山鼻福まちだより

第47号
令和５年3月15日
【発行所】
山鼻地区社会福祉協議会
中央区山鼻会館内　☎511-6371
発行者　会　長　阿　部　貞　夫
編集者　情報部長　永喜多　宗雄

失われつつある地域の「絆」の回復を

～ウイズコロナを前提とした地域福祉の再構築～

山鼻地区社会福祉協議会　会長　**阿部　貞夫**

コロナ禍のこの３年間、まさにマスク一色の生活でした。果てしない人間とウイルスの戦いは、哺乳類と微生物の戦いともいえます。

この永遠の課題は今後も続く宿命ともいえます。季節性インフルエンザと我々の共存も同じことです。新型コロナウイルスは収束したのではありません。確かに現在のところ、札幌市を含めた北海道も感染者数は減少化の傾向を示しています。

ただ、いままで中断していた各種のイベントが本年より復活する状況の中で、人の流れが急速に多くなって、接触機会も増えます。要注意といわねばなりませんが、ますます各個人の対応が問われます。さらに、５月８日より新型ウイルスは感染法上、２類から５類へと移行します。インフルエンザと同等の扱いとなりそうです。ウイズコロナの意味するところは、極端にいえば、人とコロナといかに付き合って行くかです。そのような状況のなかで、それぞれの社会の正常化を図っていくためにも、ますます個人の対応が重要となります。

いままで培ってきた地域の「絆」を確認し、さらにウイズコロナのもとでの新しい「絆」をそれぞれの地域で模索し、確立できるように努力したいものです。

「人生100年時代」をいかに生きるか、そしてただ生きるのではなく、「豊かに生きる」かが問われています。（広報２月号）

「社会や地域とのつながりを保つ」ことを、それぞれの人が考えるとき、ウイズコロナのなかでも、新しい「絆」が生まれることを念願したいものです。

一般財団法人 北海道信用金庫ひまわり財団様 から 今年度も 助成金をいただきました。

令和４年12月21日に一般財団法人北海道信用金庫ひまわり財団（理事長 吉本 淳一様）から、５万円の助成金をいただきました。これは、地域の社会福祉の向上を目的に、同財団から各福祉団体等へ助成されているもので、山鼻地区社会福祉協議会は毎年交付を受け、活動資金の貴重な財源とさせていただいているものです。

当日は北海道信用金庫山鼻中央支店の内田 雄一支店長から山鼻地区社会福祉協議会会長が助成金の贈呈を受け、山鼻地区の福祉活動の概況説明と助成への御礼を申し上げました。

左:阿部 貞夫 会長　右:内田 雄一 支店長

特集・認知症かも？と思ったら

～ 第２回 認知症の症状、予防 ～

作成協力：中央区第３地域包括支援センター／介護予防センター旭ヶ丘

認知症に関して、２回わたって特集します。前回の第46号(令和５年１月発行)では、**「早期発見・治療が大切である。」**ことをお伝えいたしました。今回の第47号では、**「認知症の症状、予防」**などをお伝えいたします。

認知症の症状

◆中核症状◆　脳の細胞が壊れて直接起こる症状を言います。

【記憶障害】体験や出来事を忘れるなど、新しいことが覚えられない。
【理解・判断力の障害】考えるのが遅い。２つ以上のことが重なると混乱する。
【実行機能障害】調理の手順が分からなくなるなど、段取りができなくなる。
【見当知識障害】時間や季節の感覚が薄れる。道に迷う。

【本人の要因】体調等　→　↓　←　【環境の要因】対応等

◆行動・心理症状◆　本人の心身の状況や新しい環境、介護者との関わり方などが影響して出現する症状

【不安・焦り】、【うつ】、【幻覚・妄想】、【徘徊】、【興奮・暴力】、【不潔行為】等

中核症状は治りにくいが、行動・心理症状は治る可能性がある

認知症の予防

認知症は、脳の神経細胞が様々な原因で壊れてしまうために起こる病気で、老化に伴い誰もがかかる可能性があります。しかし、現在では生活習慣やライフスタイルなど、生活全般を活性化することで、発症を遅らせる可能性があることがわかってきました。

