

みんなで創る。ちいきの福祉



VOL.
23
2021年2月発行号
年3回発行

猪原歯科・リハビリテーション科 理事長
脳神経センター大田記念病院 歯科

猪原 健 先生

フレイルをご存じですか?

福山市まちづくりサポートセンター

福山市まちづくりサポートセンターを
知っていますか。

www.carepanel.net

ケアパネル 備後

検索

QRコードを
読み取って
アクセス!



リニューアル創刊にあたり 福祉ジャパン代表あいさつ

2021年最初の号並びにリニューアル創刊号の発刊にあたり、皆さまに一言ご挨拶とお礼を申し上げます。

昨年4月に前福祉ジャパン創業者であるラックス建設株式会社山田社長より、福祉ジャパン事業を引き継がせていただき、あっという間の10カ月でした。その間、世の中は新型コロナウイルスの感染拡大と緊急事態宣言も発出されるなど、本当に我々が未だ経験したことのないような事態となりました。また、年末から年始にかけさらなる感染拡大に伴い、備後地域でも大変多くの感染者が出るなど、医療従事者の皆さまや行政そして福祉関係者の皆さまのご苦労も大変なものであったと思います。

我々福祉ジャパンでは、この「ケアパネル備後」という刊行物を通じて、支援いただいている会員企業の皆さまと地域福祉とのつながりを深め、「誰しものが安心して生きられる街づくりを目指して」をテーマに年数回の発行をさせていただいております。

結絆福祉会合同会社

代表社員 上田 晋 資

が、今年で創刊8年目を迎えることができました。これもひとえに日頃よりケアパネル備後を応援していただいている会員企業の皆さまや関わっていただいている医療・介護・福祉・行政関係の皆さま、そして手に取ってご覧いただいている大変多くの皆さまのおかげさまでであると改めて感謝申し上げます。

また、今回からはさらに多くの皆さまにご覧いただき、そしてたくさんのご意見もいただければという思いで新聞折り込みという形も活用し、紙面もリニューアルさせていただきました。この新しいケアパネル備後をご覧いただき、そして活用いただく中で、皆さまと共に備後地域の福祉が高まり、さらに地域の輪が深まる未来を創造して、我々はこれからも精一杯の活動をしてまいります。皆さまには今後とも更なるご支援ご指導ご鞭撻をお願いしご挨拶とお礼とさせていただきます。

「ケアパネル備後」ってなに？

誰しものが安心して生きられる街づくりを目指して

「ケアパネル備後」は、備後の「福祉・介護」に関する情報を集めたメディアです。

高齢者や障がいを持った方に「病院・介護施設」や「便利なサービス」などの情報から、福祉・介護に関する最新トピックスまで「分野・業種」を問わず、生活に役立つ情報を発信しています。

「ケアパネル備後」・「ケアパネ！」 情報・広告掲載のご案内

情報・広告の掲載をしませんか？

- ☐「福祉・介護」のお役立ちサイト「ケアパネル備後」
 - ☐「福祉・介護」のお役立ち情報紙「ケアパネ！」(年3回発行)
- Web サイトによる情報発信と街角のフリーペーパーによる地域密着性との相乗効果により、ビジネスや社会貢献の情報を地域の皆さまにご発信いただけます。

「ケアパネル備後」・「ケアパネ！」についてのお問い合わせ

福祉ジャパン事務局 ☎ 0120-560-294

〒720-0064 広島県福山市延広町8-17 URL : <http://carepanel.net/> E-mail : info@carepanel.net

備後福祉異業種研究会レポート

第25回 備後福祉異業種研究会

2020年10月23日(金) 福山市すこやかセンター

テーマ 『SDGsについて』

～私たちにできる持続可能な取り組み～

講師 ラックス建設株式会社

営業部課長 SDGsマスター 井上 宗典 氏

最近よく耳にするSDGs(エス・ディー・ジーズ)。そもそもSDGsとはどのようなものなのか。そして、現在世界中で取り組まれている活動や『私たちにできる持続可能な取り組み』はなにがあるのかを基礎から学び、応用編として各テーブルでカードゲームを行ないました。ルールはシンプル。「解決策を提案する「リソースカード」を使い、「トレードオフカード」が提示する問題を解決していくというもの。これによりSDGsをより身近に体感することで、自分たちが今後どのように取り組みれば良いか真剣に考えることができました。

