

てんだあ 第14号

「てんだあ」とは英語で「やさしさ」という意味です。 2010年9月

〒295-0004千葉県南房総市千倉町瀬戸2705-6 TEL (0470) 44-3577/FAX (0470) 44-3542
ホームページアドレス <http://www.shakyo-minamiboso.or.jp>



川崎トヨさん（富山地区）とご家族

CONTENTS 主な内容

- 共同募金運動にご協力ください…2P
- 特集 生きがい活動支援通所事業 3P
- 福祉ニュース…………… 4P
- 地域福祉フォーラムレポート… 5P
- ボランティアネット(和)ーク 6P
- ワンポイント介護 …………… 7P
- 善意の寄付、
ちょっといい話 …………… 8P

いつまでもお元気で

ご長寿のお祝いに市内の最高齢者のお宅を訪問し、お祝いの言葉とともに肖像画を贈りました。



おりづらん
はなことば：集う・幸福

共同募金運動にご協力ください。

赤い羽根募金・歳末たすけあい募金



スローガン 地域の福祉、みんなで参加

運動期間：10月1日⇒12月31日

今年も「地域の福祉、みんなで参加」をスローガンに赤い羽根共同募金運動が全国一斉に始まります。

地域の皆様からお寄せいただいた募金は、市内の支援を必要としている人たちのために身近な地域で役立てられています。

共同募金は皆様の住んでいる地域でいきる募金ですので、どうか趣旨をご理解いただき、募金運動にご協力をお願いいたします。

【昨年度の実績】

赤い羽根募金 7,112,366円

・戸別募金	6,878,112円
・学校募金	114,086円
・職域募金	48,072円
・その他募金 (個人様・協力店募金箱)	72,096円

歳末たすけあい募金 7,164,856円

・戸別募金	6,860,876円
・その他募金(個人様・物品)	303,980円

ご協力ありがとうございました。



このような事業に活用させていただいております。



介護機器リサイクル



結婚50周年祝賀会



介護者のつどい

- 高齢者、障害者への外出支援事業
- 児童の福祉に関する事業
- 南房総市社会福祉大会、広報紙発行、ホームページの運営など、地域の福祉を啓発する事業
- 歳末時期に支援を必要とする方たちや、福祉施設の行事などへの支援

赤い羽根 共同募金

赤い羽根共同募金は、日常のさまざまところで募金をお願いしています。

【戸別募金】

区長さんを中心に各ご家庭に募金のご協力をお願いしています。

【法人募金】

企業や事業所の社会貢献として呼び掛けています。

【学校募金】

福祉を学ぶきっかけに市内の学校にご協力をお願いしています。

【職域募金】

会社で働く人を対象に呼び掛けています。

【イベント募金】

共同募金を知ってもらうためにイベントに参加する人にご協力をお願いしています。

【赤い羽根協力店募金】

地域のお店を利用する人にご協力をお願いしています。



デイサービスセンターでは、忙しい毎日の中でも、参加された方々が楽しんで元気になって帰ってくださることを目標に活動を進めています。孤立しがちなお年より同士の大切な情報交換の場や活動を通じ一人ひとりがまだまだ元気な自分をアピールできる場でありたいと願っています。

デイサービスセンターの心がけている3つの「場」

ホッと気持ちの
安らぐ場

活動を通して
楽しむ場

元気になって
帰れる場



私たちが作りました♪



お楽しみが盛りだくさん

春のお花見、夏の流しそうめん、運動会、月1回の外出、紙芝居の作成や牛乳パックを使ったハガキでお孫さんなどへの近況報告や、年末の会食会では踊りや寸劇が開催され楽しい一時を過ごしています。デイサービスで大きなお風呂に入り、おいしい昼食を食べながら地域の交流場となっています。



夏はやっぱりそうめんだね

1日の主な日程

- ・朝の送迎
- ・健康チェック
- ・入浴
- ・昼食
- ・レクリエーション
- ・おやつ
- ・帰りの送迎



足元に気をつけてくださいね

★生きがい活動支援通所事業のよくなる質問

☆生きがい活動支援通所事業ってどんな事業？

○家に閉じこもりがちな高齢者の方で、介護予防・生活支援が必要な方に友達づくりや生きがいを見出し、健康で自立した生活を送ることができるよう支援する事業（サービス）です。

