

沼隈社会福祉協会

ふくし 第112号 だより

発行
 社会福祉法人
 沼隈社会福祉協会
 〒720-0311
 沼隈町草深1889-26
 沼隈福祉会館内
 TEL(084)987-0924
 FAX(084)980-7036



月1回、火曜日に集まって活動されている「かよう会」の皆さん。この日は、町内の老人福祉施設の慰問先で、入所者の皆さんと来年の干支（とり）のミニ色紙かけを作るため、パーツ作りを一つ一つ手作業で下準備に励んでおられました。慰問先の入所者の皆さんに喜んでもらえるので毎年作っているそうです。インタビュー（渡辺美貴子さん（中央））記事 6ページ

ガラスがわれたら(速)修理!
 TEL(084)987-2669
 オカザキアルミ建材

福山市沼隈町草深1286-4

- ◎ブラマードUEコ内窓
- ◎サッシ取替 ◎テラス・カーポート
- ◎玄関・勝手口・取替 ◎門扉・フェンス
- ◎雨戸・シャッター工事 ◎網戸・カギ・戸車



ツネイシホールディングス株式会社
 〒720-0393 広島県福山市沼隈町常石 1083 番地



玉葉会書道教室

沼隈教室…火曜・金曜
 姫路教室…水曜
 本町教室…木曜
 沖野上教室…土曜

☎084-988-1300
 (中村)

<http://suzuri.yaekumo.com/>
 (詳細・地図・カレンダー)

ばべの木通信

日帰り研修旅行



10/12(水)、府中市上下町の矢野温泉
あやめに日帰り研修旅行に行きました。

温かいお風呂でリラックスタイム。
美味しいお料理に舌鼓しながら観劇！

心身共にリフレッシュし、ばべの木作業
所利用者、職員一丸となり、まだまだ頑
張ります！！



劇団秀の錦蓮さんの素晴らしいお芝居と歌
謡ショー。夢の世界を堪能しました。

新しい仲間も募集中です。
お気軽に、ご相談、お問い合わせ下さい。
ご連絡お待ちしております。
問合せ先：980-7922(担当：佐藤)

ご利用者様からお寄せいただいた
お手紙を紹介します
徒然なるままに

クルン

家族の一員、真っ白いふさふさの
毛、太いしっぽ、サファイアのよ
うな眼、美しい猫である。
顔が小さく、座ると狸のように可
愛い。

非常に臆病で人が来ると何人であ
れ一目散で隠れ家に・・・もう出
てこない。私がいくら可愛がって
もだめ。家の者には遊ぼうと付き
まとうのに。

また、意地悪の猫で障子、ふす
ま、クロス等ごとごとく破ってし
まう。今修理しても無駄。クルン
のなすがままの我が家である。

そでに夜露のかかるとき、人の
情けぞ身にしみる。不自由な体を
平等に区別差別なく扱って下さる
デイ関係の方々。苦勞も多いこと
とは存じますが、温かく迎えて下
さり、感謝の気持ちでいっぱい
です。次の通所を待ちわびておられ
る方も多く居られることでしょう。

HIT

沼南自動車(株)



沼隈町草深1833-1
☎ 987-2513

福山市指定給水装置工事店 三谷設備工業(有)

沼隈町能登原1934
給排水衛生設備工事
上下水道 設計・施工
TEL 987-3939(代)
FAX 987-5225



(有)カーバンク・トーア

福山市沼隈町下山南367-1
TEL(084)988-0018
FAX(084)988-0747
各種新車・中古車販売
車検・钣金塗装
テレビオークション売買代行



特集

冬の感染症に注意しましょう

インフルエンザやノロウイルスなど、毎年冬になると流行しやすい

感染症があります。冬を元気に過ごすために、積極的に感染症を予防しましょう。

(感染予防対策7)

