

うおづ 社協だより

Vol.175
2022 **11**



**赤い羽根共同募金運動が
はじまりました**

こ
ん
て
ん
つ

お互いさまのケアネット活動 …… P 2～3
ボランティアセンターを活用しよう …… P 4
赤い羽根共同募金がはじまりました …… P 5
教えて！うおっしゃくん～シリーズ認知症～ … P 6



社会福祉法人 魚津市社会福祉協議会
〒937-0801 魚津市新金屋2-13-26
TEL(0765)22-8388・FAX(0765)22-8390
E-mail:info@uoshakyo.net (代表)



ケアネット活動の流れ

地域の福祉課題や要支援者のニーズを把握します。

ひとり暮らし、高齢者夫婦、障がい者世帯、子育て中の世帯等の調査、住民座談会、聞き取り訪問、支え合いマップづくり活動、各種サロン活動への支援等により要支援者の把握を行います。

要支援者を把握し、ケアネット活動を活用しようと思ったら、福祉推進員や民生委員児童委員等が魚津市社協(ケアネットセンター)に連絡ください。

ケアネット活動コーディネーターと把握者(福祉推進員や民生委員児童委員等)が要支援者を訪問し、ケアネット活動について説明します。

ケアネットチームづくりについてケアネット会議を開催し、合意形成を図り、チームを編成します。必要に応じて専門分野の参加を得て支援します。

ケアネット活動の開始

ケアネットチームは活動報告書を作成し、ケアネット活動コーディネーターと要支援者の状況や今後の支援方策について話し合います。

私たちがコーディネートします。



【お問合せ先】
地域福祉課 TEL 22-8388

魚津市では令和4年3月現在、88のケアネットチームがあり、約250人の方がチーム員として活動しています。ケ



ケアネット活動は地域住民同士でケアネットチームをつくり、要支援者の生活上の困りごとを把握し、その人が、その人らしい生活を送れるよう日常生活を支援します。

魚津市の ケアネット活動

あるチーム員の方は、「これから魚津で安心して暮らすためには、「自助」、「公助」、「共助」、そして「近助」。近所同士がお互いに関心をもち、日々の暮らしの中で、少しでも誰かと繋がっていることが一番大切だと思います。」そう力強く話されていました。

ケアネット活動の内容は、見守りや声掛け、「ゴミ出しのお手伝い、おすそ分け、玄関前の除雪など様々ですが、チーム員が無理せず、できる範囲での活動をしています。



魚津市社協では、50世帯に1名を目安に地域の見守り活動を行う「福祉推進員」を委嘱しています。福祉推進員の活動は、さりげなく見守る(安否確認する)活動です。

一方でケアネットは、本人や家族の希望があり(本人の同意が必要)、近所の方々数人(少なくとも2〜3名)でチームを作り、ちょっとした日常生活の困りごとを支援する活動です。チーム員として、民生委員や福祉推進員が活動している場合もあります。

「福祉推進員の活動」と 「ケアネット活動」の 違いは?



