等の整理整頓および清掃 など

■日 時 7月20日(土)～8月24日(土)

(※ただし、8/13、毎週日曜日、月曜日を除く)

9:00～12:00 (8/12 有)

13:00～16:00

■持ち物 帽子・お茶など水分補給できるもの



「やってみようかな!!」と思う人は、中学校全校生徒に配布されたチラシの申込書を7月5日(金)までに担任の先生に提出し、当日のボランティア活動に参加して下さい。

☆主催☆ 神戸町社会福祉協議会
☆協力☆ ごうど養老鉄道を守り育てる会・エコネット
神戸町子育て支援センター「おひさま」

平成30年度

地域福祉学習事業実績報告

町内の各小中学校(5校)を指定し、地域ぐるみで生徒・児童を守り育てようとする取り組みを支援することにより、共に支えあう地域社会づくりを推進することを目的に「地域福祉学習事業」を支援しています。
(この事業は、共同募金の配分を受けて実施しました。)

神戸小学校

目的

幅広い体験や活動を通じて、他を思いやる心もち、進んで行動する児童を育成する。

内容

〈5年生 総合的な学習〉

○高齢者、障がいのある方々の疑似体験
・疑似体験用備品を活用してお年寄りの方の疑似体験を行った。神戸町内の介護施設に勤務されている介護士の方々にご指導いただき、お年寄りの体験を行った。体が重くて思うように手足が動かせない、耳が聞こえにくい、体験を通して、年をとると体にどのような変化があり、それによってどのような気持ちになるかを自分で実感することができた。そして、自分には何ができるのかを考え、意見を新聞にまとめた。体験を通して、お年寄りの目線に立つて考えることができた。



▲疑似体験



▲疑似体験

・年をとると飲み込む力が弱くなり、固い物を飲み込みにくくなったり、逆に液体の飲み物をこぼれやすくなったり、くくなったりすることを教わった。そのため、細かく砕いたり、とろみをつけたりするとよいことを体験しながら学んだ。さらに、目隠しをし、目が不自由な方の気持ちを考えた。食事をする際には視覚的な情報から判断していることが多く、目が不自由になると、不安が増すことがわかった。ゆつくりで聞き取りやすい声か



▲嚥下食体験

けをすることで、不安が軽減し、安心して食事をとることができるとわかった。

○施設訪問

・「もちのき園」の訪問やケアマネジャーの方による講話、老人介護施設の方との交流により、福祉の仕事や活動に関心をもった。

○福祉新聞・手紙の作成

・調べて分かったことを資料や福祉新聞にまとめ、家族や地域の方に伝えた。

・校区祭をはじめ、福祉活動に携わっていたいただいた方々に、お礼の手紙を書くことで、自分で感じたことや学んだことを伝え、広めた。

成果

総合的な学習の時間を活用し、疑似体験用備品を活用して、障がいのある方や高齢者の方々の疑似体験をした。障がいのある方や高齢者の体験を通して、障がいのある方やお年寄りが抱える困難さを実感し、自分たちが抱えることを考えることができた。また、ケアマネジャーの方、介護士の方々、「もちのき園」の園長先生からお話をうかがうことで見識を深めた。これらの体験学習や講話などを通して、福祉の心とは何か、また自分たちにはどんなことができるかを考え、課題意識をもって活動することができた。

下宮小学校

目的

様々な人とのふれあいや体験的な活動を通して福祉の心を養い、進んで福祉活動に参加しようとする態度を育てる。

内容

〈総合的な学習の時間〉

自分と立場が違う人のことを理解して、相手の立場に立つことの大切さと思いやりの心を育て、実践意欲を高める。

①認知症について講話を聞く

役場の方から「オレンジプラン」として、認知症についての講話を聞く。

②高齢者、障がいのある方々の疑似体験

肘と膝におもりを付け、階段の昇降や、アイマスクを身に付け白杖を使った歩行をし、仲間と共に介助する側、される側を体験した。体の不自由な方、障がいのある方の苦労だけでなく、介助する側の大変さも理解した。イヤードیفエンダーを付けて、聞こえづらさを体感した。難聴の方がそばにいたら、静かな環境を作ることも大切であることを学んだ。

