



すさき

令和5年4月号

社協だより

第152号

令和5年(2023)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番3号

(0889)42-0736(代)

FAX 42-7876

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

印刷 有限会社 笹岡印刷所

42-0244



令和4年度「赤い羽根」共同募金運動

募金金額 2,900,446円



あたたかいご協力ありがとうございました!

令和4年度 共同募金実績		職 域 募 金	44,000円
戸 別 募 金	1,995,450円	街 頭 募 金	4,198円
大口・法人募金	856,785円	そ の 他 募 金	13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の設備や福祉車両、備品の購入②児童少年関係団体、障害児・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。

市民の皆さんから寄せられた募金額の約70%が須崎市内の団体へ助成され、残りの30%が高知県内全域の団体へ助成されています。

高知県共同募金会から配分される須崎市の助成金については、須崎市共同募金委員会審査委員会での厳正な審査のうえ、須崎市内の福祉活動団体などに交付されています。

令和4年度 大口寄付者

法人格・敬称略

¥50,000 須崎市歯科の会	カナザワ薬局 京呉服わだ	辻重 本店 鍋島建設
¥39,000 須崎市社協職員一同	喜楽 錦浦漁業協同組合	新山商店 野見漁業協同組合
¥30,000 一陽病院 須崎市医師会	けんかま 高業運輸	ヒラオカ宝石 フラワーガス
¥20,000 須崎市職員労働組合 特別養護老人ホーム清流荘 みずほ会	高陵衛生社 高陵地区建設協会	細木テント ホンダカーズ須崎
¥15,000 笹岡印刷所	五月会 さつき会(須崎市管理職の会)	マタガワ葬祭 松井建材
¥13,000 そうだやま温泉	白石工業 土佐工場 新和商事 須崎支店	松田鋳産 丸大組
¥10,000 青木建設 馬詰造船所 梅原晴雲堂 エスオーエンジニアリング 高知事業所 大谷漁業協同組合	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 須崎ライオンズクラブ 住友大阪セメント 高知工場 大業汽船高知 高橋時計店 たけした物産 タムテック	丸富木材 丸宮 宮本商店 山岸竹材店 吉野工作所
		大口寄付者(個人)
		¥10,000 高橋道雄 西村貴尚 細木忠憲

助成希望団体の募集

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5年4月3日(月)から5月1日(月)**までの期間で、令和5年度募金活動による令和6年度事業への助成要望を受け付けます。助成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

☎0889-42-0736

交流ひろばすさき3階(須崎市社会福祉協議会 内)



地区社会福祉協議会 活動紹介

多ノ郷地区社会福祉協議会



令和5年2月19日(日)に自分を守るための防災活動として多ノ郷地区社協と地域の皆さんで防災頭巾作りを行いました。

タオル3枚を縫い合わせて作る防災頭巾は、裁縫が不慣れな方でも簡単に作れるようになっており、皆さんは完成した防災頭巾を被りながら「すごく簡単やし可愛い」「色が派手な方が災害の時に目立っていいね」と話されていました。タオルの間にゴミ袋やマスクを入れたり、大きいバスタオルを使えば肩まで覆える防災頭巾が作れたりとアレンジの幅も広く、皆さんで「こうしたら便利かも」とアイデアを出し合いながら楽しく活動できました。

今後もこういった防災活動を続けながら、台風や地震などこれから起こりうる災害への備えだけでなく、日頃からの防災意識も高めたいと思います。



刺しゅう糸を使って大きな目で縫っていきます。

縫い目が大きいので、頭巾として使った後は手で糸をちぎり、タオルやガーゼ替わりに使うことができます。



手作り防災頭巾をかぶってニッコリ(へへ)

南地区社会福祉協議会

南地区社会福祉協議会では、地域の子もたちとの交流を積極的に行っていきたいとの思いから、令和5年1月13日(金)に須崎市立南小学校の児童10人と南公民館で餅つきを行いました。

