



すさき

ふれあいネットワーク

社協だより

第144号

令和3年(2021)4月1日発行
編集発行

須崎市社会福祉協議会

〒785-0007

高知県須崎市南古市町6-3

(0889)42-0736(代)

FAX 42-7876

<http://susaki-syakyo.or.jp>

印刷 有限会社笹岡印刷所

42-0244

令和3年3月2日(火) 安和小学校3, 4年生福祉体験学習

安和小学校では、子どもたちに高齢者や障害者の日常生活での不便さや困りごとなどを類似体験できる、うらしま体験(高齢者)やアイマスク体験(障害者)を行いました。

この体験を通じて、参加した子どもたちには、思いやりや助け合いの大切さを感じてもらえたと思います。



須崎市社会福祉協議会の福祉体験学習

須崎市社会福祉協議会は地域福祉の推進を目的として様々な事業に取り組んでいます。

地域福祉活動を進めていくうえで、次世代の担い手を育成していく福祉学習やボランティア学習はとても重要です。そのためにも、子どもの頃から多様な福祉教育やボランティア体験の機会を通して、地域や福祉へ関心を持ち、将来の担い手として活動できる環境づくりが必要です。福祉体験学習では、児童・生徒・学生がボランティア体験や地域活動に参加することにより、地域の課題に気づき、自分のこととして捉え、地域社会の一員としてボランティア活動や福祉活動に関心を高めることを目的として実施しています。



令和2年度「赤い羽根」共同募金運動



募金金額 3,476,297円

あたたかいご協力ありがとうございました！

令和2年度 共同募金実績		職 域 募 金	
戸 別 募 金	2,241,450 円	学 校 募 金	41,067 円
大口・法人募金	1,144,200 円	そ の 他	12 円

共同募金は、①民間の社会福祉施設、NPO・ボランティア団体、社会福祉団体などの施設設備や福祉車両、備品の購入②児童少年関係団体、障がい児・者の育成支援団体などに対する支援③市町村の社会福祉協議会が行っている地域福祉活動などの事業に有効に使われています。

市民の皆さまから寄せられた募金額の約70%が、須崎市内で活用されています。

市民の皆様からの心のこもった募金は、高知県共同募金会からの助成金をもって須崎市共同募金審査委員会に諮り須崎市の福祉活動に有効に活用させていただきます。

敬称略(五十音順)

学校募金	法人募金	大口寄付者(個人)
41,067円 須崎市内小中学校児童生徒一同	50,000円 須崎市歯科の会	鍋島建設(株) 野見漁業協同組合 ヒラオカ宝石(有) フラワーガス(株) 細木テント(有) マタガワ葬祭(有) 松井建材(有) 松田鉱産(株) 丸昇農材(株) 丸大組 丸富木材(株) 丸宮 宮本商店 山岸竹材店(株) (有)高陵衛生社 (有)新山商店 吉野工作所(有) 和田耕造(京呉服わた)
36,000円 須崎市社協職員一同	30,000円 一陽病院 JA土佐くろしお 須崎市医師会 特別養護老人ホーム清流荘	20,000円 楠瀬静夫
20,000円 須崎市職員労働組合 (株)ホンダカーズ須崎	15,000円 (有)笹岡印刷	10,000円 大石忠一 高橋道雄 細木忠憲
13,000円 そうだやま温泉	10,000円 青木建設(株) 医療法人五月会 医療法人みずほ会 梅原晴雲堂	
	エスオーエンジニアリング(株)高知事業所 大谷漁業協同組合 カナザワ薬局 (株)たけした物産 (株)馬詰造船所 (株)けんかま (株)タムテック 喜 楽 錦浦漁業協同組合 高知ペットビジネス専門学校 高窯運輸株式会社 高陵地区建設協会 笹岡製材所 さつき会(須崎市役所内) 白石工業(株) 土佐工場 新和商事(株) 須崎支店 須崎自動車学校 須崎町漁業協同組合 須崎釣漁業協同組合 須崎生コンクリート(株) 須崎ライオンズクラブ 住友大阪セメント(株) 高知工場 大窯汽船高知株式会社 高橋時計店 辻 重 本店	

須崎市共同募金委員会からのお知らせ

須崎市共同募金委員会では、地域福祉や社会福祉などの活動を行っている団体に対して、令和3年4月1日(木)から4月30日(金)までの期間で、令和3年度募金による令和4年度共同募金の配分要望を受け付けています。配分を希望する団体は申請書に必要書類を添えてお申し込みください。申請書及び必要書類については、須崎市共同募金委員会までお問い合わせください。



お問い合わせ

須崎市共同募金委員会

須崎市南古市町6番3号 交流ひろばすさき3階(須崎市社会福祉協議会内)