通常であれば年4回(1月・4月・7月・10月)皆さまと学び、親睦を図ることのできる当研究会ですが、昨年は新型コロナウイルス感染拡大により、4月・7月の開催延期を余儀なくされ、2021年1月においても残念ながら延期が確定いたしました。まだまだ厳しい環境は続きますが、一日も早くみなさまと共に学べる日が来ることを幹事一同より祈念し、より一層充実した研究会を目指し尽力してまいります。

～次回の研究会予定～

2021年4月23日(金) 福山市すこやかセンター

備後福祉異業種研究会とは

高齢者や障がい者の方々の介護分野・福祉業界に関連する異業種が集い、勉強会を通じて情報交換や親睦と連携をはかり、今後さらに多様化が求められる福祉サービスの研究と開発・向上に貢献するための次世代型異業種研究会です。

備後福祉異業種研究会では、会員でいらっしゃる方、初めての方、福祉・介護において、異業種の方々と交流をお持ちになりたい方など、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

お問い合わせ 福祉ジャパン事務局 084-959-5010



フレイルをご存じですか？

皆さんは、ヘルシーな食生活を心がけていらっしゃいますか？
緑黄色野菜を積極的に摂ったり、外食でも油物を避けたりする
など、気を付けていらっしゃる方も多いと思います。
でも、それって本当に「ヘルシー」なんでしょうか？

・「ヘルシー」は、年代によって違う

そもそも健康とは何なのでしょう？ ここでは、病気などせずに、元気で長生きできる状態と考えましょう。つまり、病気をせずに長生きするためには、どのようなものを食べたらよいか、ということになります。

子供のころはどうでしょう？ 子供は成長発育の時期なので、身体の源となるカルシウムやタンパク質などをしっかり摂って、骨や筋肉を作らなければなりません。痩せたい！という女の子がいたら、どの親御さんも「今はしっかり食べないとダメよ」とアドバイスすると思います。特に女性は、この時期にどれだけカルシウムを摂取できたかによって、将来の骨粗鬆症のリスクが変わると言われています。

20 歳代～40 歳代はどうでしょう？ お酒も飲み始めるようになり、朝ごはんも食べない人が多いかもしれません。食べる物も問題ですが、食べ方が不規則になっていることも大きな問題です。そして野菜不足に陥りがちなのも、この時期です。ただし、この時期には大きな病気に罹ってしまう人はそれほど多くなく、不健康な食生活をしていたとしても目に見える形で表れることは少ないと思われます。

40 歳～65 歳。この時期に、生活習慣病・メタボリックシンドロームが現れてきます。高血圧や脂質代謝異常、糖尿病などが元になって起きる心筋梗塞や脳梗塞などが問題となってきま

す。また糖尿病はそれ以外にも、多くの病気の原因となってしまいます。そしてガンが多く見つかるのもこの時期です。日本人はもともと胃ガンが多かったのですが、食事の西欧化に伴い大腸ガンが増えてきました。このように、この時期に起きる病気の原因の多くが、過栄養・脂肪分の多い・食物繊維の足りない食事に関係するとされるため、メタボ予防としての食事指導がなされています。(この文章を書いている私もご多分に漏れず、肥満気味でなかなか食事制限が難しい・・・) 多くの人が「ヘルシー」だと思われる食事は、このメタボ対策の食事ではないでしょうか？

さて問題は、65 歳以上の皆さんです。実は 65 歳以上の方は、肥満よりも痩せている方が、病気になりやすく、寿命も短くなりやすいことがわかってきました。ガンやメタボによる死亡リスクよりも、低栄養状態による病気への抵抗力の不足の方が、健康を害してしまう可能性が高いのです。この痩せて抵抗力が減ってしまった状態のことを「フレイル」(虚弱)といいます。どれくらい痩せているかは、BMI (体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)) で判断します。もしこの数字が 18.5 を下回っていたら「低栄養」、かなりの危険信号だと思ってください。厚生労働省では 65 歳における望ましい BMI を 21.5 以上としています。もし身長が 150cm でしたら体重 48kg 以上、165cm の方であれば体重 58kg 以上が目安となります。

フレイルを予防し、体重を維持するためには、栄養価の高い

ものを食べる必要があります。ここでいう栄養価とは、ビタミンやミネラルのことではなく、カロリーです。特に身体のもととなるタンパク質や、少しでも多くのカロリーが摂取できる油分(脂肪)を意識的に摂取する必要があります。(ただし腎不全などにより、医師からタンパク質などの制限がされている場合は、そちらに従ってくださいね。) またタンパク質は、植物性(大豆製品など)よりも動物性(肉・魚・卵など)の方がアミノ酸として優れています。105 歳まで現役で医師をされていた聖路加国際病院の日野原重明先生が、2 日に 1 回ステーキを食べられていたことは、とても有名です。決してメタボ予防のための「ヘルシー」な料理は、高齢者にとっては「ヘルシー」ではないことを覚えておいてください。