点字機を使った点字体験、手話体験をした。

ユニバーサルデザインの文具や食器などの体験をした。



▲車いす体験

③訪問活動

(1) 幼児園訪問

下宮幼児園の園児と交流をした。園児が安心してゲームなどに参加することができるよう交流の仕方を考えた。

大型絵本などを使って園児に分かりやすく読み聞かせをすることができた。



▲読み聞かせ

(2) デイサービスセンター訪問

職員の方に事前にデイサービスセンターの概要、利用者の方と接する際

の心構えや注意点を聞く。
利用者の方との交流や施設の見学をする。



▲利用者との交流

(3) 学んだことをまとめる

福祉について学習したことをふり返り、テーマごとにさらに調べるなどして、模造紙にまとめた。

保護者に向けて、学んだことを発表した。

成果

・幼児園、デイサービスセンターの訪問を通して、福祉について興味を持ち、より正しい知識を身に付け、自分たちにできることを考えることができた。

・高齢者や障がいのある方の疑似体験を通して、相手の立場に立つことの大切さを知り、実生活の中でできることを考えて実践していこうという態度を育てることができた。

南平野小学校

目的

福祉活動を積極的に推進し、福祉教育の充実を図る。

内容

○美化活動

・運動場や校内の清掃活動を行った。

○心の教育推進活動

・年間を通して、植物や生き物の世話をし、生命の大切さについて考える指導を行う。

・地域のボランティアを招いて、ヘチマ作りの指導を受け、たわし作りを4年生で行った。



▲ヘチマ講座

・JAや農家の方の指導で、米作りを5年生で行い、収穫、炊飯を行った。
・ハリヨの生態について学習するため3年生が加賀野池で校外学習を行った。
・薬剤師から薬物の恐ろしさや誘惑に負けない心の大切さについて、6年生で「薬物乱用防止教室」を行った。

・全校で大根を栽培し、「だいコンテスト」を開催することで、収穫への喜びを感じた。



▲大根の収穫

・助産師、保健師の協力を得て、3年生で「いのちの授業」を実施した。
・校区祭(いずみ祭)を「お弁当の日」として、家族でお弁当を作り、学校で一緒に食べる。

○伝統文化・達人の技の継承
・地域の達人から学ぶ(クラブ)(文化クラブ、アートクラブ)

・校区祭で、環境について学び、木のおもちゃ作りを体験する。

○環境委員会の活動

・二玉募金や校内バラ園の水やり

○キャリア教育

・横河住金ブリッジの協力による、高速道路建設現場の見学と橋造りにかける「夢づくり講座」の開催。

○学校図書館における福祉学習の環境づくり

・福祉に関する図書の購入

○総合的な学習の時間などによる福祉学習

・手話サークルによる手話講座やデイサービス訪問などを5年生が行った。



▲手話講座

・子育て支援センター訪問や認知症講座を6年生で行った。

・「地球のステージ」を開催し、世界の貧困や紛争、東日本大震災の学習を全校で行った。

成果

・耳に障がいをもつ方やお年寄りの方との関わり方についての学習を通して、福祉活動に関する理解を深めることができた。

・「地球のステージ」を開催し、世界の貧困や紛争、東日本大震災などについて学習することにより、人間は互いに支え合い、助け合いながら生きていくことが大切であることを理解できた。

・地域の方々とふれあいを深めるとともに、地域を知り、地域を大切にすることができた。

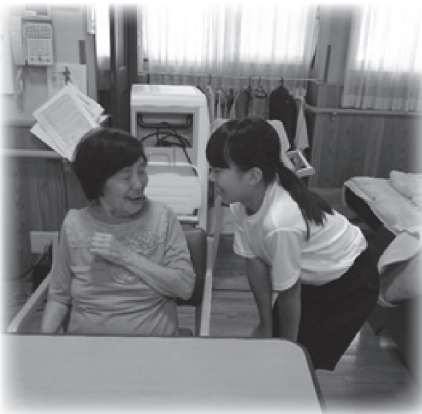
北小学校

目的

・高齢者や障がい者とのふれあいを中心とした福祉学習を意図的・計画的に工夫し実践することで、他への思いやる心を育てる。
・学校、保護者、地域との連携がより強化され、地域全体で支え合う温かい絆づくりを推進する。

内容

○高齢者や障がい者のある方とのふれあい活動や手話学習の実施(総合的な学習の時間等)
・特別養護老人ホーム「りんどう」の訪問(高齢者との交流)



▲高齢者との交流

・高齢者や障がい者の生活疑似体験活動
・人権学習(ひびきあいの学習)
・総合的な学習の時間で学んだことを発表(学習発表会)

○祖父母参観・ふれあい教室など学校行事等でのふれあい活動

・祖父母や公民館関係の講師との交流
・登下校時における見守り隊の方との交流(感謝の会)

○異年齢集団による交流

・1年生と北幼稚園の交流(伝承遊び・学校探検他)



▲北幼稚園との交流

・ゆーゆー班によるふれあい活動(大縄跳び等)

○感謝の会

○授業(クラブ・総合的な学習の時間等)での地域や保護者の方とのふれあい活動

・クラブやおはなしひろば(講師)

・野菜や米作り、みかん作り(講師)

(2・3・5年生)

・町探検での交流(3年生)

・音楽療法や和太鼓の活動(講師)(なかよし)

