

地域おこし協力隊がゆく

皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊の石川です。8月に自然体験・交流イベントを池川自然学園と一緒に企画実施しました。小学生対象の「わんぱく探検隊」では川遊び、竹の伐採から器・樋も作る流しそうめんなどを行いました。「山村留学親子で夏のチャレンジ!」では石窯ピザ作り、パラグライダー体験、そば打ち体験、地元の料理・いりもち作りなど、地域住民の方にも講師としてご指導いただきました。

参加者から「仁淀川町を知らなかった」「どこに行ったらいいか?」との声。今後も町の魅力(紅葉・秋葉祭り・神楽・スターウォッチングや自然体験など)を発信するイベントを企画準備中です。町民の方との触れ合いで、何度もこの町に遊びに来てくれる仁淀川町ファンが増えてくれると信じています。



山村留学 親子で夏のチャレンジ!の参加者ら

活動報告はブログで発信しています。→ <http://www.iju-join.jp/chiikiokoshi/blog/4037/>

もしくは、地域おこし協力隊ブログで検索 → タイトル: 深山幽谷ヒゲな日々 名前: ひげさん

子どもの読書活動支援員便り

☆お知らせ

①10月27日～11月9日は秋の読書週間

秋の読書週間、今年の標語は「信じよう、本の力」です。

涼しい風に吹かれながら、ゆったりと読書を楽しんでみませんか。

②池川図書コーナー移動

池川の図書コーナーが、以前の保健福祉セ



ンター2階から、池川総合支所2階の池川教育事務所内に移動しました。ぜひご利用ください。

③「働く」をテーマに展示開催中

就職活動で悩んでいる人や、既に就職していて課題を感じている人にも役立つ本を、中央公民館2階ロビーに展示しています。

④「金子直吉」「うちごはん」の展示終了

「金子直吉とその故郷仁淀川町」と「うちごはんセット(料理本)」の展示コーナーは、9月で終了しました。ご利用ありがとうございました。

このコーナーに関するお問い合わせは

教育委員会(西田・片岡)

☎ 35-0019

FAX 35-0010



おかもと整体

体にとっても優しい安全な手技療法です。

何処へ通っても一向に良くならない人もお電話ください。

おかもと整体で健康になってください。

仁淀川町土居甲1052 電話34-2630

広告

○受付…午前8時から午後4時まで
(正午から午後1時は休み)

○施術時間…約50分

○料金…一律3,000円

○休み…日曜定休

○普段着で来て下さい



認知症シリーズ② 認知症の人への 接し方について

今月号では、認知症の方と介護者の穏やかな暮らしのために、知っておいていただきたい接し方についてお知らせします。

「本人は何も分からない」は誤りです

物忘れが増えたり、今までできていたことができなくなっていくことに、認知症の自分自身が一番驚き、混乱しています。認知症が進行し、言葉や意思表示がうまくできなくなっても「年長者としての誇り」「子どもや弱者に対する優しさ」「小動物や植物を愛する気

持ち」など豊かな感情を持ち続けています。周囲の方は、認知症の方の言葉にできない気持ちを理解し、寄り添う姿勢が大切です。

「どうせ本人には分からないのだから」といった言い方や態度、子ども扱いするような接し方は、認知症の方の自尊心を傷つけ、感情が不安定になったり攻撃的な行為のきっかけになることがあります。

「その人らしさ」を大切にしましょう

人はそれぞれ違った個性や考え方、生きてきた歴史を持つています。「この人は認知症だから」と決め付けずにその人が考えていること、望んでいることを酌み取ることが大切です。

人は「自分らしさ」が尊重されていると感じる場所では、安心して過ごすことができます。「認知症の人」として接するのではなく、その人固有の「その人らしさ」を大切にしましょう。

否定よりも肯定の気持ちを表しましょう

認知症の方の言動に誤りや失敗があった時、強く否定したり理屈で説明しようとするとかえって不安感や孤独感を募らせてしまうことが多いようです。

それよりも「大丈夫ですよ」という受容や「頑張ったね」「ありがとう」「お願いします」という肯定の気持ちを表すことが大切です。言葉だけでなく、笑顔やスキンシップなど、言葉以外の働きかけも大事にしましょう。