☆サービス内容は？

○希望される方に対し、毎週月曜日から金曜日まで、デイサービスセンターに送迎し日常生活指導・健康状態の確認・趣味活動・レクリエーション・給食・入浴などを行います。

☆利用料金ほどのくらいかかるの？

○ご利用者の世帯所得に応じ1回当たり500円・700円・900円のいずれかを負担していただきます。なお週1回ご利用できます。



よ～いドン！それ行け～

～詳しくは～

＜南房総市社会福祉協議会が

運営するデイサービス＞

○デイサービスセンターとみやま

南房総市久枝3227

富山老人いこいの家内

☎57-3639

○デイサービスセンターしらほま

南房総市白浜町樋口6755-3

白浜保健福祉センターはまゆつ内

☎30-5122



※南房総市より委託を受けた、市内にある福祉施設が生きがいデイサービス事業を実施しています。



拝啓 お元気ですか

☆利用できる人は？
○市内在住で、おおむね65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方です。



全6回の講座も熱心です！

年々、腕もおり、前がレベルアップしていきま第2回講座も開催いたしましたので乞うご期待!!

このコーナーは、地域福祉に関するニュースやお知らせを紹介しします。

福祉ニュース

6月7月

初心者から

レベルアップ

福祉団体ボランティアさんのパソコン講座

福祉団体と社協ボランティアセンターに登録しているボランティア団体の活動支援として今年度第1回のパソコン講座が開講され、8名の受講者がWindows入門編を無事に修了することができました。

今回の受講者のほとんどの方が昨年度の初心者編から引き続き受講された方たちで、パソコンを持参してくる方もおり、

7月9日

これからも元気でいるために

介護者のつどい



介護者が抱える腰痛について講義と実技を行いました。

今回の介護者のつどいは「今日も元気に介護しよう！腰痛予防について」をテーマに、千葉県接骨師会房総支部長の高橋精一氏を講師に迎え、日頃の介護をする上での体調管理にと腰痛予防と腰痛軽減の体操を教えてくださいました。

この介護者のつどいは、リピーターの方も多く、交流会では介護保険に関する相談や日頃の介護の悩みなど参加者同士で話し合い、交流とリフレッシュをしました。

7月23日

安心もお届けします

給食ボランティア研修会

社協のふれあいランチサービスにご協力をお願いいただいている調理ボランティアの各地区代表が集い、安房健康福祉センターより講師を迎え食品衛生管理について研修を行いました。

この研修会は毎年実施しており、研修の後、千倉地区で実際に調理している献立を参加者の皆さんで調理し、できあがったお弁当を囲みながら、各地区の調理事例の発表を通じて、交流を図りました。



ご協力いただいている、ボランティアの皆さん

8月6日

「孤独死問題の取り組み・活動」を学ぶ

平群地区社協委員が松戸市常盤平団地区社協を視察研修



孤独死の現状を目の当たりにして

平群地区社協では、「孤独死の問題」に取り組んで活動を実施している、松戸市常盤平団地区社協へ研修に行きました。

団地の中で「白骨死体で3年経過」この悲惨な現状が、きっかけになり、「孤独死ゼロ作戦」を自治会会長中沢氏が中心となり、地区社協、住民、行政や社協が一緒になり問題に取り組んでいます。中沢会長のお話では、「個人で何ができるのか考えよう。あいさつとおすそ分け。友達作り。あいさつが返ってこなくても、繰り返し紹介することが大切と」日々の地道な活動を紹介して頂きました。この後、いきいきサロンを見学し、高齢化が進み、孤独死は都会でも田舎でも同じ。

この研修で委員の皆さんは、自分たちの地域で孤独死について改めて考えるきっかけとなった研修になりました。

地域福祉フォーラム

各地区からの レポート

福祉をはじめ様々な分野の人たちが協力して、地域福祉を考える座談会「地域福祉フォーラム」を平成22年度から各地区で開催します。今回は、富浦地区、富山地区、三芳地区のフォーラムの開催状況をお聞きました。