成果

・高齢者や障がい者とのふれあいや手話の学習等の活動を通して、高齢者や障がいをもつ方への理解を深め、自分ができることは何かを考えることができた。

・保護者や地域との連携により、教育活動のより一層の充実が図られ、北地区全体で支え合う温かい絆づくりが推進できてきている。

・幼児園や異年齢集団との交流を通して、異なる立場を理解し、他者を思いやる心と高学年としての自覚が育ってきている。

・なかよし学級では、音楽療法や和太鼓の活動を通して、リズム感を体全体で覚え表現したり、意欲的に集中して活動に取り組める姿が見られている。



▲和太鼓の活動

神戸中学校

目的

・生徒会副会長を中心に、町社会福祉施設との交流を行い、他者を思いやる心を育てる。

・地域の清掃、行事への参加、ボランティア活動への参加等を通して、感謝の心、地域の一員としての自覚がもてるようにする。

・農作物や植物を育て、それを役立てることを通して、生命を大切にすることを育てる。

内容

1. もちのき園との交流
2. 居住地交流
3. 鉢花の購入
4. 農園管理、紙すき

成果

1. 「もちのき園」で生徒会が募集した生徒と交流を行い、講師を招いてリースづくりを行った。
2. 特別支援学級の生徒が居住地交流の生徒と調理実習を行うために校内の畑でさまざまな作物を育てた。
3. 卒業式に飾る鉢花を、各学級で水やりをして育て、式場を飾った後に「もちのき園」に寄贈した。この交流を継続することで福祉への意識を高めた。



▲校内の畑に様々な作物を育てた



4. 特別支援学級の生徒が紙すきを行い、メッセージカードを作成した。そのカードを販売した。また生活単元で作成したおもちゃを寄付するにもメッセージを書いた。



▲居住地交流の生徒との調理実習



▲もちのき園との交流

☆ボランティア団体活動紹介☆

神戸町社会福祉協議会ボランティアセンターには、26団体のボランティア団体登録（平成31年4月現在）があり、町内で各団体がさまざまな活動を行っています。

団体名	活動内容	団体名	活動内容
ウィズ	子育て支援、福祉施設訪問	神戸町食生活改善協議会	食生活改善を通して生活習慣病予防の普及、推進
おもちゃ病院「ばら工房」	一般家庭及び公共施設のおもちゃ修理	神戸町赤十字奉仕団	施設訪問、軽作業手伝い等
おやこひろばリトルスター	子育て支援、母親の交流や出合いの場づくり	神戸町民生委員児童委員協議会	高齢者支援、子育て支援、障がい者支援
川西安全パトロール	川西地区内の児童（小学生）の見守り	神戸ハーモニカファミリー	福祉施設訪問
川西ボランティアの会	資源回収（アルミ缶・牛乳パック・ペットボトルキャップ）	ごうど養老鉄道を守り育てる会	町内3駅の清掃活動、養老鉄道存続活動
北小学校支援ボランティア	北小学校でのクラブ活動支援	子育て支援「ほっと」	子育て支援（親子あそび、わくわくセミナー）・託児
北地区子どもみまもり隊	北小学校児童登下校等見守り、北小・幼稚園活動支援	しもみや雑技団	施設等での雑技（曲芸、合唱等）
牛乳パックを集める会	資源ごみ（牛乳パック、ペットボトルキャップ）回収、エコネットごうどの資源回収	下宮区安全サポーター	下宮区内の児童（小学生）の登下校の見守り活動
みるきい	子育て支援（情報交換、親子遊び等講座）	丈六道子ども見守り隊	丈六道区内登校時あいさつ運動、見守り活動
傾聴ボランティアひまわり	介護施設での傾聴活動	水曜会	資源ごみ、アルミ缶、ペットボトルキャップの回収
おはなシルサークル	町立図書館での読み聞かせ、子どもボランティアの受け入れサポート等	なかよし会	保健センターの託児
神戸＝耀＝明るい社会づくりの会	南平野小学校の美化活動	認知症の人と家族の会	認知症の人と介護家族の交流等
神戸町介護家族と仲間達	喫茶サロン、交流会等	福祉推進委員	社協事業の啓発、協力、安心して暮らせる地域づくりの推進

“なる前”に対策して認知症を予防しよう

認知症は生活習慣病の一つと考えられるようになりました。
生活習慣病は予防できます。予防のために必要なのは早期発見です。

生理的もの忘れと認知症の記憶障害は違います

認知症になると、日常生活をうまく送れなくなる認知症症状がたくさんみられるようになりますが、中核症状と周辺症状(BPSD)に分けられます。中核症状とは、記憶障害、失行(物の使い方がわからない)、失認(近所で道に迷う)、実行機能障害(目的にあった買い物ができない)などの認知機能障害であり、周辺症状とは、認知症に伴う行動異常および心理症状(抑うつ、徘徊、妄想など)をいいます。