みんながタカラ みんなでチカラ いつでも・誰でも・お互いさまのケアネット活動

地域には、様々な理由で支援を必要とする方がいます。
ケアネット活動は、住民、専門職(機関)が一緒に
なって地域での暮らし
を支えるやさしい取り
組みです。

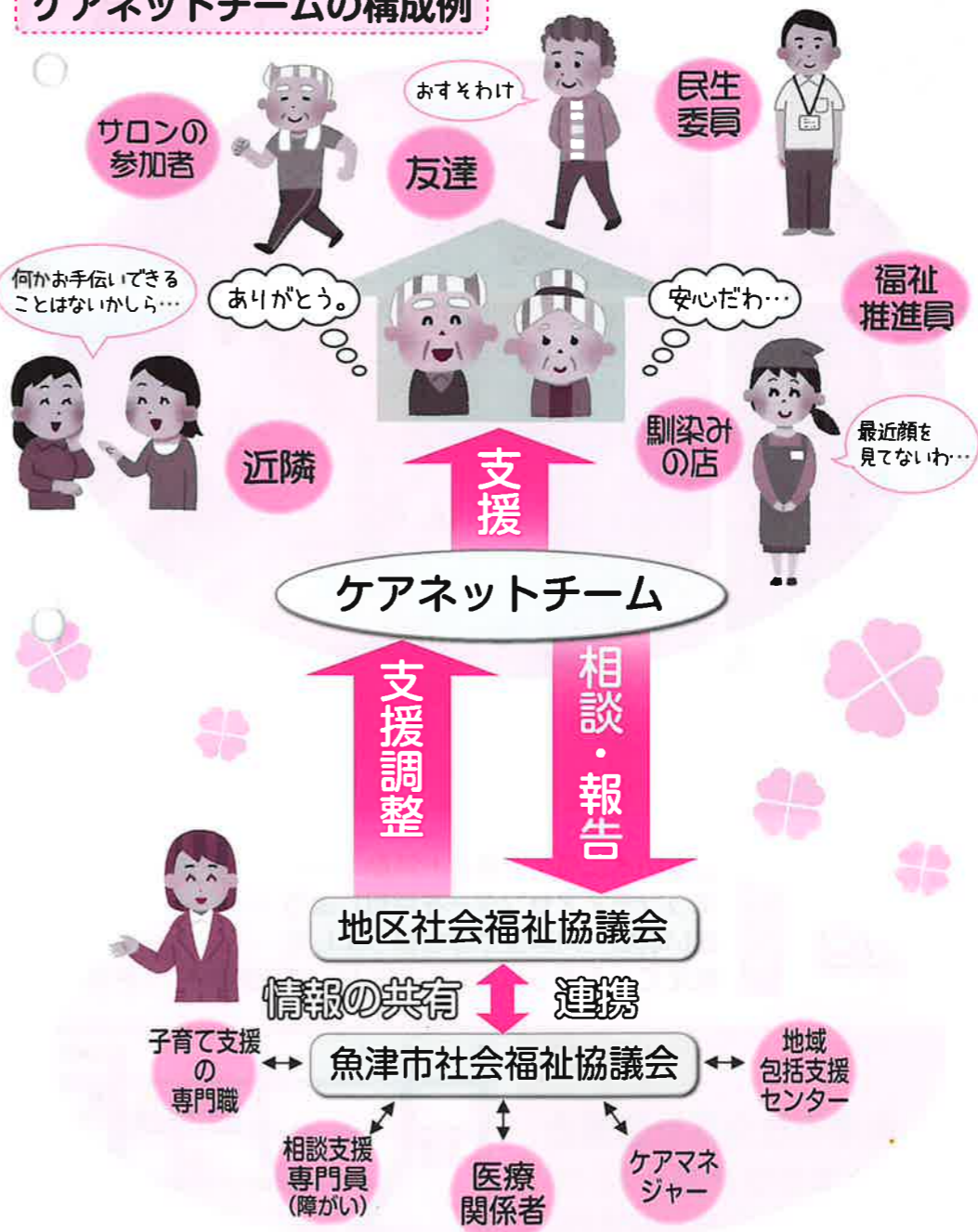


ケアネットって 何?



地域には、健康や生活に不安のある方、介護・子育てに悩んでいる方、孤独を感じている方、孤立している方などさまざまな福祉課題を持って生活している方がいます。
ケアネットは、そのような方々に対し地域の人ができる見守りや話し相手などの支援活動を通して、地域住民の相互の支え合いをつくることにも、医療、保健、福祉など生活を支援する関係者ともネットワークをはることで、だれもが安心して生活できる地域づくりを進めようとする活動です。

ケアネットチームの構成例



「農園で音楽会を開催しました。空気が、風、におい：自然を身体いっぱい感じ、みんなが音楽を通じて心と身体に心地よい刺激を受けリラックスできる素敵な時間でした。」



障がい者が地域と交流できる活動
～うおづ社協～

高齢者が集まり 懐かしい歌を 楽しむ活動
～NPO法人うおづ～

障がいを抱く方、その家族が、社会の一員として生きがいをもてるような活動を目指し、吉野のブルーベリー園で音楽会を開催しました。空気が、風、におい：自然を身体いっぱい感じ、みんなが音楽を通じて心と身体に心地よい刺激を受けリラックスできる素敵な時間でした。

引きこもりがちになりやすい高齢者が気軽に集える居場所となつている吉島のつむぎ倶楽部。懐かしい歌を聴いたり、歌ったり、「歌を楽しむ会」では、その時代の出来事やおもしろい出来事や食べ物ことなど、いろいろな話に花が咲きます。



赤い羽根共同募金 コラボ弁当 販売中!!

