



生活リハビリで 日常生活をより豊かに…

監修 市民病院 5階病棟

生活リハビリとは、日常生活の動作をリハビリと捉え、食事、排泄、入浴、着替えなど、自分のことを自分で行えるように支援する取り組みです。

生活リハビリの効果

①身体機能の維持・向上

筋力や関節可動域の維持・向上、歩行機能の維持、日常生活の自立を支援します。

②生活の質の向上

今までできなかったことができようになることで、意欲が湧き、活動的な生活を送れるようになります。

③睡眠の質の向上

活動量が増えることで、睡眠の質が向上し、生活サイクルが改善します。

④転倒リスクの軽減

筋力やバランス能力の向上により、転倒リスクが軽減できます。

⑤介護負担の軽減

被介護者が自立することで、介護者の負担を軽減できます。

⑥認知機能の維持・向上

生活リハビリは、認知機能の維持、向上にも効果的であると言われています。

⑦精神的な安定

自立した生活を送ることで、自信がつき、精神的な安定にもつながります。

生活リハビリを実践してみよう！

食事

- ・食事の姿勢を整える。(座る、背もたれ、テーブルの高さなど)
- ・自助具(食器、はし、スプーンなど)を活用して、自分で食べられるようにサポートする。
- ・食事の量を調整したり、食事形態(刻み食、ペースト食など)を工夫したりする。



排泄

- ・トイレまでの移動、ズボンの上げ下げ、排泄後の処理など、できることを自分で行う。
- ・ポータブルトイレや、手すりなど、環境を整える。

入浴

- ・衣服の着脱、体を洗う、浴槽をまたぐなど、できることは自分で行う。手すりやシャワーチェアなどを活用する。

移動

- ・歩行器や杖、車いすなどを活用し移動をサポートする。移動距離を短くし、休憩を挟むなど無理のない範囲で行う。

身だしなみ

- ・洗顔、歯磨き、整髪など、できることは自分で行う。ブラシやタオルなど、使いやすい道具を準備する。



効果的に行うポイント

本人の意欲を尊重する

できることを増やし、達成感を味わえるようサポートする。

安全に配慮する

転倒や事故を防ぐ為に環境を整え、介助を適切に行う。

無理のない範囲で行う

疲労や痛みを避けるために休憩を挟んだり、時間や回数を調整したりする。

継続して行う

毎日少しずつでも、生活の中で習慣化する。

専門家の意見を聞く

必要に応じて医師や、理学療法士、作業療法士などの専門家に相談する。

生活リハビリは介護保険サービスや医療サービスを利用して行うこともできます。ケアマネジャーなどに相談してみましょう。

いつまでも住み慣れた環境で自立した生活ができるよう、皆さんも生活リハビリに取り組んでみませんか？



奥三河ミライバレープロジェクト

vol
29

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

名古屋大学は、8月25日から9月7日まで、新城市勤労青少年ホームで仮想空間を活用した新たな働き方「メタワーク」の実証実験を実施しました。

参加者は、VRゴーグルを装着しコントローラを使って、遠隔地に設置されたロボットアームを操作しました。18歳から65歳までの市民120人が参加し、初めて体験する仮想空間での作業に驚きつつも、次第に操作に慣れ、楽しそうに取り組む様子が見受けられました。

今後は「メタワーク」の社会実装に向けて、働く側と企業側の双方の目線で可能性と課題を検証します。将来は遠隔地にある物流倉庫や工場など、さまざまな場面での活用を想定しており、高齢者・主婦・学生などが、場所を問わず働ける新たな働き方の可能性を提示していきます。

メタワークにより遠隔就労が当たり前の時代が来ることを楽しみにしています。

文責 名古屋大学

未来社会創造機構
特任准教授 吉川 正

※新城市での遠隔操作の様子
VRゴーグルとコントローラで50km以上離れた名古屋大学のロボットアームを操作しました。



▶名古屋大学に設置したロボットアーム
※新城市から遠隔で操作し、お菓子などを指定のパレットに移動させました。



考えよう！

ごみの減量

vol
19

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

災害廃棄物を減らす

近年、全国各地で地震や大雨などによる災害が多数発生しています。災害によって発生する「片付けごみ」と呼ばれる災害廃棄物の処理は、被災地の復旧をスムーズに進めるために、重要な課題となります。

