

民児協だより

ふれ愛



この広報誌は赤い羽根
共同募金の助成を受けて
発行しています。

=第58号=

令和3年9月発行

中標津町民生委員児童委員協議会
(中標津町役場町民生活部福祉課内 ☎73-3111)

運動不足に……気軽にうちエクササイズ

今回は椅子に座ったままできるものを3つご紹介いたします。

エクササイズ ポイント

できるだけ鼻呼吸をし、5秒以上かけてゆっくりと深い呼吸で行いましょう
お腹に軽く力を入れる意識も忘れずに

合掌ポーズ

～～深呼吸でリラックス～～

- ①胸の前で両手を合わせます。息を吸いながら両手を上方へ吐きながら胸の前に戻します。
- ②胸の前で両手を合わせます。息を吸いながら姿勢をまっすぐに保ち、吐きながら右へツイストします。同様に左ツイストも行います。

肩まわし

～～肩こり予防に～～

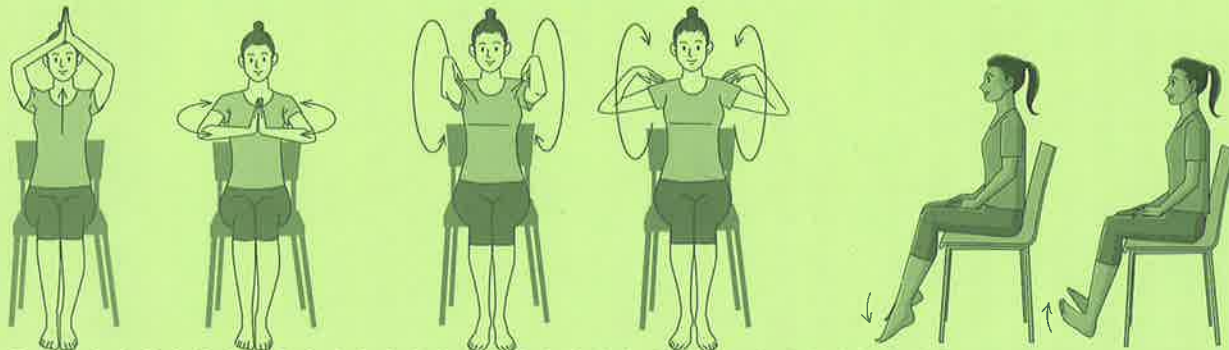
両肩に両手をおきます。肩甲骨が動くのを意識しながら、ゆっくりと肘で円を描くように回します。同様に逆回しも行います。

つま先かかと上げ

～～足の冷えやむくみ予防に～～

身体をまっすぐに保ち、かかとの真上に膝の位置がくるように座ります。足のつま先を上方へ向けます。足の指をつけたまま、かかとをあげます。

思い立ったとき、ご自分の心地の良い回数で、やってみてください。皆様に、快適な時間が訪れますように。



福祉のいっば

「市民後見人」シンポジウム

自治体などが行う研修により、後見活動に必要な法律や福祉の知識、実務対応能力を身に付け、後見活動を行う一般市民のことで。研修修了者は市区町村に登録され、親族等による成年後見が困難な場合などに、市区町村からの推薦を受けて家庭裁判所から選任され、本人に代わり財産の管理や介護サービス契約などの法律行為を行うことです。成年後見制度の普及に伴い、市民後見人への支援・指導や家庭裁判所、自治体との連携体制が一層求められています。



編集後記

◆新型コロナウイルス感染症が2年目の秋を迎え、相変わらず感染者数の増減を繰り返しています。

東京五輪が、感染拡大で緊急事態宣言中での無観客開催となりテレビ観戦での応援となりました。

マスクの着用、手洗いの実施に加えて、三密を回避する行動抑制だけでは感染を防ぐのが難しい状況となっており、感染対策はワクチン頼みの状況となっています。

ワクチンは、感染予防と感染時の重症化の軽減が期待され、接種を済ませた世代の感染者が減少し、ワクチンの効果が明らかになってきたので、多くの方が接種を受けて普通の生活に戻れることを願っております。

道内でも変異株の感染者が出ており、各種行事が中止され情報が少ない中、関係各位の協力により民児協だより『ふれ愛』第58号を発行することが出来ました。

最後に原稿の依頼、取材にご協力を頂いた関係の皆様には心より感謝を申し上げます。

(山田登美男)

◎本誌へのご意見や問い合わせなど、身近な民生委員・児童委員にお寄せ下さい。

『歴史に刻まれるコロナ禍の活動』



中標津町民生委員児童委員協議会
総務企画委員長 鎌田 淳

一年間の延期を経て、今年オリンピックが開催されました(この原稿を書いている時点ではパラリンピックはまだ開催されていません)。新型コロナウイルスの流行の中で今回のオリンピックは間違いなく歴史に残るでしょう。もちろんオリンピックだけではなく、今の状況そのものが歴史に刻まれるでしょう。同時に考えてしまうのですが、マスク無しで生活できる日は来るのでしょうか、それともずっとこのままマスク必須の生活が当たり前になるのでしょうか。

7月に入り、長く中止されていた民生委員関連の会議や会合が感染予防対策のもと、少しずつ再開されるようになってきました。総務企画会議では委員によるコロナ禍での活動の

仕方が毎回提案され話し合いが行われました。オンラインでの会議も提案されましたが挑戦したいと考えています。また、安否確認なども近い将来SNSを活用して行われるかもしれません。