魚津がもっと好きになる、よくなる新たな取り組みとして銀河食堂 掛(代表 丸本 郁)さんと共同募金委員会のコラボ弁当を発売しています。魚津の食材をたっぷり使ったお弁当は1個650円。売り上げの一部が赤い羽根共同募金の寄附金となります。

販売 火・金曜日
サンプラザ1階 カケルスタイル



さまざまな場所で募金活動を行っています。みなさまのご協力よろしくお願いします。

魚津市共同募金委員会
TEL 22-8388

インターネットからも募金を受付しています。



特別賞 藤原 和花さん (星の杜小2年)
入選 澤田 昶希さん (道下小5年)
米山 莉央さん (星の杜小4年)
佐々木 愛美さん (清流小2年)
五十嵐 風翔さん (よつば小6年)



令和4年度 子どもたちの募金箱 コンクール優秀作品

魚津市長賞 樽田 智広さん(よつば小2年)
魚津市共同募金委員会賞 延山 悠人さん(道下小4年)

やさしさを集める募金箱が たくさん集まりました!



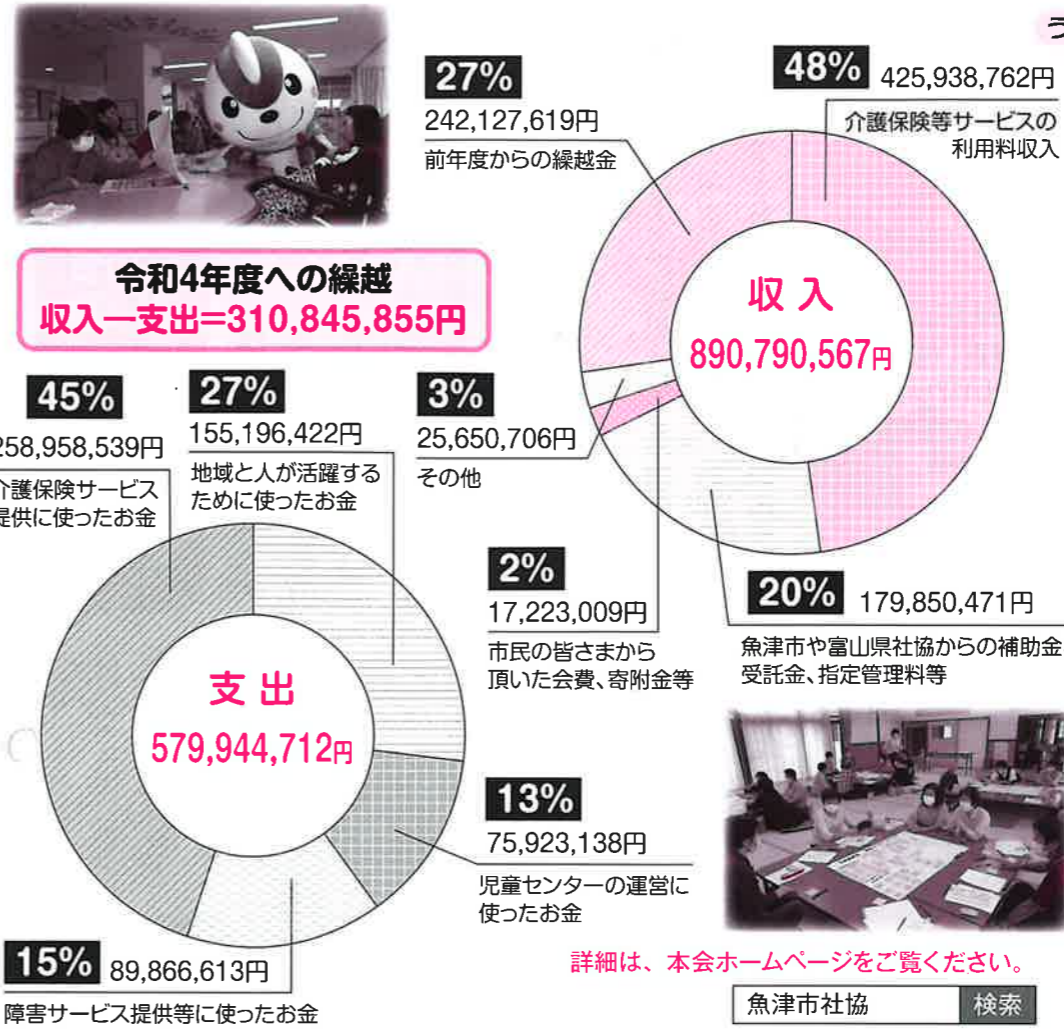
赤い羽根共同募金運動に 協力ください

魚津市内で集まった募金の7割は魚津のまちをよくしようとがんばっている団体へ助成されています。それぞれの時代の様々な福祉活動を支えてきた赤い羽根共同募金運動は今年で76年目を向かえる歴史のある活動です。そして今、コロナ禍だからこそ、人と人とのつながりを絶やさない活動を支えています。

令和3年度

事業報告・決算報告

魚津市社協では、「みんなが安心して、暮らし続けることができる、地域づくりのために」地域共生社会の構築を目指して「を基本理念に、住民、行政、関係機関と連携・協働し、さらなる地域福祉の充実に努めました。そして、中長期的に魚津の地域福祉を推進する責任ある団体としての使命をはたすことのできる持続可能な組織づくり、財政基盤の安定化に取り組みました。



ボランティアは 新しい自分に出会える活動です。

