

ほっと通信

会員の皆様へ情報提供として、年4回発行していた、「ほっと通信」ですが、1月の役員会で年2回に変更となりました。

今年度の活動開始とほぼ同時に新型コロナウイルスが猛威を振り、その後全国に緊急事態宣言が発令され、会員の事業所様でも対応におわれたことと存じます。5月の担当者研修会もやむなく中止となり、今後の予定も見通しが立たない状態ではありますが、できる限り有益な情報を発信していきたいと考えております。

ご報告が遅くなりましたが、下記の通り役員会での決定事項をご報告いたします。

◇第22期役員会報告（R2.1.23）

総務部

- ▶会則並びに諒解事項は現行通りとする。
- ▶次期総会に向け、以下のことを継続協議することとなった。
 - ・役員選出名簿の地区割りの見直し
 - ・役員数の見直し
 - ・各部の業務の見直し（部の再編）

広報渉外部

- ▶ほっと通信の発行予定（年4回から2回に変更）
 - ・第83号(6月) 役員会（各部会）、担当者研修会、事業所紹介、トピックス他
 - ・第84号(12月) 担当者研修会、外部研修、定期総会、事業所紹介、トピックス等
- ▶メールマガジンの掲載内容は「健康に関する事項、トピックス」とし随時発行する。
- ▶新規会員募集の勧奨をWeb等を活用し積極的に行う。
- ▶協議会ホームページの更新を速やかに行う。

事業部

- ▶担当者研修会
 - 5月「薬剤について」
 - 9月「メンタルヘルスについて」
 - ▶外部研修
 - 10月頃を目途に、上越地域の事業所への視察研修を計画する。
 - ▶関係団体が主催する研修会等は依頼に応じて共催する。
- ※5月の研修会は中止となりました。



《私達の事業所を紹介いたします》

上越市社会福祉協議会 様

上越市木田新田1-1-3
TEL: 025-526-1515



1) 事業所の概要

社会福祉法人上越市社会福祉協議会です。社会福祉協議会は地域にある様々な生活課題を受け止め、住民の皆さんと共に考え、話し合い、活動を通して『福祉（しあわせ）のまちづくり』をめざす団体です。経済的困難や孤立、権利の侵害などの深刻な生活課題についての相談体制や、生活を支える仕組みづくりを行っています。また、自治会、町内会といった小地域における住民主体の福祉活動を通して地域のつながりを深め、助け合い、支えあえる福祉のまちづくりを進めています。具体的には、地域のサロン活動や見守り、支えあい活動など地域住民主体の地域福祉活動への支援や、子供から大人まで幅広い福祉教育を推進し、心配ごとの相談や生活福祉資金の貸し付けに関する相談対応を担当します。近年、災害の多発により身近になった災害ボランティアセンターの設置、運営も担っています。

他には、上越市内の広い範囲で介護保険事業、障害福祉サービスを展開し、職員約670人が福祉の仕事に従事しています。職員の75%が女性ですが、育児休業の取得率は100%です。基本理念「共に生き共につくる福祉社会を目指して」のもと、行動理念「あなたを独りにはしない」を実践しています。

2) 健康づくり活動状況

私たちは、安全衛生委員会を中心に安全衛生管理活動計画を策定し、健康の保持、増進活動に取り組んでいます。全職員が定期健康診断（夜勤従事者は年2回）を受診し、再検診が必要な人には、職場ごとに目標を定めて受診勧奨を実施しています。また、ストレスチェックの実施と産業医によるフォローアップを行うとともに、定期的にメンタルヘルス研修会を実施しています。その他には、毎朝のラジオ体操を推奨しており、多くの職員が始業前に気持ちよく体を動かしています。これまでもインフルエンザやノロウイルスといった感染症対策研修の実施や、感染予防策の実践に取り組んできましたが、新型コロナウイルス感染症対策では、自己の体調管理に始まり、手洗い、手指の消毒、換気、室内共用部分の定期消毒などを職員一丸となって取り組んでいます。緊急事態となった際にも日常生活に欠かせない介護、障害福祉の担い手として、また、生活の困難に直面した際に必要となる生活資金の融資や相談の窓口として新型コロナウイルスに負けずに頑張っています。

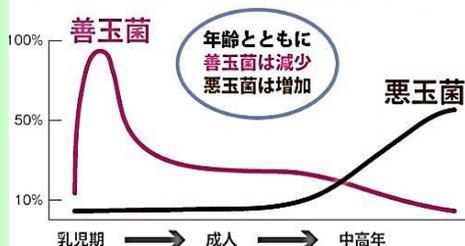
今だからこそ免疫力をアップして身を守ろう！

世界中で感染拡大している新型コロナウイルスで健康に不安を感じる方もいらっしゃると思います。3密を避け、十分な手洗い、マスクの着用が感染防止対策として推奨されています。さらにウィルスに対する免疫力を強化することも感染防止対策として大切です。免疫力を高めて感染症に負けないようにしたいですね。

「食事」「運動」「睡眠」そして「笑顔」がポイント

食事

腸内環境の占める善玉菌・悪玉菌の割合



人の免疫細胞の約6~7割は、腸の中で生きています。免疫力を高めるために腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えることが大切です。しかし、加齢とともに善玉菌は減少し、悪玉菌が増えてきます。善玉菌を増やす食生活を意識しましょう。



- ・ある特定の食品に頼らず、主食(ご飯・パン・麺)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)副菜(野菜・海藻)を揃えるようにしましょう。
- ・納豆、ヨーグルト、みそ、などの発酵食品、食物繊維が含まれる野菜や果物を摂りましょう。
- ・肉類の脂肪やたんぱく質は食べ過ぎると腸内環境に悪影響を与えます。食べ過ぎないようにしましょう。



運動

体を動かすと血液のめぐりがよくなって、体温が上がり免疫力が高くなります。



- ・寝転んだり座ったりする時間を減らし、足踏みや体操など家でできる運動を心がけましょう。
- ・家事など、日常生活の中で意識して体を動かす時間を増やしましょう。
- ・天気の良い日は人ごみを避け、屋外などで散歩やジョギングをしましょう。
- ・激しい運動のし過ぎは免疫力低下につながるので注意しましょう。

睡眠

睡眠は日中の蓄積された疲労を回復させ、ウィルスに対する抵抗力を強める効果があります。質の高い睡眠のために下記のことを気をつけましょう。



- ・就寝前のスマートフォンやパソコンは控えましょう。
- ・就寝前のアルコールやカフェインの摂取は控えましょう。
- ・入浴はぬるめのお湯(40℃)にゆっくり入りましょう。

笑顔

笑うことによって体内の免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の活性化が期待できます。笑いで免疫力を高めましょう。

