

各世帯1部ずつお取りください!!

OK KUME だより

～いつかあなたのお役に立ちます～



▲HPIはこちら

第8号

令和3年12月発行

今回の耳より情報

年末年始を楽しく過ごすための感染予防について

コロナウイルス感染症を含むウイルス性の感染症(インフルエンザ・ノロウイルス)は、実はウイルス自体では増殖することなく、目・鼻・口の粘膜に付着し、体内に入り込むことにより、ウイルスが増えています。また、健康な皮膚に入り込むことは出来ないと言われています。皮膚や物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れていきますが、24時間から72時間くらい感染力が残っているウイルスもいるそうです。マスクをして鼻や口の粘膜への侵入を防ぎ、目は触らないようにすることが感染しないことへの一歩です。年末年始を楽しく過ごすために、今回は、『訪問看護ステーション として』の看護師 三宅さんにウイルス感染症を正しく予防するためにお話を伺いました。

Q. マスクはどのような物がお勧めですか？

A. 不織布マスクがお勧めです。今、可愛い色や柄があるので洋服にあわせてコーディネートしてみてもいいでしょうか。

Q. 外出する際は、何を気を付けたら良いですか？

A. 流行っている地域には行かない。そして人混みには行かないことです。そして、こまめな手洗い、手指消毒をしましょう。



ここで、正しい手洗い方法を確認しましょう。

- 
- ①水道水で手をぬらす
 - ②石けんをしっかり泡立てる
 - ③手のひら、手の甲を洗う
 - ④指と指の間をこするようにして洗う
 - ⑤親指を反対の手でつかんで洗う
 - ⑥よくこすって、指先、爪の間も洗う
 - ⑦手首を洗う
 - ⑧流水で石けんを洗い流し、清潔なタオルでふく



ご自宅でできる体操♪



そして、大切なことが一つ！

身体の免疫力・抵抗力をあげるためには、明るく笑うことが不可欠です。時々、気分転換は必要です。もし感染してしまった時は、周りに迷惑がかかるとか、何かをしたらダメと落ち込んでしまいがちです。悪いことばかり考えず、今何が出来るか、前向きに笑ってウイルスを吹き飛ばしましょう！

ウイルスに負けないためにも、ご自宅でも出来る体操もお勧めです。



小野久米地区にチョイソコがやってくる?!

みなさんは「チョイソコ」って知ってますか? 「チョイソコ」は「**チョイとソコ**まで、ごいっしょに」を略したもので「地域の交通不便を解消し、主に高齢者の外出促進に貢献するオンデマンド交通(予約に応じて乗降場所や経路を変更可能なシステム)」だそうです。

このシステムが小野久米にも導入される動きがあると聞き、導入に向けて活動をしている「NPO 法人まるっとおのくめ設立準備会」のメンバーの方にお話を伺いました。

メンバーの宮内桂子さん(鷹子町住民)は「私は車を運転しません。生活の中でだいたい徒歩で移動してバスや電車を利用します。今はまだ歩くことが苦にはならないのでいいですが、いずれ長歩きができなくなります。また地域では高齢の方が移動手段に困って閉じこもりになったり、買い物や病院に行くのに苦労している話をよく聞きます。」と。これはまさに高齢化が進む地域の課題と言えます。この課題解決に向けての一つの取り組みとして「チョイソコ」という乗り合いタクシーのしくみを作り、高齢者の外出促進、健康維持・増進を目指します。調べてみると、このチョイソコシステムは全国で19の自治体で導入されているようです。

さて、我が小野久米地区ではこういった形での導入が予定されているのでしょうか? 宮内さんに詳しいお話を伺いました!

Q 実施主体はどこになりますか?

A 小野と久米の2地域にまたがることや、チョイソコだけでなく、地域みんなが協力し合って笑顔のまちづくりができるようにNPO法人が実施主体となります。その名も『まるっとおのくめ』です。

Q 利用料金は?