ボランティアセンターを上手に活用ください!!

ボランティアセンターでは、ボランティアする人も、ボランティアを求めている人もお互いに幸せになることができる活動です。特別な知識や経験はいりません。今のあなたが一番輝ける活動をコーディネートします。

ボランティアセンターの役割

- 手助けして欲しい方とボランティアをつなぎます。
- ボランティアに関するご相談をお受けします。
- ボランティアに関する情報をお届けします。
- 地域の方や学生さんのボランティア体験をお手伝いします。
- ボランティアを始めた方への研修会を開催します。
- ボランティアグループでの活動をお手伝いします。
- あなたにふさわしいボランティア活動・ボランティア団体をご紹介します。

活動紹介 魚津市ボランティア連絡協議会

魚津市ボランティア連絡協議会(会長 関口謙一)は、魚津市内でボランティア活動をする個人・団体が集まり、ボランティア活動による福祉のまちづくりを進める団体です。ウイズコロナの中、今できる活動に取り組んでいます。

24時間テレビ 愛は地球を救う チャリティ募金活動

8月28日(日)、ショッピングセンターサンプラザで募金活動を行いました。ボランティア連絡協議会としては3年ぶりの募金活動でしたが、総額159,365円の募金が集まりました。

使用済み切手整理作業

使用済み切手は海外でのさまざまな支援活動に繋がります。10月5日(水)、魚津市内で回収された切手を収集団体に贈るための仕上げ、整理作業を実施しました。

教えて! うおっしゃ くん



～シリーズ～
認知症

うおっしゃくん からのアドバイス

- 1 低めの大きすぎない声で前向きな言葉を使おう。
- 2 何を話せばよいか分からない時は実況中継するといひよ。例えば、「今から背中を拭きますね」「右腕をあげますね」「気持ちがいいですか」など。最初は、いつもの3倍くらい話しかけるつもりでやってみてね。



認知症の人と話す時、 どんなことに気をつけたらいいのですか?