今後の活動に向けて第1回目のフォーラム

〈富浦地区地域福祉フォーラム〉

富浦地区では、第1回目の地域福祉フォーラムを開催しました。実行委員が中心となりフォーラムについての再確認と、今後の活動内容について協議しました。

富浦地区のこれからを考えていく地域福祉フォーラムを盛り上げていくために、今後も勉強会や研修会を開催していく予定です。



ここからスタート！

安心して暮せる地域をめざして

〈稲都地区地域福祉フォーラム〉

三芳・稲都地区では、「今なぜ地域福祉フォーラムが必要なのか」勉強会を開き、活動の核となる5名の運営委員を選出しました。

7月28日には第1回運営委員会を開き、地域の実情・課題の把握のため福祉ニーズ調査を実施する



これから始まる“地域福祉フォーラム”に向けて勉強

ことが決まり、今後は設問内容や実施時期・方法等をさらに検討し、地域福祉フォーラム開催に向けて意欲的に取り組んでまいります。

地域のニーズは地域で解決

〈岩井地区地域福祉フォーラム〉



地域福祉フォーラム設置・進捗状況について今日の、社会情勢・経済状況の変化に伴い社会福祉情勢は極めて深刻な様相を呈してきております。とりわけ、地域福祉・在宅福祉サービス問題が差し迫った課題です。誰かの手助けがなければ、自立生活を維持していくことが困難な超後期高齢者（重大な問題を孕んでおる）の増加が予測されるからであります。誰でも住み慣れた地域で、家族や何でも話し合える友人・知人と生涯心豊かに暮らしていける地域社会が全ての人の願いです。このような状況を踏まえて、岩井地区社会福祉協議会は、3月に地域福祉フォーラムを設置し、実行委員会（10人編成）を設け、3回の役員会開催、9月に第2回の実行委員会を開催、10月の運営委員会を経て、12月に「いきいきサロン会と地域福祉フォーラム」を併設して開催予定であります。

地域福祉フォーラム設置・進捗状況について今日の、社会情勢・経済状況の変化に伴い社会福祉情勢は極めて深刻な様相を呈してきております。とりわけ、地域福祉・在宅福祉サービス問題が差し迫った課題です。

誰かの手助けがなければ、自立生活を維持していくことが困難な超後期高齢者（重大な問題を孕んでおる）の増加が予測されるからであります。誰でも住み慣れた地域で、家族や何でも話し合える友人・知人と生涯心豊かに暮らしていける地域社会が全ての人の願いです。

祝

“100”長寿

最高齢者へ肖像画贈呈



千倉地区 石井文吉様

敬老の日は、長年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う日です。その敬老の日を前に、市内の最高齢者（高齢順）の15名のお宅へ渋谷幸一社協会長が、「これからもお元気で長生きしてください。」とお祝いの言葉とともに、油彩画の肖像画（馬堀遠州画伯作）を贈りました。贈呈された方の中には、「こんな幸せなことはありません。」と満面の笑みで喜ばれていました。これからも健康に留意され、ますますのご長寿をお祈りいたします。

ランチボランティア始動!!

広がれ!

ボランティアが活動をレポート

富浦地区ふれあいランチサービス

富浦地区のふれあいランチサービスの調理をボランティアさんが9月からご協力下さることになりました。

8月には本番さながらの調理実習が行われ、一人暮らしの高齢者が喜んでいただけるメニューと食生活の向上を目指して、頑張っています。9月から、ボランティアさんの手作りのお弁当をお届けしますので楽しみにお待ちください。



☆ふれあいランチサービスは、70歳以上の一人暮らし高齢者の食生活の向上と安否確認のためボランティアさん、民生委員さんなどと連携して実施しています。



一緒に調理してくれる仲間を募集中!

- 活動日時：第3金曜日 8時～正午まで
- 活動場所：とみうら枇杷倶楽部キッチンスタジオ
- 申込・問い合わせ：富浦地域福祉センター 電話 33-4565

南房総市内では、いろいろな技術や知識を持ったボランティアグループが活動しています。ここでは、ボランティアアグループから届きました、活動レポートをご紹介します。

ボランティアネットワーク

自分たちの住んでいる地域を自分たちできれいにしよう

第1回環境美化活動



説明を聞いていざスタート!

