南房総市社会福祉協議会広報紙

てんだぁ 第43号

『てんだぁ』とは英語で「やさしさ」という意味です。 2018年1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

CONTENTS ～主な内容～

○社協のサービス紹介 …… 2P
○敬老事業 …… 3P
○福祉ニュース …… 4P・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、お知らせ …… 8P

地域の方の優しさが 共同募金を支えています

12月2日に市内3ケ所で歳末たすけあい街頭募金を実施しました。

募金の呼びかけを地元の中学生やボランティアの方にご協力いただきました。

皆様からお寄せいただきました募金は、市内にお住いの支援を必要とする方へお届けいたします。

ラッパスイセン
花言葉：尊敬

赤い羽根共同募金 この広報紙は、共同募金の配分金によって発行しています。

ちょっと便利

暮らしを応援　社協のサービスいろいろ

南房総市社会福祉協議会では、高齢者や障がいのある方の在宅生活を支援する福祉サービスを実施しています。

今回は、その中でボランティアが生活のちょっとした困りごとをお手伝いするみなみん・おたすけサービスや、車イスのまま乗れる車の貸出し、車イスの貸出しをご紹介します。

みなみん・おたすけサービス

○ボランティアがちょとした生活のお手伝いをします。有償の生活援助サービスです。

【利用できる方】

市内に住所（在住）があり、日常生活において支援や援助が必要な65歳以上の高齢者、心身障害者（児）の方です。

【利用について】

利用できる内容は、①～⑤の内容です。

①話し相手　②衣類の洗濯や整理　③住居の清掃やゴミ出し
④日常生活品の買物代行　⑤簡単な調理のお手伝い　など

【利用時間について】

月曜日から金曜日　午前9時～午後4時まで

ただし、土日、祝祭日、年末年始は休みです。
※1回の利用時間はおおむね1時間程度で週2回まで利用ができます。

特に技術や資格を必要としない日常のお手伝いです。
協力会員として登録をしたボランティアがご自宅に伺い、日常生活のお手伝いをします。

◇利用するには、事前に会員登録が必要となります。
◇支払いについては、事前に利用券や買物代行券を購入していただき、利用時間に応じて利用券や買物代行券での支払いとなります。

福祉車両貸出

○車イスのまま乗れる軽車両（スロープ式）を無料で貸出します。

【利用できる方】

市内在住の日常生活において介護が必要な方です。

【利用について】

利用期間は原則として1日です。使用した分の燃料を補給（自己負担）してお返しください。

車種は各福祉サポートセンターにより異なります。また、事前に車両の空き状況を確認し予約が必要となります。

車イスで通院、買い物も！

○車イスを無料で貸出します。

福祉機器貸出

自走型車イス

【利用できる方】

市内在住の高齢者、障害者（児）及び病気やケガをされた方で福祉機器の使用が必要と認められる方。

ただし、要介護２以上の方は、原則として介護給付によるレンタルをご利用ください。

【利用について】

おおむね6カ月以内とし、それ以後も継続利用を希望される場合は、更新手続きをお願いします。

【申込・問い合せ先】 サービスを希望される方は、南房総市社会福祉協議会（本所）または、お近くの福祉サポートセンターへ

これからも
いきいきお元気に

敬老の日を祝して

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、長寿をお祝いする日です。

9月25･26日

肖像画を贈り長寿を祝う

100歳に肖像画を贈呈

敬老の日にちなみ市内の 100 歳を迎える15名へ渋谷幸一社協会長から、「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（馬堀輝孝画伯作）を贈りました。

贈呈された方や家族からは「そっくりだね。立派なものをありがとう。」と喜ばれていました。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。

瀧本ツヤコ様
ひ孫のぼくたちと
記念にパチリ

10月25日

二人で歩んできた道のりを振り返って

結婚 50周年祝賀会

結婚 50 周年祝賀会が富浦ロイヤルホテルで開催され、今年度は 53 組のご夫婦が出席されました。

出席者全員での記念撮影のあと、渋谷幸一社協会長から記念品とお祝いの言葉が贈られました。

出席されたご夫婦からは、ともに過ごした半世紀を振り返りながら、改めて 50 年間の結婚生活の喜びをかみしめておられました。

お祝いの言葉とともに記念品を贈呈

FUKUSI　NEWS

福祉ニュース

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ます。

10月17日

自分の想いを伝えるノート

富浦地区・八束地区社協合同研修会

地域を支える活動している委員の皆さんを対象に、「エンディングノートの描き方講座」と題して研修会を行いました。

市川市社協、川名成和氏を講師に迎え、なぜエンディングノートを書くことが大切なのか?誰のために何のために書くのか?との問いに、家族のために、自分の死後家族が困らないために、自分の想いを伝えるために必要なノートだと教えて頂きました。

