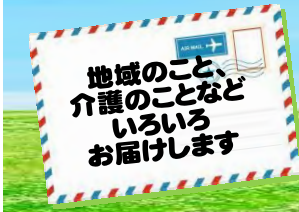
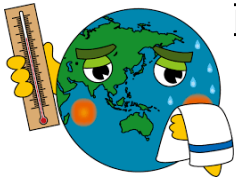


美幌町地域包括支援センターだより

ものりらとほうほう



ぽけっと



『地球温暖化について考えましょう』

美幌町地域包括支援センター所長 佐々木 将明

4月に入って少しずつ花が咲き始め、春の息吹を感じられる季節になってきましたね。今年の冬は暖冬で例年に比べると、マイナス20度を下回る日が少なかったですね。これも温暖化の影響なののでしょうか…。

温暖化の原因にはいろいろありますが、大きくは「温室効果ガスの排出増加」「エネルギー使用の増加」「森林破壊」と言われます。これらのほとんどは人間の手によって生み出されています。地球温暖化を防ぐために私たち一人ひとりが意識して取り組む必要があるでしょう。例えば、①日々の生活で省エネを意識する ②ゴミを減らしてリサイクルを意識する ③森林を守るなどがあると思います。45億年という長い歴史を刻んできた地球を守れるのも、また人間の手なのだと信じたいですね！



《健康ミニ情報》 花粉症について



北海道の花粉症の主な原因として考えられるものと飛散時期の目安は次の通りです。



- ・3月上旬～4月中旬（ハンノキ）
- ・4月上旬～4月下旬（スギ）
- ・4月下旬～6月初旬（シラカバ）
- ・6月下旬～7月下旬（イネ科植物）
- ・8月下旬～9月中旬（ヨモギ）

🌸 花粉を家に入れないために 🌸

- ・ウールの服は花粉がつきやすい
- ・洗濯物や布団の外干しはしない
- ・換気システムを利用しよう
- ・カーテンや網戸で花粉をバリア

※毎年症状の出る方は本格的に

飛散する前に病院（かかりつけの内科か耳鼻咽喉科）で相談してね。



生前整理を始めてみませんか



生前整理は終活と共に近年、テレビや新聞などで話題になることが多いです。前号から生前整理について掲載していますが、今号では遺言書とエンディングノートについて調べてみました。

1. 遺言書とは・・・

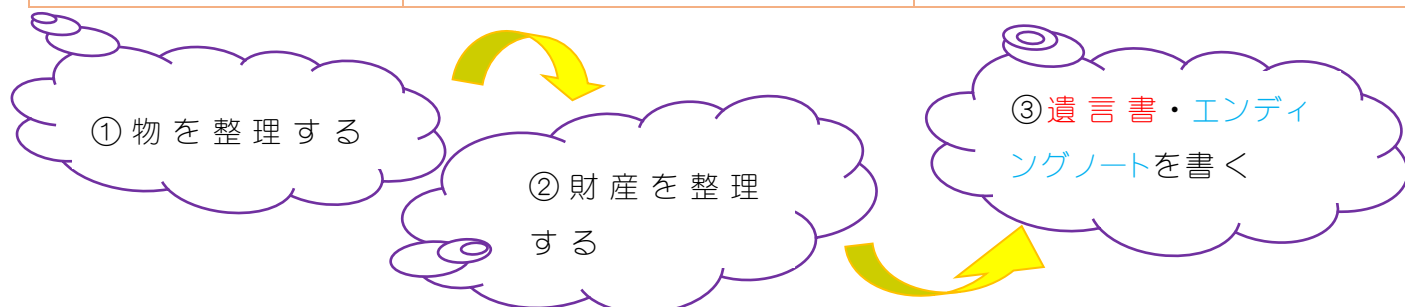
ご自分の死後、その効力を発生させる目的で書き残しておく意思表示のことを遺言と言い、遺言書はその遺言が記された書面です。遺言書の種類は遺言者自らが手書きで書く『自筆証書遺言』と、公証人が遺言者から聞いた内容を文章にまとめ、公正証書として作成する『公正証書遺言』の2種類があります。

2. エンディングノート（就活ノート）とは・・・

ご自分の死後、家族に伝えておきたいことをまとめておくノートです。終活の一環で必要な情報をエンディングノートに書き留めておけば、家族の負担を減らすことができます。家族へのメッセージ、遺言書には書けない介護や延命治療の意向など記載する内容の決まりはありません。

3. 遺言書とエンディングノートの違いは・・・

	遺言書	エンディングノート
法的効力の有無	法的効力がある。	法的効力がない。
書き方・内容	所定の形式で書かれていなければ効力を有しない。	書く内容は自分で自由に決められる。
作成費用	公正証書遺言の作成に数万円以上かかる。	作成費用はかからない。 市販のエンディングノートの購入代がかかる程度。
開封のタイミング	遺言書の確認は家庭裁判所の検認が必要である。	エンディングノートは死後すぐに、もしくは生前でも確認できる。



「災害」について学ぶ!!

