

はまだ

社協だより



ふれあいネットワーク

8月

第179号

令和2年8月1日発行

⑤だんの ④らしが ③あわせに

三隅福祉圏

ゆるやかな見守りを広げよう！

福祉委員研修会&民生児童委員との連絡会

三隅福祉圏では、各地区社協単位に福祉委員と民生児童委員が連携して活動ができるよう研修と連絡の場を毎年設けています。

今年度は、本会が地域に広げようとしている「ゆるやかな見守り」をテーマに、見守り活動をより身近なものとして感じてもらえるよう手作りのすごろくゲームを体験しながら、異変に気付くポイントや対応などについて学びを深め、情報交換を行いました。



「ゆるやかな見守りすごろく（中山間地版）」を体験。他にも中心市街地版や企業版などもあります。

「みんなで隣の人の肩をもんであげましょう」こんなマスマ」



マスマに書かれた質問に、自分ならどうする！と考えます。

この「ゆるやかな見守り」は、“さりげなく・ゆるやかに・決して無理せず”誰もが少し意識をすることでできる活動です。「人と人とがつながり、支え合う地域」そんな地域を目指して、この活動を皆さんと一緒に広げていきましょう。



「ゆるやかな見守り」を出前講座のメニューに追加しました！（本紙6ページに掲載）

自分の地域でやってみたい！など、ご希望があれば、ぜひ！！本会まで問い合わせください。

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



令和2年度 はまだ市民福祉大会 開催のご案内

～誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくり～

- ◎日時 令和2年9月12日(土)
10:30～11:30
- ◎会場 浜田市総合福祉センター 2階会議室
(浜田市野原町859-1)
- ◎主催 浜田市社会福祉協議会
浜田市民生児童委員協議会
浜田市高齢者クラブ連合会
浜田市身体障害者福祉協会
- ◎内容 式典(表彰式)



標記大会を左記のとおり開催します。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、参加者を限定し、式典(表彰式)のみとさせていただきます。

式典では、永年、地域福祉を支えてこられました功績顕著な個人・団体に対して、表彰状を授与させていただきます。

令和2年度 共同募金助成事業 2次募集のお知らせ

浜田市社会福祉協議会では、共同募金の助成金により、市内で地域住民の福祉向上のために活躍されている各種団体の活動支援として、令和2年度事業を2次募集します。



☆助成事業の種類

1) 高齢者サロン立ち上げ支援事業(高齢者サロン新規開設 初年度のみ3万円以内)

浜田市において、住民自らが企画し、立ち上げようとする新規高齢者サロンに対して助成を行います。(事業実施期間:令和2年4月1日～令和3年3月31日)

2) 歳末たすけあい助成事業(募金実績の範囲内において 1団体3万円以内)

浜田市において、誰もが安心して年末年始を過ごせるよう、住民同士がつながり・支え合いの地域づくりを実現することを目的とした事業に対して助成を行います。

(事業実施期間:令和2年12月1日～令和3年1月31日)

※事業費の総額に自己資金を含めること。

☆募集期間:令和2年8月3日(月)～令和2年10月16日(金)

※但し、土日・祝日を除く

☆具体的な内容は浜田市社協のホームページをご覧ください。

※ただし、次のような事業は対象になりません。

- ①政治、宗教、組合が行う事業や営利を目的とする事業
- ②団体等の運営に要する経費や福祉を目的としない事業

☆申請様式は、本会ホームページ(<http://www.hamada-shakyo.com>)よりダウンロードいただけます。

☆申込み・問合せ:浜田市社会福祉協議会 地域福祉課(電話:22-0094)

網戸を開けただけなのに♪



自宅の網戸を開けることで見守りにつながり、集いの場ができています！そんなお話を伺い、生活支援コーディネーターがお邪魔しました♪

今回訪問させていただいたお宅は、家にいるときには冬でも玄関の網戸を開けており、近所の方がそれを見て声を掛けてくれます。また、泊まりで出掛けるときには、お隣さん同士伝え合うようにしています。こんな風に近所の方々に気にかけてもらえて、とても嬉しいと笑顔で話してくださいました。また、

