

令和4年10月1日【第153号】

ふじさき 社協だより



社会福祉法人

藤崎町社会福祉協議会

〒038-1214

藤崎町大字常盤字富田 70-1
(常盤老人福祉センター内)

☎ 65-2056 FAX 69-5262

HP: <https://www.fujisaki-shakyo.or.jp/>

QRコードはこちら→



未来の福祉は僕たちに



(左から弘前学院大学の^{まかべ}眞壁君、青森県立保健大学の^{さかなくら}肴倉君と^{おがさわら}小笠原君)

社会福祉士実習を終えて

僕たちは約1ヶ月間、藤崎町社協で社会福祉実習を行いました。実習ではそれぞれが計画と目標を立てて望み、社協の事業であるサロン活動や昼食会等に参加し、地域のつながりを学ぶことができました。また、10月号の広報作成に携わらせていただき、デザインや情報発信の難しさを実感しました。

今回の実習を通して、藤崎町で暮らしている方たちの温かさを感じました。実習を支えてくれた全ての方たちに感謝申し上げます。ありがとうございました。(実習生一同より)



大粒納豆が好きな肴倉君
小粒納豆が好きな眞壁君
どちらも好きな小笠原君

寒い時期の入浴で気をつける3つのこと

10月が近づき肌寒い日が増えてきました。この季節になると温泉に入りゆったりとしたいものです。しかし、寒い時期の入浴事故は交通事故よりも多いということをご存知でしたでしょうか？中でも65歳以上の高齢者の方が一番高い死亡率となっています。それらを防ぐための方法を3つ紹介いたします。

① 入浴前の水分補給

水分補給には緑茶がオススメです。ビタミンCが含まれているため湯あたり防止に繋がります。血液がドロドロの方は、入浴中に血液がつまりやすく大変危険なので、水分補給を行い、体内の血液をサラサラにして温泉を楽しみましょう。



② 寒くてもまずはかけ湯から

冬は外気温が低いため、血管が収縮しています。

そんな中、急に湯船に浸かると血圧が急上昇してしまい、心筋梗塞や脳梗塞などの恐れがあります。これらを防止するためにまずはかけ湯です。心臓から遠い足元から順番に体に向け、お湯に慣らすことが大切です。

③ 湯船から出るときはゆっくりと

入浴中の立ちくらみの原因の多くは、熱いお湯に長い時間浸かった後に急に立ち上がることで、全身を巡っていた血液が急に下半身へ流れてしまい脳の血液が不足してしまうことで起こります。湯舟から出るときはゆっくりと・・・

☆西豊田温泉 (定休日 毎月15日) TEL 75-3232	○営業時間 7:00~21:00
住所: 藤崎町大字西豊田1-3	○入浴料
☆ときわ温泉 (定休日 毎月1日) TEL 65-2626	・大人300円 ・中人150円
住所: 藤崎町大字常盤字富田70-1	・小人60円