①手洗い…まずは正しい手洗いを！

病原体を身体に侵入させないように、こまめに手洗いをしましょう。

②うがい…外出から帰ったらうがいをしましょう！

外出中の空気中には病原体がたくさんいる可能性があります。

③加湿…ウイルスは乾燥に強いので湿度管理を！

濡れたタオルを干したり、加湿器などで湿度を50～60%に保ちましょう。

④マスク…咳やくしゃみが出るときはマスクをしましょう！

ウイルスは咳やくしゃみで広がります。咳エチケットを心がけましょう

⑤換気…室内の空気をこまめに入れ換えましょう！

室内に病原体が漂ったままにしないよう、空気の入れ換えをしましょう。

⑥休養と食事…十分な休養睡眠と栄養バランスのとれた食事や適度な水分を！

日頃から健康的な生活習慣を身につけ、免疫力を高めましょう。

⑦人混みを避ける…感染症の流行期には、人混みに入る時間をなるべく短く！

自分が感染しないように、また周囲に感染を広げないように、流行期の人混みはなるべく避けましょう。



正しいうがいの仕方

1回目 まずはブクブクうがい

水をコップに注いで、適量を口に含み、口の中の隅々まで水を動かします。(食べかすなどを取る)

2回目 次にガラガラうがい

水を新しく含み、喉の奥に行くようにあごを高く上げます。

「あ～」や「う～」などと声を出して、喉を振るわせて洗います。

3回目 ガラガラうがいをもう一度

1回15秒くらいを目安に、水を替えてガラガラうがいを繰り返します。風邪予防のために、じっくり、ていねいに行いましょう。

手洗手順

①～⑦を2回くり返す

<p>①</p> <p>まず流水で汚れを落とす。</p>	<p>②</p> <p>石けん液を取り、よく泡立てる。</p>	<p>③</p> <p>手の平、手の甲、指の間を両手を組むようにしてもみ洗う。</p>
<p>④</p> <p>親指を片方の手で包み込んで洗い、指先で手の平をもみ洗う。</p>	<p>⑤</p> <p>手首をつかんでもみ洗う。</p>	<p>⑥</p> <p>つめブラシを使って爪の隙をブラッシングする。</p>
<p>⑦</p> <p>流水でよくすすぐ。</p>	<p>⑧</p> <p>ペーパータオルで水気をしっかり取る。</p>	<p>⑨</p> <p>指先を立ててアルコールを噴霧し、両手にすりこむ。</p>

新車 中古車販売
車検 修理 板金塗装

YOU AUTO

車のことならご相談下さい

福山市沼隈町能登原2493-1
(岩船水産の前)

FAX兼(084)-987-0047

各種内祝・茶の子・香典のお返し

ご挨拶状からのし・包装・宅配まで
トータルサポート致します!!

(有) ニシキ

〈全国共通商品券取扱店〉

〒720-0311福山市沼隈町草深1922-4
TEL084-987-3050 FAX084-987-2788
営業時間/8:30～19:30 定休日第1・3・5日曜

仕出し・弁当・オードブル・ケータリング



ご家庭でも、贈り物にも…備後名物ビンゴソース

084-987-0727

〒720-0313 広島県福山市沼隈町常石989-1

連載 役立つ福祉用具通信

『新製品』地面をしっかりとらえる新感覚の多点杖のご紹介

第四回目は、介護保険区分：歩行補助杖より、新製品『ヒューゴステッキオフセット多点杖』をご紹介します。

本来、杖は不自由な下肢を補助するための道具なのに、「重たい」「すぐにガタガタする」などの不満を抱えていませんか？最新の杖は、杖本来の機能を追求するため、軽くて丈夫な素材としてアルミやカーボンファイバーを使っています。少し前の鉄製・木製の杖に比べ、とても軽いだけでなく「変形」や「すり減り」が非常に少ないため、使用中ガタつかない状態で使用できるので、疲れが少なく長時間の歩行にお勧めです。

「ヒューゴステッキオフセット多点杖」の良い点

- ①本杖に比べて接地面積が広いので安定感があります。
- ②左右のどちらでも握りやすいグリップ形状。
- ③クッション付きのグリップが手にかかる衝撃をやわらげます。
- ④全長が71～99cmまで12段階で調節可能で背の高い男性でも安心です