民生委員や地域のボランティアが前日から準備を行い、迎えた当日は雨の予報でしたが、日頃の行いの甲斐もあって、餅つきの間はなんとか雨が降りませんでした。児童たちは杵と臼を使って餅をつく経験をしたことがなく、最初は恐る恐るやっていたが、次第に「ぼくがやる!」「わたしがやる!」と楽しそうにやるようになり、その姿をみて大人たちもニッコリ。餅つきを通して楽しく交流することができました。

出来上がったお餅はパックに入れて持ち帰り、餅つきの思い出とともにお家の方へのお土産になったことと思います。



「ヨイショ」と皆で掛け声をかけながら餅をついていきます。

丸めるの難しいな...



上手にできちゅうよ!



給食サービスではおなじみのボランティアによる折り紙も準備されていました。

1月ということで、干支の『卯』でした。



須崎市災害ボランティアセンター 運営机上訓練を実施しました

近年では大規模災害発生後に被災地の社会福祉協議会が災害ボランティアセンターを設置運営することが一般化されていることから、須崎市社会福祉協議会でも災害ボランティアセンター設置・運営マニュアルを策定し、災害ボランティアセンターの運営が円滑で効果的に実施できるよう平時から訓練等を行っています。

今年度は、高知県社会福祉協議会高知県ボランティア・NPO センター所長の半田雅典様を講師としてお招きし、令和5年1月26日(木)に須崎市立市民文化会館にて机上訓練を実施しました。



本会職員のみならず、協力団体の皆さんにも多数ご参加いただき、災害ボランティアセンターにおける各部門の役割を確認した後、グループに分かれて意見交換を行いました。

有事の際にスムーズな連携・協働が行えるよう、本会では今後も定期的な訓練を行っていきます。



須崎市社会参加支援事業 活動報告 ～障害者スポーツレクリエーション～

須崎市社会参加支援事業として、年に2回障害者スポーツを取り入れたレクリエーションを行っています。

第1回は8月にボウリングを予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け中止とし、楽しみにして下さっていた皆さんにはご迷惑をおかけしました。

第2回は新型コロナウイルスの感染状況が落ち着いていたこともあり、令和5年2月4日(土)に高知県立障害者スポーツセンターにてビームライフルとフライングディスク、ボッチャを行いました。参加者は5人と少人数でしたが、ボッチャはチーム対抗で競技し、参加者同士の交流も深めることができました。



アキュラシーという種目で、輪的に向かって10回ディスクを投げ、通過回数を競います。



的に向かって射撃競技用の光線銃を撃ち、点数を競います。



ジャックボール(白いボール)に、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

来年度も参加者の皆さんに楽しんでいただける企画をしていきたいと思います。「こんなことがしてみたい」など皆さんからのご意見をお待ちしています。

お問い合わせ：地域福祉推進係 ☎0889-42-0736



フレイルって聞いたことあるかよ？



フレイルとは…「病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態」のことです。

しかし！フレイルは早くから予防対策を行えば元の健康な状態に戻れる可能性があります。



チェックしてみよう！！ あなたのフレイル危険度は？！
いくつ当てはまりますか？（改定日本語版フレイル基準参考）

- ☐ 半年で体重が2～3kg以上減った
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 体を動かすことが減った



1～2つ当てはまったらフレイル予備軍！
3つ以上当てはまったらフレイル！！

フレイルになると、死亡率の上昇や身体機能の低下が起こりやすくなります。例えば、健康な方は風邪をこじらせても数日すれば元に戻りますが、フレイル状態の方は風邪症状から肺炎を起こしやすく、そのまま寝たきり状態になってしまうことがあります。

フレイル予防には色々な対策がありますが、まずは『とにかく歩くこと！』を意識してみてください。1日1キロ程度のウォーキングで十分です。ただし、持病のある方は主治医に相談してから実行してください。

お問い合わせ：須崎市地域包括支援センター ☎0889-42-1206

車イス寄贈お礼

有限会社徳久様から須崎市社会福祉協議会に車イス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。



無料弁護士相談のご案内

4月20日(第3木曜日)