高齢になり、歯が悪くなると、どうしても柔らかいもののが中心の食生活となります。柔らかいものの多くは炭水化物であり、お肉などのタンパク質は不足気味になってしまいます。

ぜひ歯医者さんで、継続的に歯と口のメンテナンスを行い、お肉などもしっかり食べて「フレイル」を予防し、生涯現役を目指しましょう！



猪原歯科・リハビリテーション科 理事長
脳神経センター大田記念病院 歯科

猪原 健 先生

猪原歯科 INOHARA Dental & Rehabilitation リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:30	●	●	●	●	●	×	×
PM 14:30~17:30	●	●	×	●	●	×	×

TEL : 084-959-4601
(完全予約制)

HP はこちらから→



ごはんを美味しく食べることを
応援する歯科医院です！



住 所：福山市多治米町5-28-15
駐車場：10台

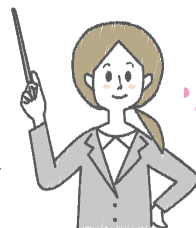
福山市まちづくりサポートセンター(愛称: まちサポ)を知っていますか。

福山市まちづくりサポートセンターは、まちづくりに関わる皆さまの交流拠点として、2014年10月に開設し、ボランティアやNPOをはじめとした、あらゆる市民活動を全市的にサポートする役割を担っています。2021年1月現在、まちサポ登録団体は197団体。これまで、団体同士の交流事業や勉強会によるネットワークづくりや課題解決のためのマッチングなど中間支援組織として団体活動の充実や事業の活性化に向けたさまざまな支援を行っています。



まちづくりサポートセンターで、できること。

まちサポは2階の諸室が無料で夜10時まで使用できるため、ミーティングや勉強会などでの利用が多く、年間約2万人の利用があります。



まちづくりサポートセンターの案内図

「まちサポ」に集う。

オープンスペース・情報発信
だれでも自由に利用できるスペースです。



ミーティングスペース
市民活動や社会貢献事業などの打ち合わせに利用できます。



情報コーナー
各種団体の活動情報やイベント案内、補助金情報などまちづくりに関する情報を知ることができます。

作業スペース

コピー機や印刷機(有料)の利用や事務作業ができます。
【利用料金】
コピー(モノクロ)10円/枚
印刷機(用紙持込あり)1円/枚
印刷機(用紙持込なし)2円/枚
※印刷機は10枚単位

メールボックス・レンタル書庫

登録者間の情報交換や、物品保管に利用することができます。
★登録が必要です。



メールボックス レンタル書庫

「まちサポ」でつながる。

交流サロン(共有会議室)

登録者同士が交流を深めるためのミーティングなどに利用できます。
★登録が必要です。



「まちサポ」で学ぶ。

セミナールーム



インターネット回線(有線)があり、パソコン教室などの学びの場として利用できます。(予約制)
★セミナー開催には登録が必要です。
利用人数の目安は40人。

「まちサポ」ではじめる。

ボランティア募集の紹介、団体間のマッチング(仲介)

ボランティア募集や団体の情報など、まちづくりの活動のステージを紹介し、また、他の団体や地域団体と協働して活動を行う際の窓口として、団体間のマッチングを行います。
★マッチングには登録が必要です。

ボランティア・NPO相談

毎月2回、専門家による相談窓口を開設し、団体の設立や運営方法など市民活動に関するあらゆる相談に対応します。
★毎月第1・3木曜日
午後2～5時【相談無料・予約優先】

【「まちサポ」登録制度】

- 「まちサポ」で次のことをする場合は、登録が必要です。
 - ・交流サロン、セミナールーム、相談室の利用
 - ・メールボックス・レンタル書庫の利用
 - ・団体情報や会員募集、行事案内などの情報発信
- 登録制度の概要
 - 対 象 … 市内に活動拠点があり公益性、社会貢献性のある活動を自主的・継続的に行っている団体・個人(要件あり)
 - 登 録 料 … 無料
 - 登録期間 … 1年間(毎年度更新)
 - その他 … 登録された活動情報などは原則、公開します。

随時、登録を受け付けています。手続きなどについてはお気軽にお問い合わせください。
(登録受付)月曜日～金曜日 午前9時～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

福山未来共創塾×SDGsも開催しています!