歩行補助杖は、介護保険の「福祉用具貸与」の対象となっています。要支援1以上の方は1割負担（2割負担）でレンタルできるので気軽にご相談ください。

介護保険適用
貸与

やわらかく、すべりにくい素材でグリップをしっかりと握れます

ねばりある杖先がしっかりと地面をとらえます。斜めについても滑りにくい

ご利用者月額負担額	
1割負担	2割負担
100円	200円

歩行補助杖のメリット

- ①足腰にかかる荷重を減らし、足腰の痛みをやわらげ筋力をサポートすることで歩きやすくします。
- ②体を支える面積を広げ、ふらつきにくくし、立位や歩行のバランスが保ちやすくなります。
- ③歩行にリズムが生まれて安心して楽しく歩けます。

配食ボランティアさん募集してます

在宅で生活をされている高齢者の見守りを兼ねてお弁当をお届けする「配食ボランティア」さんをまだまだ募集しております（特に日曜日の配食ボランティアが不足してます。ご協力頂ける方大歓迎）

詳しくは、987-0924（担当：楨井、田中）まで

内容・・・お弁当の配達・安否確認
 時間・・・AM 10:00～PM 12:00頃
 PM 3:00～PM 5:00頃
 配達エリア・・・沼隈町・内海町
 配達料金・・・一回（月～土）1,600円
 一回（日）1,700円
 その他・・・年齢不問、要普通自動車免許
 ※時間・配達エリアなど応相談

福山市指定給水装置工事店・公共下水道排水設備指定工事店
 衛生設 工事・土木工事・空調設備工事・リフォーム工事

(有) 三和設備

福山市沼隈町草深1992-4
 TEL (084)-987-2517

真心込めてご奉仕

葬儀のことならJA福山市へ

年中無休24時間受け付け

沼隈ホール完備



0120-94-4949

084-980-0190 FAX 084-987-5090

- 寝台車手配 ○火葬許可書取得 ○葬祭会館予約
- 霊柩車・バス・粗供養品・はがき印刷・遺影写真・料理・生花・盛かご・花輪など、葬儀に必要なことをすべて手配いたします。



福山市市制施行100周年記念事業

2イベント同日開催だよ!

11/13日

場所: ◎ 10時~15時
沼隈支所・沼隈サンパル・沼隈社会福祉協会



第11回

人・まち・ふくし

フェスタ2016

@うつみ・ぬまくま

&

第7回

ローズパーティー

ステージ 南部ならではの地産地消市 模擬店 作品展 福祉・まちづくり展 多文化交流コーナー 子供広場 体験コーナー

クロウツサンサーカス 大道楽 保存会 ちびっこ太鼓 トラバンド 鼓隊

ばら苗プレゼント! ★12時から本部で整理券を配布します!
★ばら苗と交換は15時~15時30分。アナウンスをよく聞いてね!

「のつけ料」もあるよ!
★食べにきてね★

スタンプラリーに参加しよう!
★歩いて聞いて体験できるよ★

主催: 人・まち・ふくしフェスタ2016@うつみ・ぬまくま実行委員会
ローズパーティー実行委員会

道の駅 アリストぬまくま

定休日 年始(1/1~1/3)

ぬまくまハーブガーデン

営業時間 8:00~16:00
日替りランチ (サガ・スープ付)

自由市場

営業時間 8:00~16:00
地産地消にこだわった産直市場です。

そば処ぬまくま

営業時間 11:00~14:30
自家製粉のこだわりのおそばを提供。

新築・増改築、承ります!

住宅の改修から
建具の取替等の小さな
修理も承ります!



一級建築士事務所
サンセイハウジング株式会社



沼隈町草深2785-248

TEL (084) 987-3902

Email sansei@mx41.tiki.ne.jp

URL http://ww41.tiki.ne.jp/~sansei/

割烹 活造り 仕出し



みかどや館

〒720-0311 広島県福山市沼隈町草深1784-1

TEL (084) 987-1533(代)

FAX (084) 987-1536

0120-871533



がんばってます!! 身障サークル「かよう会」の紹介

「身障サークルかよう会」・・・きっかけは、ある障がい者から「障がい者はあまり外に出ないでくよくよする事が多い、誰か話し相手になってほしい」との声から、女性障がい者4人が集まって悩みを語り合ったのが始まりです。昭和57年6月、火曜日が都合が良いので「かよう会」と名付け活動を始めてから今年で34年。お互いに悩みを語り合ったり、福祉制度の研修や車いす体験学習、町内の公共施設の環境調査、障がい者の手記を冊子にして発行する等、様々な活動をしてきました。現在は、障がい者はボランティアの方にお世話になることが多いので「障がい者とボランティアと一緒に楽しむ会」として活動を切り替えボランティア活動を中心に、趣味活動やレクリエーション等の活動をしながらふれあいの輪を広げています。現在会員数は、ボランティアを含め12名です。



