



地域で頑張る皆さん!



男活(だんかつ)

"地域のサロンに参加したいが女性が多く参加しにくい"とある男性からの声で始まった男活! 男性が活動できる場、活躍できる場、人生の活力となる場になることを期待して「だんかつ」と命名しました。得意なことやこれまでの人生経験を生かして自分のため・誰かのため・地域のために力になりたい、いくつになっても社会貢献がしたいという皆さん。10月には地域の除草作業にも参加しました。男活が無ければ出会うことのなかった方々が団結して“地域のために”出来ることを考えながら活動しています。

(小名浜地域包括支援センター)



里山づくりプロジェクト

福島 裕さん 75歳 (四倉在住)
天空の里山の会 会長

私は四倉町上柳生にある「天空の里山」と呼ばれる中山間地で、妻の実家の農業を受継ぎ暮らしています。原発事故による体験から環境の尊さに気づき、集落の約10万坪の田畑や森林を生物多様性あふれるオーガニックな土地に再生し、次世代の子どもたちにつなぐためのさとやまづくりをしています。再生した農地は市民のみならず、大学、企業等と連携し、体験農園や市民農園などに活用しています。近くにおいでになられた時は是非お立ち寄りください。

(北部地域障がい者相談支援センター)



NPO 法人地域福祉ネットワークいわき

2024
第30号
[yui]



「NPO法人地域福祉ネットワークいわき」は、高齢者や障がい者をはじめとした誰もが自らの意思により、どこでどのように暮らすか(暮らしたいか)を決め、実践することのできる地域社会の実現を目指し活動しています。

発行: NPO法人 地域福祉ネットワークいわき
編集: NPO法人 地域福祉ネットワークいわき広報委員会
〒970-8026 福島県いわき市平字菱川町1-3
(いわき市社会福祉センター3階)
TEL.0246-68-7612 FAX.0246-21-7618

第30号の内容

- ★障がい者相談支援センターの活動「天真庵カフェ」
- ★特集 終活! エンディングノートを書いてみよう
- ★地域リハビリ 包括・障相×リハビリ推進=健康
- ★局長コラム
- ★地域で頑張るみなさん「男活」「天空の里山」

HP QRコード



Facebook QRコード



お近くの 地域包括支援センター

平地域包括支援センター

いわき市平字梅本21
(いわき市役所本庁舎内)
☎0246-22-1174 FAX0246-22-7505

小名浜地域包括支援センター

いわき市小名浜花畑町34-2
(小名浜地区保健福祉センター内)
☎0246-53-4760 FAX0246-92-5202

勿来・田地域包括支援センター

いわき市錦町大島1
(勿来支所内)
☎0246-63-2140 FAX0246-62-2154

常磐・遠野地域包括支援センター

いわき市常磐湯本町吹谷76-1
(常磐支所内)
☎0246-43-2151 FAX0246-43-2205

内郷・好間・三和地域包括支援センター

いわき市内郷高坂町四方木田191
(総合保健福祉センター内)
☎0246-27-8660 FAX0246-27-8640

四倉・久之浜大久地域包括支援センター

いわき市四倉町字西四丁目11-3
(四倉支所内)
☎0246-32-2115 FAX0246-32-2258

小川・川前地域包括支援センター

いわき市小川町高萩字小路尻19-10
(小川支所内)
☎0246-83-1411 FAX0246-83-1329

中央台サブセンター

いわき市中央台高久二丁目11-2
☎0246-38-5831 FAX0246-38-5841

泉サブセンター

いわき市泉町一丁目8-9
☎0246-84-9460 FAX0246-84-9461

お近くの 障がい者相談支援センター

北部地域(平・四倉・久之浜大久・小川・川前)

平地域包括支援センター内
いわき市平字梅本21
(いわき市役所本庁舎内)
☎(直通)0246-22-1132

小名浜地域

小名浜地域包括支援センター内
いわき市小名浜花畑町34-2 (小名浜地区保健福祉センター内)
☎(直通)0246-92-0415

勿来・田地域

勿来・田地域包括支援センター内
いわき市錦町大島1
(勿来支所内)
☎(代表)0246-63-2111 (内線)5389

常磐・遠野地域

常磐・遠野地域包括支援センター内
いわき市常磐湯本町吹谷76-1 (常磐支所内)
☎(代表)0246-43-2111 (内線)5586

内郷・好間・三和地域

内郷・好間・三和地域包括支援センター内
いわき市内郷高坂町四方木田191
(総合保健福祉センター内)
☎(直通)0246-27-8660

いわき基幹相談支援センター

いわき市平字梅本21
(いわき市役所本庁舎内)
☎0246-22-1130

地域生活支援コーディネーター

☎080-9634-7048



相談は無料ですの
プライバシーも
守りますのでお気軽に
ご相談ください!!