「ケアをするときは、なるべく話しかけましょう」とよく言われます。でも、「動かないでください」とか「すぐ終わりますから」といった威圧的な言葉は、命令されている、嫌なことをされていると思われてしまいかえって逆効果です。できるだけ前向きな言い方で、相手を大切に思っていることを伝えることが大切です。また「無言」になると相手が存在していないというメッセージが伝わってしまいます。

情報提供

東部デイサービスセンター
☎22-7772

東部デイサービスセンターでは認知症対応型デイサービスを実施しています。お気軽にご相談ください。

食品のご寄附をお願いします

コロナ禍による暮らしの変化により、生活にお困りの方が増えています。「フードネーションうおづ」では企業、市民の皆さまから食品の寄附を募っています。



常温保存でき、未開封のもの

【例】インスタント食品、缶詰、
レトルト食品、乾麺、乾物 など

【問合せ】地域福祉課 TEL 22-8388

賞味期限3ヶ月
以上あるもので
お願いします。

受賞おめでとうございます

(順不同 敬称略)

富山県共同募金会 会長感謝状

- 義援金募金活動 新川高等学校
令和3年度1年2組

魚津市社会福祉協議会 会長表彰

- 社会福祉団体役員 澤崎 一雄 菊池知早子
前澤 道雄
- 施設職員 竹内 康貴 金本多喜子
- 福祉推進員 石倉千恵子 新村 静子
澤崎まち子 武田 博昌
- ボランティア団体 水尾 和子 山北利由子
沢田 邦子

魚津市社会福祉協議会 会長感謝状

- (故)生田みさ子 (故)奥川 信子
- (故)矢田 勇 (故)雛形みどり
- (故)木下 サキ (故)中村 よし
- (故)米田 愛子 (故)橋本 正三
- (故)中澤 榮吉 (故)石坂 幸作



▲第71回 魚津市社会福祉大会 表彰式の様子

今後もお活躍をご祈念いたします

プレゼントクイズ

支援の必要な方に、地域の人たちがチームを
作って支える活動を何というでしょうか?

〇〇ネット活動

ヒントは
2～3ページを
見てね!

はがき、メールまたはFAXに下記の事項を記載のうえ、
魚津市社会福祉協議会までお送りください。

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤クイズの答え
⑥社協だよりのご意見、ご感想

応募締切 令和4年11月30日消印有効
応募先 〒937-0801 魚津市新金屋二丁目13番26号
魚津市社会福祉協議会 総務課
TEL 22-8388 FAX 22-8390
Email soumu@uoshakyo.net

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

整形外科医に聞く

第三整形外科部長 **峯 隼人** みね はやと



痛みのない、歩きやすい膝(ひざ)を目指して



膝は、肩・腰と並んで年齢とともに最も痛みが出やすい部位の1つです。大きなケガをしたことがない健康な方でも、加齢とともに膝半月板ひざはんげつばんのすり切れや軟骨のすり減りが起こるため、中高年以降で膝の痛みが出るが多くなりますへんげいせいひざかんせつしょう（変形性膝関節症）。

変形性膝関節症が進行すると、軟骨はどんどんすり減ってしまい、そのうえ、かし下肢全体の変形（多くはO脚変形オー）も進行します。O脚が悪化すると、見た目の変化や歩き方の変化にとどまらず、膝の痛みも増悪するため、立つ、座る、歩くといった普通の生活への支障が大きくなるのです。

軽症の場合は、まずは保存的治療（運動療法、リハビリ、装具療法、関節内注射など）を行います。保存的治療で改善しない場合は、手術治療かんせつきょう（関節鏡手術や骨切り術）を行うことができます。

一方で、重度の変形があり、歩行に支障をきたしている場合は、じんこうひざかんせつちかんじゆつ人工膝関節置換術の適応となります。これは、人工の膝関節を入れて下肢をまっすぐに戻し、歩行時の痛みを和らげて歩きやすくするための手術です。日本では現在、年間約10万件の人工膝関節の手術が行われていますが、高齢者人口の増加に伴い、手術は今後ますます増えると予想されています。



ひと昔前の人工関節は長期耐久性に不安がありましたが、コンピュータ支援手術などの医療技術の進歩と人工関節自体の改良によって、以前よりも正確で安全な手術と、安定した長期成績を患者さんに提供できるようになっています。特に、当科では術後の痛みの軽減に力を入れており、各種鎮痛療法ちんつうりょうほうを効果的に取り入れることで、患者さんの苦痛をできるだけ少なくし、早期リハビリ、早期回復を目指しています。

膝の痛みの治療は、患者さん個々によって千差万別です。患者さんの状態やご希望にあわせて、最適な治療を目指しています。膝の痛みでお困りの方は、いつでもご相談ください。