「遺言書よりも堅苦しくなく自由に記入できるのもエンディングノートの魅力のひとつだね」と感想が聞かれました。

自分の話は照れますね

10月12・19日

簡単・楽しく・Let's体操

担い手養成講座（フォローアップ講座）

お達者サロン活動の担い手ボランティアを対象に、サロン活動に取り入れられる内容の一つとして、理学療法士から介護予防のための座って出来る体操や筋力アップの方法など講義と実技がありました。

また、市保健師から認知症予防についての講義と「脳トレ」の実技もあり、頭で考えながら体を動かす、「後だしじゃんけん」など楽しく参加されました。

両日で76名の参加者があり、体操をしてどこの筋力アップができるという実感がもてたこと、また認知症予防として同時に違う動作を行う難しさも経験し、「早速サロンで楽しくやってみたい。」という声があがりました。

みんなでストレッチ!!

11月2・9日

事故なく安全な運転をめざして！

移送サービス安全運転者講習会（フォローアップ）

高齢者や障がいのある方の外出をお手伝いする、移送サービスの運転協力者を対象に「安全運転者講習会フォローアップ」を開催しました。

講習では、千倉自動車教習所の教官を講師に、自分の自己分析を兼ねた「認知機能検査」の他、館山署管内における事故事例を伺い、それを踏まえ、実技講習として「車両日常点検」と「運転技術向上・法規走行」の講習を実施しました。高齢になってくると前進には注意が払えても後方が不注意になりがちという点から、実車走行では教官同乗のもとバック走行を取りいれた実技も実施されました。

参加された方々は、日頃自分では気が付かない運転走行など安全運転を再確認することができたようでした。

何よりも、講習で学んだことを活かして、安全・安心な移送サービスに取り組んでいきたいと考えます。

日常の点検も大切です

11月10日

館山市布良地域の文学や歴史に触れてきました

三芳3地区社協いきいきサロン

小春日和の中、高齢者一人暮らしと二人世帯の方々を対象に、毎年恒例のいきいきサロンを開催しました。

歴史ある建造物や絵画の詰まった場所で記念の一枚を！

参加された方々はじゃんけんゲームや入浴・カラオケ・昼食を楽しんだ後、青木繁「海の幸」記念館を見学し、スタッフから説明を受け、展示されている絵画や館山市指定有形文化財になっている建物を感慨深そうに見入っていました。

布良崎神社でも地区の歴史などの説明を聞き、参加者が色々と質問をしたりと、大変有意義なサロンとなりました。

11月18日

歌って元気♪見て笑顔♪

第2回丸山いきいき交流会

丸山地区では、南・丸地区社会福祉協議会が協力して、「丸山いきいき交流会」を開催しました。

心に響く癒しのソプラノ♪

100名近くの方が参加され、保健推進員さんによる健康に関する講話や保健師さんによるリズム体操で音楽に合わせて体を動かしました。

また、やわらかく響きのある歌声と心地よいギターの生演奏で懐かしの歌謡曲や季節の童謡が流れると、「綺麗な歌声だね。」「この歌を聞いていたころのことを思い出したよ。」と笑顔で一緒に口ずさんでいました。

最後は、白浜若荻会のみなさんによる演芸披露では、参加者を魅了する踊りを披露していただき、当日の雨を忘れて楽しんでいただける交流会となりました。

11月30日

みんなで考えよう！災害について

災害ボランティア養成講座

今回の講座では、災害が起きた時に、こんな時はどうするかを「クロスロードゲーム」を通じて体験しました。

思い思いの考え方が飛び交いました

例えば、「地震による津波が最短で10分で来ると知らされたときに、近所の一人暮らしのおばあさんを見に行くか見に行かないか。」を自分だったらどうするかイエス、ノーで答え、なぜその答えだったのかを意見交換をしました。

このゲームでは、それぞれの考えで出した答えに正解があるわけではなく、いろいろな考え方があるということを知ることが大切であるということと、その中で我が事として、今の最善策を決断していくことが災害時に求められるということを学ぶ機会になりました。