A 月額¥3,000で乗り放題の予定です。

Q どこにでも行けるんですか?

A 小野久米地区内とその端から500mまでを運行エリアとします。東温市に関してはまだ調整中です。

Q 利用できる人は?

A 小野久米地区に住む人です。

Q 利用のイメージが湧かないのですが……

A 利用したい方は会員になっていただく必要があり、月額¥3,000で会員になります。この登録をした利用者宅をはじめ、小野久米地区内のスーパーや病院などの生活に欠かせない場所に停留所があり、“〇時くらいに△△に行きたい”と予約を入れると、他の予約とマッチングさせ(AIを利用します)効率よく配車され、自宅までお迎えに行き、目的地まで移動する、という感じです。

Q どんな車に乗り合うの? どういった人が運転しているの?

A ノアウェルジョインというワンボックスカーです。乗り降りしやすい手すりやステップが付いています。後方席に移動しやすい通路もあります。この車両を地域のタクシー会社が運行します。

Q そもそも、運営の資金などはどうなってるの?

A 利用者の方も月額¥3,000を払い、初月のみNPO法人の会員として年額¥1,000の会費を払います。そして運行エリアの協賛企業(地元企業や医療福祉事業所)からの賛助会費などが運営資金になります。

Q ……ということは誰が儲かるんですか? (下世話な質問ですいません(>_<))

A 誰も儲かりません(笑)でも地域の幸せ度は必ずUPします!! つまり、移動に不便を感じている人が減り、自由に自分の意思で外出できるようになるので、閉じこもりや孤立を予防でき、多くの笑顔、ハッピーが生まれるんです。

Q いつ頃から利用できるようになるのですか?

A 今の段階では来年の5月くらいのスタートを目指しています。

チョイソコがあるまち……なんだか楽しそうですね。NPO 法人まるっとおのくめ設立準備会では、利用会員、賛助会員を絶賛募集中だそうです。詳しい説明を聞きたい方はぜひお問い合わせを!!

◆お問い合わせ先
チョイソコおのくめ 事業推進チーム(藤村)
Tel.089-976-5638(愛媛生協病院地域事業課内)

