

# じょい joy



じょい joy マスコット犬  
じょいワン・トムさん

- 特集…… P2-3
- ふくし掲示板…… P2-3
- わが町のふくし人…… P3
- 矢巾町サロン情報…… P4

福祉目線  
のタウン情報通信

08  
2024.2.22



特集

生活支援コーディネーターがお届けする  
**高齢者にやさしいお店**  
介護予防に取り組む事業  
**短期集中予防サービス リアクト**



前回までの  
じょい joy は  
こちらから



# 生活支援コーディネーターがお届けする 高齢者に やさしいお店

「高齢者にやさしいお店」とは、「認知症サポーター養成講座」を受講して認知症を正しく理解し、地域の高齢者に「やさしく」「利用しやすい」工夫やサービス提供をしている店舗・事業所のことです。じょい joy は、登録店の情報の掲載を通じて町中に「やさしいお店」が広がっていくことを期待しています！

「生活支援コーディネーター」の役割は？  
地域に暮らす皆さまが、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、地域の「困りごと」を把握し、お互いの「助け合い」を支援します。

じょい joy マスコット犬  
じょいワン・トムさん

## 川村無線商会 [かわむらむせんしょうかい]

代表の川村忠一さんは、今では少なくなった真空管アンプやラジオの修理や作成なども手がけるという超一流の技術者です。技術を聞きつけ県内各地から直接、修理依頼があり、40～50年前から大事にしてきたオーディオを「何日かかってもいいから修理してほしい」という依頼も多くあるとのこと。主な事業は家庭電化製品(テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機など)の修理・販売、真空管アンプ・ラジオの修理、電気工事など。夫婦二人三脚で幾多の困難を乗り越え、お店を切り盛りしてきたと感慨深く話していた奥様のテイ子さんが印象的でした。矢巾生まれ、矢巾育ちのご夫婦！お店をかまえ半世紀以上を経た現在も、矢巾町を代表するお店の一つであり矢巾町の顔でもあります。これからもご夫婦ともに健康に留意し、お店を営みながら矢巾町を見守っていただきたいという気持ちになりました。

**DATA**  
住所▶矢巾町駅東1丁目13-38  
TEL▶019-697-2459  
営業時間▶8:00～17:00  
定休日▶第1、3日曜日 駐車場5台あり

- ① 矢巾駅から徒歩5分、れすとらん文化さんのすぐ隣です。
- ② 依頼があれば地域の高齢者の方々のご自宅にご夫婦で出向き、コンセントやスイッチの故障、蛍光灯交換など様々な修理依頼にも応じています。
- ③ ご主人お手製のオリジナル真空管アンプが迫力ある存在感を出し、その周辺には懐かしくなるレトロなアンプから、カセットデッキ、レコードプレーヤー、ラジカセ、液晶テレビまで所狭しと陳列されています。



## 3.くし 掲示板

### コミュニティ食堂 (こども食堂)

コミュニティ食堂(地域食堂・こども食堂)は、地域住民などのボランティアが栄養バランスのとれた食事を提供し、こどもの居場所、大人の居場所、世代間交流の場として、全国的な広がりを見せています。現在、全国では9000か所以上、岩手県内では100か所以上のこども食堂があります。(2023年12月時点)

- **誰が運営しているの？**  
NPO法人、社会福祉法人、福祉団体、自治会、地域住民、個人など、さまざまな運営主体があり、その多くはボランティアによって支えられています。
- **立ち上げに必要な資格は？**  
こども食堂の運営をするのに特別な資格は必要ありません。衛生管理のポイントをきちんと守れば各保健所の営業許可、届け出は不要とされています。ただし、食品衛生・食中毒についての相談やアドバイスをもらうために事前にお知らせしておいたほうが安心です。
- **開設に適した場所は？**  
地区の公民館や公共施設、社会福祉施設、企業や団体の施設、一般住宅、飲食店、寺院など、さまざまな場所で開設できます。その際に、こどもたちが安全に参加しやすい場所であること、衛生的な調理設備や食事する場所などがあること、駐車場の有無などに配慮が必要です。