ボランティアの活動をレポート

広がれ！

ボランティアネット和ーク

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、各地区のボランティア団体を順次、ご紹介していきます。

和田町民舞の会

みなさんも楽しく一緒に踊ってみませんか？

和田地区の「和田町民舞の会」を紹介します。

昭和63年に発足してから30年を迎え、会員数は延べ100名を越え、数多い活動の歴史を積み上げてきました。

毎週火曜日、20時から21時まで和田コミュニティセンターにおいて全国の民謡を中心に踊りのおけいこに励んでいます。

現在は、15名程度の会員で50代から80代までの熟女、熟熟女達が毎回楽しみながら、様々な地方の踊りに挑戦しています。

老人施設へのボランティア訪問や南房総市の文化祭、老人会での発表など、日頃の成果を十分発揮しています。2010年の千葉国体には、県の代表として閉会式で踊ることができました。次は、2020年東京オリンピックでも、踊りの参加がしたいと会員全員で願っているところです。

今秋、長年にわたる地道な福祉活動が認められ、千葉県より感謝状をいただき、会員一同、これからも長く元気に踊っていきたいと思いを新たにしたところです。

みんなで楽しく踊っています

11月13・22・29日

食品衛生管理の重要さを再認識しました

給食ボランティア研修会

毎年行っている調理ボランティアを対象とした給食ボランティア研修会（衛生講座）を今年も3会場で実施し、167名の参加がありました。

食品を扱う上で、検便を実施することの重要性、食中毒をおこさないための調理器具や食材の扱いと、調理過程や弁当を配達する際の注意点などの講義があり、参加された皆さんは真剣にメモをとり講師に質問をしていました。

また、講義後の手洗いの実習では、ブラックライトに手をかざして洗い残しがないかチェックを行い、衛生的な手洗い方法を再確認することができました。

私の手洗いは完璧かな？

12月1日

ひと手間かけて、おいしいお弁当を！

市ボランティア連絡協議会主催 給食ボランティア研修

一人暮らしの高齢の方々へ安否確認を兼ねお弁当をお届けする「ふれあいランチサービス」に携わるボランティアが、自慢の一品を持ち寄り試食する「ポットラック式バイキング」による研修会が行われました。

弁当のメニューの工夫点や、ひと手間かけおいしく仕上げるコツなどお互いに発表しました。地区ならではの献立やひと工夫した一品に「おいしい～、なるほど～」と参加された皆さんの関心も高く、また、交流会では地区の垣根を超え、いろいろな意見交換を行いました。ボランティアの高齢化、買い物の不便さ、献立てや実施の方法などが話し合われました。

バラエティーに富んだメニューがずらり！

ワンポイント

ホームヘルパーのワンポイント　かいGO介護　脱水について

冬は「かくれ脱水」に注意！！

脱水は暑い時期のものだと思っていませんか？
高齢者は、暑さ寒さやのどの渇きを感じにくいことや、トイレの回数などを気にして、寒い時期にも水分の摂取を控えてしまうことから脱水になっていることがあります。

症状としては！

○今までより皮膚がかさつくようになった。
○口の中の粘つきがある。唾液が少なくなった。　○便秘になった。
○すねにむくみがあり、靴下のゴムあとがなかなか消えない。
○皮膚に張りがなくなった。
など、今までと違う変化があれば注意が必要です。

脱水にならないために！

水分をとることはもちろんですが、おやつを果物にするなど工夫して、元気にお過ごしください。

介護についてのご相談は下記にご相談ください。

- 南房総市社会福祉協議会
  ホームヘルプサービス　☎29-5021
- 南房総市社会福祉協議会
  ケアプランセンター　☎29-5022

第12回 南房総市社会福祉大会のお知らせ

今回のテーマは**「ひとりの想いが大きな輪へ　それは笑顔のまちづくり」**です。
心豊かに、安心・安全・ありのままに、笑顔の地域づくりを目指して「第12回社会福祉大会」を開催します。
また、南房総市のボランティアで集う「第5回ボランティアまつり」も同時開催いたしますので、皆様お誘い合わせの上ご来場ください。

日　時：**平成30年2月10日(土)**
午前11時～午後0時30分まで
会　場：三芳農村環境改善センター
内　容：●福祉功労者の表彰
●福祉作文・赤い羽根募金箱コンクールの表彰
●市内の小中学生、高校生の福祉作文発表

記念講演

講演と落語でお楽しみ下さい。
「木久蔵流　笑うが一番」
落語家 **林家木久蔵** さん

◇お問い合せ
南房総市社会福祉協議会

第5回 南房総市ボランティアまつり開催のお知らせ！

☆人気商品盛りだくさん

☆人形劇団ころころによる人形劇子どもたちに大人気です！

☆パネルによる活動団体の紹介

日　時：**平成30年2月10日(土)**
（南房総市社会福祉大会と同時開催）
午前11時～午後3時まで
場　所：三芳農村環境改善センター
○送迎バスを運行します！