チョイソコって
こんなイメージ

健康増進のための乗り合い送迎サービス

チョイソコおのくめ

「チョイソコ」は、地域にお住まいの皆さまの「おでかけ」を応援する
定額乗り放題制の乗り合いタクシーです。

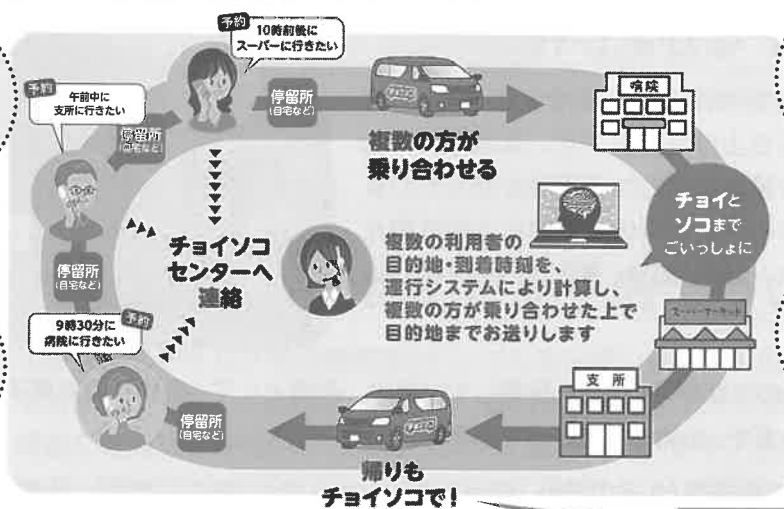


家族がいるから
通院や買い物に不便
はない。でも送り迎え
してもらって申し訳
ない気持ちはある。

親に運転を
やめさせたい。
でも、そうすると
高齢の親はどこにも
行けなくなる。

自分で買い物に
行けなくなったから
子どもに頼んでいるけど、
本当は自分の目で
見て買い物したい。

ホントは車の運転を
やめたい。でもやめたら
どこにも行けなくなって
生活ができなくなるのは
目に見えている。



チョイソコはこんなお困り事や不安を減らし「住み慣れた小野・
久米で暮らしつづけられる」ことを目指す取り組みの一つです。

用事の終了予定時間に予約
または帰り際にお電話

今回の

お役立ち情報

車イスや電動ベッドって
どうやって利用するの？

福祉用具の利用って？〈前編〉

もし病気やケガで杖や車いすといった、いわゆる福祉用具が必要
になった時に、どのように利用できるのか、ご存知ですか？実は根
拠となる法制度によって、利用の条件は違ってきます。今回はその
利用の流れを前編後編2回に分けてご紹介。まずは障がいでの利
用について。



医療保険制度では、松葉杖やコルセット等の治療装具が医師の診
断のもと支給されますが、それはあくまで治療目的。その状態が恒
常的となり継続利用が必要であれば、64歳以下なら(特定疾患除
く)障がい者手帳の取得が必須となります。取得の後、必要書類を
市の障がい福祉課に申請し、承認後に購入または貸与というかた
ちで支給される流れです。それが障害者総合支援法による「福祉用
具給付制度」。主に補装具と日常生活用具があり、補装具が障がい
のある方の個別性に依りて使用されるのに対して、日常生活用具は日常がより円滑に行われる為に幅
広く利用される用具です。利用は1割の自己負担で済みますが、一定所得以上の場合には支給対象外と
なりますのでご注意ください。詳細は市のHPで確認するか、松山市の南部地域相談支援センター(968-
1009)にご相談ください。

次回は介護保険制度における福祉用具の利用についてお伝えします。

今回の

障がい福祉サービス情報

かわいい建物だなあ…
あそこはどんなところなのかな？

社会福祉法人 紡ぎの里 共同作業所 なかよし村

平成8年に重度重複障がいがある人たちの為に、保護者の方々が立ち上げた施設です。就労継続支援B型事業と生活介護事業の二つの事業を行っています。特別支援学校の卒業生や地域で暮らす個性豊かなメンバーが、力いっぱい働き、季節の行事を楽しみながら、通われています。



○働く中で社会とのつながり、参加を目指しています。作業として、手作りのお菓子(コープ久米にて販売)、手漉きハガキ、小物作りを行っています。

○故紙回収、アルミ缶回収(久米中学校、協力して下さる約60軒のご家庭)、地域のバザーなどを地域の方々の協力を得て、積極的に参加しています。なかよし村まつりは、後援会の主催で行っております。

○マイロード事業 松山市からの補助で、地域に花を植え、道路の清掃活動を実施しています。



～おすすめ商品～

- クッキー (プレーン・ココア・塩キャラメルなど) 100円～
- パウンドケーキ (各種) 150円～

その他、様々な焼き菓子をご用意しています。価格は取材時。事前にお電話で注文可。

職員の方は、笑顔で対応してくださり、温かい雰囲気施設の施設です。庭にはお花が咲き、平屋のかわいい作業所でした。

☆アルミ缶や故紙を作業所まで届けてくださる方、大歓迎。看護師、生活支援員も募集中。興味のある方は、是非ご連絡ください。

◆お問い合わせ先 / 共同作業所 なかよし村 Tel.089-970-8711 松山市久米窪田町661の1

令和3年12月発行

取材・編集

小野久米地区 情報発信部

柿坂 健介・荒田 真紀・稲荷 衆一・余田 英樹・渡部 保子・青木 正樹
仲村 竜哉・新名 勝美・松山絵理香

発行者

小野久米地区 情報発信部

事務局

松山市地域包括支援センター小野・久米
松山市鷹子町740 (鷹子ふれあい館2階) TEL: 089-970-3761

印刷

太陽印刷株式会社