「幸せあふれる30年後の福山の未来図」の実現に向けて、多様な主体によるアイデアの創出とその実践に向けた共創のプロジェクトの創出を支援する事業です。2020年度は、「共創のスクラムを組もう!」の合言葉のもと、「福山未来共創塾」のプログラムで対話を重ね、お互いの強み・弱み・機会(受援力・求援力)を持ち寄りながら、関係性を構築し、複雑な社会課題の解決や実現したい未来に向けたプロジェクトに取り組んでいます。

★2021年3月13日(土)成果発表会開催!ぜひご参加下さい。



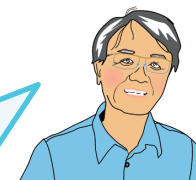
詳しくはこちら



2019年度の様子

●センター長のまちづくり相談

まちづくりに関することならどんなことでも相談に応じますので、お気軽にお問い合わせください。



<お問い合わせ>

福山市市民局まちづくり推進部協働のまちづくり課

〒720-0056 福山市本町1番35号

メールアドレス: machi-sapo@city.fukuyama.hiroshima.jp

電話: 084-923-9006

(月～金 午前9時～午後5時15分(祝日・年末年始を除く))

家族みんなが暮らしやすい家へリフォームしませんか？

高齢者や体に障がいのある方は、日常生活の様々なシーンで負担を感じておられます。ラックス不動産では、お風呂・トイレ・玄関スロープなど、お家の設備の「バリアフリー化」をお手伝いします！

足の悪い
おばあちゃんでも
安心して入れる
お風呂に！



「段差や滑りやすい床が怖くて、お風呂に入るのが憂鬱。」

こんな思いを解消して、もっと快適で安全に日々の生活を送っていただきたい。高齢者や障がいのある方のためにリフォームは、ご本人様だけでなく、介護されるご家族やお子様にも優しいお家です。ラックス不動産は、リフォーム事業17年の実績！不動産のご相談も可◎住まいに関することはワンストップでご対応しております。「もっとここが便利になったら」「リフォームしたいけど、どのくらい費用がかかるの？」「相続した土地を売却したい」そんな不安や疑問があればどうぞお気軽にお電話ください！

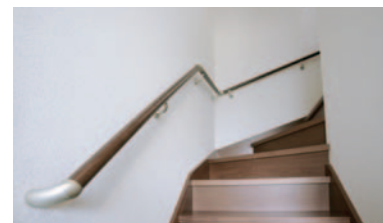


安全に入浴できるお風呂へ



入浴行為は日常生活の中でも最も難しく、介護の負担も大きいものです。浴室の扉・幅、洗い場の床、浴室の深さ・高さなど、安全に入浴できるようご提案します。

介護保険を上手に活用！



介護保険リフォームは、介護レベルや改修内容によって支給額も異なります。ケアマネさんとの打ち合わせ、事前・事後申請に必要な書類や写真の準備も弊社で行います。

不動産売却・相続相談も！



「終活」を考えて、今ある不動産の整理をされたい方が増えています。今お持ちの不動産を売却したい方、相続・登記関係のご相談もお任せください。

サービス料金・メニューの一例

玄関スロープ・手すりの設置

室内外を問わず、動作や歩行を助けてくれるのが手摺です。玄関アプローチ、廊下、階段、浴室、トイレなどに取付けます。玄関は、車椅子を使用することを考慮し、段差解消のスロープを設置します。水平面を設け、車椅子が止まれる安全スペースを確保します。



※掲載情報は一例です。内容や金額が変更になる場合がありますので、詳細は店舗へお尋ねください。

水まわりスペースの改修工事

車椅子で使用する際も方向転換が楽にできるように、各スペースを広めに確保します。日常動作や障がいの度合等に十分考慮してそれぞれにあったリフォームをご提案します。

担当者からメッセージ

事業を通して培ってきた豊富なノウハウと実績で、地域で暮らす皆様の生活をもっと便利で安全なものにするために役立てたいと思っています。住まいのことで困ったことや悩みがあれば、ぜひお気軽にご相談ください。

担当者
もりおか さとし
守岡 聡



福祉支援企業&店舗のご紹介

安心・親切サポートの優良店のみご紹介!お気軽にご利用ください!

