



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 105

令和 8年 1月 23日

**1月14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。**

年が明けて、やはりというか、例年
どおり、厳しい寒さと雪がやってき
ました。除雪作業で腰をいたためゆ
う、頑張りましょう！

■ ボランティア企画部より ■

・ 2年目を迎えた生活支援ボランティアの活動

昨年に引き続き、高齢男性から今冬の木造車庫の屋根の雪下ろしと、別の高齢男性から室内清掃の依頼がありました。また、新規に、高齢男性から今冬的車庫の屋根の雪下ろしと、高齢女性からごみ出しの依頼がありました。

今年も地域住民の皆様のご依頼に応じて、様々な活動を行ってまいります。

■ 総務部より ■

・ 今年度の認知症対応事例研修会について

試案として、開催時期は3月上旬、研修内容は全体で2時間程度とし、①講座及び寸劇を45分、②事例報告を民児協から3件で30分、③グループ討議を1グループ6人、ファシリテーター1人で30分、④まとめ情報共有を15分、で考えています。詳細が決まり次第、ご案内いたします。

■ ふれあい交流部より ■

・ 1月8日(木)のひまわりクラブは地区センター和室A・Bに5組12名の親子さんが参加(お父様、おばあ様も参加)され、自由遊び、大型絵本の読み聞かせ、折り紙リースプレゼントを楽しまれました。

次回のひまわりクラブは2月3日(火)10:00~11:30、拓北・ひまわり会館にて開催予定です。



2026年、新年早々の常任理事会の様子(1月14日)。



5組12名の親子さんたちが参加した、1月8日のひまわりクラブ。自由遊びをしている様子。



地区センターで20名が参加した、12月16日の地域ケア部の例会。



12月16日の地域ケア部の例会で、色見本により男性諸氏の「似合う色」選びをしている様子。

■ 地域ケア部より ■

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(みうら・みか)さんをゲストに「介護美容で毎日元気！年齢を重ねてもオシャレを忘れない」をテーマ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20名、オンライン0名、合計20名。

[裏につづく ➡]

話題は、1.毎日言語リハビリをされていて思ったこと、2.そもそも介護美容って何？、3.マニキュアネイル、4.男性もオシャレを忘れないで、5.オシャレタイム、6.介護美容の取り入れ方、です。

1.毎日言語リハビリをされていて思ったこと：介護老人保健施設で言語聴覚士として20年以上勤務し、デイケア、入所施設、医療に携わり、言葉のリハビリをずっとしてきました。介護の現場で出会うご利用様は「手伝ってもらって申し訳ない」「出来なくて情けない」という思いをお持ちですが、そんな弱い立場の気持ちではなく、自分を少しでも楽しめる毎日をご過ごしていただけたら、若いころとは違って自由が利かないことも多い中で、少しでも笑顔になれる時間をお持ちいただけたら、と思っていました。リハビリのほかにも笑顔になれるお手伝いの仕方、私にできることは何かないだろうか。美容の面からもフレイル予防、介護予防が出来るのでは、と考えました。

2.そもそも介護美容って何？：介護美容とは、高齢者や身体の不自由な方など、介護を必要とする方々へ美容サービスを提供し、見た目を整えるだけでなく、心身のケアを通じてQOL（生活の質）や自尊心を高めることを目的としたサービス、です。そのサービスの内容は、①メイク：眉、アイシャドウ、口紅、頬紅など、②ネイル：マニキュアネイル、③スキンケア：マッサージクリームを使用したお顔のマッサージ、④ハンドマッサージ：アロマオイルを使用して肘から下をマッサージ、などがあります。

3.マニキュアネイル：様々な色の中から好きなものを選んでいただき、爪に塗っていきます。乾くまで20分強かかります。いつも目に入る手がオシャレになると、気持ちが上がって、外出意欲も向上します。

4.男性もオシャレを忘れないで：男性にはハンドリフレクソロジーをおすすめします。ハンドマッサージをおこなうと血行が良くなり、冷えが解消される効果があります。「ハイセンスな洋服を着こなす」ではなく、身だしなみに配慮する、自分を楽しむこと、続けることが大切です。

また、ささやかなこと一爪周りの保湿、お肌ケア（日焼け止めでシミしわ対策）、いつも着ない色の洋服を選んでみる—でも身だしなみケアをおこなってみてください。

5.オシャレタイム：会場の参加者全員にハンドマッサージをしてもらいました。ラベンダーのアロマオイルを使用し、手のマッサージ。「いい香りがする」「オイルの光沢、艶がすごい」「手があったまってくる」など、好評でした。

さらには特に男性諸氏に、色見本により似合う色選びをしてもらい、とても盛り上がりました（1頁目の写真を参照）。

6.介護美容の取り入れ方：①高齢者施設の場合：レクリエーションの一つとして企画します。日常のサービスとしてご本人様が選ぶサービスととらえています。②スタッフの皆様の負担：マニキュア等の材料、用具を移動式のカートで運んだり、事前準備の最小化を図るなど、負担をなるべく少なくできるよう対応します。③料金システム：施設様が負担するプランと、ご利用者様自身が負担するプランの2タイプがあります。2名以上の予約で、1メニューにつき1,000円です。無料体験会も受付中です！

最後に、自費の訪問言語リハビリもやっています。お問い合わせは、電話 080-4780-4479、Email:senior_nails@icloud.com まで。

なお、1月例会は20日（火）18：30～20：00、地区センター2階集会室にて、「認知症について、みんなで話そう！～認知症になっても、ここで暮らし続けるには何が必要？～」をテーマに行いました。春の歌（小規模多機能型居宅介護）・管理者の鬼塚亜美（おにづか・つぐみ）さん、拓北・あいの里民生児童委員協議会・副会長の柴田登（しばた・のぼる）さん、拓北・あいの里まちづくりセンター・所長の佐々木俊晃（ささき・としあき）さん、本会会長の渡邊寛（わたなべ・ひろし）の4名をゲストに、このまちの認知症のことについて話題提供いただき、その話の後に参加者の皆さんと意見交換を行いました。その内容については次号の106号で報告いたします。

◇ 今後の予定 ◇

2月例会は17日（火）18：30～20：00、地区センター2階集会室にて、注文をまちがえるレストランたくあい2025実行委員・杉本香陽（すぎもと・かよう）さんをゲストに「たくあいでのレストランを継続していくためには」をテーマに、話題提供をいただき、意見交換を行う予定です。

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います。「ケア施設町内会会員メンバーリスト」登録者にはZoomアクセス情報をお知らせします。その他の方はケア施設町内会事務局・長谷川までメール takuai.jimu@gmail.com でお問合せ下さい。