



拓北・あいの里地区社協ミニ通信

拓北・あいの里地区社会福祉協議会

会長：渡邊 寛 広報部長：森下 満

この広報紙は赤い羽根共同募金の支援を受けています

No 104

令和 7年 12月 22日

**12月3日(水)に社協常任理事会が行われました。
各部の活動状況と今後の予定についてご報告します。**

12月初めに大寒波が襲来し、厳しい寒さと降雪に見舞われました。冬本番です。年末、年始を迎えるにあたり、皆様、どうかご自愛ください。

■ 総務部より ■

・今年度の認知症対応事例研修の方向性

認知症対応事例検討会は一昨年度の2月にPart.1(81名参加)、昨年度の11月にPart.2(79名参加)と大勢の参加者を得て、好評裡に実施されました。

今年度は、2月または3月中の開催を予定し、事例提供、研修内容(講座、寸劇、事例報告、グループ討議、まとめ情報共有)等について企画を検討しているところです。

■ ふれあい交流部より ■

・12月11日(木)の「ひまわりクラブのクリスマス会」は地区センター多目的ホールに13組27名の親子さんが参加され、参加者全員へのクリスマス飾り等のプレゼント、自由遊び、身長・体重測定、健康相談、絵本の読み聞かせ、お母さんたちによる「バナナの親子」の作成とそのペープサート、サンタクロースによるプレゼント、お誕生会・ハッピーバースデー斉唱など、盛りだくさんのプログラムを楽しめました。

次回のひまわりクラブは新年の1月8日(木)10:00~11:30、地区センター和室A・Bにて開催予定です。

・11月27日(木)の「福まちサロン」は地区センター多目的ホールに14名の高齢者が参加され、頭と身体の体操(目視で線の長さを当てる等)、足の運動(両足を細かく動かしながら新聞紙をたぐりよせるもので、2チーム対抗でスピードを競う)、モルック、ビンゴを楽しめました。

今年度はこれで終了です。また来年度の6月にお会いしましょう。



13組27名の親子さんたちが参加した12月11日のひまわりクラブのクリスマス会。絵本の読み聞かせをしている様子。



ひまわりクラブのクリスマス会で、自由遊びをしている様子。左側のテーブルでは、お母さんたちが「バナナの親子」を作成しているところ。



ひまわりクラブのクリスマス会で、「バナナの親子」のペープサートをしている様子。



14名の高齢者の方たちが参加した11月27日の福まちサロン。新聞紙を足でたぐりよせる「足の運動」をしている様子。

■ 地域ケア部より ■

11月例会は18日(火)18:30~20:00、地区センター2階集会室にて札幌ファミリー歯科副院長・川野修嗣(かわの・しゅうじ)さんをゲストに「気になる歯科のこと」をテーマとし、訪問歯科を中心に話題提供をいただき、意見交換を行いました。

地区センターでの対面とオンラインでのハイブリッド方式で行われ、参加者は地区センター18名、オンライン2名、合計20名。参加者数がいつもと比べて10名ほど少ないのは、前夜から当日にかけて37cmの大雪となり、交通に支障が生じたことによります。

話題は、1.訪問歯科との出会い、2.訪問歯科について、3.参加者とのQ&A、4.なぜブラッシングが必要?、5.口腔内チェックコーナー、です。

[裏につづく ➡]

1. 訪問歯科との出会い：訪問歯科のイメージとして、ほぼ毎日訪問に出かける、というネガティブなものがありました。しかし実際にやってみると、患者様に喜んでもらえることもある、患者様との心の距離が近い、毎日新しい発見や刺激がある、太陽光を浴びてリフレッシュできる、等のいいところがたくさんあります。

2 訪問歯科について：訪問歯科の対象者は身体的に通院できない人で、範囲は札幌ファミリー歯科当院を中心に半径 16km 圏内です。外科的処置以外の治療はすべて OKで、虫歯、入れ歯の治療ももちろんできます。訪問医療用の器具・道具ユニットがあり、ミラー、探診、ピンセット等々の 1 セットで 8.3kg です。当院と同等にはできないので、訪問歯科ならではの工夫として、ヘッドレス、ヘッドライトを使用しています。また、個人宅だけでなく、施設なども訪問します。