福祉や介護、日常生活などでの困りごとや気になることなど、気軽に相談できる優良店です。ぜひ「ケアパネ!」をお手元に保管して、必要なときにご活用ください。

 飲食店・配食・宅食

 バス・タクシー

 娯楽・旅行

 介護・福祉用品

 整体・マッサージ

 便利なサービス

 住宅リフォーム

 不動産サービス

 手続き・法律相談

 葬祭相談



掲載希望の福祉支援企業募集中!

「ケアパネル備後」・「ケアパネ!」についてのお問い合わせ

FJ 福祉ジャパン事務局

☎ 0120-560-294

 冠婚葬祭、行楽、行事、会議、会食等のお食事ならおまかせください。



伊呂波

福山市南本庄3-8-12

☎ 084-927-0168



 機能訓練等を取り入れた在宅療養オリジナルマッサージです!



リハビリ型療養マッサージ ほほえみ

運営元(lineonline) 福山市王子町2-15-22

☎ 084-959-2457



 高齢者施設が対象の食材宅配サービス「ヨシケイキッチン」を開始!



ヨシケイ

TEL.070-1547-9438 営業担当 松岡

☎ 0120-31-4545



 洗える寝具でいつも清潔・快適。オーダーメイドも承ります。



ハシモト

福山市鞆町後地5番地

☎ 084-983-5151



 歩行困難、通院困難な方に向けて、自宅や介護施設に直接伺う訪問鍼灸リハビリを行っています。



きらめき整骨院

福山市多治米町4-13-11-2

☎ 084-954-0756



 高齢者の方でも簡単な操作で扱える通信機器を提案します。



Acroネットワーク

福山市王子町2-4-10

☎ 084-932-5599



 足腰が弱くなくても大丈夫! セニアカーは電動で免許も不要!



備後鈑金

福山市曙町4-3-18 1F

☎ 084-959-5429



 マスクやハンカチなどに最適な抗ウイルス素材など、繊維のことならなんでもご相談ください!



ウエスギ

福山市船町6-20

☎ 084-921-3333



 遺品整理や片付けなど真心こめてお手伝いします。私たちカドリーにお任せください!

カドリー

福山市新涯町5-24-7

☎084-999-2818




 利用者様の「出来ないこと」よりも「出来ること」に目を向け、利用者様本位のケアを実現します。

チアフル

福山市佐波町705番地

☎084-999-0640




 車いすの方、高齢者、妊婦さんなど理美容室へ行くことが出来ない方を対象とした「出張型」美容・理容サービス!

訪問福祉理美容 シエル

福山市千代田町2-2-8

☎090-9543-6505




 ~子を育み、家族を育み、社会を育む~
0歳から2歳児を対象に「小規模保育」を運営しています。

結絆福祉会

福山市延広町8-17

☎084-923-6550




 高齢者・障がい者・外国人・子育て世帯向けの『あんしん賃貸支援事業』を応援します。

住宅&相続支援びんごNPOセンター

福山市今津町5-1-1 タカハシグループ本部ビル2F

☎084-939-6783




 手すりやスロープ等、おうちのバリアフリー化をサポートします!

キューワ

福山市本庄町中1-5-9

☎084-982-6416




 私たちは「家族の笑顔を創る庭」をご提案します。

Sense

福山市花園町2-2-17

☎084-927-7141




 玄関や水回りなど、高齢者や障がい者向けのリフォームをご提案。

ラックス不動産

福山市御幸町森脇451-1

☎084-983-2667




 相続対策や遺言書作成などの「終活」をサポートします。

二見義和行政書士事務所

福山市瀬戸町瀬戸長和141-6

☎084-971-7880

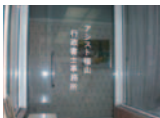



 円満な相続のために、地域密着の行政書士がお手伝いします。

アシスト福山行政書士事務所

福山市今町4-25 2F

☎084-928-5141




 遺言、任意後見契約の作成等、これまでの豊富な経験に基づき、親切丁寧にお手伝いします。

行政書士 由良事務所

福山市若松町7-5 アリフクビル2F(裁判所南西前)

☎084-999-9881




 ご葬儀・ご法要の事ならミヤオク葬祭へ。お気軽にご相談ください。

ミヤオク葬祭

福山市明神町1-6-10

☎084-931-1262




 200名規模のご葬儀から少人数でのご葬儀まで承ります。

セレモニーホール博善

府中市府川町543-1

☎0120-22-9023

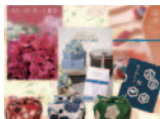


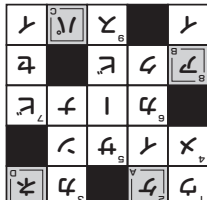
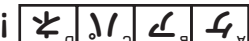
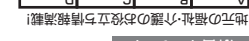

 快気・内祝いから満中陰志の返礼ギフトまであらゆる慶弔事に対応!

