南房総市社会福祉協議会広報紙

てんだぁ 第52号

『てんだぁ』とは英語で「やさしさ」という意味です。 2020年12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

丸山地区 おかげ茶間サロン

千倉地区 寺庭サロン

富山地区 市部みんなのたまり場

和田地区 真浦 ふれあいサロン

CONTENTS ～主な内容～

○心をつなぐ地域の見守り 第２弾 …… 2P
○こころとからだの健康維持 …… 3P
○生活困窮者自立支援制度
日常生活自立支援事業 …… 4P
○福祉ニュース …… 5P
○ボランティアネット和ーク …… 6P
○お知らせ …… 7P
○善意の寄付、お知らせ …… 8P

地域のつながりを絶やさない

「今、できることを・・・」というボランティアの思いのもと、コロナ感染症予防に気をつけながらお達者サロン活動も再開しました。お仲間と久しぶりに会い、皆さんの笑顔が絶えません。このような状況下でも地域のつながりを絶やさないことの重要性を再確認することができました。

椿
花言葉：控えめな優しさ

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。

心をつなぐ地域の見守り

～地域のささえあい活動を紹介～

第2弾

マスコットキャラクター みなみん

新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな活動が自粛を余儀なくされた中でスタートした令和２年度は、今までと同じ普段の暮らしという訳にはいかないものの、感染予防に気を付けながら少しずつ外出ができるようになったり、イベントが再開されるようになりました。南房総市社会福祉協議会でも地域のボランティア団体や地区社会福祉協議会、お達者サロンのサポーターの皆さんと共に今できることに取り組んでいます。今回、その一部「ささえあい活動」の取り組みを紹介します。

丸山地区　おたがい茶間カフェ（お達者サロン）

各地区で開催されているお達者サロンも休止を余儀なくされていましたが、感染予防策をとったうえで少しずつ再開されています。丸山地区の「おたがい茶間カフェ」では体調確認や消毒、人数制限、手作りのパーテーションの設置を行い、参加者を迎えました。参加された方は「みんなが集まると楽しくて時間を忘れちゃうね。」と久しぶりの再会に話が弾みました。

元気にしてたかい♪

三芳地区　よりどころみよし（ささえあいネットワーク）

お一人ずつ個別に訪問！

つながりあい、安心して暮らせる地域づくりのために自分たちの住む地域の課題やニーズについて話し合うささえあいネットワーク活動。三芳地区の「よりどころみよし」では、サロンが開催中止となるなど地域の高齢の方の外出の機会が少なくなっていることを踏まえ、ボランティアによる一人暮らしの高齢者の見守り活動を行いました。コロナ禍においても変わらず過ごしている方にお会いし、訪問したボランティアさんも元気をもらいました。

市内　ふれあいランチサービス

一人暮らしの高齢者の安否確認を目的に月一回手作り弁当の配食をしている「ふれあいランチサービス」ですが、新型コロナウイルス感染症予防のためボランティアによる弁当調理は休止中です。しかしながら地域のボランティアや民生委員さんの協力を得て、月一回安否確認の訪問活動をしています。

「こんにちは。ふれあいランチサービスです。」と玄関越しに声を掛け、世間話や近況を聞いたりと会話も弾みます。「また、来月も来ますね」と。コロナ禍でも地域のささえあい活動を行っています。

来月も訪問しますね。

地域活動が少しずつ再開してはいますが、これからも感染予防に気をつけながら地域の見守りささえあいネットワーク活動を進めていきます。地域の皆様のご協力をお願いします。

自宅でできること ～こころとからだの健康維持～

『3密』を避けて『3S』で乗り切ろう!!

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する為、3密を避けた新しい生活様式が取り入れられています。『3密』とは「密閉」、「密集」、「密接」の3つの密からつけられた言葉で、今までと違った生活をしていく中で、健康を維持する上で重要なのが、「ストレス対処」、「身体活動」、「食」の「3S」です。「3S」は介護予防・認知予防に重要なだけでなく、免疫力を上げることになり、感染症の予防にも有効です。健康のありがたさは、失ってはじめてわかると言われます。今こそ、「3S」を再認識し、健康を保ちましょう。

感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために

ストレスへの対処・交流

- あなたにとって信頼できる人と話すことは、ストレスや不安をやわらげます。
  電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内にいても窓を開け、1日20分程度は日光に当たりましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。