このつながりから、一緒にお出掛けすることも♪

ふだんの生活の中でのさりげない「見守り・見守られ」がとても大切で、このような「ゆるやかな見守り」が地域で広がれば良いなと思います。

皆さんの笑顔溢れるすてきな集いの場でした♪

★ 次回9月号、ゆるやかな見守り特集掲載予定ですのでお楽しみに♪

城山大学・城山学級のご案内

◎城山学級日程表	8月	9月
9:00~11:30 ちぎり絵教室 講師：大島タカ子	4(火)	1(火)
9:30~11:30 園芸教室 講師：峠田 等	5(水)	2(水)
10:00~12:00 音楽教室 講師：津茂谷和美	19(水)	9(水)
9:30~11:50 舞踊教室 講師：青木 紫女	20(木)	10(木)
9:30~11:30 書道教室 講師：森 須園	21(金)	11(金)
9:30~15:00 陶芸教室1班 講師：福郷 生雲	6(木) 7(金)	3(木) 4(金)
9:30~15:00 陶芸教室2班 講師：福郷 生雲	4(火) 5(水)	10(木) 11(金)

※陶芸教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当面の間、2班に分かれての活動となります。

◎城山大学日程表 10:00~11:30
8月25日(火) 『周布氏と益田氏』
9月29日(火) 『防災』

◎城山大学・学級に関する申込み・問合せ先
浜田市社会福祉協議会(担当：寺井)
電話：22-0094

浜田市身体障害者福祉協会 浜田支部より 「障がい者の旅」中止のお知らせ

毎年開催しております障がい者の旅事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、参加者および付添者の健康・安全面を第一に考慮し、中止することといたしましたのでお知らせします。

楽しみにして下さっていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようよろしくお願い申し上げます。

寄附のお礼

匿名の方より、善意の寄附をいただきました。寄附金は地域福祉事業等に有効に活用させていただきます。この度の善意に心よりお礼申し上げます。



善意のお礼

6月1日 ~ 6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

折居町 新田 弘輝
殿町 (故) 島田 康夫
田橋町 小川 克巳
長沢町 中村 勝久
殿町 山崎 勝
国分町 釜田 吉輝
殿町 岡 起代
長沢町 沖野 桂子
浅井町 鶴野 良子

金城町 (故) 山田 廣子
金城町 (故) 宇川 晴男
金城町 古賀 伸一
旭町 西田 修二
弥栄町 三浦 優
三隅町 石田 一夫

◇ 指定寄附

<訪問介護事業へ>
治和町 永見 佐喜子

◇ 一般寄附

下府町 高本 尋美
弥栄町 ひまわり会
三隅町 中村 英作

◇ 地区社協へ

<長浜地区社協へ>
熱田町 平野 紀代枝
長浜町 野坂 哲治

ふくっぴー体操 第2弾 (下半身編)



社会福祉協議会が地域で実践している「ふくっぴー体操」の下半身編を紹介します。
しっかりと運動に取り組むことで筋力を維持し、体力をつけ、暑い夏を乗り切りましょう！

腰の体操:3回

足を前に伸ばし、手を滑らせながらゆっくりと前屈(息を吐きながら)



足の後側の体操:

左右3回ずつ

片足をまっすぐに前に出し、腿を抑えながらゆっくり前屈(左右やってみよう)