町内の  
コミュニティ  
食堂を  
紹介  
します

### ここかむ食堂

矢巾町母子寡婦福祉協会(高野美恵子会長)が中心となって運営しているコミュニティ食堂で、今年で8年目となります。子育て中のお母さん、お父さん、子どもたちを中心に、おじいちゃん、おばあちゃんなど、どなたでもご利用いただけます。



- **昼ここかむ食堂(会食形式)**…… 毎月第3日曜日 11時～14時 (会食時間 12時～13時30分)
- **夜ここかむ食堂(お弁当配布)**… 毎月第2、4日曜日 17時～19時 ※夜ここかむ食堂は現在ひとり親世帯を対象としています。
- **協賛金として利用料をいただいています。**  
おとな…300円 子ども(高校生・大学生等含む)…無料
- **場所/新田自治公民館(南矢幅6-558)**  
※初めて利用する方は、開催日(利用したい日)の2日前までに事務局(611-2840)まで必ず申し込みをお願いします。

ここかむ食堂ではお手伝いいただけるボランティアさんを募集しています。生きがいがづくりや仲間づくりに参加してみませんか。またコミュニティ食堂、こども食堂などの居場所の立ち上げ・運営に興味のある方は下記までご連絡ください。

問い合わせ 矢巾町社会福祉協議会 ☎019-611-2840

## 短期集中予防サービス リアクト

リアクトは **Re(元に戻る)** と **active(活動的)** を組み合わせて **元の活動的な自分を取り戻す!** という意味が込められています。

リアクトとは、南昌病院リハビリ専門職による指導・助言のもと、短期(3か月)集中・少人数(定員8名)で介護予防に取り組む事業です。また、運動機能等を低下させないようにするため、自宅でできるセルフケアの方法を学ぶこともできます。

- **どんな人が対象になるの？**
  - ① 要介護・要支援認定で要支援1、要支援2と認定された方
  - ② 基本チェックリストにより、生活機能の低下が認められた方
- **開催期間・日時・場所・費用は？**  
3か月間(全12回) 毎週木曜日 午後2時～午後4時  
さわやかハウス ※会場までの移動手段がない方には送迎があります。参加費は無料です。

【基本チェックリスト】

■ 例えば…

- \* 壁づたいや手すりがないと階段のぼれない
- \* 汁物や飲み物でむせるようになった
- \* 6か月間で2～3kgの体重減少があった
- \* 外出の機会が減ってしまった
- \* 今日が何月何日かわからないときがある
- \* 毎日の生活に充実感がない

などの項目で総合的にチェック!



■ **活動内容は？**

初回、最終回直前に握力や長座体前屈など5種類の測定と口腔機能やロコモチェックを行います。

集団プログラムでは、栄養、口腔、認知症予防、運動効果などの講義をします。また、個人プログラムでは、マシントレーニング、バランスマット、セラバンド、重錘バンドトレーニングなど、それぞれに合ったトレーニングに取り組みます。



実際に参加した方からは「洗濯物を干す作業が楽になった」「しゃがみこんでの農作業ができるようになった」「リアクトに参加して気持ちが前向きになった」との感想が聞かれています。

■ **利用したいときは？**

ご利用の相談は、**矢巾町地域包括支援センター(019-611-2855)**へご連絡ください。日常生活での困りごと、生活状況、心身の状態を確認し、サービス利用に必要な手続きを行います。「腰の痛みがあっても元気に生活していきたい」「最近体力が落ちてきたけど、回復して以前のように動きたい」とお考えの方、ぜひ参加してみませんか。リアクトに関するお問い合わせは**矢巾町健康長寿課(019-611-2828)**まで。

## わが町の くし人

退職後、何かボランティア活動してみたい気持ちはあってもなかなか踏み出せずにいましたが、もともと興味があった子どもを支援する活動に携わりたいと思い、ここかむ食堂のボランティアを始めました。ここかむ食堂では今まで作らなかった料理に出会ったり、小さかった子が大きくなってお手伝いをしている姿を見て成長を感じたり、毎回、刺激をもらいながらもとても楽しく活動しています。



菅原 和子 さん  
令和元年度頃からここかむ食堂のボランティアを開始。現在は月2回、夜ここかむ食堂で活動している。

次は藤村 ゆみ子さんへバトンタッチ!