運動・身体活動

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつもどおり実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。
  家事などもあわせて家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。
  帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。

◇下の10食品群から少量ずつでも1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。

① 肉	1点		⑥ 緑黄色野菜	1点
② 魚介類	1点		⑦ 海藻類	1点
③ 卵	1点		⑧ いも	1点
④ 大豆・大豆製品	1点		⑨ 果物	1点
⑤ 牛乳・乳製品	1点		⑩ 油を使った料理	1点

あなたの点数は……　　点

参照：東京都健康長寿医療センター研究所

生活の悩みや心配ごとは ひとりで悩まず社協へご相談下さい！

生活困窮者自立支援制度のご紹介

平成27年4月から生活困窮者自立支援法が施行されたことに伴い、生活や仕事などでお困りの方に対して専門のスタッフが話を伺い、一人ひとりの状況に応じて相談や就労を含めた支援を行っています。

☆例えばこんなことで困っていませんか？

- 働く意欲はあるが自信がない
- ずっと働いていないから不安
- 家計のやりくりがうまくできない
- 引きこもっている家族が心配　など

◇事例　80歳の母親 A さんと 50歳の息子 B さん2人暮らしの場合

A さんはご主人が3年前に亡くなり、現在息子 B さん(独身)と 2 人で暮らしています。B さんは学校を卒業後、仕事を転々として、最近は就職活動をしている様子もなく、自宅にいることが多くなりました。収入は A さんの年金のみで今後の生活に不安を抱え、A さんは広報誌で見かけたことがある社会福祉協議会へ相談をしました。

そこで今まで誰に相談してよいかわからず、悩んでいたと話がありました。後日 B さんを交えて、自立に向けて相談を開始しました。B さんも仕事をしたい気持ちがあるが、何からはじめてよいかわからないと語り、ご本人の気持ちや暮らしぶりを伺いながら、仕事に就けるようにハローワークや関係機関と一緒に現在も支援を行っています。

※ご相談内容の秘密は守られ、無料です。電話や窓口での相談の他、訪問による相談もできます。

日常生活自立支援事業のご紹介

この事業は、定期的に生活支援員が訪問し、福祉サービスを利用するお手伝いや、日常の金銭管理をお手伝いすることで、高齢者や障がい者の方々が住み慣れた地域で生活できるように支援する事業です。

☆次のようなことで、お困りの方のお手伝いをします

- 福祉サービスの利用の仕方がわからない。
- 公共料金等の支払い、銀行などでの払戻がうまくできない。
- 役所から届く書類をどうしたらよいのかわからない。
- 通帳やハンコ、大切な書類をよくなくしてしまう。

年会費・利用料

（福祉サービス利用援助・金銭の管理）
年会費　3,600円（月額 300 円）
（利用料）
支援に要した時間（1 時間 30 分未満 1,000 円～）と生活支援員の交通費分が別途かかります。
（財産保全サービス）
年間　3,000円（月額250円）

◇事例　ひとり暮らし８２歳女性 Aさんの場合

A さんは、介護保険サービスを利用しながら、家事などの身の回りのことは自分でします。

しかし、最近通帳を紛失したり、光熱水費を滞納していると担当ケアマネージャーから社会福祉協議会に相談がありました。

そこで本人と相談のうえ、2カ月に1度の年金を1カ月毎に分けて使うアドバイス、光熱水費や福祉サービス利用料の支払い支援、通帳預りサービスなどを行う計画を作成しました。その後 A さんは家計管理や滞納の返済ができるようになり、現在では安心して生活が送れるようになっています。

福祉ニュース FUKUSI NEWS

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。

9月13日

自分だけの募金箱をつくろう！

～赤い羽根キッズワークショップ～

千葉県共同募金会南房総市支会では、市内の小学校に通う児童の皆さんや保護者の方に赤い羽根募金のことを知ってもらうための取り組みとしてこの度「赤い羽根キッズワークショップ」を開催しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため少人数での実施となりましたが、当日は赤い羽根募金についてクイズ等を交えながら親子で学んだあと、募金箱づくりを行いました。

募金箱づくりでは「どんな募金箱だったら募金してもらえるだろう?」と考えながら試行錯誤。赤い羽根募金の募金箱と分かる工夫をしたり、千葉県共同募金会マスコットキャラクターの「びわぴよ」の募金箱にしたりなど、自分だけの募金箱ができあがりました。

