

ご存知ですか？ 『上島町ふるさと事業費補助金等交付制度』

【目的】

この制度は、「新たな交流による人も自然も輝くまち・上島」をテーマとしたまちづくりのため、ふるさとを大切にする運動を地域住民等が主体又は一体となって実施する公共的活動に対して、その活動費（必要物品）の全部又は一部を補助（支給）することを目的とします。

【補助対象事業】

補助の対象となる事業は、次に掲げる事業で、町長が上記の目的を達成するため必要と認めたものとします。

- (1)ふるさとをきれいにする運動 → 町内公共的施設等の補修・清掃・緑化活動、町花・町木普及運動等
- (2)ふるさとをよく知る運動 → ふるさとの活性化に役立つイベントの開催等
- (3)ふるさとをよく伝える運動 → ふるさとの文化的財産の調査・研究等
- (4)ふるさとづくりを推進すること等町長が必要と認めた事業

【補助対象経費】

この事業の補助対象となる経費及び物品は、次に該当する事業にかかる経費で、予算の範囲内で町長が必要と認めた額及び物品とします。

- (1)地域住民等の自発的な意向に基づく要望があり、町長が必要と認める事業。
- (2)国又は県の補助を受けていない事業。ただし、国又は県の補助を受けている事業であっても、町長が必要と認めたものはこの限りでない。

※ 原則として（町長が必要と認めたものを除く）、地域住民等が、上島町内において労力の提供を伴い実施する事業で、当該事業に必要とされるものの原材料費及び原材料費相当部分並びに物品とします。ただし、他に転用又は個人の財産となり得る備品（製品）については補助対象としません。

◇ この制度の活用を希望する場合は、上島町各総合支所担当課において申請手続きを行ってください。

弓削支所企画情報課	77-2500(代)	生名支所総務課	76-3000(代)
岩城支所総務課	75-2500(代)	魚島支所総務課	78-0011(代)

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士等が常時相談に応じています。

■弓削	77-3698
■生名	74-0921
■岩城	74-0755

介護者の心とからだの健康づくり 何がストレスを招くのか

介護生活によって起こる身体的不調として、「頭痛、肩こり」「熟睡できない」「疲れやすい」「腰痛、便秘」などを訴える人が多いようです。また、「不安、イライラ」など、ストレスによる精神的不調に悩まされている人も少なくありません。



しかし、こうした心身の不調は、軽い運動をしたり、自分の時間を持つなどして、気分転換を図り、単調

な介護生活にメリハリをつけることで改善されることも多いものです。たとえ、そのストレス源となっていない問題が大きくて、取り除けないものであっても、個人の性格や価値観がストレスを増大させる原因となることもあります。自分自身の受け取り方や対処方法を変えるなど、工夫してみましょう。

ストレス対処法

◇ 8つのキーワード ◇

- ① 家族と協力して介護しよう
- ② 完璧を望んではいけない
- ③ 自分をほめてあげよう
- ④ たまにはプロにまかせよう
- ⑤ 明日にまわすことも必要
- ⑥ 一人で抱え込まない
- ⑦ 素直に喜怒哀楽
- ⑧ 介護は人生の一部だ



上島町在宅介護支援センターでは、高齢者を介護している家族を介護から一時的に解放し、介護者相互の交流等により心身のリフレッシュを図ることを目的として、年一回日帰り旅行を行っています。また、各在宅介護支援センターごとに介護者家族交流会（座談会等）を行っていますので、ぜひご参加ください。