

地域包括支援センター いきいき日光 だよ！

要支援状態と介護 予防



介護の現場では要介護状態とともに要支援状態という言葉がよく使われます。では、要支援状態とはどのような状態のことなのでしょうか。介護保険法では「要介護状態となる恐れがある状態で身体上又は精神上の障害があるために、6か月継続して日常生活を営むのに支障があると見込まれる状態」と規定されています。要支援状態とは、要介護状態よりも軽度ですが起き上りや立ち上り、歩行が不安定だったり、爪きりなど

生活の一部に支援が必要だったりする状態です。このような要支援状態の方が要介護状態にならず、自分らしくできる限り自立した生活を送るためには介護予防が大切になります。では、介護予防ってどんなことをすればよいのでしょうか。転倒や失禁、低栄養あるいは軽度の認知症などの老年症候群は、早期に対処すると十分な改善が見込まれますが、そのままにしておくと廃用症候群(心身の不使用・不活発が長期に続くこと)によって起こる機能低下へと進行し、要介護状態に至ってしまいます。いつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、寝たきりにならず、ずっと介護を必要としないなど、心身の衰えを予防することが必要になってきます。そのためには、日常生活や気持ちの持ちようをちよつと工夫する必要があります。要介護状態にならないで自宅で自分らしい日常生活を送れるよう、介護予防のためのデイケアやデイサービスを上手に利用しましょう。

くわしくは：地域包括支援センター
☎(21)2137

教育の現場から

教育相談活動の取り組み



今回は市教育委員会で取り組んでいる教育相談活動についてご紹介いたします。現在、全国の学校を取り巻く諸問題は、不登校やいじめ、暴力行為などに加え、虐待やネグレクトの家庭問題など多岐に及んでいます。子どもたちのおかれた状況も年々深刻さを増しています。このため市教育委員会では、子どもたちの気持ちにより添い、安定した気持ちで楽しい学校生活を送れるよう教育相談活動を行っています。今市地域、日光・足尾地域、藤原・栗山地域をそれぞれ担当する2名の教育相談員と、直接学校に向き相談活動にあたる、心の教室相談員8名が配置されています。ほかに、県から派遣されているスクールカウンセラーが5名あり、それぞれの立場から教育相談活動にあたっています。

これらの相談員は子どもたちの日常の悩みや不安の相談だけでなく、保護

者や教職員からの相談にも応じており、相談後、必要に応じて関係機関につなげるなどして効果を上げています。また、相談員や相談時間・場所・連絡先の一覧を、全小中学校の教室に掲示して、いつでも相談に応じることができるよう対応しています。

昨年度は、教育相談員67件、心の教室相談員7,165件、スクールカウンセラー658件の相談がありました。今後も、子どもと親がいつでも気軽に相談でき、さまざまな悩みに対応していけるよう教育相談を充実させていきたいと考えています。子どもや親にとって心よりご一緒となり、閉ざされた心を解放し、みんなが笑顔で学校生活を送れるよう取り組んでいきます。悩みや不安がある方は、一人で悩まずに気軽にご相談ください。

◆教育相談員による相談◆

相談会場	相談曜日	電話番号
今市教育相談室 (若杉学級隣り)	月・金 ※火曜除く	(21)9130
日光足尾教育行政事務所	月・金	(53)3700
藤原栗山教育行政事務所	火・木	(76)1240

くわしくは：学校教育課 教育指導係
☎(21)5167

遊びのあそびだよ！



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。
地域子育て支援センターの催し

- ◎子育て健康相談 by 保健師
〜確かめて ホツと安心 健やか子育て〜
とき 1月6日(木)・2月3日(木)
午前10時30分〜11時30分
- ◎ママのミニ学習会「ことば編」
〜ことばの先生はおかあさん〜
とき 1月14日(金) 午前10時15分〜11時45分
申込期限 1月13日(木)
- ◎ママのミニ学習会「からだ編」
〜子どもの病気〜
とき 2月2日(水) 午後2時〜3時30分
申込期限 2月1日(火)
- ◎ママのミニ学習会「親業」
〜親子のあたたかな架け橋を築こう〜
とき 2月4日(金) 午前10時15分〜11時45分
申込期限 2月3日(木)
- ※ママのミニ学習会は、お子さんをお預かりします。
- ◎親子ふれあい歌あそびをしよう！
とき 1月19日(水) 午前10時45分〜11時30分
◎パパも一緒にうれしいな！
〜鬼のお面作りと豆まき〜
とき 1月30日(日) 午前10時15分〜11時45分
定員 20組(先着順) 申込期限 1月25日(火)
ところ・申込先・くわしくは
地域子育て支援センター ☎(22)2299
◎家族みんなで楽しもう！
観劇 〜劇団らくりん座〜
とき 1月25日(火) 午前10時30分〜11時30分
ところ 中央公民館 定員 20組(先着順)

申込期限 1月24日(月)
申込先・くわしくは
地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎絵本について語る会(おはなし会付)
とき 1月27日(木) 午前10時30分〜正午
講師 田代正晴氏
※お子さんをお預かりします(おはなし会は親子参加)。
ところ・申込先・くわしくは
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)
☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン
「豆まきゲーム」
とき 1月19日(水) 午前10時〜正午
参加費 50円

◎凧作り
〜ビニール凧を作りましょう〜
とき 1月7日(金) 午前10時〜午後3時
ところ・申込先・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)
☎(76)0881

そのほかの催し

◎ここにこひろば
親子の自由あそびや情報交換の場として開設しています。また、園児との交流や子育て相談にも応じます。

◎落合児童館 ☎(27)0058
とき 1月24日(月) 午前10時〜11時30分

◎豊岡児童館 ☎(21)7488
とき 1月11日(火)・25日(火)
午前10時〜11時30分

◎塩野室児童館 ☎(26)8937
とき 1月14日(金)・28日(金)
午前10時〜11時30分