○バランスの良い食事をとりましょう！

主食(ごはん、パン、めん)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ、いも類)をそろえ、うす味を心がけましょう。その他、牛乳・乳製品や果物をとると、より栄養バランスがよくなります。サバなどの青魚に含まれているDHAやEPA(不飽和脂肪酸)は、脳の神経伝達や脳の血流をよくする働きがあります。

〇ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう！

有酸素運動をすると脳に酸素が取り込まれ、脳の血流が増加します。

〇趣味や習慣を楽しみながら、イキイキ生活しましょう！

認知症に関するパンフレットの紹介

区役所等で配付しているパンフレットになります。インターネットでも閲覧できます。

▶札幌市認知症ガイドブック

症状や状態に合わせて利用できる医療・介護サービスを中心に、認知症について知っておきたい基礎知識や情報をまとめています。

▶中央区認知症診療医療機関一覧

認知症に関する中央区内の相談先や診療医療機関をまとめたものです。

▶札幌市なるほど実になる介護保険

介護保険のしくみやサービス利用の手続き、受けられるサービスの種類や金額の目安、保険料など、札幌市の介護保険について全般的にまとめたものです。

相談先はこちら

高齢者の総合相談窓口

〇中央区第３地域包括支援センター【担当地区：曙・山鼻・幌西】
札幌市中央区南19条西8丁目1-14（電話011-205-0537）

こんなお悩みありませんか？

認知症について
詳しく知りたい

介護について
相談したい

お気軽にご相談ください！

介護予防に関する相談窓口

〇中央区介護予防センター旭ヶ丘【担当地区：山鼻】
札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6-51（電話011-532-6110）

介護予防や健康管理を目的に
介護予防教室を開催しています！

介護予防に関する
ご相談をお受けします！

「福まち」の行事を紹介します

「福祉のまち推進事業」を省略して、通称「福まち」と呼んでいます。今回は、令和４年12月以降に開催された行事等を紹介します。

●町内会役員研修会　令和4年12月15日

山鼻地区各町内会の町内会役員など約30人が参加し、町内会役員研修会が行われました。今回は、「個人情報保護法を理解しよう！町内会活動における個人情報の取り扱いについて」をテーマに、弁護士法人札幌・石川法律事務所の石川和弘弁護士を講師にお招きし、約30人が参加する中、１時間ほどの講話をしていただきました。

石川弁護士による講話は、山鼻地区では２回目となり、今回は主に事例を用いて説明がありました。また、個人情報の「利用目的」によっては、例外があり、個人の生命、身体又は財産を保護するため、緊急かつやむを得ない場合には本人の同意がなくても個人情報の第三者提供に当たらないことを教えていただきました。最後に、「マンション管理組合の居住者名簿について誰が住んでいるかわからないのでせめて苗字だけでも知りたいという住人の声があるが、法に触れるのか。」との質問があり、講師からは「個人情報には当たらないが、１人でも嫌だと思う人がいれば名簿の提供は控えた方がベターです。」との回答がありました。

赤い羽根共同募金へのご協力に感謝いたします！

令和４年度の赤い羽根共同募金運動が、10月から12月にかけて行われました。

山鼻地区では例年、町内会連合会女性部の皆さんが、街頭募金活動に参加しており、今年も10月４日に予定しておりましたが、当日はあいにくの雨で街頭募金活動は中止となりました。

なお、町内会や住民の皆さんからのご寄付により、本年度の山鼻地区における共同募金総額は、約193万円にもなり、令和４年12月５日に札幌市中央区共同募金委員会に送金したところです。

このお金は、高齢者や障がいをお持ちの方、子どもたちに向けた地域の福祉活動を支援するために役立てられます。

募金運動にご協力くださいました皆さまに厚く御礼申し上げます。

マチトモ　家族のつぎに 身近なきずな　町内会 自治会