地区センターで 20 名が参加した 11 月 18 日の地域ケア部の例会

3. 参加者との Q&A：①インプラントの寿命は患者様の口腔内状況によりますが、平均的に 10 年程です。骨がしっかりしていれば、入れ歯よりも良いと思います。②訪問歯科ではなるべく短期間での治療を心がけています。③歯科に通院しなくてもいいように、自分でケアをしっかりすることが大事です。

4. なぜブラッシングが必要？：ブラッシングが不足すると起きることとして、①歯茎が腫れて痛くなる、②歯が抜ける、③虫歯になる、④口臭の原因になる、⑤肺炎などの全身疾患になる可能性がある、などがあります。これらの原因はプラークと呼ばれる細菌の塊で、1 ミリグラム当たり 10 億個あるといわれています。このプラークの構造は、膜のようなものを形成し、抗菌剤や免疫細胞をはねのけます。歯周ポケットというのがありますが、これは歯と歯茎のすき間のことで、通常は 2 mm 以内ですが、汚れやプラークが入り込むと出血し、骨が溶け始め、3 mm 以上になると初期の歯周病となり、歯茎が腫れてきます。ブラッシングによってプラークをコントロールできると、プラークの量が減り、歯茎の腫れが治まります。また、歯周病は誤嚥性肺炎、糖尿病、狭心症・心筋梗塞、早産などの全身疾患と関係しており、歯周病の治療はこれらの予防につながります。

5. 口腔内チェックコーナー：自分でケアをする上での口腔内チェックポイントとして、①舌の状況（色：白っぽい、ピンク）、②口唇、口角（切れていないか、乾いていないか）、③歯と歯茎の間（腫れ、赤みはないか、引き締まっているか）、④唾液（さらさら、ねばねば、泡が溜まっていないか）、⑤発音、臭い、があげられます。また、ブラッシングのポイントとして、①軽い力で動かす：150～200g の力で、毛先が広がらない程度、硬すぎないブラシで、②小刻みに動かす：5～10 mm の幅を目安に、1、2 本ずつみがく、③歯と歯茎の境目に 45 度で毛先を当てる、④前歯のでこぼこしてる歯は縦に当てて毛先を上下に細かく動かす、があげられます。

12 月例会は 16 日（火）18：30～20：00、地区センター 2 階集会室にて、訪問介護美容オレンジ・言語聴覚士・シニアネイリストの三浦美佳さんをゲストに「介護美容でフレイル予防！ 歳を重ねてもオシャレを忘れないで！」をテーマに、話題提供をいただき、意見交換を行いました。その内容については次号の 105 号で報告いたします。

■ ボランティア企画部より ■

・身近な生活お助け隊「サポートたくあい」の 1 年間を振り返って

地域住民の生活支援ニーズとそれに対応する「サポートたくあい」によるボランティア活動は、昨年の 12 月からちょうど 1 年を経過し、一定の成果をあげてきました（前号 No.103 を参照）。これまでもを振り返り、傾向と今後の課題を以下にまとめました。

1. 今後、検討を要する依頼：作業に時間や人手がかかる、夏の熱中症の危険、冬の寒中での作業、危険が想定される等の理由により、「草刈り・草むしり」、「除雪」、「混みいった庭木の処理」、「庭木の冬囲い」への対応には、シルバー人材センターの紹介も含めて、検討したいと思います。

2. 新たな方向性につながるケース：依頼者とボランティアさんの良好な関係が継続してるケースがあり、地域の間関係の輪を広げる一つのきっかけと捉えています。今後、例えば訪問茶話会、訪問カフェへの展開も考えられます。

3. 生活支援ニーズ調査及びボランティア募集アンケートの継続：①各戸配布の「生活支援ニーズ調査及びボランティア募集アンケート」を、実績紹介を含む内容で継続すること、②出来ること・出来ないことを明確にし、頼み易い・引き受け易い体制をつくることも課題です。