▲千年公民館にて活動風景
千支の色紙かけ(全部手作り)のパーツを一つ一つ作成。
完成(右写真)用に下準備中



「活動内容」・・・町内の老人福祉施設や障害者施設へのボランティア活動として入所者と創作活動を行ったり、千年学区交通安全協会への手作りの品を作って事故防止を呼びかけたりこれらのボランティアは20年以上続けているそうです。その他、みどりバザーのお手伝いや趣味活動で料理教室や手作り教室をしたり楽しみながら活動されています。ボランティア活動を通して、相手を思いやる心も深まり「ありがとう」と言って下さる言葉を励みに活動を続けていらっしゃいます。



男の料理教室



《ゴーヤ、かじきの香味マリネの作り方》

- ① ゴーヤは縦半分に切って、種、ワタをとり、横にうす切り、しお少々をふってもみ込む。ピーマン、縦半分に切り、縦に細切り。
- ② かじきは、食べやすい大きさに切り、しお、コショウ、小麦粉をまぶす。
- ③ ゴーヤの水気を軽く絞り、ピーマンと共にバットに広げる。
- ④ 油を170℃に熱し、②のかじきを揚げ、③のバットの野菜の上に並べる。
- ⑤ 小さめの鍋に調味料(A)を混ぜ、弱火でひと煮し、熱いうちに④のバットにかけてからめる。
15分位は浸しておく。
- ⑥ 食する時、コショウ(黒)をふる。



(本日の献立) ゴーヤ、かじきの香味マリネ
枝豆ごはん スパニツシュオムレツ フルーツ

《材料》(1人分)
かじき(切り身)・・・4切れ
ゴーヤ・・・小1本
ピーマン 赤・緑・・・各1個
A { 酢・・・大6 しょうゆ・・・大4
砂糖・・・大2 ごま油・・・大1
生姜(すりおろし)・・・1かけ
にんにく(すりおろし)・・・小1/2
しお、コショウ(黒)
小麦粉、揚げ油

ふるたに葬祭

「家族葬などの
小規模なお葬式」

を行える会館が

沼隈斎場のそばにございます。



ふるたに葬祭東山会館

お見送りに：
小規模の静かな

四季折々の素材で
大切なお客様をおもてなし。



本店・仕出し部 ☎084-987-3000(代)
割烹 四季亭 ☎084-987-3002

* 見学は随時受け付けております。(場所) 沼隈町常石東山134
いつでもお電話ください。(電話) 084-987-0494

投稿

うつみ俳句会 華 哲郎選

ゆみかけ句会 平春陽子選

きちきちの空のむらさき少年よ
 残る蚊を腕にゆっくり止めにつけり
 今日あたり電話あるべし木の実落つ
 身の底の嘆きほつほつ秋の川
 秋蝶や木洩れ日となり影となり
 新涼の目覚めの後の光かな
 秋霖や客座布団の花模様
 母の背を追いし別れの秋苗

華 哲郎
 神原南無恵
 渡辺寛美
 渡辺孝志
 村上紀美子
 村上保恵
 中尾文江
 渡辺妙子

鳥瓜宙ぶらりんの高さかな
 秋の夜やカープ勝利の祝い酒
 大根蒔き明日は祝賀の旅に発つ
 二人して布団をたぐり合ふ夜寒かな
 おにぎらずつたない手つき夏講座
 介護する身に敬老会の案内くる
 迂回する裏参道や虫時雨
 虫の夜やうつらうつらの子守歌
 一身を風にゆだねて秋の蝶
 柿の葉のぼとりと落ちて解く静寂