できることはなるべく自分でするにしましょう

認知症になると、これまでできていたことができなくなったり、できていても不完全だったりすることが多くなります。そばで見ているとどこかしく、つい手を出したくなりますが、自分でできていることはなるべく自分でできるようにしましょう。過ぎないようにはしましょう。

時間や手間がかかるかもしれないませんが「自分でできる」という自信、プライドはその方が生きる支えになり、生活全体にいい影響を及ぼします。

ご家族の方へお願いです

認知症は、家族だけで介護をすることが難しい病気です。

家族に介護が必要になった時、責任感や愛情が強い人ほど自分一人で抱え込んでしまう傾向にあります。

介護はいつまで続くかという先がなかなか見えないものです。どうか介護を一人で抱えこまないでください。

認知症は、誰でもなる可能性のある病気です、恥じたり隠したりする必要は少しありません。病気のことを説明して、周囲の方から手を借りたり、介護保険などのサービスを利用し、介護する方の心と体の健康も大事にしてください。

認知症に関する相談・問い合わせ

- ・地域包括支援センター ☎ 35-0880
- ・仁淀川町役場保健福祉課 ☎ 35-0888
- ・池川総合支所健康福祉課 ☎ 34-2112
- ・仁淀総合支所健康福祉課 ☎ 32-1132

■認知症コールセンター

TEL/FAX 088-821-2818

月曜～金曜(土日・祝祭日休み)10時～16時

介護の経験者である「認知症の人と家族の会高知支部」の世話人が相談に応じてくれます。

■高齢者総合相談センター

TEL/FAX 088-875-0110

毎日(第2日曜日・祝日・年末年始を除く)、9時～16時

高齢者とその家族が抱える福祉、保健、医療、法律などに関するさまざまな相談に応じてくれます。

国民年金だより **年金のお悩みご相談ください**

高知西年金事務所による「出張年金相談所」を開設しますので、お気軽にご利用ください。

なお、相談においでの際には、年金証書・振込通知書・年金手帳や、被保険者証など本人であることが確認できるものを必ずお持ちください。

本人以外の方が相談においでる場合は、本人からの委任状と相談においでる方の本人確認ができる身分証明書（運転免許証など）が必要となります。

日時		会場	問い合わせ
10月28日(金)	10時～12時 13時～15時	池川コミュニティセンター(3階農林研究室)	高知西年金事務所 ☎088—875—1717
11月10日(木)		仁淀川町中央公民館(2階実習室)	
11月30日(水)		仁淀多目的研修集会施設(2階洋会議室)	

「社会保険料（国民年金保険料）
控除証明書」は年末調整・確定
申告まで大切に保管を

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。（その年の一月一日から十二月三十一日までに納付した保険料が対象です）

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が義務付けられています。このため、平成二十三年一月一日から九月三十日までの間に国民年金保険料を納付された方には、日本年金機構本部から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が十月下旬から十一月上旬までに送付されます。年末調整や確定申告の際には、必ずこの証明書（または領収証書）を添付してください。

なお、十月一日から十二月三十一日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方の控除証明書は、来年の一月下旬に送付されます。

また、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付されたご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付の上申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書」
 についてのお問い合わせ、控除証明書のはがき
 に表示されている年金事務所へお電話くださ
 い。

は
歯っぴいスマイル♪

3歳児健診で虫歯のなかった元気なお子さんを紹介します。

これからも、ピカピカの歯を守って
ね！！



岡村優希ちゃん
(西条)



岡村優星くん
(西条)



山崎夏音ちゃん
(田村)



山中陸功くん
(相の谷)

すごいぞ！虫歯ゼロ

あなたのまちの車やさん

車検のことならおまかせを！
一度は電話ください。待ってます！



吾川自動車

電話 35-0778

營業時間 8:00~18:00

定休日 日曜・祝祭日 第2・4土曜日

仁淀川町向口 代表者 宮崎 照夫

四運証 第80-1115号 トヨタ検定一級技能整備士(保有)

自動車検査員(有資格者) 自動車整備業賠償共済保険加入事業場