※いずれも日曜日及び祝日の場合は、翌日が定休日

赤い羽根共同募金運動へのご協力をお願い

10月1日より赤い羽根共同募金運動がスタートいたします。

赤い羽根共同募金は、藤崎町で集まった募金額の約60%が藤崎町の福祉を良くするために使われています。皆さまから集められた募金は次の事業に活用させていただきます。

○社協広報紙発行事業

○出産お祝い事業

○文庫本充実事業

○紙おむつ支給事業

○障がい者交通費支援事業 など



コロナ禍において大変な状況ではありますが、募金活動に住民一人ひとりのご理解とご協力をたまわりますようお願い申し上げます。

赤い羽根共同募金配分金の一部で、藤崎町在住の満1歳未満のお子さんを養育する保護者の方に乳幼児用紙おむつを支給しています。

いきいきふれあいサロン～元気と笑顔があふれる場所～

☆いきいきふれあいサロンの内容

- ・ 血圧測定と健康チェック
- ・ 簡単な体操やゲーム、福祉のお話

【時 間】 午前10時より

【参加費】 100円

【対象者】 町内の65歳以上の方

※参加者にはお持ち帰りの品をご用意しているのでお楽しみに！

【送迎サービス】

会場までの送迎サービスを行っています。
近くの民生委員さんにお話してください。



月 日	地 区	場 所
10月5日(水)	榊	榊公民館
10月12日(水)	若松	若松転作研修館
10月13日(木)	朝日町	朝日町ハウス
10月19日(水)	常盤・若柳	常盤コミュニティーセンター
10月20日(木)	緑町	緑町集会所
10月26日(水)	福左内	福左内公民館
11月2日(水)	福島	福島公民館
11月9日(水)	下町	下町集会所
11月10日(木)	亀田	亀田交流センター
11月25日(金)	伝馬	伝馬集会所
11月29日(火)	富柳	富柳老人憩の家
11月30日(水)	柏木堰	柏木堰集会所

サロン楽し
かったです



～いきいきふれあいサロンの様子～



みんなで津軽弁ラジオ体操をしました。
【運動は健康の秘訣！】



談笑中の様子

編集後記

唐突ですが、最近コンビニコーヒーの美味しさに気づきました。

元々コーヒーが大好きで、出かけた時は、スターバックスやドトールに寄り必ず購入します。

さて、近場のコンビニといえばローソン、セブンイレブン、ファミリーマートといった様々なコンビニがあげられますが、個人的におすすめなのがセブンイレブンのコーヒーです。特に最近出たキリマンジャロコーヒー（180円）がおすすめなので是非ご賞味ください。

コーヒーの楽しみ方は人それぞれですが、とてもおいしいのでまだ飲んだことがない人に勧めたい…

それでも…藤崎町社協で飲むコーヒーが一番美味しいです。



社協心配ごと相談所・こころの健康相談・法律相談 日程

日常生活の困りごとや病気、経済的な問題にも、社協相談員・司法書士・保健師が対応します。

◆社協心配ごと相談所 毎週水曜日 相談時間 9:00~12:00 ☆予約不要

月日	相談種別	相談員	場所
10月5日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎老人福祉センター
	こころの健康相談	司法書士、保健師、社協相談員	常盤老人福祉センター
10月12日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター
10月19日(水)	行政・人権合同相談	司法書士、保健師	藤崎老人福祉センター
	日とこころの健康相談	人権擁護委員、行政相談委員	常盤老人福祉センター
10月26日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター
11月2日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎老人福祉センター
	こころの健康相談	司法書士、保健師、社協相談員	常盤老人福祉センター
11月9日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎老人福祉センター
11月16日(水)	こころの健康相談	司法書士、保健師、社協相談員	藤崎老人福祉センター
	一般相談	社協相談員	常盤老人福祉センター
11月23日(水)	相談所お休み		
11月30日(水)	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター

◆弁護士による広域法律相談所 相談時間 10:00~12:30

☆要事前予約(1日5件まで) 無料 ☆申込: 藤崎町社協 TEL65-2056

月日	場所
10月28日(金)	平川市社会福祉協議会 碓ヶ関地域福祉センター
11月25日(金)	田舎館村社会福祉協議会 デイサービスセンター

主な相談内容

- 財産の相続関係について
- 家族関係について など…

※事前予約の際に以下の事を確認いたします。

- ・希望時間
- ・相談内容
- ・氏名
- ・連絡先

シルバー人材センター草刈又は除雪作業会員急募！！

現在、藤崎町シルバー人材センターでは草刈又は除雪作業ができる会員が不足しており、それらの依頼が受けられない状況です。

そのため、草刈又は除雪作業を行うシルバー会員さんを募集しています。自分の時間に合わせて作業してみませんか？ お問い合わせは藤崎町社協(65-2056)まで。

【賃金例】

- 草刈作業3時間の場合 3時間×1,450円=4,350円
(草刈り1時間950円 刈払い機持ち込み+500円)
- 除雪作業3時間の場合 3時間×1,700円=5,100円
(除雪1時間1,000円 除雪機持ち込み+700円)