TEL 0889-42-0736



高齢者のみなさま、コロナに負けずフレイル予防を！！

長引く新型コロナウイルスの影響で外出を控えすぎるあまり、家にこもりがちになり、体を動かす時間が極端に減っている・・・そんな高齢者の方はいませんか？

このままでは、生活機能が低下し生活不活発病を引き起こすおそれがあります！！

【生活不活発病とは？】

「動かない」(＝生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。生活不活発になると、疲れやすくなったり、歩行が難しくなったりして、「フレイル(虚弱)」が進み、心身や脳の機能が低下していきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵すると言われています！！動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

【フレイルとは？】

加齢とともに、心身の活力(筋力や認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態のことを「フレイル(虚弱)」といいます。以前は「歳のせい」と考えられていましたが、早くから適切に対応すれば元に戻る可能性があることもわかっています。

ずっと家に閉じこもり、だらだらとテレビを見て、ちゃんとした食事もとらず、誰とも会わず…の生活。。



この生活が続くと・・・



気が付けば…あなたもフレイル状態かも？！

フレイル予防には栄養・口腔・運動・社会参加の4つの要素が大切です☆

【コロナでもフレイルを予防する4つのポイント】

活動量を増やす



低栄養を防ぐ



嚥下機能の低下を防ぐ



孤独を防ぐ



- ✓ 少しずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないようにしましょう
- ✓ しっかり噛むことや、食後の歯みがきでお口の健康を保ちましょう
- ✓ 座っている時間を減らし、少しでもからだを動かしましょう
- ✓ ラジオ体操やスクワットなどで筋肉を維持しましょう
- ✓ 近所を散歩して日光浴をしたり、電話などを利用して家族・友人と交流しましょう

～身近に気になる人がいれば声をかけ合う、そんな地域の支えも大切です～

☆高齢者のお困りごとは、須崎市地域包括支援センターまで☆

☎：0889-42-1206

無料弁護士相談のご案内

4月15日(第3木曜日) 13:00~16:10

5月20日(第3木曜日)

6月17日(第3木曜日) 相談時間40分

相談にはご予約が必要です。その際に、氏名・住所・連絡先・相談内容などをお聞きます。



☎ 0889-42-0736

車イスの無料貸出サービス

須崎市社会福祉協議会では、車イスの無料貸出サービスを行っています。

貸出期間は最長2ヶ月間です。

【問合せ先】須崎市社会福祉協議会

☎0889-42-0736

一緒に、ほっと。

相談は無料で受けられます。
秘密は固く守ります。

須崎市生活支援・総合相談センター「ほっと」は、多様な相談事業を一つの窓口で行うことで、困りごとや悩みをお持ちの方が、窓口を迷うことなくご相談いただけるようにしております。

困りごと、悩みごとがございましたら、お気軽に当センターまでご相談ください。

障害相談支援事業

須崎市在住の方を対象に障害のあるご本人やご家族からの相談を受け付けています。
ご相談はどのようなことでも受け付けており、ご相談の内容に合わせて助言や情報提供をさせていただきます。

- 障害福祉サービスを利用したい
- 将来のことが不安だけど誰に相談をしたらいいかわからない
- 病院などから退院して不安なく暮らしたいけどちょっと心配
- 就職に向けて自信をつけたい などなど

様々な困りごと、悩みごとをほっと相談員と一緒に考えていきます。

自立相談支援事業

生活に困っている方の相談に応じ、関係機関への同行訪問や就労支援を行い、その方に合った支援計画を作成して、自立した生活ができるようお手伝いをする(必要なサービスの提供につながる)ワンストップ型の相談窓口です。
まずは、困りごとや不安を相談員にお話してください。

就労準備支援事業

長期間働いていない、コミュニケーションに自信がない、生活リズムが崩れているなど、働くことに不安や悩みを抱えている方それぞれに合った支援計画でサポートします。

家計改善支援事業

節約しているのにお金が足りない、ローンの支払いが終わらない、家賃、光熱費、税金の滞納があるなどの困りごと…。
収支バランスの見直しや制度の活用、窓口への同行など、解決に向けて一緒に考えていきます。

日常生活自立支援事業

高齢者や障害者の方などが、福祉サービスの利用や金銭管理など日常生活に必要なことについて、自分ひとりで判断することが難しくお困りの場合に、安心して日常生活が送れるようお手伝いします。
預貯金の出し入れや、公共料金の支払いなどのお手伝い、大事な書類や通帳、印鑑などのお預かりを行っています。