南房総市ボランティア連絡協議会丸山支部では、丸山地区を横断する国道128号線の清掃活動を行いました。

日頃は会員相互の交流は少ないのが実情ですが、住みよい地域づくりや環境美化に関心を寄せ、仲間と共に活動することにより自分たちの地域の良さに気付き今後の活動につなげていくことと、地域住民への活動のPRを兼ねて行っています。

一見きれいに見えた道路でも、両側にはペットボトルや空き缶、紙くず、吸殻、雑誌などの多種多様の投棄物がありました。

しかし、4班に別れ、それぞれの担当区分を清掃することによりスムーズに作業が進みました。

今年度は第2回目を11月頃に計画しております。

声の広報

《つくし会》です。

私たちつくし会は、目の不自由な方、一人暮らしの高齢となり文字を読むことが困難だと感じている方、単独老人の方たちに「声」のボランティアとして、朗読した録音テープを作製して自宅までお届けすることで、社会福祉増進の一助となればと細やかな活動を30年余り続けています。

活動内容

市より毎月発行される広報紙や行事予定、時には議会だより、福祉だより、また、地方新聞よりピックアップした記事等も随所でお知らせしています。

利用してみたい方

私たちが作製した録音テープの貸出は無料です。みんな素人の朗読ですが、心をこめて録音していますので、聞いてみたい方は是非ご連絡ください。

一朗読ボランティアをやってみませんかー

朗読ボランティアをやりたい方は、お気軽にお問い合わせ下さい。お忙しいママさん、仕事をお持ちの方でも録音機械を自宅に持参してテープに吹き込みできますので、ご協力をお待ちしています。

申込 問い合わせ

- 声の広報つくし会 (岩井) 電話 44-1651
- 千倉地域福祉センター 電話 44-3541

やえかい 舞踏ボランティア 八重会

私たち八重会は、平成18年に発足した7人の踊りの会です。



活動内容

地域の福祉施設のイベント（誕生会や納涼祭など）で、踊りを披露させていただきます。

先日も千倉地区や和田地区の福祉施設へ出向き大変喜んでいただきました。施設の方々の笑顔を見て私たちも元気な気持ちになり、また、新しい踊りを練習して披露したいと思いました。

お呼びいただければ、喜んでお伺いします。ご連絡をお待ちしています。

申込 問い合わせ

- 八重会(安藤) 電話 44-2035
- 千倉地域福祉センター 電話 44-3541



ホームヘルパーの ワンポイント

かいGO 介護

入浴編

入浴は、身体を清潔に保つだけでなく、血行がよくなり気分転換にもなります。
そして、リラックス効果も望めます。

これから冬場に向けて「安全に入浴する方法」をご紹介します。

急な温度差は危険です！

冬場は、脱衣場、浴室内の温度調整に配慮しましょう。
熱いシャワーを出したり、浴槽のふたを空けたりして、空気を暖めましょう。
湯加減は事前にチェックします。適温は38℃から40℃くらいとされています。
高温は身体の負担が大きいためさけた方が良いと思われます。まずは、少しずつ足もとからお湯をかけ適温を確かめていくのも大切です。



転倒に注意しましょう！

洗い場では、滑らないように石鹸はよく洗い流します。保温効果のある入浴剤も滑る原因にもなります。転倒を予防するために、便利な入浴用の福祉用具、手すりや滑り止めマット、イスなどを使用するのもひとつです。

入浴後には…

素早く身体を拭き、湯冷めしないようにしましょう。
脱水症状にならないよう、水分補給も大切です。

問い合わせは

- ホームヘルプサービスとみやま 電話50-5213
- ホームヘルプサービスみよし 電話36-2276

《ボランティア移送サービス》

運転ボランティア(協力者)募集！

一般の公共交通機関での移動が難しい方、高齢で周囲に送迎(運転)のできる方がいない人の通院や買い物などの外出のお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集しています。住民同士の助け合いで行う移送サービスの活動にご協力ください。



- 活動日時：月曜日～金曜日(祝祭日は除く)
- 募集対象：普通車の運転免許をお持ちで福祉に理解のある人です。
- 現在活動中のボランティアさんは、
 - ・仕事をしながら休みの日に月に数回活動する人。
 - ・仕事をリタイアしてから、月1～2回程度活動する人など、活動の仕方はそれぞれです。
- 申込・問い合わせは、お近くの地域福祉センターへご連絡ください。(8ページに連絡先を掲載しています。)

平成22年度 第2回

福祉のしごと就職フェアinちば

千葉県福祉人材センターでは、福祉施設・事業所等に就職を希望する方を対象に、「福祉のしごと就職フェア・inちば」を開催します。



内容は、求人のある社会福祉施設・事業所の採用担当者との個人面談や福祉現場の相談会を行い福祉人材の確保と就労をサポートします。

- 開催日時／平成22年10月30日(土)
13:00～16:00
- 会場／幕張メッセ国際会議場
(千葉県美浜区中瀬2-1)
- 参加方法／参加費無料です。
当日、直接会場へお越しください。
- 問い合わせ／千葉県福祉人材センター
電話043-248-1294
<http://www.chibakenshakyu.com/>

