



社協だより



ふくしの相談会 inつやま

地域で安心して暮らすために、保健・介護・福祉・法律・年金などさまざまな相談に応じます。どなたでもお気軽にお越しください。

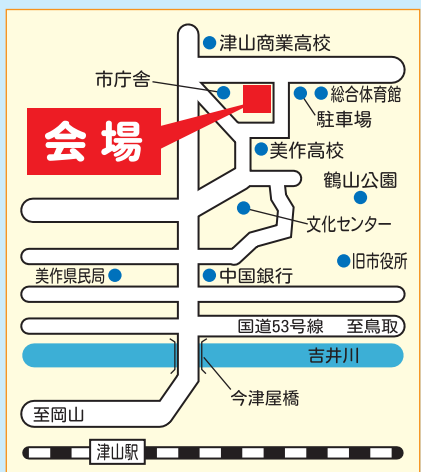
日時 令和7年1月15日(水) (受付時間) 13:30~15:00

- 会場：津山市総合福祉会館 4階大会議室 (津山市山北520 津山市役所東隣)
- 対象：津山市・鏡野町・美咲町・久米南町にお住まいの方 および支援をしている方

【私たちが相談をお受けします！】 (順不同)
 弁護士・司法書士・行政書士・社会福祉士・
 社会保険労務士・保健師・行政職員 など

※当相談会は、主旨に賛同する専門職がボランティアで参加します。したがって、当日の参加を約束できるものではありません。また、相談員の指名もできかねますので御了承ください。

※受付にて相談内容をお伺いし、複数の相談員で対応します。



主催：津山市社会福祉協議会 津山市権利擁護センター「らいと☆おん」(お問い合わせ：0868-23-7978)
 鏡野町社会福祉協議会・美咲町社会福祉協議会・久米南町社会福祉協議会
 後援(予定)：津山市・鏡野町・美咲町・久米南町・岡山県社会福祉協議会

今月号のおもな内容 ●ふくしの相談会inつやまのお知らせ

LINE@ 「みしゃモン」スタンプ登場!!

Facebook 「みしゃモン福祉だより」で検索!!

発行：社会福祉法人 美咲町社会福祉協議会
 〒709-3717 岡山県久米郡美咲町原田3100-1 TEL.0868-66-7221 FAX.0868-66-7133
 Email : m-syakyo-h@cyerry.net ホームページ : <https://misakicho-shakyo.jp/>

令和6年6月3日(月)より社会福祉協議会の事務所が、美咲町多世代交流拠点“みさキラリ”生涯学習センター1階(原田3100-1)に移転いたしました。

松尾設備工業 株式会社

電気・水道・空調設備工事
 バリアフリー・リフォーム工事
 福祉用具 レンタル・販売

Instagram ↓

 施工事例UPしています

〒708-1533
 岡山県久米郡美咲町久木236-1
 TEL (0868)-62-0053

in∞den
 REFORM & CARE SERVICE リンデン

楽しい旅のお手伝い

美咲観光バス
美咲タクシー

美咲町黄福タクシー事業者
 岡山県知事登録 旅行業 第3-386号

☎0868-66-7718

〒709-3703 岡山県久米郡美咲町打穴中1030-1 ☎0868-66-2468(代) FAX.0868-66-2511

販売・車検・整備・保険

株式会社 池上モータース

Instagram
 サーキット場での
 仕事の様子掲載しています

Instagram QRコード


国家一級自動車整備士・レーシングメカニック 在籍
 オートバイもお任せください!

お車に気になることがある方、買い替えようと思っている方
 自動車レースやサーキット走行に興味がある方すぐお電話を

岡山県久米郡美咲町原田956-3
 ⇒⇒ **0868-66-0849**


じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金

美咲町共同募金委員会からのお知らせ


令和6年度 赤い羽根共同募金運動期間 10月1日～12月31日

中間報告 赤い羽根募金 1,831,340円
 (11月26日現在) 歳末たすけあい募金 1,065,150円


 あいちゃん と 希望くん
 ©中央共同募金会

みしゃモンクイズ!!

クイズに答えて
 プレゼントをゲットしよう!



**ヒントは4ページ目
 にあります!**

12月号
Q ○○内の機能低下のことをオーラルフレイルと言います。
 オーラルフレイルを放置していると、食欲の低下や認知症、
 誤嚥性肺炎、低栄養に繋がります。
 ○○にあてはまる言葉は何でしょう?