障がい者相談支援センターの活動

天真庵カフェ(勿来)

勿来地区では、障がい福祉サービスに繋がっていない方、社会参加や人と地域の関わりが難しい方の社会参加のきっかけ作りを目的として、月1回、障がい者相談支援センター、地域包括支援センター、天真庵(就労継続支援B型)との協働で天真庵カフェを開催しています。天真庵カフェをきっかけに他の活動へ参加した方、障がい福祉サービスの利用へ繋がった方もいます。

参加者が自分のペースで気軽に参加できるような内容となっていて、それぞれの趣味や普段の生活の様子などを参加者同士で楽しく話し合える場となっています。

今後は地域の方もカフェに参加できるよう企画中です。

(勿来・田地域障がい者相談支援センター)



入居・入所・葬送等支援事業についてはこちら

NPO法人 地域福祉ネットワークいわき事務局

いわき市平字菱川町1-3 (いわき市社会福祉センター3階) ☎0246-68-7613 / FAX0246-21-7618



終活とは？ エンディングノートを書いてみよう！

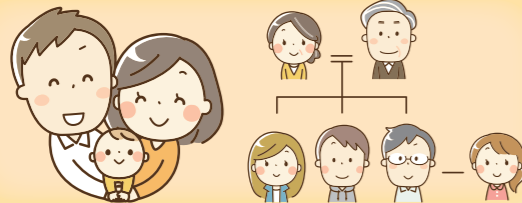
○終活とは？

自らの死に備えてお葬式やお墓、遺言など人生の最期に向けた準備を意味していましたが、「人生のエンディング（終末期）を通じて、自分らしく、今を生きるための活動」と、その言葉の意味も変わってきています。むずかしく思えるかもしれませんが、しっかり準備できていれば安心につながります。



○エンディングノートはこんなことが書けます

1. わたしのこと～生まれてからの歩みや思い出～家系図



2. 医療・介護のこと



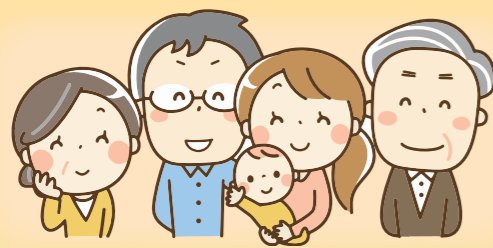
3. 私の人生が終了したら～亡くなった後の想い～ 葬儀 遺言 形見



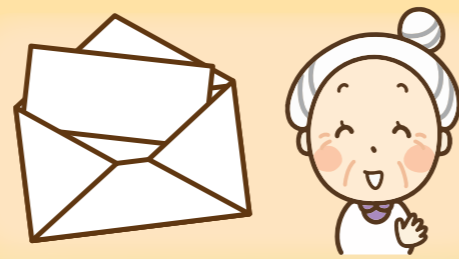
4. 財産について



5. もしものときの連絡先



6. メッセージ



7. メモ



✋書いておくメリット

- **介護や医療のこと**
元気なうちから知っておく
- **お葬式・お墓のこと**
亡くなったあと自分以外の誰かが行うことになるため、生前のうちに自分の希望を伝えておく
- **お金のこと**
これからの人生をより良いものにするために、お金について考えておく

○エンディングノート作成支援事業

NPO法人地域福祉ネットワークいわきでは、エンディングノート作成教室を開催しています。これまでの人生を振り返り、これからを考える機会にしてみませんか。詳しくは、法人ホームページ又はお電話(68-7612)にてご確認ください。



地域包括支援センター × 障がい者相談支援センター = 地域リハビリ = 健康

当法人の理学療法士は、法人運営の**サービスセンター**でのリハビリとともに、市内の赤ちゃん～障がい児・者～高齢者を対象に**地域でのリハビリ支援**に取り組んでいます。各センターの専門職といっしょに自宅へ訪問し、身体の状態の評価、適切な運動の指導などを行っています。リハビリについては、地域包括支援センターまたは障がい者相談支援センターにご相談ください。

センター職員

歩行器での適切な歩き方や腰の痛みを和らげる運動を指導してほしいそうです。



理学療法士

歩行器の高さはちょうど良いです。歩行器に頼り過ぎず、体を起こして歩きましょう。脚を抱えて腰の筋肉を伸ばす体操を毎日行ってみましょう！



赤ちゃんから高齢者まで、どの年代の方に対してもリハビリ助言ができますよ！



優等生

高齢者の仲間入りをした私の日常を少々。
仕事帰りに週2～3回ジムで軽く汗を流し、毎夜、入浴前にスクワットとかかと上げ。
食事は、制限なく腹八分目。朝食時に、野菜ジュースとヨーグルト。夜の入浴後には、黒酢と牛乳（たんぱく質）。
2か月に1度、歯科受診（治療ではなく定期チェック）。競馬予想で頭の体操。仕事や地域活動等を通し多くの人々と会話。時々、妻とビール（これが何より大事）。
いつの間にか、介護予防（フレイル予防）の優等生になっていました。（園部）