利用料金

- 訪問などによる援助
1時間：1500円(30分単位でも利用できます)
- 書類などの保管サービス
年間：6000円(分割払いできます)

おすそわけソーコ

皆様からご寄付頂いた食糧品を、生活にお困りの方にお分けしています。ご寄付頂けるものがありましたらご連絡ください。お伺いすることもできます。

ご寄付いただきたい食糧品

缶詰、インスタント食品、レトルト食品、乾物類、非常食 他

注意事項

- ① 賞味期限が1ヶ月以上あるもの
- ② 未開封のもの
- ③ 常温で保存できるもの

生活福祉資金貸付制度

低所得世帯、障害のある方や高齢者のいる世帯を対象に、資金の貸付に必要な相談支援をおこなうことで世帯の経済的自立や生活意欲向上をはかり、安定した生活を送れるようにすることを目的としています。

※貸付種類ごとに要件・審査があり、ご希望に添えない場合もございます。

須崎市ボランティア連絡協議会「のぎくの会」定期総会

須崎市ボランティア連絡協議会「のぎくの会」では、下記の日程で定期総会を開催いたします。

会員の皆様のご参加をお待ちしております。ボランティア活動に興味のある方や、会員になりたい方を募集しています。

日時：令和3年4月8日(木) 13:30～ (※受付13:00～)

場所：多ノ郷公民館1階 多目的室

お問合せ；須崎市ボランティア連絡協議会「のぎくの会」

事務局：宮本 TEL 0889-42-0736

令和3年1月25日(月)「のぎくの会」健康講座を行いました。

「米袋は丈夫で、捨てるのはもったいない！」との発想から生まれた、米袋をリメイクして活用するアイデアが話題となっています。

米袋は3枚重ねになっているので、普通の紙袋と比べて丈夫にできています。米袋は「フレッシュ土佐米」のデザインを使用しています。米袋リメイクで素敵なバッグを作りました。



健康講座「のぎくの会」米袋バッグ

《 募 集 中 》

訪問介護の仕事をしてみませんか？
週1日からでもOK!!

●資格要件

介護職員初任者研修（ヘルパー2級）以上

●仕事内容

ご利用者様へのオムツ交換や移乗介助、入浴介助などの身体介護や
その他生活援助サービス

●賃 金

手当込みの時給1,200円～1,600円

●有給休暇有り（6ヶ月後）



詳細は面談にてご説明します。まずはお電話にてお問合せください。

訪問介護事業所 電話 0889-42-0789 (平日9:00~17:00)

ありがとうございます

(株)ダイナム高知須崎店様から須崎市善意銀行に食料品などを寄贈していただきました。まごころの贈り物は社会福祉のために大切に使用させていただきます。



須崎市社会福祉協議会

善意銀行・寄付お礼

○小野 直人 様（東京都大田区）より、社会福祉のためにと、20万円のご寄付をいただきました。
こころ温まる善意に感謝し、有効に活用させていただきます。
ありがとうございます。



あったかふれあいセンターまちなかサロン

<かわいい小物作り行ってます>

まちなかサロンでは、毎月介護予防の一環として小物作りを行っています。細かい作業で手指を使い、色や形を考え、出来上りを想像することで脳活性を促します。

リサイクルとエコを意識し、素材は牛乳パックや米袋ですが、千代紙やちりめんを装飾し、とてもかわいらしい小物たちは、「お父さんのお仏壇のお供えを入れよう」「お友達のプレゼントに」と、とても好評です。



きちんと測らないかん!

喜んでくれるかな?



<今必需品のマスクケースも作ってます>

3月からは、牛乳パックを利用したマスクケースも作り始めました。左の写真は、「障害者スポーツレクリエーション」参加者さんへサロン利用者さんからプレゼントのマスクケースを作ってくださいしているところです。みなさんとても喜んでくださいました。

送迎希望の方は必ず前日
までにお電話をくださいね 
サロン直通：080-6384-6486（8店会）
080-6384-6487（しんまち・山手）

須崎市社会参加支援事業

<障害者スポーツレクリエーション活動報告>



ボッチャが楽しかったよ

令和3年3月10日(水)新型コロナウイルス感染予防のため、少人数で、半日だけ行わせていただきました。高知県立障害者スポーツセンターにてボッチャ・フライングディスク・トランポリンなどを体験していただきました。

インストラクターに教わりながら、3つの種目を行いました。普段の生活では使わない筋肉を使い皆さん翌日の筋肉痛を心配しながら、でも思い切り笑い、楽しんでいただけました。



それ!!



70
顔負け!

次回、夏頃も、様々な障害の方が楽しめる企画をしていきますので、「こんなことしてみたい」など、皆様からのご意見をお待ちしています。

担当：山中