松本ギフト

福山市吉津町3-18

☎084-923-4567

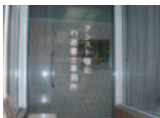


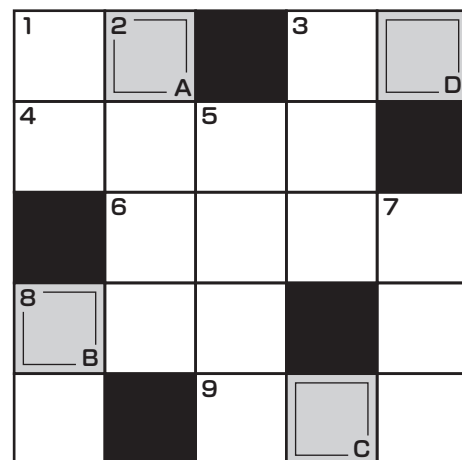
福山行政書士会

福山市今町4-25 2F

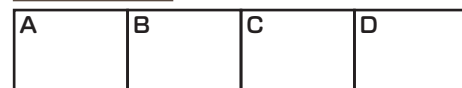
☎084-928-5141




クロスワードパズル(答えはP6に掲載)



解答キーワード



タテのヒント

- 1 シソで漬けたり、はちみつで漬けたり。
- 2 きちんと立てないとうまく進みません。
- 3 木材の表面を削る道具です。
- 5 これが良いとまた来たいな所と思います。
- 7 岡山県の星の郷。
- 8 そこに〇〇はあるんか？

ヨコのヒント

- 1 これを狙って人を笑わせようとします。
- 3 大晦日の夜につきます。除夜の〇〇。
- 4 福山市はクワイと杏子。
- 6 目的地まで案内をしてくれます。
- 8 眠くなるとつつい出ちゃう。
- 9 秘密を探りに敵地に潜入。

発行元



〒720-0064 広島県福山市延広町8-17
TEL: 084-923-6550
<https://www.yu-kifukushikai.jp>

福山市地域包括支援センター 高齢者の総合相談窓口

「地域包括支援センター」は、高齢者の心身の健康を保持し、安定した暮らしをささえていくための拠点となる機関です。いつまでも「自分らしい生活」を送れるように、高齢者の総合相談窓口機能や権利擁護、また介護予防マネジメントや、高齢者の生活支援ネットワーク構築などを行っています。



福山市地域包括支援センター
三吉

084-973-0155

福山市地域包括支援センター
三吉町南

084-927-9039

福山市地域包括支援センター
南本庄

084-920-8161

福山市地域包括支援センター
野上

084-921-0210

福山市地域包括支援センター
箕島

084-981-1856

福山市地域包括支援センター
赤坂

084-949-2170

福山市地域包括支援センター
南蔵王

084-940-1130

福山市地域包括支援センター
引野

084-940-5090

福山市地域包括支援センター
坪生

084-947-9090

福山市地域包括支援センター
水呑

084-956-2310

福山市地域包括支援センター水呑
サブセンター鞆

084-982-3323

福山市地域包括支援センター
新市

0847-51-3222

福山市西南部地域包括支援センター

084-933-6272

福山市西南部地域包括支援
サブセンター柳津

084-933-9898

福山市西南部地域包括支援
サブセンター今津

084-933-3399

福山市西南部地域包括支援
サブセンター内海

084-986-2400

福山市西南部地域包括支援
サブセンター沼隈

084-987-0555

福山市西南部地域包括支援
サブセンター山南

084-988-1611

福山市北部地域包括支援センター

084-976-0071

福山市北部地域包括支援
サブセンター芦田

084-950-0071

福山市北部地域包括支援
サブセンター駅家

084-977-0071

福山市北部東地域包括支援センター

084-962-2495

福山市北部東地域包括支援
サブセンター加茂

084-972-3124

福山市地域包括支援センター
かなべ

084-960-3890

※印のセンターでは、担当地域の高齢者人口が多いため、相談窓口などとしてサブセンターを設置しています。