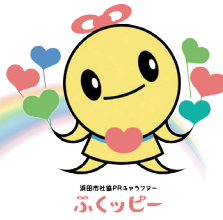


はまだ

社協だより



ふれあいネットワーク

6月

第177号

令和2年6月1日発行

⑤だんの ④らしが ③あわせに

介護予防普及啓発事業

4月から介護予防コーディネーター（K C）として活動している吉川優子（よしかわ ゆうこ）です。

高齢の方が、地域で自分らしい自立した生活を実現できることを目的として、いきいき百歳体操の普及や集いの場の支援、情報発信をおこなっていきます。

今、介護予防コーディネーター（K C）として大変心配なことは、新型コロナウイルスの影響で外出を控えておられる方が多いことです。「動かない時間」が増えることで、身体や頭の動きが低下してしまいフレイル（虚弱）が進んでいきます。

- ①座っている時間を減らし、ラジオ体操など自宅でできる運動に取り組む。
 - ②栄養バランスの良い食事を心掛ける。
 - ③毎食後や就寝前の歯磨きを励行し、口内を清潔にする。
 - ④電話などを利用し、家族や友人との交流を大切にする。
- 上記4点のことで、フレイル予防に取り組んでみませんか？



介護予防コーディネーター
吉川 優子



【久代らんらんサロン
いきいき百歳体操のようす】

フレイルとは・・・「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。



発行：社会福祉法人 浜田市社会福祉協議会

■本所・浜田支所 〒697-0016 浜田市野原町859-1

Tel:(0855)22-0094 Fax:(0855)22-6930

E-mail: hamada-shakyo1@hamada-shakyo.com

ホームページ: <http://www.hamada-shakyo.com>

■金城支所

Tel:(0855)42-2300 Fax:(0855)42-2303

■旭支所

Tel:(0855)45-0188 Fax:(0855)45-0258

■弥栄支所

Tel:(0855)48-2313 Fax:(0855)48-2416

■三隅支所

Tel:(0855)32-0401 Fax:(0855)32-2121



新型コロナウイルス感染症の影響を 踏まえた生活福祉資金貸付制度等について

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、一時的に生活資金にお困りの方に向けた緊急小口資金・総合支援資金(生活支援費)の特例貸付および住居確保給付金の相談窓口を開設しています。
◎相談窓口・問合せ先 ⇒ 本会 あんしん生活相談窓口 TEL: 25-1755

緊急小口資金(新型コロナウイルス感染症特例)

- ◎対象者: 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯
- ◎貸付上限額: 10万円以内(特別な場合20万円以内) ◎申請される方にご用意いただくもの
※特別な場合についての詳細は、
本会にお問い合わせいただくか、
本会ホームページをご覧ください。
- ・住民票(原本): 直近3ヵ月以内で世帯人員全員が記載されたもの
 - ・本人確認書類: 自動車運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、健康保険証、在留カード(特別永住者証明書)
※上記のうちいずれか一つ
 - ・印鑑: シャチハタ不可(朱肉を付けて押印するもの)
 - ・銀行通帳またはキャッシュカード: 貸付金を送金する金融機関口座(申込者名義に限る)
- ◎据置期間: 1年(12ヵ月)以内
◎償還期間: 2年(24ヵ月)以内
◎貸付利子: 無利子
◎保証人: 不要

総合支援資金【生活支援費】(新型コロナウイルス感染症特例)

- ◎対象者: 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯
(※なおかつ原則、自立相談支援事業等による継続的な支援を受けることが要件となります。)
- ◎貸付上限額: ・単身世帯 月15万円以内
・複数世帯 月20万円以内
※貸付期間: 原則3ヵ月以内
- ・本人確認書類: 自動車運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード(通知カード含む)
※上記のうちいずれか一つ
 - ・新型コロナウイルス感染症の影響を受け収入が減収していることが確認できる書類または収入減少申立書
 - ・月の収支、また負債や滞納がわかる書類
 - ・銀行通帳またはキャッシュカード: 貸付金を送金する金融機関口座(申込者名義に限る)
- ◎据置期間: 1年(12ヵ月)以内
◎償還期間: 10年(120ヵ月)以内
◎貸付利子: 無利子
◎保証人: 不要
◎申請される方にご用意いただくもの
・住民票(原本): 直近3ヵ月以内で世帯人員全員が記載されたもの

