

平成21年7月1日

夏号

NO.18



つ社協だより

～笑顔 輝く いきいきと～

もくじ

- 夏休みのチャレンジ! 1
- 20 年度決算・事業報告 2
- 熱中症に気をつけましょう! 3
- 福祉豆知識コーナー 3
- 社協事業紹介 4
- しっかり食べて介護予防 5
- 津市ボランティアセンター 6
- 寄付のお礼/心配ごと相談所 7



つ社協だよりは
共同募金配分金を
財源の一部とし
発行しています。
再生紙を使用しています。



夏休みのチャレンジ!



① 福祉ワークキャンプ2009

参加者募集 ~学生のボランティア体験~

夏休みは、あなたの思いを形にできる絶好の機会です。

本会ではこの機会に、福祉施設での納涼大会を通して学び合い、感動をともにする「福祉ワークキャンプ」を開催いたします。

たくさんの仲間と一緒に過ごす2日間は、こころが豊かになり大切な思い出となるでしょう。ぜひご参加ください。



昨年の様子

- と き** 7月24日(金)午後1時~7月25日(土)午後9時(終了予定)1泊2日
- と ころ** 三重県厚生事業団三重県いなば園(津市稲葉町3989番地)
- 対 象** 市内在住、在学の中学生・高校生で、ボランティアや福祉に関心のある方
- 参 加 費** 500円
- 申込方法** 7月10日(金)までに津市社会福祉協議会各支部へ電話にてお申込みください。
- 定 員** 30名程度(定員を超えた場合は抽選になることがあります。)
- 内 容** **ボランティア活動**……いなば園の納涼大会開催に向けてさまざまな作業に取り組みます。
交 流 活 動……キャンプファイヤーや納涼大会を通じて交流を深めます。

② 「ふくしの標語」

作品募集 ~あなたの優しさを標語に!!~



参加賞あり

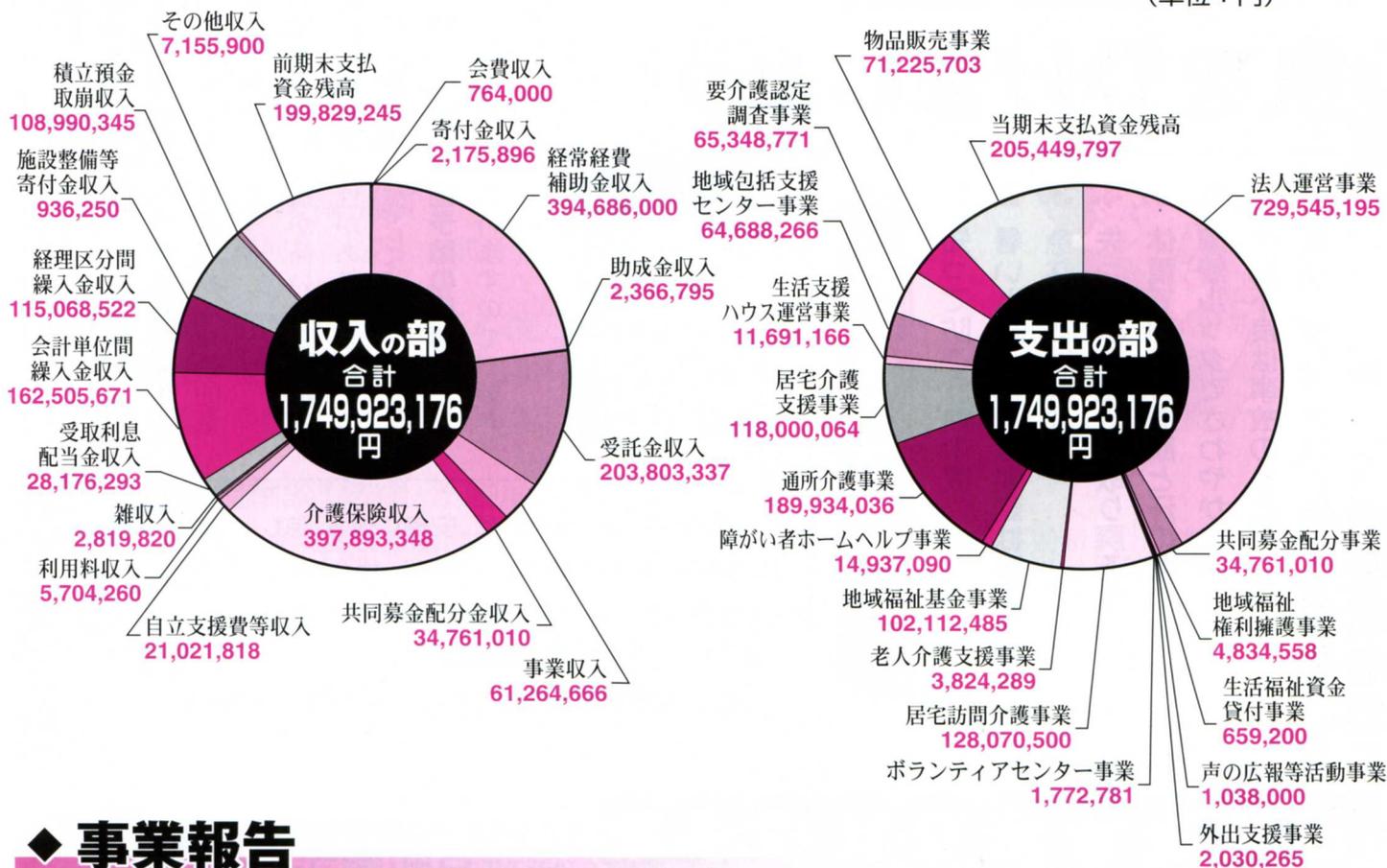
みんなが福祉について考え、関心をもっていただくために、「ふくしの標語」を募集いたします。夏休みの期間、あなたも考えてみませんか？