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページ（URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>）にも掲載しています。

【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280（病院代表）

E-mail chiiki2@toyamah.johas.go.jp



▶バックナンバーはこちらの

QRコードからも確認できます。

中央放射線部の紹介

中央放射線部長 あんどう よしひろ
安藤 嘉宏

今回は、富山労災病院が保有している放射線装置を紹介します。放射線による検査は、患者さんが放射線を受ける（被ばくする）ことになります。少しでも放射線による被ばくを減らすため、装置の整備や検査の工夫を行っています。

① 一般撮影装置…3台

こちらはご存じのとおり胸部、腹部、怪我等でレントゲン撮影に使用する装置です。

最新のデジタル撮影装置で、前の装置に比べると使用するX線量が少なく、高画質なX線写真が撮影できるので患者さんの被ばくがとてま少なくなりました。

② MR装置…1台（図1）

この装置は海外メーカー製の高性能装置を導入しています。最良の画像を短時間で検査できるよう、様々な工夫を凝らし検査にあたっています。

③ CT装置…2台（図2）

1台は、全国32か所ある労災病院の中でも保有する施設の少ない国産メーカーの高性能装置です。広い範囲を短時間で撮影する事が可能な装置で、患者さんの息止めが短くて済み負担が少なくなります。また、新しいソフトウェアにより高画質のまま被ばくの低減も実現しています。

もう1台は、主に放射線治療の計画に使用していますが、一般診療に使用可能な高性能な装置です。

④ 乳房撮影装置…1台（図3）

撮影は女性技師が担当しています。撮影技術や接遇も患者さんに寄り添えるよう努めていますので、安心して受診してください。

これらの装置の他、多数の検査機器を保有しています。どの装置も精通した技師が操作運用しています。病院は緊張する場所だと思いますが、放射線部はリラックスして検査を受けられるようスタッフ一同心がけております。



図1



図2



図3

<健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約（電話等）を受け付けています>
待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。特にお仕事をされている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室（下記）にご連絡ください。

電話 0765-22-1354（平日9:00～16:00）

FAX 0120-935-631

当院では24時間救急患者様の受け入れを行っております。症状を自覚した時は、我慢をせず、速やかな受診をお勧めします。

発熱等の症状のある方は、まずは電話で連絡をお願いします。

電話 0765-22-1280（病院代表）

転ばず元気に楽しく、健康な暮らしをめざして♪

5A病棟師長 なかにみなど まさこ
中湊 磨貴子

厚生労働省が発表した2019年度データでは、日本人の平均寿命は男性が81.41年、女性が87.45年で「健康寿命」との差は男性8.7年、女性12.07年となっています。「健康寿命」は、健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間であり、多くの方が10年前後、何らかの制限がある中で暮らすことを示しています。

この「健康寿命」を縮める要素は様々ありますが、その中でも高齢者が寝たきりになるきっかけの一つに「転倒」があり、高齢者は若者と比べて骨折しやすく、重症になりやすいので注意が必要です。

高齢になると筋力やバランス能力が低下し、日常生活の中でも転倒しやすくなります。特に転んだ拍子に変な手のつき方をしたり、尻餅をついた際に背骨や足の骨折が起こりやすいです。元気に楽しく生活するために、少しの注意と体づくりを心掛けてみませんか？

【高齢者が転倒しやすい場面】

- 立ち上がる時や歩き出す時、止まる時に体のバランスを崩してしまう
- 後ろから声をかけられ、振り返ろうとしてバランスを崩してしまう
- 床の段差や荷物につまづいてしまう



【予防と対策】

- 適度な運動をして、筋力とバランスを維持しましょう
- 滑り止め付きの靴下や靴を履くようにしましょう
- 自宅に手すりを付ける、段差を減らす、床に物を置かないなど、転倒しにくい環境を作りましょう



急な運動や無理な運動は、逆にケガや転倒の原因になることがあります。体に負担が少なく、毎日簡単に続けられるような体操などから始めてみるのがお勧めです。

富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：11月1日～11月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「パーキンソン病について知ろう」（出演者）脳神経内科部長 久保 雅寛