平春陽子
 渡邊良夫
 佐藤笹女
 佐藤旭子
 村上照子
 渡辺和子
 岡崎鈴
 福田恵
 野草千鶴
 野草多鶴

職員研修

沼隈社会福祉協会では毎月全職員を対象とした勉強会を実施しています。8月は『身体拘束排除のための演習研修』9月は『非常災害時の対応研修』について学びました。

特に今年度は記録的な大雨による土砂崩れや福山市内において床上・床下浸水の被害等も報告されています。

ご利用者様にとっての本当の安心が提供出来るように今後も職員の質の向上に努めていきたいと思ひます。

沼隈社会福祉協会では地域サロンや老人会等での講演依頼があれば出来る限り参加させていただいております。ご要望がありましたらご連絡ください。



原石の生産から製造直売まで→安心価格!!

運命を開く吉相墓を……

常時展示中

墓地の整地、お墓の新設・整理・移転等、お墓に関するご相談は何でも「森近石材」へ……

明治22年創業の信用と実績

森近石材 有限会社

本社 沼隈町草深2564-2 ☎987-2133(代)
 展示場 沼隈町草深金堀 ☎987-2820

「美」と「健康」をサポート

巖聖水 6500

モンドセレクション 3年連続 最高金賞受賞

お求めは **アイディ**

〒721-0953 広島県福山市一文字町25番5号
 TEL.084-957-0151 FAX.084-954-2846

明日へ築く会社へ
 SKC スタミナの供給

株式会社 **山陽給食センター**

御料理/折詰部 松 葉

本社/工場 福山市曙町3丁目29-8
 ☎084-953-6000(代)

ご寄附の紹介

地域福祉活動資金として、つぎの方々からご寄附が寄せられました。厚くお礼申し上げますとともにご報告申し上げます。

今回は平成二十八年八月二十一日から、平成二十八年十月二十日までにお寄せいただいた方々です。

なお勝手ながら敬称、金額は省略させていただきますので、ご了承ください。

(順不同)

菅野 松岡 光治 亡母 サトミ

菅田 倉田 暢 亡父 文夫

桜 三谷 公 亡母 ヒサエ

八日谷 匿名 亡 今井福枝

桜 横山 孝博 亡父 忠海

立河内 佐藤 憲士 亡父 健治

阿引 馬屋原 弘己 亡母 孝枝

土生東 佐藤 隆則 亡父 敏昭

将木角 高橋 峰子 亡母 村上イソコ

「楽しい時間を」

「ありがたい時間を」

八月・九月に楽器の演奏等、利用者と一緒に楽しいひとときを過ごしてくださったボランティアの方々をご紹介します (順不同)

カナリアコーラスの皆さん (コーラス)

榊井サヨコさん・村上ムツエさん (民謡)

Fローズ・エンターテイメントの皆さん (キッズダンス)

鈴木純治さん (ハーモニカ)

志田原大正琴サークル

小山和子さん・志田原美香さん (大正琴)

藤岡一郎さん (二胡)

浦崎明神クラブの皆さん (歌・踊り・南京玉すだれ)

白百合保育園園児の皆さん (交流)

楽友会の皆さん (ハーモニカ)

ニューすみれ楽団の皆さん (演奏)

世帯と人口統計(福山市ホームページより)

平成28年9月末

沼隈町	前月比
世帯数 5,105世帯 (-19)	
男 5,948名 (-25)	
女 5,681名 (-9)	
内海町	前月比
世帯数 1,276世帯 (-1)	
男 1,236名 (1)	
女 1,413名 (-2)	



ヘア&フェイスサロン エース ビューティー A

65歳以上の方に朗報!!

◎送迎をサービス致します!
◎技術料の¥1,000~¥1,500を割引!
以上のサービス(シルバーパスポート)を導入しております。

※土・日・祝日を除く平日ご利用の方対象です
お気軽に、ご予約(お電話)下さい(*^v^*)

☎フリーダイヤル 0120-89-1345

福祉タクシー くらちゃん
寝台車有ります
(横になったままでOK!)

訪問介護事業所
さんな介護サービス
上山南383-1 TEL 988-1518
フリーダイヤル 0120-92-8151



新築・増改築・エクステリア
施工・管理

(株)マックハウジング

代表 河野正己

草深1805-3 ☎987-2017 FAX987-2034