今年度も10月1日から共同募金運動が始まりました。

寄せられた募金は、南房総市内の福祉事業や支援を必要としている人たちのために役立てられます。皆様の温かいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

千葉県共同募金会
マスコットキャラクター
びわぴよ

かわいい募金箱ができました。

共同募金会
マスコットキャラクター
愛ちゃんと希望くん

第26回 フードドライブ

令和3年1月18日～2月26日（予定）

フードバンクちば

「もったいない」を「ありがとう」に

～フードドライブのお知らせ～

まだ食べることができるのに様々な理由で廃棄されてしまう食材・食品をお預かりし、困っている方へ提供するフードバンク活動に、南房総市社協では「フードバンクちば」が実施するフードドライブに協力しており、9月から10月にかけて実施した第25回フードドライブでも市民の皆さまから多くの食品のご寄付をいただきました。

お預かりした食品は「フードバンクちば」を通じ、福祉関連施設や生活困窮などで食事に困っている方へ届けられます。ご協力ありがとうございました。

沢山の食品をいただきました。

寄付いただきたい食品

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

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お米は令和元年度・
　2年度産のもの（玄米可）
⑥アルコール類は受け付けていません

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、ボランティ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。

絵本読み聞かせボランティアグループあひるの会

富山地区の「絵本読み聞かせボランティアグループあひるの会」（代表　和田美智子さん）を紹介します。

あひるの会は、富山地区を活動の拠点に現在12名で毎月1回、富山ふれあいコミュニティセンターと小学校、その他、2ヶ月に1回保育園にて子供たちに読み聞かせをしています。

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点からしばらくの間、活動を休止しておりましたが、3密を避けた新しい生活様式で9月から活動を再開しました。

おはなしは、な～に！

読み聞かせは、想像力や言語能力が高まり、感情豊かになるなど効果が期待されています。

読み聞かせを楽しみに待っていてくれる子供たち、「今日は、何を読むの？」と聞かれます。

楽しみにしてくれる子供たちにこれからも、読み聞かせの活動を続けていきたいと思います。

空いた時間でボランティアをしてみませんか

ボランティア移送サービス　運転協力会員

公共交通機関を1人で利用することが難しい高齢の方や障がいのある方の買い物や通院等の移動の支援を行う移送サービスの運転協力会員を募集しています。家事の合間に、退職後の空いた時間に、仕事をしながら休みの日に、など…様々な方にご協力をいただいています。

〈活動日〉

月曜日から金曜日（祝祭日・年末年始を除く）　午前8時30分～午後5時

〈募集対象〉

普通自動車運転免許証（AT限定可）取得後5年を経過している方で、福祉活動に理解のある方

※会員登録の際、本会が実施する国土交通省で指定された運転講習会の受講が必要となります。

みなみん・おたすけサービス　サポーター

「みなみん・おたすけサービス」は身近な地域で共に暮らす方々によるさえあい活動として、高齢の方や障がいのある方のご自宅へ協力会員（サポーター）が訪問し、生活のちょっとした困りごとや家事などのお手伝いをする会員制の有償生活援助サービスです。現在、サービスの協力者（サポーター）を募集しています。

〈活動内容〉

利用会員のご家庭に訪問し、次のような生活のちょっとした困りごとのお手伝いを行います。

●衣類の洗濯や整理　●住居の清掃やゴミ出し

●日用品の買い物代行　など

〈活動日〉

月曜日から金曜日（祝祭日・年末年始を除く）　午前9時～午後4時

※詳しくはお近くの福祉サポートセンターまでお問い合せください。
また、サービスの利用会員も随時募集しています。

福祉機器リサイクル事業のご案内

南房総市社会福祉協議会では、ご家庭で不要となったり譲り受けたりした福祉機器を修理・整備の上、必要とする方へ無償でお譲りする福祉機器リサイクル事業を実施しています。

譲ります

○車イス　○杖　○シルバーカー

・利用できる方は南房総市内に在住で、在宅介護を必要とする方です。
・費用は無料です。ただし、お譲りした後の修理等にかかる費用は譲り受けた方の負担となります。
※提供可能品の一覧は社協のホームページに掲載し、随時更新しています。