災害廃棄物の処理

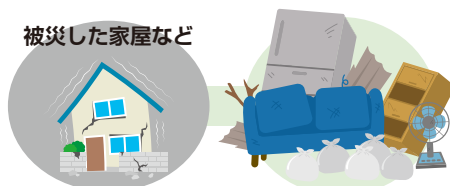
災害廃棄物は市が設置する「仮置き場」に分別して持ち込みます。適正な分別をすることで処理期間が短くなり、悪臭の発生や害虫被害の抑制、ガスボンベなどによる火災の発生防止につながります。事前に分別をしてから持ち込むようにしてください。

災害廃棄物を減らすために
できること

①不要品はリサイクルショップやフリマアプリなどで処分しておく。
②家具や家電は転倒防止器具などで固定し、災害時の破損を防ぐ。

日頃からごみの処理やリユースなどを心がけ、災害廃棄物を減らしましょう。

被災した家屋など



片付けごみ

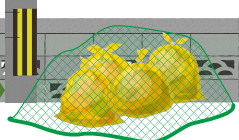
被災した住宅などを片付ける際に
出てくるもの
例：畳、布団、
家具、家電など

分別して
必ず
市が設置する
仮置き場へ

分別の種類や設置場所は、
災害の状況に応じて、
・防災行政無線
・市ホームページ
・分別アプリ「さんあ〜る」
などでお知らせします。

生活ごみ

家庭での生活で出てくるごみ
※災害時でも生活ごみは発生します。

通常の
ゴミ集積所へ

転倒防止などの対策を
とっておくことで、
災害廃棄物が減らせます。





問合せ:長篠城址史跡保存館(TEL.32-0162)

畳具足

畳具足は、戦国時代では足軽や下級武士が着用したものとされており、見軽装な印象の甲冑ですが、その優れた機能は大変実用性に長けていたものです。

長篠城址史跡保存館で収蔵している畳具足は古戦場付近の民家で所蔵されていた実物で、兜・面具・胴・佩楯・籠手・臑当などの一領が揃っています。史料をよく見ると、籠手には布地に細かな鎖が編み込まれています。正面の胴や佩楯には骨牌状の鉄板を細かな鎖で連結させています。【写真①】兜は、上部の鉢の下に7枚の鉄板が段状に取り付けられた「提灯兜」と呼ばれるものです。【写真②】

このような作り込みが施されていることにより、畳具足は文字通り衣類のように折り「たたんで」コンパクトに収納できます。重量も軽いため、持ち運びも簡単にできます。こういった利点から、大量生産されていたそうですが、現代では、胴もしくは兜のみしか残っていないなど、散逸してしまっているものも多いため、畳具足一領が揃っているものは大変貴重です。

畳具足は、長篠城址史跡保存館で常設展示しています。この作り込みをぜひご覧ください。



写真①



写真②

11月の休館日 17日(月)・30日(日)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館
ホームページ



新城図書館だより

〈 今月のチュウモク本 〉

一般書

「疲労学」『休養学』博士が
20年間考え続けた毎日
がんばるあなたのための」

かたの ひでき
片野 秀樹／著
背ラベル 498.3+25

疲労が少なければ、それだけ休養にあてる時間も少なくて済む。そこで、疲れを抑える行動や、疲れを少なくする思考法、疲れにくくなる食事法を紹介してくれる。好評の「休養学」続編。



問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

その他の新刊実用書を紹介します。

「昭和100年の100人」

281.0+25
女性篇、リーダー篇、スタア篇、
文化人篇の4冊あります。



「日本の城を攻める！お城白熱教室」

なか いひとし
中井 均ほか／著 521.8+25



「図解紙片づけ 見るだけでわかる!」

いし ざきようこ
石坂 京子／著／著 597.5+25



～ 「秋の読書週間」と特別貸出のお知らせ ～

読書週間の標語：こころとあたまの、深呼吸。

10月27日(月)～11月9日(日)は、
第79回「読書週間」です。
期間中は、一人15冊・3週間までの特別貸出を行います。

この機会に、長編やシリーズ本、
学びの本など、じっくり読んでみま
せんか。





福祉のお仕事

第14話

問合せ:こども家庭センター(TEL.22-9918)



地域事業の講座

「児童養護施設」では、家庭環境に恵まれない2〜18歳までの児童と児童指導員・保育士が共に生活し、家庭的な雰囲気の中で児童の健全な成長と社会的な自立を支援しています。