5月18日(第3木曜日)

6月15日(第3木曜日)

13:00～16:10

相談時間40分

お問い合わせ

総務管理係 ☎0889-42-0736

※相談にはご予約が必要です。予約時に社協職員が相談内容の聞き取りをいたします。

また、内容等によっては相談をお受けできない場合があります。

あったかふれあいセンター まちなかサロン

～令和4年度は防災学習を実施しました～

まちなかサロンでは毎年様々な学習を取り入れており、令和4年度は防災学習に力を入れてきました。

ウォーキングをしながら災害に備える「防災さんぽ」では普段の移動の際に避難道を通ってみることを提案したり、タオルで防災頭巾を作ったりしました。また、須崎市防災課を招いての地震防災学習では、南海トラフ地震に備えるための知識を教わりました。その後、サロン内で簡単な避難所体験や50人分の炊き出し（アルファ米の五目御飯）を体験していただきました。参加された皆さんから「自宅の避難袋の中身や転倒防止措置の見直しをしたい」「防災に対する意識が高まった」などの感想もいただきました。

まちなかサロンでは今後も皆さんからのご要望により様々な学習を計画していきます。初めての方も大歓迎ですので、ぜひ、お近くのまちなかサロンにお越しください。

まちなかサロン直通

☎080-6384-6486



訪問介護ヘルパー募集中

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 生活援助（買物、調理、掃除、洗濯等）
身体介護（排泄介助、入浴介助、移乗等）

賃 金 時給1,000円から
【各種手当、勤続年数による時給UPあり】



休 暇 有給休暇あり 勤続6年～最大付与20日 半年勤務で最低1日以上
（※働く時間日数等で付与日数は変わります）

週間シフトによる勤務のため、ご希望の休みや有休も取得しやすい環境です。

詳細は面談にてご説明いたします。お気軽に電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ 指定訪問介護事業所 ☎0889-42-0789

須崎市身体障害者連合会 令和5年度 定期総会開催のお知らせ

須崎市身体障害者連合会では、下記の日程で定期総会を開催します。
会員の皆さんの多数のご参加をお待ちしています。

日 時：令和5年4月23日（日） 午前10時から

場 所：須崎市立交流ひろばすさき1階 大会議室

参加申込：各地区の役員が事務局までご連絡ください。

そ の 他：今年度も総会終了後の懇親会は行いませんが、参加の申し込みがあった
会員の皆さんにはお弁当をご用意します。

また、当日は年会費(1,500円)の納入をお願いします。

※会員ではない方でも、当連合会の活動に興味のある方や入会希望の方は、見学し
ていただくことができます。

お問い合わせ：事務局 須崎市社会福祉協議会内
地域福祉推進係 ☎0889-42-0736



～交流カフェを開催しました～



今後も、毎月第2木曜日午後1時半から
須崎市立交流ひろばすさき1階交流スペースで開催する予定です。時間内でしたら自由にご参加いただけますので、活動に興味のある方はぜひお越しください。

人との交流を目的に当連合会に入会される方が多いにもかかわらず、「年に数回イベントや総会で顔を合わせるだけとなっているのは寂しい」「会員を増やして活動を活発にしていきたい」という会員の皆さんの声がありました。

そこで、当連合会では、『交流カフェ』を開催することを決定し、令和5年2月9日（木）に第1回を開催しました。

交流カフェ開催の目的



- ①当連合会会員間の交流を行います。
- ②非会員の方にも参加していただき、会員・賛助会員になっていただくための普及啓発の場にしていきます。

須崎市ボランティアセンター ボランティア募集

ボランティアセンターとは？

ボランティア活動をしたい方とボランティア活動に来て欲しい方をつなげるなど、ボランティア活動に関する情報の提供や活動に関する相談をお受けしている組織です。

現在活動されてない方で、何か協力したい、特技を活かしたい、誰かのために何か出来なかなど、思いのある方はぜひボランティア登録をしてみませんか。

お問い合わせ：須崎市社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎0889-42-0736