① 胸腔 ② 腹腔 ③ 口腔

応募内容 ①10月～12月のクイズの答え
 ②住所
 ③氏名(ふりがな)、年齢
 ④社協だよりの感想

応募方法 下記の窓口を持参、郵送、
 FAX、メールのいずれか

応募期間 12月27日(金) 必着

10～12月の3か月分の回答をすべてご記入していただき、
 ご提出ください。全問正解した方の中から抽選で若干名
 にプレゼントを差し上げます。

【お問い合わせ・送付先】
 〒709-3717 岡山県久米郡美咲町原田3100-1
 美咲町社会福祉協議会 地域福祉課
 TEL : 0868-66-7223 FAX : 0868-66-7133
 メール : m-syakyo-tiiki9@cyerry.net

「ご寄附のお礼」



次のとおり、社会福祉協議会にご寄附をいただきました。
ありがとうございました。
(令和6年10月21日)

11月20日受付分)

香典返し

- 《西川》 土山 三二様 (故 ヒサコ様)
- 《連石》 中島 博子様 (故 柴原 千里様)
- 《越尾》 三浦 光明様 (故 晴光様)
- 《定宗》 和田 賢二様 (故 菊子様)
- 《小瀬》 林田 増美様 (故 八江子様)
- 《打穴西》 内田 勲様 (故 和子様)
- 《打穴下》 黒瀬 浩江様 (故 文江様)
- 《粟子》 米本 礼子様 (故 孝則様)

あったか心バンクにて

ご寄附をいただきました。

(令和6年10月21日、
令和6年11月20日受付分)

「ご寄附いただいた方」

匿名希望様 (4名)

「ご寄附いただいたもの」

- お米・洗剤類・カップ麺
- 乾麺・タオル
- 小児衣類 等

ありがとうございました。
ご寄附いただいたものは必要な方へお届けさせていただきます。



美咲町社会福祉協議会 常勤・非常勤職員募集

美咲町社会福祉協議会では職員充実を図るために元気で明るい方を募集します。

- 【募集職種・人数】
- ①特別養護老人ホームあさひが丘 (正規職員) 栄養士 1名
 - ②中央通所介護事業所介護職員 (正規職員・非常勤職員) 1名
 - ③中央通所介護事業所調理職員 (非常勤職員) 1名
- 履歴書を下記まで持参若しくは郵送ください。

【書類提出・お問い合わせ先】 社会福祉法人 美咲町社会福祉協議会
〒709-3717 久米郡美咲町原田3100-1
美咲町多世代交流拠点施設「みさキラリ」生涯学習センター1階
TEL 0868-66-7221 (担当:総務課 宮内)

ちょっぴり山柳・短歌コーナー

- ちよと待つよ わたしやここで 何しようる (はーじ)
- 新雪の 遠季山見て 冬かんじ (やすこ)
- つまずいた 背中にそっと 手をそえて (藤原清美)
- 晩秋の 木枯らし吹いて 冬を呼ぶ (岸川正子)
- 対岸に立ちて眺める 町並みは 絵とは思えぬ 街景色なり (浦上珠江)

みしやモン掲示板

オーラルフレイルを知って、健康寿命を延ばしましょう

80歳で20本の歯を残す「8020運動」が浸透し、高齢者の残存歯数が増加しています。しかし、残った歯に適切なメンテナンスや必要なケアを行っていないと、オーラルフレイルに繋がる確率が高まります。オーラルフレイルを放置していると、やがて食欲低下、認知症、誤嚥性肺炎や低栄養につながります。

オーラルフレイルとは口腔内の機能低下という意味です。こんなお口の症状があれば要注意

- ・発音がはっきりしない
- ・むせることが増えた
- ・食べこぼしが増えた
- ・噛みづらくなった など



合計の点数が…
 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
 3点 オーラルフレイルの危険性あり
 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

オーラルフレイルセルフチェック票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる項目です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中 友規、飯島 勝矢（代表）

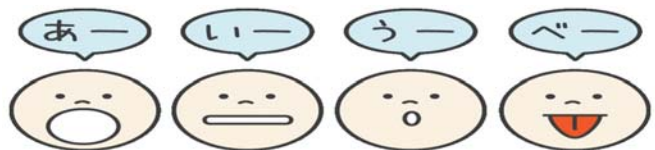
オーラルフレイルの予防 オーラルフレイルを改善・予防するためには、次の4つが大事です。

1. かかりつけ歯科医を持ちましょう。（自覚症状が出にくいためです。過去と比較して、経時的に管理してもらうと変化がわかります。）
2. 口の「些細な衰え」に気をつけましょう。
3. バランスのとれた食事をとりましょう。
4. お口の体操を毎日行いましょう。

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単なお口の体操です。

食後に10回、一日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。あいうべ体操のやり方は、次の4つの動作を順にくり返します。

- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



(1)~(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます

出典：「みらいクリニック」院長 今井一彰先生 考案「あいうべ体操」より

相談・お問い合わせ先

美咲町地域包括支援センター

住所：岡山県久米郡美咲町原田3100-1 電話：0868-66-1119