# 矢巾町

# サロン情報

エン(縁)ジョイ  
やはばネットワーク

こびりっこサロン

通いの場  
体操くらぶ

## 北郡山自治会お茶っこの会

代表者 <sup>ふじと</sup> <sup>こ</sup>  
**藤戸 ひろ子**さん (前列右)



テキストを参考にしながら、エコバッグや帽子などの小物や干支の置物づくりなどの手芸活動を主に行っています。6時間の活動時間ですが、話が弾み時間が足りないことも多くあり、同地区・同年代の仲間と楽しく活動しています。



活動拠点 北郡山公民館  
活動日 第1木曜日(4月~10月)、第1・3木曜日(11月~3月)  
9時~15時  
会費 300円/回  
内容 手芸、談話、季節行事など

## 西徳田1区お元気会

代表者 <sup>やまもと</sup> <sup>かよこ</sup>  
**山本 加代子**さん (前列左から2番目)



サロンではスポーツや手芸に取り組んでいて、完成した作品は季節によってえんじょいセンターや徳丹城曲家に展示しています。施設見学も活動に取り入れ、昨年9月には岩手日報社制作センターで新聞ができる工程を見学しました。



活動拠点 西徳田1区公民館  
活動日 毎月1回水曜日 9時30分~11時30分  
会費 50円/回  
内容 手芸、マレットゴルフ、ニュースポーツ、季節行事、施設見学など

## 太田ほほえみ運動の会

代表者 <sup>すがわら</sup> <sup>じゅんこ</sup>  
**菅原 純子**さん (前列右)



平成30年12月にスタートした体操クラブです。コロナ禍でも皆で協力し合い、感染対策をしながら開催してきました。月2回、運動不足の解消だけでなく地域交流の場としても、今後も長く続けていきたいです。



活動拠点 太田農事交流センター  
活動日 毎月第1・3月曜日 10時~11時  
会費 なし  
活動内容 シルバーリハビリ体操、脳トレ、歌など

## 生活支援コーディネーターは、地域の皆さんと一緒に、「支え合いマップ」の作成を進めています。

### 支え合いマップとは…

住宅地図を広げて、高齢や障がい世帯などの支援が必要な世帯が、地域内でのどのような関わりやつながりを持っているかを色分けシールや矢印を書き込む作業をします。それによって地域の課題や生活上の困りごと、住民同士のつながりや地域の強みなどをみんなで把握・共有することができます。支え合いマップは参加した住民が持つ情報のみで作成し、個人情報保持にも留意します。

支え合いマップは、自治会・老人クラブ・こびりっこサロンなど、さまざまな単位(団体)で作成することができます。平時の支え合いはもちろん、災害時の支援体制づくりにも活用できます。皆さんの地域でも支え合いマップの作成を通して地域の支え合い活動について考えてみませんか。

問合せ先 矢巾町社会福祉協議会 ☎ 019-611-2840



## <高齢者にやさしいお店>大募集

町では「高齢者にやさしいお店」に登録したい店舗・企業を募集しています。登録には「認知症サポーター養成講座」の受講が必要です。講座は1時間~1時間半程度で受講料は無料です。ご登録いただいたお店はじょいjoyでご紹介し、「高齢者にやさしいお店」ステッカー(右)を配布します。ぜひご活用ください。

受講希望・お問い合わせ 矢巾町健康長寿課 Tel 019-611-2830



発行 矢巾町健康長寿課 〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町大字南矢幅14-78 Tel 019-611-2830

編集 社会福祉法人 矢巾町社会福祉協議会 〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅13-123 Tel 019-611-2840  
社会福祉法人 敬愛会・社会福祉法人 爽生会・社会福祉法人 睦喜会・社会福祉法人 新生会