

一人ひとりの 想いつながる まごころシター 2021. 05. 15 第22号

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

現在新型コロナウイルス感染症が拡大しています。5月に入り市内でも感染者が判明、連日胆振管内での感染が報告されているほか、全国では感染力が強く重症化のリスクも高いとされている変異株の報道がされており、皆様も不安な中地域で生活されていることと思います。

「手洗い」「咳エチケット」「マスクの着用」「人との身体的距離を取る」ことを基本に、できる限り札幌市や緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置の対象地域との往来を控えることや体調が悪いときには外出を控えるなどご自身の身を守る行動を心がけてください。

新型コロナウイルス感染症は、誰でも感染する可能性があります。一人ひとりが正しい対策を行うとともに、万が一地域での感染者が判明しても不当な扱いや嫌がらせ、差別、偏見につながらないよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

あたまの体操 今回は民生委員児童委員クイズです

5月12日は「民生委員児童委員の日」でした。
正しいと思う答えをそれぞれ選択肢から選んでください。
(答えは1つとは限りません)

1) 民生委員児童委員の主な活動内容は？

- ① 住民の相談に応じ、助言を行う
- ② 福祉事業者の事業や活動を支援する
- ③ 福祉サービス利用のための情報提供

2) 民生委員児童委員の給料は？

- ① 活動内容によって変わる（歩合制）
- ② 月額3万円
- ③ 無給

3) 登別市内の民生委員児童委員は何名？

- ① 24名 ② 79名 ③ 132名

4) 民生委員児童委員に課せられている義務はなんでしょう？

- ① 個人的にお金を貸して、住民の生活を支える
- ② 活動で知った秘密を守る
- ③ 悪徳商法の被害を見つけたら直接業者と連絡を取り解決を図る

【前回の答え】



発行：登別市社会福祉協議会
登別市片倉町 6-9-1
電話 0143-88-0860

★ 答えは裏面に記載しています ★

裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操 今回は お口の体操 です。

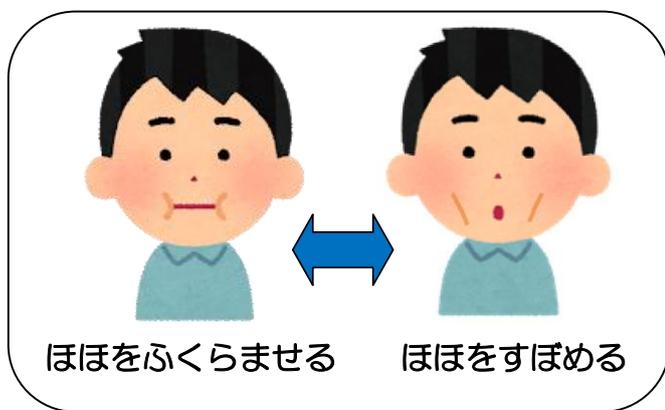
こんな事はないですか？

- ごはんや飲み物がのどに引っ掛かる
- 食事中や食後に咳が出る
- 食事中や後にガラガラ声になっている
- 食後に痰（たん）が絡む
- 風邪を引いていないのに、食事中に鼻水が出る

1つでもあてはまると、飲み込む力が落ちている可能性があります。

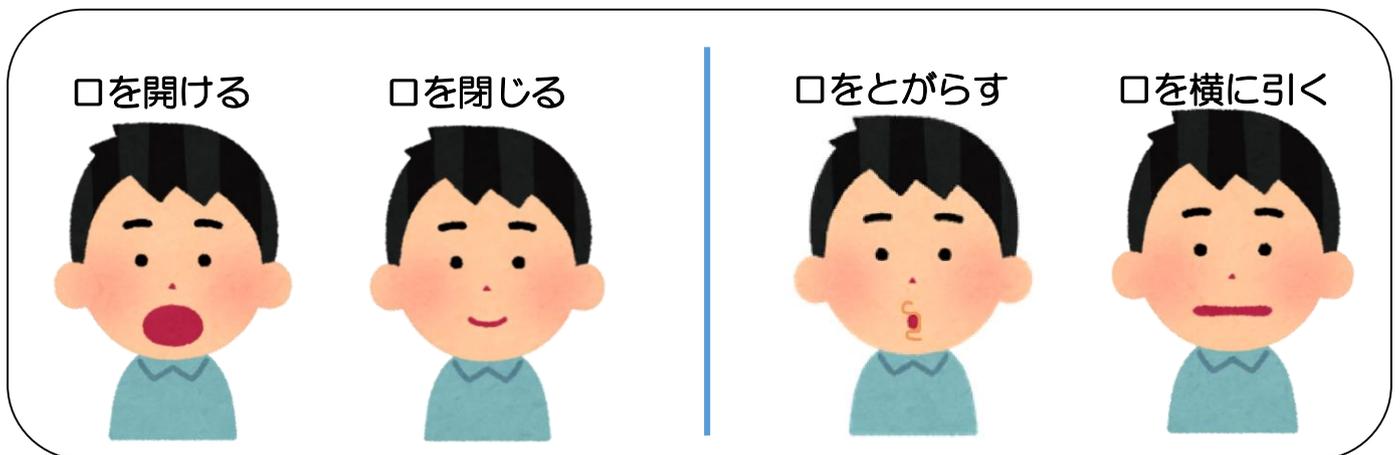
飲み込む力が落ちていると、食べ物が肺に入って炎症を起こす誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）になるリスクが高くなります。予防するために、食事前に今回ご紹介するお口の体操を行い、おいしく食事を楽しみましょう！

お口の体操（ほほ・くちびる編）



それぞれ 10 回行います

※口を開けた時にあごが痛い場合は、大きく開けずに無理のない大ききさで！



体操監修：ジェイコー登別病院、登別すずらん病院



「まごころレター」は、赤い羽根共同募金の支援を受け発行しています



が求められます）
どの課題を発見した際には直接支援するのではなく適切な機関につなげること
4) ② (支援に関係ない情報については口外できません。また、金銭や消費被害な
3) ③ (定数132名の民生委員児童委員が精力的に活動されています)
2) ③ (国から委嘱されたボランティアのため、交通費などの実費以外は無給)
1) すべて (自身も地域住民の一員として個人に寄り添った活動を行っています)
《今号のあたまの体操の答え》