さて来年は民生委員の改選期にあたります。もし皆様にも民生委員へのお誘いがありましたら、どうか「快諾」をしてくださるようお願いいたします。かけがいのないあなたを待ちしています。

コロナの終息を願いつつこの原稿を書きました。多くの人がちがワクチン接種を終えているそうです。終息の時は近いと信じています。最後になりましたが医療機関及び関係者の皆様に感謝申し上げます。

中標津町の新型コロナワクチン接種が 4月から始まりました。

中標津町の新型コロナワクチンの接種状況について

新型コロナワクチンは、ワクチン接種をしていただくことにより主に発症や重症化を予防し、重症者や死亡者を減らし、医療機関の負担を減らすことが期待されます。

中標津町では、新型コロナワクチン接種に際し、医療従事者に続き、「施設におけるクラスター防止の観点」から、特に感染リスクの高い65歳以上の高齢者が入所する介護施設に訪問して、入所者並びに従事者に対して5月中に、ほぼ全員の方に対しての接種を実施しました。その後、5月24日から7月2日には一般の高齢者に対して接種を実施し、65歳以上の95%が2回の接種を終えております。

6月からは、基礎疾患を有する方やエッセンシャルワーカーを優先し、64歳以下の方にも接種を始めました。また、中・高校生に対しては2学期からの学校活動を考慮し、夏休み期間中の接種ができるよう別な日程を組み接種に取り組んでまいりました。

国からのワクチン提供が順調に進めば、9月中には希望するすべての町民にワクチン接種が終了する見込みとなっています。

〈中標津町における新型コロナワクチン接種状況〉

接種対象者	接種期間	接種人数	接種率
医療従事者	4月から5月	626人	100%
介護施設に入所している高齢者	5月6日から7月2日	5,775人	95.3%
65歳以上の高齢者	5月24日から7月2日		
高齢者施設等で従事している方 基礎疾患・エッセンシャルワーカー等 一般64歳以下～満12歳以上の方	5月6日から7月2日 7月5日～接種中	8,370人	66.9%

(令和3年8月13日現在)

管内の中でも中標津町の接種実施状況はスムーズに進んでいると考えられます。

中標津町の医療機関と町が一体となってワクチン接種を進めてきた成果だと思います。

今、感染が強い「変異株」の感染が拡大してきています。感染拡大防止にも、基本的な感染対策が有効なので、もう一度確認し、のりきりしましょう。

① マスクの着用



② こまめにしましょう手洗い・手指消毒!



③ 目指そうゼロ密



密接



密集



密閉

この一年半の間、思いもかけないコロナ禍により生活が一変しました。動くな、しゃべるな、集まるな。何もかも不自由な日常です。私達の活動も、政府が提唱する「新たな生活様式」、道が呼びかける「新たな生活スタイル」に基づき、工夫しながらも以前とは比べられない程停滞しております。



過去に行われた専門研修

委員としての日常活動は、担当地区の皆さんとコミュニケーションを持つことです。そのために必要な訪問及び話し合いは、コロナ感染を十分に予防した上で実施しなければなりません。他の団体ではオンライン方式や書面会議で進めています。私達の活動はマスクをつけてでも顔を合わせて、お互い理解し合わなければなりません。

委員同士の活動においても支障が起きています。月に一度の定例会議は、56名の委員と事務局員を合わせると60名近い集まりとなります。広い会場の確保や感染防止上の対策が必要となり、休会の場合もありました。

研修事業については、三年の任期の間に、道外一回(過去、岩手、京都、岡山等)、道内二回(過去、札幌、旭川、夕張等)、管外数回(釧路で)、また町外に出て他地区の皆さんと意見交換をし、合わせて福祉施設、災害復旧の拠点等を見学させていただきました。残念ながら移動自体が感染防止上困難となり今のところ全て中止となっています。

新型コロナウイルス感染症のまん延のもとでの 民生委員児童委員活動に思う 標ヶ丘地区担当委員 大山 米勝

この様な状況下で三年の任期の半分が経過しました。感染予防、拡大防止を優先し、無理のない範囲で活動することとなります。特に新任の委員の皆さんは、意見交換の機会も少なく、研修中止ばかりで、折角のやる気もしぼんでいるのではないのでしょうか。コロナ終息後は、56名一体となって、新しい活動の形を見付け再スタートすることになります。



2019年 道外研修(真備町民生委員との懇談会)

中標津町 民生委員児童委員 協議会の各分会・ 委員会について

今回は4つの分会の一つである「心身障がい者分会」を紹介します。当分会は14名で構成されています。

心身に障がいをもつ人が障がいを障がいとして意識することなく、障がいをもつ人、もたない人も共に生きる「人によりやすいまちづくり」を目指して次のような調査研究に取り組んでいます。

「障がい者の実態について、障がい者を取りまく家庭や地域社会のあり方について、学校教育への支援について、就労及び生活の支援について、生活環境の改善について、障がい者及び家族への支援について等」様々な視点から活動しております。

しかし昨年、今年におきましては、コロナ禍のため、種々のイベント、行事が中止となり、早くコロナが終息し以前のように活動できることを願っております。