小規模の宿舎に分散して暮らすことで、より一般家庭に近い環境を実現し、思いやりを養っています。

今回は、児童養護施設で働く「スーパーバイザー」の仕事を紹介します。

新城市には「新城市福祉従事者がやりがいを持って働き続けることができるまちづくり条例」があります。福祉に関わる仕事は多岐にわたり、私たちの生活に欠くことはできません。やりがいと魅力ある「福祉のお仕事」を隔月で紹介します。

お仕事をされている方に
インタビュー

スーパーバイザー

手塚 美幸さん

この仕事に就いたきっかけは何ですか？

小さな頃から児童養護施設の職員には興味を持っていました。大学進学の際に出会った1冊の本が最終決断の力ギとなりました。本に載っていた子どもたちの笑顔が素敵で、どんなことがあっても笑顔で過ごせる生活を共に作っていきたいと考えました。大学でいろいろな施設に行かせてもらい、子どもと毎日会話を交わすことができる小舎制の仕組みが自分がやりたいことだと考え今の仕事に就きました。



手塚美幸さん

仕事の魅力とは？

この仕事を始めて19年。初めは子どもと直接関わる職員でした。4年前から今のスーパーバイザーの役職になり、親の支援や児童相談所との連絡調整、職員への支援、地域支援を行うようになりました。子育てには正解がなく、関係機関と共に取り組む家族関係を築いていくかを模索し、組み立てて、どうしていくかを考えています。そして、家に帰ることができたり、家族と良い距離を取って自立をしていくようになります。人のできるところを見つけ、伝えて行くことがこの仕事の魅力です。

地域支援では訪問型の子育て支援ホームスタートを担当しています。ホームスタートとは、0歳〜就学前のお子さんがある家庭を対象に、ホームビジター(ボランティア)がご家庭に出向き一緒に家事や育児、お話をし、家庭を支援する事業です。市民の力を知り、子育てをしている方の頑張りを知れたことが魅力であり、子育ては家族だけでなくいろいろな人に頼ってもいいんだと伝えていけたらと思っています。

この仕事に興味のある方へのメッセージをお願いします。

児童養護施設と聞くと暗いイメージから入ることが多いかと思

います。しかし、施設に訪れてくるとイメージが変わったと言われる方がほとんどです。児童養護施設は大舎、中舎、小舎と形態もいろいろあります。生活全体を通して子どもを見ることができるとは児童養護施設の魅力です。子どもたちの力を目の当たりにしながら一緒に生活を楽しむことができます。地域支援では地域の方の力を感じ、自分の住む市の魅力を感じながら仕事ができます。職員サポートも手厚いので、1人で抱え込まなくていいんだという事実を感じ、子どもの支援の仕事をすることができま



ホームスタート事業の広報活動



今月のレシピ

柿の春巻き揚げ

材料(4人分)

次郎柿…………… 2個
おろしわさび …… 適量
春巻きの皮………… 16枚
サラダ油………… 適量

作り方

- ① 次郎柿は皮をむいて8等分にし、種がある場合は取り除く。
- ② 8等分した柿の外側に、縦の切れ目を切り離さない程度に深く入れる。
- ③ ②の切れ目に箸などを使っておろしわさび適量を挟みこむ。(お好みで無くても可)



▲かきえもん



レシピ：農村輝きネット・しんしろ

- ④ 春巻きの皮をひし形の方にして③を包む。
- ⑤ フライパンでサラダ油を180℃になるまで熱したら④を入れ、両面を返しながらかきえもんの皮がカリッとなるまで揚げる。
- ⑥ 揚げた春巻きを器に盛る。

問合せ 農業課 (Tel23-7632)

有機農業が未来を変える！
有機農業の現在と将来

有機農業とは何か、何が環境や健康に良いのかなどをお話します。どなたの参加も歓迎です。

日時▶11月19日(水)14:00～ 場所▶杉山公民館
講師▶東海農政局 参加費▶無料
問合せ▶杉山生産組合 (Tel090-1290-2224、白井)

在住外国籍親子といっしょに
警察署見学をしませんか

警察官からお話を聞いたり、警察犬の訓練を見学します(予定)。パトカーや白バイといっしょに記念撮影もできます。ポルトガル語の通訳がいます。

日時▶11月22日(土)10:00～11:30
場所▶新城警察署
対象▶未就学児とその家族
定員▶15家族程度(先着順)
参加費▶無料



申込フォームから▲

申込▶11月11日(火)までに申込フォームから。
問合せ▶新城市国際交流協会 (Tel23-1940、Eメール siea@tees.jp)