南房総市ボランティアまつりは、市内で活動するボランティアの活動紹介、模擬店、手作り作品の販売を通して地域の皆さんとの交流を行います。
その他、楽しい催し盛りだくさん！ぜひ、お誘い合わせの上お越しください。

詳しくは、来年1月に配布する全戸配布ちらしをご参照ください。

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29年９月～平成29年１１月

七浦中学校第八回卒業クラス会	26,186円
矢口広幸･矢口ときえ	10,540円
根本区	30,000円
J'S オーシャンワークス	30,000円
ザ・シンフル	10,000円
池田幸雄	100,000円
大貫小松寺もみじ祭実行委員会	41,320円
匿名　１件	100,000円

第 12 回和田福祉まつりでご協力いただいた方々にご寄付をいただきました。

なみはらっこくらぶ	1,000 円
おたよりボランティア	1,000 円
ふれあい喫茶「なごみ」	1,000 円
茶香会	1,000 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。

募集　ご家庭で眠っている食品大募集！　フードドライブ≪食品の募集≫

第18回フードドライブ　平成 30年1月 15 日（火）～2月 28日（水）まで

ご家庭で不要な食品があればぜひ寄贈ください。いただいた食品は「フードバンクちば」が責任を持って福祉関連施設へ、支援団体などを通じて生活に困窮している方にお配りします。皆様のご協力お待ちしています。

【寄付いただきたい食品】

- □穀類（お米、麺類、小麦等）
- □保存食品（缶詰、瓶詰等）
- □乾物（のり、豆等）
- □調味料各種、食用
- □インスタント食品、レトルト食品
- □飲料（ジュース、コーヒー、お茶等）
- □ギフトパック（お歳暮、お中元等

※ご注意いただきたい点※

①賞味期限が明記され、かつ 2カ月以上あるもの。
②常温で保存が可能なもの。
③未開封であるもの。
④破損で中身が出ていないもの。
⑤お米は平成 28・29 年度産のもの（玄米可）
⑥アルコール類は受付けておりません。

フードバンクちば

【受け取り窓口】南房総市社会福祉協議会（本所）または、お近くの福祉サポートセンターへ

お知らせ

紙おむつを給付します

南房総市内に在住し、在宅で日常生活のほとんどに介護を必要とする方に紙おむつを給付します。

○紙おむつ給付事業

対象者	・1日中ベット上で過ごされ日常のほとんどに介護を要する要介護認定3・4・5の方
	・身体障害者手帳１級・2 級の方
	・精神障害者保健福祉手帳および療育手帳をお持ちの方
品目	紙おむつ　尿取りパット　フラットタイプの内１品目

○高齢者介護用品支給事業

対象者	・65 歳以上で要介護４・５の方、介護をしているご家族 ※要介護高齢者の属する世帯全員が前年度市民税非課税の世帯
品目	紙おむつ　尿取りパット　紙パンツ ※１回あたり 25,000 円以内

申込期限／**平成 30 年 1 月 26 日（金）**まで
給付月／平成 30 年 3 月
申込先／南房総市社会福祉協議会各福祉サポートセンター
問い合せ先／南房総市社会福祉協議会（本所）
　　または、お近くの福祉サポートセンターへ

みてみて！

facebook　twitter

無料法律相談

～法律に関することでお悩みの方～

時間／午後1時～午後4時

開設日	場　　所	担　当
1月25日（木）	丸山公民館	弁護士
2月22日（木）	三芳保健福祉センター	司法書士
3月22日（木）	和田地域福祉センター	弁護士

○事前予約申込：随時電話にて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。**

予約･問い合せ先:南房総市社会福祉協議会(本所)
☎ 44-3577

― 発行・編集 ―
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
☎ 44-3577　FAX 44-3542

◆とみうら福祉サポートセンター	☎ 33-4565
◆とみやま福祉サポートセンター	☎ 57-2926
◆みよし福祉サポートセンター	☎ 36-2276
◆しらはま福祉サポートセンター	☎ 30-5122
◆ちくら福祉サポートセンター	☎ 44-3541
◆まるやま福祉サポートセンター	☎ 46-2200
◆わだ福祉サポートセンター	☎ 47-3390
◆ホームヘルプサービス	☎ 29-5021
◆ケアプランセンター	☎ 29-5022