1月23日に障がい福祉懇話会を開催し、23名の参加がありました。前回に続いて『災害』をテーマに実際に被災地へ行って活動してきた、美幌町社会福祉協議会 西脇氏より『災害ボランティアセンターでの経験と学び』の講話を聴きました。



その後、防災グッズや非常時持出品チェックリストの紹介、グループワークにて講話の感想や質問、非常時持出品チェックリストに追加したら良いものを話し合いました。災害ボランティアセンターの役割や私たちが被災地に対してどのような支援ができるのか等を学ぶことができました。皆さんも避難場所の確認や防災グッズ等の準備や心掛けをしてみたいはいかがでしょうか？

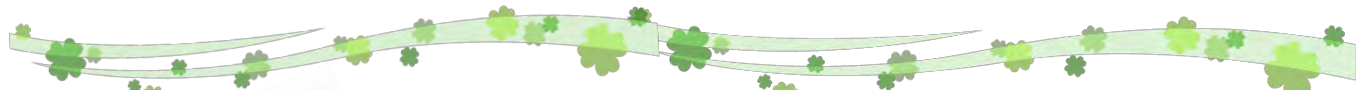


美幌町高齢者虐待予防研修会



昨年に続き北見市南部地区地域包括支援センターの坂井 大地センター長をお招きし、2月6日(木)町民会館で民生委員を対象にして、高齢者虐待についてのお話を聞きました。『夫に叩かれて怖い。居場所がない』と訴える認知症の本人とその人を介護する病弱な夫のケースについての事例をとおり、通報・相談の受付から相談後の動き、役場と地域包括支援センターが連携し、どのような支援により虐待を解消していったかについて、分かり易い説明がありました。また美幌町においても高齢化が進む中で、今後もますます認知症になる人が増えていくことから、認知症についての講義もあり、最後に『民生委員さんは地域のネットワークの一員として見守りの役割が期待されている。普段の付き合いの中で異変が見られたら、地域包括支援センターや美幌町役場につなげてもらいたい』との話がありました。参加者からは「虐待についての再確認ができた」「相談後の対応について理解する事ができた」等の感想があげられました。





連載 ちょっと 行ってみよう！ やってみよう！

集う、参加する、活動出来る 介護保険外の社会資源について紹介していきます

今回はパークゴルフについてご紹介します。パークゴルフ協会 小島一彦 事務局長にお話を伺いました。

○パークゴルフの魅力

年代、身体の状態問わず、誰でも一緒に楽しめるスポーツです。4コース、36ホールまわると約2Km。体力増進や健康維持に最適。(パークゴルフをすることで夏は受診率が低くなるというデータも)
ゴルフと違い、1本のクラブでやるので、やりがいがある。奥が深い。

○楽しむコツ

ルール・マナーを理解して参加しましょう。初めての方は、ご希望があれば協会からルール・マナーをお伝えします。
始める前に準備運動をしましょう。水分を持参しましょう。
熱中症に注意しましょう。

○利用の仕方

会場で受け付けをしましょう。(8:00~17:00)
道具は受付で借りましょう。(大人数で借りる場合は事前連絡必要)

○場所 網走川河畔公園運動広場

料金 1日200円(障がい者手帳のある方・高校生以下は無料)

時期 5月1日~11月初旬

○お問い合わせ先 パークゴルフ協会

会長 染谷 良 さん 090-3119-9097

事務局長 小島 一彦 さん 090-7654-8545



編集後記

生前整理はまだ先の事だと思っておりましたが、今から少しずつ身のまわりの物を整理していきたいと感じました。

美幌町地域包括支援センターだより 『 ぽけっと 』 第64号

発行：美幌町地域包括支援センター 発行日：令和7年4月1日(火)

住所：〒092-8650 網走郡美幌町字東2条北2丁目25番地

美幌町役場内1階9番窓口

電話：0152-75-3220 ファックス：0152-73-4787