



復興期の心のケア研修会を開催しました

平成28年12月19日(月)に、当事務所において「復興期の心のケア研修会」を開催しました。

震災直後から休むことなく身近で住民を支えてきた支援者の方々を対象に、東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科教授の菊池陽子先生から、メンタルヘルスの保ち方や、相手も自分も大切にするコミュニケーション(アサーション)についてお話をいただきました。

座学の講義だけではなく、体全体を使った演習も多く、研修会後のアンケートでは参加者の約90%の方が「とても満足した」「満足した」と回答し、「楽しく学べた」「自分のクセを知るきっかけになり、なかなか言えない事でも相手を傷つけずに伝える方法があると分かった」などの感想が寄せられました。



研修会の様子

注意！インフルエンザが流行中！

今年はノロウイルスの流行が話題ですが、この時期はインフルエンザにも注意が必要です。

＜感染を予防しましょう！＞

まずは予防をしっかりと行いましょう。

例えば、

- マメに手洗い・うがいをする
- 室内を加湿器などで適度な湿度に保つ
- 十分な休養とバランスのとれた栄養を摂るなどが有効です。



＜かかったかな？と思ったら＞

目安として、

- 38度以上の急速な発熱
- せきやのどの痛み、全身の倦怠感

を伴う場合は感染の可能性がありますので、早めに医療機関を受診しましょう。また、「せきエチケット」を守り、他の人にうつさないようにすることが大切です。

インフルエンザは、例年1月から2月にかけて流行のピークを迎えます。お隣の石巻保健所管内ではすでに流行が見られ、県では注意報を発令して注意を呼びかけていますので、あらためて、ご家庭や職場などでインフルエンザ対策の徹底をお願いします。



コラム 転倒予防！住まいと生活の点検を！

長年住み慣れた住居であっても、ほんの少しの油断で怪我をしてしまうことがあります。また、新築戸建住宅や災害公営住宅は、不自由さや怪我の心配はないと思われがちですが、入居後しばらく経ってから、使いにくさを感じたり、ヒヤリとすることもあるようです。冬期間は転倒事故が多い時期です。以下の対策をとり、安心安全の生活を心がけましょう。

- | | |
|------------------|--------------------|
| ①スリッパ注意！段差は油断しない | ④コード類はまとめるなど整理整頓する |
| ②滑る場所と滑るモノには注意する | ⑤強風の日の玄関の開閉は慎重に行う |
| ③早めに点灯！暗がりに注意する | ⑥手すりをなるべく使うようにする |



この人に聞きたい!

気仙沼保健福祉事務所
手話通訳員 泉 真紀

このコーナーでは、管内の保健福祉や環境衛生関係の活動・業務に取り組む方からお話をお聞きます。

ここでの仕事は、来庁された聴覚障害者の方と手話や筆談等での話しのほか、聞こえない方と聞こえる方との相互の手話通訳や役所からの通知文書などの通訳、聴覚障害や手話に関する情報の紹介などを行っています。また、小学校等で手話を教える活動もしています。



手話サークルのつながりで前任から紹介され、平成27年4月に入職しましたが、それまで私は手話通訳の経験も技術もありませんでした。このため入職後は今何が出来るか模索し、地域の聴覚障害者の方や県内の関係する方にまずは顔を覚えてもらおうと、聴覚障害や手話に関する行事に積極的に参加しました。手話や言葉でうまく伝えられない場面もありましたが、地域内外でたくさんの方と出会うことができ、助言や励ましのお言葉をたくさんいただくとともに、仲間として温かく迎え入れていただいて、心強さを感じています。

現在、気仙沼圏域には県の認定を受けて登録された手話通訳者は一人だけしかいませんが、今後二人目の手話通訳者を目指して受講中の手話通訳者養成講座を修了し、登録試験に合格して、技術も人としても信頼される手話通訳者になりたいと思っています。また、地域の中で手話が身近なものになるように、できることから取り組んでいきたいと考えています。

月・水・金曜日の午前9時から午後4時まで、気仙沼保健福祉事務所事務室の入口に一番近い席に座っていますので、お気軽においでください。

一緒に解決・改善の方法を考えます

お気軽にご相談下さい



心配、困った

おしゃべりしたい

聴覚障害やコミュニケーションに関する
ことを知りたい

ストレス・疲れをためない介護を考える研修会を開催しました

平成28年12月9日(金)に東北福祉大学で教鞭をとられている吉川悠貴先生をお招きして、「ストレス・疲れをためない介護を考える研修会」を開催しました。



講演会には多くの一般住民の方や介護保険事業者が参加する中で、認知症による行動が発生する理由や、一般の介護者による介護とプロの介護の違いなどが解説され、立場に応じた役割や心の持ちようを説明していただきました。

講師の分かりやすい解説により、参加者からは「認知症への理解が深まった」「これまでの自分の頑張りを評価したい」等の、介護への理解、前向きな気持ちが表れた声が上がりました。

講師の分かりやすい解説により、参加者からは「認知症への理解が深まった」「これまでの自分の頑張りを評価したい」等の、介護への理解、前向きな気持ちが表れた声が上がりました。

ペットを飼えなくなった時、どうしますか!?

ペットの飼い主には、できる限り動物がその命を全うできるよう最後まで世話をすることが義務付けられています。

しかし、引っ越しや飼い主の病気等でペットを飼い続けることが難しくなってしまう場合があります。

そのような事態に備え、事前に家族内でよく話し合うことが大切です。そして、友人や近隣で新しい飼い主になってくれる方がいるのかを確認したり、新しい飼い主探しの方法(新聞広告への投稿、インターネットサイトの利用等)について調べておきましょう。

「自分のペットが幸せな一生を送ることが出来るか」ということについて、もう一度家族で見つめ直してみませんか。



編集後記

新年第1号の「ふかひれ通信」をお届けしました。皆様年末年始はゆっくり過ごせましたでしょうか。これからますます寒さが厳しさを増しますので、くれぐれもお身体にお気を付けください。(次号は3月発行予定です。)

↓ご感想・ご意見等どしどしお寄せ下さい! ↓
担当：気仙沼保健福祉事務所広報委員会
電話：0226-22-6661
メール：fukahire@pref.miyagi.jp