新城音楽祭開催50回記念
世界に広がるJOY JOINT CONCERT

市にゆかりある、2人の外国人演奏家によるコンサートです。世界共通言語である音楽を通じて、国際交流の輪を広げるとともに、本物の音楽を体感してください。



日時▶11月8日(土)16:00開演(15:30開場)
場所▶新城文化会館小ホール
入場料▶2,000円(高校生以下無料)
問合せ▶奥三河音楽連盟事務局
(Tel070-8961-1641、渡邊)



▲申込フォーム

「四谷の千枚田」絵画コンクールの展示

鞍掛山麓千枚田保存会と東三河郵便局の主催で開催した、四谷の千枚田の絵画コンクールの受賞作品以外の全ての作品を展示します。

日時▶11月7日(金)～27日(木)
場所▶市民センターほうらい
問合せ▶NPO法人国内産米の粉伝統食文化推進ネットワーク (Tel0532-29-0808、丸八製菓内)

長篠・設楽原の戦い450年 市民文化祭

見どころ▶ 各会場で長篠・設楽原の戦いにちなんだ作品の展示

新城有教館高校の生徒さんの作品の展示

問合せ▶ 市文化協会 (TEL23-7656)

※市民茶会は茶華友の会 (TEL23-3266)

火・木・金曜日9:00~12:00、13:30~16:30 (月曜日が祝日の場合は火曜日休み)

場所▶ 新城文化会館

費用▶ 市民文化展・芸能祭は無料

◆市民文化展

日時▶ 11月1日(土)、2日(日)、3日(月)祝 10:00~16:00 (3日は15:00まで)

- 盆栽双葉会展 ●盆栽即売会(3日正午まで)
- 諸流花展(2日、3日)
- 菊花展(即売会あり、3日正午まで)
- ピアノ演奏による文化財展示(2日11:00~11:15)
- デザイン切り絵展 ●水墨画展
- 美術展 ●書道展
- 写真展 ●俳句展
- 新城有教館高校生徒作品展(美術部、写真部)
- 和のアート展~きもの遊び・帯遊び
- 入門講座小品展(書道、パステル画、色鉛筆によるスケッチ)

●着付け無料体験(2日、要事前申込)

●しんしろ文化財に親しむ会展 ●新城の能装束展

◆秋の市民芸能祭

日時▶ 11月3日(月)祝 10:00開演

場所▶ 新城文化会館小ホール

内容▶ 詩吟、大正琴、民謡、舞踊、お琴、ダンス(フラ、社交ダンス)、能楽(狂言)、太鼓

◆秋の市民茶会

日時▶ 11月23日(日) 10:00~14:00

場所▶ 和室 **茶券**▶ 1席700円 当日券800円

若者ボランティア大募集!

12月14日(日)に市民センターほうらいで、第10期若者議会提案の幼児と若者の交流を目的としたイベント「JUMP UP ミライフェス」を開催します!一緒にイベントを盛り上げてくれる若者を募集します!

対象▶ 幼児と一緒に遊んでくれる中学生から29歳以下の若者

ボランティア活動時間▶ 9:00~15:00

申込▶ 11月28日(金)までに申込フォームから。 ▲申込フォーム

問合せ▶ 新城若者連盟

(メール:shinshiro.wakamonorenmei@gmail.com)



第4回 海と山の交流コンサート in Shinshiro ♪

蒲郡市シニア吹奏楽団と新城市ほうらい吹奏楽団、両団それぞれの持ち味がキラリ!と光る演奏をお届けします。両団員一同、皆さんのお越しをお待ちしています。

日時▶ 12月7日(日)14:00開演 (13:15開場)

場所▶ 新城文化会館大ホール

入場料▶ 無料(要入場整理ハガキ)

新城文化会館などの公共施設、団員が配布しています。

問合せ▶ 新城市ほうらい吹奏楽団事務局 (TEL23-2252)



▲ホームページ

しんしろ男女共同参画フォーラム 「消滅可能性都市×男女共同参画」

新しい視点から未来を見つけませんか?

日時▶ 12月6日(土)10:00~12:00

場所▶ 市役所4階会議室

講師▶ ^{やまもとけいこ}山本恵子氏

愛知県出身のジャーナリスト、元NHK解説委員(ジェンダー・男女共同参画担当)。執筆活動や各地で講演を行うなど活躍中。一児の母。

定員▶ 50人程度(先着順)

申込▶ 電話または申込フォームからお申し込みください。

問合せ▶ しんしろ男女共同参画フォーラム実行委員会 (TEL23-7697、市民自治推進課)



▲申込フォーム