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ

【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>

富山ろうさい病院外来診療のご案内

(専門診療別に表示しています。)

令和4年11月1日現在

変更箇所：青字

受付時間		一部を除き、午前は8時15分～12時。午後は予約の方のみ。(専門外来の診療時間は各科異なります。)						
診療時間		8時30分～12時					専門外来・備考	
階	科	専門診療	月	火	水	木	金	
2階	内科	初診	川崎	八木	菓子井	久保	湊山	
		糖尿病・内分泌	村上	松越	村上	石木	稲川	
		消化器内科	八木	高取	金/高取	八木	金	
		呼吸器内科	水橋 (感染症)	川崎	水橋 (感染症)	川崎		
		腎臓・高血圧	絹野		波部	絹野		
		脳神経内科	渋谷(PM)	久保	温井		久保	
		腫瘍内科	菓子井				菓子井	
		リウマチ・膠原病		津田	津田		小野瀬	
		血液内科	丸山(PM)			和田(PM)		
		循環器内科	福田	桑原	藤井	藤井・片岡	桑原	
人工透析室	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分		
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	角谷	角谷	経田	
		消化器外科	角谷	野島	庄司	経田	庄司	
		乳腺外科	野島	野島	経田	経田	庄司	『乳腺外科』 要予約
	呼吸器外科		嶋田				9時～17時	
	整形外科	初診	山上	峯	山上	山上	峯	
		背椎	関					
		関節	峯		伊藤		平岩	
		リウマチ		平野		平野		
	形成外科			篠川				初診の方は9時～の診察となります。
	脳外科	1診	得田	朴	朴	得田	(大学)	
2診			得田		朴	得田		
2階	皮膚科			初道				
1階	泌尿器科	初診・尿路感染	新倉/木村	担当医	木村	担当医	石浦/木村	
		癌・腹腔鏡手術	新倉/木村	木村	新倉	新倉	新倉	
		排尿障害	石浦	石浦	石浦	木村	石浦/木村	
2階	婦人科	初診	中野	中野	山之内	山之内	中野	
		再診	中野/山之内	中野	山之内	山之内	中野/山之内	
		婦人科検診	中野		内山	山之内	山之内	
	眼科			小澤				
1階	耳鼻咽喉科		中西		近藤	北川	9時30分～12時	
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	山上	山上	峯	
		8時30分～10時	朴	得田	得田	得田	朴	
1階	麻酔科			森・河田				
2階	健診部	メンタルヘルス外来(精神科)					小林	9時～12時 要紹介予約
		健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/内山	長谷部/内山	長谷部	長谷部	
		脳ドック専門	(木谷)	(木谷)	木谷	(木谷)		
		アスベスト疾患センター			水橋			12時30分～ 要予約
1階	放射線科	核医学診断センター			村守			
		治療		高松				14時～ 要予約
		読影	荒井/松本	荒井	荒井	荒井	荒井	
	がん相談支援センター セカンドオピニオン			角谷			要予約	
◎受診される方へ…各科、初めての方は初診の担当医が診察し、必要に応じ、専門診療の担当医へご紹介いたします。 基本午後は予約診療となります。また、手術や救急対応により、担当医や診療時間が変更となる場合がありますので予めご了承願います。								
◎簡易診察室による「発熱外来」のお知らせ 発熱等の症状で受診される場合、簡易診察室で診療を行います。【時間】平日：9時～16時 【受診方法】電話による予約(0765-22-1280)								
TEL番号		(0765)22-1280(病院代表) ※724 不疾患セタ-直通は廃止しました。			(0765)22-1354(地域医療連携室・入退院支援センター直通) ※令和4年3月末を以て、PET検査は終了しました。			
FAX番号		(0765)22-5475 (病院代表)		(0765)22-5859 (医事課専用)		0120-935-631 (地域医療連携室・入退院支援センター)		
～11月の休診～ (内科)久保 4・7日 金 16日 水橋 21・28・30日 村上 21日 絹野 24・28日 (外科)角谷 14・16・28日 庄司 18・21日 野島 28・29日 (整形外科)峯 4・11日 平岩 4日 (眼科)小澤 21・22日 (リハビリテーション科)峯 4・11日								