つま先・かかと体操:5回ずつ

- ①両足を揃えます。膝の角度は直角に！
- ②両足の踵をゆっくり5回あげる
- ③両足のつま先をゆっくり5回あげる



足上げ体操:10回

腿に手をやり、上半身でしっかり腿に負荷をかけながら足踏みをする



足首体操:左右5回ずつ

- ①片足を膝の上に乗せ、足首を回す
- ②反対も同様に！

* 股関節に痛みのある方は、楽な姿勢でやってみましょう！



太腿の体操:左右5回×3セット

①片足を地面に水平に上げ、つま先を前後にゆっくりと動かす

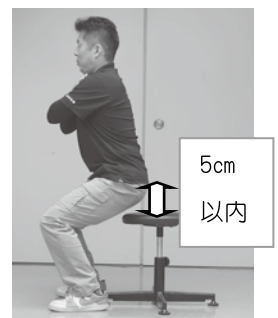
②反対も同様に！



太腿の体操:5回

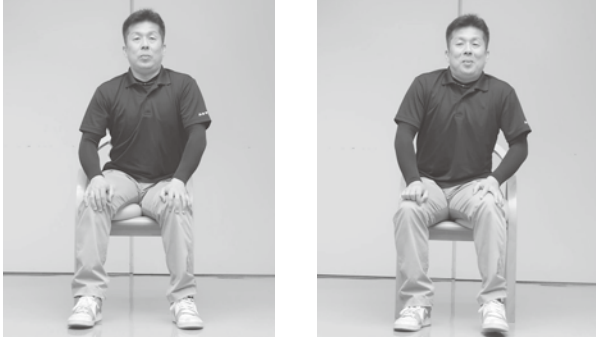
腕を胸の前で組み、座った状態からお尻を数センチ(5センチ以内で可)浮かし、座る

* 椅子から落ちないように気を付けて！



おしりの体操:5秒×2セット

- ①深く座った状態で太腿の下にボールをいれ、ボールをつぶすように、座面に押し付ける
 - ②反対の足も同様に
- * ボールがなければ、丸めたバスタオルでも可能



スクワット体操:5回

- 椅子や机に手をかけ、肩幅に足を開いて、ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと元の姿勢に戻る
- * 膝頭がつま先から出ないように気をつけておこなう



足の後側の体操:左右5回×2セット

椅子の背もたれにつかまり、片足ずつ交互に上げる



足指の体操①:左右5回ずつ

- ①指と指の間に手の指を挟み、足首を回す
 - ②反対も同様に!
- * 楽な姿勢でチャレンジしてみましょう!



足指の体操②

- ①新聞紙を広げる
- ②両方の足の指を曲げたり伸ばしたりしながら新聞をたぐり寄せる



尺取虫が地面を這うようなイメージで足を動かしてみましょう



今年度より三隅自治区のケーブルテレビ「ひゃこるネットみすみ」で、本会からの情報発信として「ふくっピーチャンネル」がスタートしました。

第1弾第2弾として「ふくっピー体操」を6月に紹介させていただきました!



原井小学校 福祉体験学習

【6月3日(水)のようす】



6月3日(水)・10日(水)の両日、原井小学校3年生29名が“ふくし”について学びました。

3日(水)は、障がいについて知り、必要な配慮や手助け等について学ぶ「あいサポーター研修」を受講し、障がいについてのDVDを視聴したり、ヘッドホンを付けて聴力に障がいのあ

る方のコミュニケーション方法について学びました。

10日(水)は、「車いす体験」と「アイマスク体験」を行いました。「アイマスク体験」では、最初は不安で腕に必死にしがみついていた児童も、介助する側の児童の声掛けによって、徐々に安心して歩くことができるようになりました。また、「車いす体験」では、段差を越える際、前輪を上げるのが難しそうでしたが、上げ方を教えてもらいコツを掴んでからは操作できるようになりました。

児童たちは、2日間を通して、困っている方がおられた際の手助けの方法や、相手を思いやる気持ちを持つことの大切さを知ることができた良い学びとなりました。



↑【車いす体験】

↓【あいマスク体験】↓



新 ふくっぴー 出前講座

ふくし出前講座の名称が「ふくっぴー出前講座」に生まれ変わりました。新しい講座を追加し、より楽しくパワーアップしました！サロンや集いの場、福祉活動などお気軽に申し込みください。もちろん費用は無料です。ご依頼お待ちしております♪

新講座のご案内

「いきいき百歳体操」

健康で自立した生活を送る上でフレイル(虚弱)予防が注目されています。定期的に体を動かして心身の衰えを予防しませんか？

依頼殺到中！

「ゆるやかな見守り」

を楽しく考えよう!!

ゆるやかな見守りすごろくを使って。楽しみながら地域の見守りや支えあいについて、一緒に考えてみませんか？

いちおし！

「ひとりで悩まず相談しよう」

判断能力の低下等による「生活の困りごと」「家計のやりくり」「仕事が続かない」等の困りごとを抱える方が利用できる制度をご紹介します。

まずは知ろう！

「地域のお宝活動紹介」

身近な場所で楽しく集えるサロンや地域・ご近所で行っている楽しくて、良い活動(お宝)を映像や写真などでわかりやすく紹介します。

おすすめ！

その他いろんな講座があるよ！

あいサポート研修

かんたんな手話

みんなで楽しく介護予防♪

介護サービス

回想法で認知症予防

家庭介護入門