たくさんのまごころありがとうございます。 **善意の寄付** (敬称略/平成22年6月～平成22年8月)

渡辺せつ	1,000円	大貫青年会	15,609円
株式会社おどや	92,541円	匿名 4件	91,563円
アンダンテ稲の旋律安房地域上映実行委員会	10,000円		

この寄付金は、本会福祉振興基金に積み立て、以後地域福祉向上のため有効に役立たせていただきます。ありがとうございました。

地域のちよつといい話

“ゆらり” がきれいな訳は

都合のつく時間ちくら介護予防センターゆらり周辺の草取りをしてくれているのは千倉地区にお住まいのAさんです。

一人でも少しずつやろうと、多い日は週に5日も早朝1時間～2時間草取りをしてくれています。

「場所が広いし、草の根が強いから1時間やっても少ししか綺麗にならないけどね。」と照れくさそうに話すAさん。ゆらりは、緑が多くお風呂が完備されており、地域のいこいの場となっています。その利用者さんがいつもゆらりを気持ちよく利用できるのはAさんのおかげです。



いつも花壇はきれいに

【各種相談】

◆心配ごと相談 ～日頃の悩みや困りごとは～
時間：13：30～16：00

10月	11月	12月	場 所
8日(金)	10日(水)	10日(金)	南房総市富山支所
12日(火)	10日(水)	10日(金)	ちくら介護予防センター
13日(水)	10日(水)	8日(水)	とみうら元気倶楽部
15日(金)	19日(金)	17日(金)	三芳農村環境改善センター
20日(水)	17日(水)	15日(水)	白浜保健福祉センター
20日(火)	19日(金)	6日(月)	丸山公民館
27日(水)	24日(水)	22日(水)	和田地域福祉センター

◆無料法律相談 ～法律に関することでお悩みの方～
時間：13：00～16：00 予約：44-3577

開設日	場 所	事前予約受付
11月10日(水)	白浜保健福祉センター	10月18日(月)
1月19日(水)	丸山公民館	12月20日(月)

○予約申込：事前に予約受付日の午前9時から電話44-3577で予約を受け付けます。

○定 員：6人(相談はおひとりにつき30分まで)

○その他：調停中や裁判中の事件の相談ならびに同一内容についての再度の相談は応じられません。

◆結婚相談 ～よい出会いを応援します～
時間：10：00～12：00

10月	11月	12月	場 所
1日(金)	5日(金)	3日(金)	ちくら介護予防センター

詳しくは南房総市社会福祉協議会 電話 44-3577

編集後記

★うー！今年の夏は暑い。といいながら、もうあつという間の夏が終わり9月へ。お盆に、夏祭り 子ども会行事に、地区の行事、子供たちの宿題…。そして稲刈り。忙しいと思いつつ少しがんばったことは、玉拾いだけドバレーボールの練習でしようか？「少しスリムになった？」と言われることを期待している今日この頃です。でも、気がつけば食欲の秋！でした。(A)

★毎日毎日暑い日が続きます…。あ～涼しいところへ行きたい！ということで、群馬県みなかみ町にラフティング(川下り)をやりに行きました。気温は非常に暑かったのですが、水の冷たさと、激流のスリルで終わった頃には寒いぐらい！でも、自然の中でいっぱい遊んで癒されました。そして嫌なことは川だけに水に流してきました～(R)

★気分転換に絵を描くことを始めようと思い、“初心者でも簡単！”らしいので水彩色鉛筆を購入しました。絵を描くのは、学校の美術の授業以来だけれども、上手くなくてもそれなりに楽しみながら描いています。絵を描いているときは、ほんのちよつと息抜きになります。(T)

社会福祉法人 南房総市社会福祉協議会

◆本所 南房総市千倉町瀬戸2705-6

電話 44-3577 FAX 44-3542

◆富浦地域福祉センター 電話 33-4565

◆富山地域福祉センター 電話 57-2926

◆三芳地域福祉センター 電話 36-2276

◆白浜地域福祉センター 電話 30-5122

◆千倉地域福祉センター 電話 44-3541

◆丸山地域福祉センター 電話 46-2200

◆和田地域福祉センター 電話 47-3390