募集しています

○車イス　○シルバーカー

・現状で使用可能または簡単な整備により再利用可能なものでお願いします。

福祉車両を貸出しています

車イスのまま乗降ができる軽車両（スロープ式）を無料で貸出しています。

簡単に車イスの乗降ができます。

◆利用できる方

市内在住の日常生活において介助が必要な高齢の方、障がいを持った方。

◆利用について

・利用期間は原則として１日です。
・貸出にあたり料金はかかりませんが、使用した分の燃料の補給をお願いします。
・車種は各福祉サポートセンターにより異なります。また、利用に当たっては事前に予約が必要となります。

申請・問い合せ先 / お近くの福祉サポートセンター

千葉県共同募金会から被災された方へ
災害見舞金が支給されます

千葉県共同募金会では、令和元年の台風・豪雨災害で被災された方々を支援することを目的に、下記のとおり災害見舞金の支給を行っています。対象となる世帯でまだ申請をされていない場合はお早めに申請をお願いします。

災害の種別	単　位	見舞金額	備　考
住家の全　壊	一世帯	10,000 円	アパート等及び賃貸住宅の場合は、一世帯 5,000 円
住家の半　壊	一世帯	5,000 円	アパート等及び賃貸住宅の場合は、一世帯 3,000 円
床上浸水	一世帯	5,000 円	

◎この災害見舞金の対象は、生活をされている住家となります。空き家、別荘、倉庫などは対象となりません。

◎災害見舞金の支給を申請される方は、災害見舞金支給申請書に必要事項を記入の上、罹災証明書の写し、振込先口座が確認できる書類（通帳の写し）を、お近くの福祉サポートセンターへご提出ください。なお床上浸水の場合は、被災された状況の確認ができる写真の添付をお願いします。

申請・問い合せ先 / お近くの福祉サポートセンター

ゆめを追いかける君へ
教育支援資金

教育支援資金は、低所得世帯を対象に、高校・高専・短大・大学へ進学する際に必要な経費および在学中にかかる諸経費として借りることができる資金です。

教育支援費（授業料等の貸付）

対象となる学校	貸付限度額
高等学校	月額 35,000 円以内（中等教育学校後期課程、地区別支援学校高等部、専修学校高等課程含む）
短期大学 専修学校（専門課程） 高等専門学校	月額 60,000 円以内
大　学	月額 65,000 円以内

就学支援費（入学に際し必要な経費の貸付）

対象となる学校	貸付限度額
高等学校、大学、短期大学、専修学校（専門課程）、高等専門学校	500,000 円以内

※就学支援費の受付は入学時のみ
○本資金は低所得世帯を対象としており、就学する本人が借受人となる貸付制度です。
○民生児童委員が継続して相談支援を行います。
○他の公的制度（奨学金、母子寡婦福祉資金等）が利用できる場合はそちらが優先になります。
○貸付にあたっては審査を行います。

問い合せ先 / お近くの福祉サポートセンターへ

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/令和２年７月～令和２年10月

匿名	20,000円	匿名	12,533円
匿名	7,200円	匿名	10,000円
匿名	47,915円	匿名	3,000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。

紙おむつを支給します

南房総市に在住し、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生活のほとんどに介助を要する介護保険法で定められた要介護３・４・５の方
	・身体障害者手帳（１・２級）をお持ちの方
	・精神障害者保健福祉手帳（１・２・３級）および療育手帳（A・B）をお持ちの方
品目	紙おむつ　尿取りパット　紙パンツ ※１回あたり税込 5,000 円以内（年間４回） ただし要介護3の方は税込 2,500 円以内

○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、又は介護しているご家族 ※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回あたり税込 25,000 円以内（年間４回）

給付月および申込期限

２月給付の申込は **令和３年１月13日（水）** まで

申請・問い合せ先

お近くの福祉サポートセンターへ

無料法律相談

～離婚、相続などの相談に司法書士が応じます～

時間／午後1時～午後5時

開設日	場　　所
12月10日(木)	三芳農村環境改善センター
1月14日(木)	和田地域福祉センター「やすらぎ」
2月18日(木)	富山ふれあいコミュニティセンター（旧富山公民館）
3月11日(木)	白浜コミュニティセンター

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては中止になる場合もあります。
○事前予約申込：前月の開催日翌日から電話にて予約を受け付けます。
○定　　員：６人（相談はお一人につき 40 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。弁護士による相談は他の機関を紹介します。**

予約･問い合せ先：南房総市社会福祉協議会(本所)
☎ 44-3577

みてみて！

facebook　twitter

― 発行・編集 ―
（各種お申込み先）
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