住居確保給付金のご案内

- ◎対象者: 新型コロナウイルス感染症拡大等の状況を踏まえ、離職・廃業から2年以内または休業等により収入が減少し、離職等と同程度の状況にある方
- ◎支給期間: 原則3ヵ月(求職活動等を誠実にやっている場合は、3ヵ月延長可能(最長9ヵ月まで))
- ◎支給金額(家賃上限額): 例) 単身世帯 37,000円
- ◎支給要件 ○収入要件: 世帯収入合計額が、市町村民税均等割が非課税となる収入額の1/12+家賃額を超えないこと
例) 単身世帯 115,000円
- ※支給要件には、左記収入要件のほかに資産等の要件があります。
- ◎申請時に必要な書類
- ・本人確認書類(運転免許証等)
 - ・収入の状況等がわかるもの
 - ・収入を得るための機会が減少していることがわかる書類
 - ・資産のわかる書類
 - ・金融機関の通帳の写し

※複数(2人以上)世帯の支給金額および支給要件は、本会へお問い合わせください。



浜田市共同募金委員会より 赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました

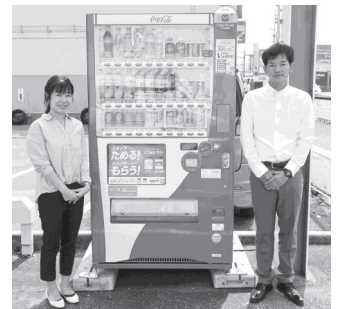
◎令和元年度 赤い羽根共同募金実績(総額) 13,740,707円

<<赤い羽根共同募金で集まった募金の内訳とその使いみち>>

赤い羽根共同募金の内訳		赤い羽根共同募金の使いみち	
戸別募金	8,257,315円	子育てサロン支援・高齢者サロン支援事業	540,000円
街頭募金	392,230円	青少年の育成、福祉教育推進事業	1,280,000円
法人募金	2,387,225円	高齢者福祉の活動	440,000円
学校募金	272,728円	地域福祉推進の活動	3,833,000円
職域募金	518,958円	浜田市社会福祉協議会が行う福祉活動 (はまだ市民福祉大会、福祉委員研修事業等)	1,066,707円
イベント募金	201,074円	高齢者・障がい者・当事者活動等	1,760,000円
その他	252,927円	県内広域助成(島根県共同募金会へ)	4,821,000円
小計	12,282,457円	助成合計額	13,740,707円
歳末募金から繰入	1,458,250円		
合計額	13,740,707円		



街頭募金活動のようす(キヌヤ金城店)



赤い羽根自販機
(遠藤土地家屋調査士事務所)

◎令和元年度 歳末たすけあい募金実績(総額) 5,012,063円

<<歳末たすけあい募金で集まった募金の内訳とその使いみち>>

歳末たすけあい募金の内訳		歳末たすけあい募金の使いみち	
戸別募金	4,909,073円	高齢者サロン・地域福祉推進団体、福祉団体等が行う年末年始の交流事業等	2,430,528円
イベント募金	102,990円	浜田市社会福祉協議会が行う高齢者声掛け訪問・配食事業、子育てサロン事業等	1,123,285円
合計額	5,012,063円	赤い羽根共同募金への繰出	1,458,250円
		助成合計額	5,012,063円

☆歳末たすけあい助成事業のようす☆



歳末安否確認声かけ訪問「まごころ弁当」(金城)

10月1日からの赤い羽根共同募金および12月1日からの歳末たすけあい募金は、上記の実績となりました。

市民の皆さま方には、『浜田のまちを良くするしくみ』である赤い羽根共同募金の募金活動に、ご協力いただきましたこと心よりお礼申し上げます。



脳トレーニング

さあ！
やってみよう！



社協のホームページで動画公開中

検索

鼻と耳

難易度 ★☆☆



右手は鼻をもって、左手は右手と交差して耳をもちます。

さあ、手を入れ替えますよー。

せーの！はい！はい！はい！はい！はい！がんばってくり返してください！

★ポイント★入れ替えたときに、鼻をもってから耳をもってみてね！

新型コロナウイルスの影響で外出を控えておられる方も多いと思います。閉じこもりの時間が長く続くことで気持ちも塞ぎがちになっていませんか？

今回は手軽にできる脳トレ体操

を紹介します。左右

違う動作をしたり、

2つの動作を同時に

行うことで脳が

活性化して気分が

スッキリしますよ！

レッツ チャレンジ！



グーパー体操

難易度 ★☆☆



前に出した手はパー、

胸元の手はグー。

テンポ良くパーとグーを入れ替えてくり返してみましよう。

(さあ、がんばって！)



なれてきたら、レベルアップ！

前に出した手はグー

胸元の手はパー

こちらもテンポ良く入れ替えてくり返しやってみましよう。

(できなかつたら笑えばいいさ！)

2拍子
3拍子

難易度 ★★☆☆

◎まずは両腕を上げて

準備しよう！



スタート →



左は腕を上下に動かし2拍子を
右は腕で三角を描くように3拍子の動きを！
この二つの動きを両腕で同時にやってみましよう！⑥で両手がそろえば正解！

くり返し
がんばって
みよう！





どんどん レベルがあがるよ! がんばって!