認知症の症状として記憶障害が挙げられますが、加齢によるもの忘れとは異なります。認知症では、体験そのものを忘れてしまうのが特徴です。



認知症を日常生活の中で予防しよう

生活習慣病の予防が、認知症の予防にもつながります。日常生活の中に取り入れて、脳と体の健康を保ちましょう。

頭を使う生活をしよう

認知症になる前から低下し始める脳の機能は3つ。これらを集中的に鍛えてみましょう。

- エピソード記憶
おととい食べた食事のメニューを思い出してみましょう。
- 注意分割機能
2つ以上の行動を同時に行う時に注意を配る機能を高めます。料理をする時に一度に複数の料理づくりを同時に進行させてみましょう。
- 計画力
段取りを考えて実行する能力を鍛えましょう。旅行の計画を立てたり、新しい料理を考えたり。囲碁や将棋なども計画力を磨きます。



アロマテラピー

アルツハイマー型認知症の初発症状に、嗅覚障害があります。初期段階で嗅神経を効果的に刺激することで、嗅神経の再生を促し認知症を予防できる可能性があります。そこで、認知機能を改善する予防法として、アロマテラピーが利用されています。昼と夜の香りの使い分けをします。

サプリメント

現在、サプリメントのエビデンス積み上げが種々行われています。

野菜・果物・魚を積極的に食べよう

ビタミンC、ビタミンE、ベータカロチンの抗酸化作用が認知症の予防につながる事が分かってきました。また、魚を食べることで認知症になりにくいことも分かっています。

レモン、かぼちゃ、春菊などさまざまな種類の食材を食べましょう。青魚のDHAやEPA(不飽和脂肪酸)は脳の神経伝達をよくしたり、脳の血行をよくする働きがあります。



有酸素運動をしよう

脳に酸素が取り込まれ、認知症の発症に関係の深い前頭前野や海馬の血流が増加します。また、脳内のアミロイド斑(老人斑)の量が少なくなります。

ウォーキング、水泳、体操、サイクリングなどできることからやってみよう!

《目安》・1日に7,000～8,000歩

・1日30分の早歩きを週5日程度



●お問い合わせ 神戸町社協居宅介護支援事業所 ☎ 0584-28-1025

神戸町社会福祉協議会
(デイサービスセンター内)開院予定のご案内
おもちゃ病院「ばら工房」

日時 毎月第2火曜日

7月9日、8月13日

9月10日、10月8日

10:00~12:00

場所 神戸町社会福祉協議会
(デイサービスセンター内)

神戸町役場 相談室

心配ごと相談

みなさんの生活上で、困っていること、悩んでいることはありませんか。どのような相談にも神戸町民生児童委員・人権擁護委員・行政相談委員の方が親切に相談に応じ、援助をおこなっています。

日時 7月8・15・22日

8月8・22日

9月8・15・22日

※15日は行政相談、
22日は人権相談をかねます
13:00~16:00



場所 神戸町役場 相談室

神戸町中央公民館1階
相談室

シルバー会員募集

現在、神戸町シルバー人材センターでは230名が登録して活動しています。下記日程において入会説明会を開催いたしますので、興味のある方はぜひご参加ください。

日時 7月22日(月) 10:00~

場所 中央公民館1階 相談室

善意の寄付ありがとうございました

(3月21日~6月15日まで)

桑名市 I様より 15,000円

※ご希望に沿って、有効に使用させていただきます。

神戸町社会福祉協議会
相談室

神戸町結婚相談サロン

結婚を真面目に考えている独身の男性・女性を対象として、結婚相談サロンを開設します。

予約
不要

日時 毎月第4土曜日

7月27日、8月24日、9月28日

13:00~16:00

場所 神戸町社会福祉協議会 相談室

神戸町保健センター
2階調理室開催予定のご案内
第2回 男性料理教室

初めての方でも大丈夫!
みんなで楽しく料理を作ってみませんか?
第2回は神戸町食生活改善協議会の方を講師に、家でもできる簡単な料理を教えてください。

日時 9月27日(金) 9:30~13:00(予定)

場所 神戸町保健センター 2階調理室

参加費 500円

定員 20名(先着順)

(定員になり次第締切ります)



持ち物 三角巾、エプロン、持ち帰る容器等

神戸町社会福祉協議会
会議室

弁護士による無料法律相談

金銭トラブルや家庭の問題、交通事故など、困っていることはありませんか。そのような悩みを解決するために、弁護士による無料法律相談を実施します。相談時間の関係から、あらかじめ予約をしてください。

秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

日時 8月21日(水)

10:00~15:00 (1件30分)

場所 神戸町社会福祉協議会 会議室

相談員 川島和男 弁護士

定員 8名(事前予約制)

※神戸町在住の方に限ります