指折り

難易度 ★★☆☆



【準備完了!】



両手を使って指折りをやってみましょう!はじめに、右手の親指を折って準備完了!そこから数を数えながら指を折ります。

1のときに右手の人差し指、左手の親指、2のときに右手の中指、左手の人差し指、という風に右手と左手がズれるように指を折っていきます。

さあ10まで数えてみましょう!

がんばって!

親指小指

難易度 ★★★★★



♪もしもしかめよ かめさんよ♪

左手親指と右手小指を出してみましょう。同じ方向を向いているかな?

そして1回グーに戻ります。

次は反対に右手親指と左手小指を出してみましょう。上手くできたかな?

では、「うさぎとかめ」の曲を歌いながら交互にやってみましょう。

かたつむり

難易度 ★★★★★



かたつむりの拡大図



チョキにした右手の上に、グーにした左手を乗せます。かたつむりになったかな?

次は反対。チョキにした左手にグーにした右手を乗せてみましょう!

この動きを繰り返かえてパッ!パッ!パッ!とできるかな?

できるようになったら、「かたつむり」の曲を歌いながらやってみましょう!

♪でんでん むしむし かたつむり♪

やっぱり楽しいお茶べり会♪

おしゃべりと笑いに包まれる月一回のお茶べり会(美又公民館主催)は、地域の高齢者にとって、情報交換、情報収集ができる憩いの場となっています。

4月のお茶べり会では新型コロナウイルス感染予防を考え、密接しないように離れて座り、途中何度か換気をしながら過ごしました。

この日の話題はマスク作り!「手縫いのマスクをJA女性部に教わって作ってるよ。」「布もゴムも売り切れて困るわ!」「使い捨てマスクのワイヤーやゴムを再利用すればいいよ!」などと早速情報が飛び交います。



まずは頭の体操!数字パズルやサイコロ色合わせなど、みんなでわいわい言いながらやるのも楽しいけれど、家でもできる脳トレなのでぜひ、やってみてくださいね♪と、生活支援コーディネーターのお願いに、やる気満々の皆さんでした。

脳トレのあとは、ゲームルールで楽しく体を動かしました。



真剣に取り組みます♪

令和2年度 第1回城山囲碁大会 開催のお知らせ

◎日時 6月26日(金)
開会 9:30(受付 9:00)
終了 16:30



◎場所 浜田市総合福祉センター
◎参加資格 市内在住の60歳以上の方で段級をお持ちの方
◎参加費 500円(当日徴収します)
◎申込み 市社協(担当:寺井)
◎問合せ 電話:22-0094

※6月2日(火)から電話・来所で受け付けます。(先着48名)
※当日の代理出席は認めませんのでご了承ください。
※申し込みされた方の欠席連絡は必ずお願いします。

※ただし、今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合もございますので予めご了承ください。

※お知らせ※



現在、全国で蔓延している新型コロナウイルス感染症の予防対策の観点から、本会主催事業等、中止している状況です。

事業実施に関する情報は、ホームページやフェイスブック等でお知らせさせていただきますのでご確認くださいませようお願いします。

浜田市社会福祉協議会

検索

善意のお礼

4月1日 ~ 4月30日

善意のご寄附に対し、心よりお礼申し上げます。(順不同・敬称略)

◇ 香典返し

原井町	市山博文
元浜町	徳田淳子
国分町	花手知資
港町	脇元英男
瀬戸ヶ島町	濱谷誠
熱田町	鹿島ヒサコ
原井町	樋野淳巳
野原町	植野洋子
高佐町	(故)山田正子

京都府	小川修
瀬戸ヶ島町	新宮敏三郎
国分町	小松忍
金城町	岡野馨二
旭町	大賀照夫
旭町	佐々木宏
東京都	大川哲也
兵庫県	迫田克弘
三隅町	谷出美和子
三隅町	(故)玉田繁雄
三隅町	村川敏夫

◇ 見舞返し

旭町 新森弘毅

◇ 指定寄附

<指定訪問介護事業所三隅サテライト事業所へ>
三隅町 湯田茂