- 対 象 者** 市内在住、在学の小学生(4年生以上)、中学生
- 募集・提出方法**
 - ① **市内在学の児童・生徒**
・各学校にある募集案内をご覧いただき、夏休み終了後、各学校が指定する日までに提出してください。
 - ② **市内在住で、市外の学校へ通学されている児童・生徒**
・7月21日(火)~8月14日(金)までに津市社協各支部までお問い合わせください。
募集案内等を送付いたします。提出は9月1日(火)~9月11日(金)までに津市社会福祉協議会本部までお願いします。
- 作品内容** 福祉に関する標語。ただし、オリジナル作品に限ります。
- 入選作品** 小学生の部・中学生の部とも
 - ① 最優秀作品/各1点 ② 優秀作品/各2点 ③ 佳作/各3点
- そ の 他** 入選作品については、「ふくしまつり」での表彰および「つ社協だより」「ホームページ」などにて掲載させていただきます。

平成20年度 津市社会福祉協議会

◆ 決算報告 一般会計・特別会計を合わせた決算報告となっています。

(単位：円)



◆ 事業報告

- 地区社会福祉協議会及び各種団体への支援・協力
- 社会福祉大会・ふくしまつりの開催
- 広報・啓発事業 (社協だよりの発行、ホームページおよびブログによる福祉情報の発信・声の広報発行、点字シール作成事業)
- 地域福祉活動計画の策定に向けたアンケートの実施
- 心配ごと相談所の開設 (民生委員・児童委員相談、弁護士相談、公証人相談、司法書士相談など)
- 有償在宅福祉サービス事業 (外出支援サービス事業、社協ほっとサービス事業)
- ボランティアセンター事業 (相談・登録・斡旋、啓発、ボランティア育成事業、災害救援ボランティア事業、福祉教育推進事業、車イス体験ふれあいウォークラリー大会など)
- 老人介護支援事業 (地域ケア体制推進事業、転倒予防教室、認知症予防教室、家族介護教室、地域ふれあい通所予防事業、ふれあいいきいきサロン、生きがい活動支援通所事業、高齢者見守りケーブル貸与事業〈一志〉、短期入所生活介護事業〈一志〉、配食サービス事業〈美杉〉)
- 地域福祉権利擁護事業の充実、推進
- 介護保険法、障害者自立支援法事業 (居宅介護支援事業、訪問介護事業、通所介護事業)
- 地域包括支援センター事業の充実、推進 (津北部東地域・津一志地域)
- 介護保険要介護 (要支援) 認定調査
- 低所得者支援事業 (生活福祉資金貸付事業)
- 高齢者生活支援ハウス運営事業 (美里・美杉)
- 収益事業 (競走場売店経営、公共施設などへの自動販売機の設置)
- 三重県共同募金会津市共同募金委員会への支援協力

熱中症に 気をつけましょう!

熱

中症という、暑い状態で起こるものと思われませんが、特にスポーツや活動中においては、体内の筋肉から大量の熱を発生することや、脱水などの影響により、比較的気温が低いときでも起こります。

また、高齢者では、気温が高いときには室内でも熱中症になる可能性があり、ましてスポーツは避けるほうがよいでしょう。

日本体育協会が「熱中症予防の原則」として左記の8ヶ条を発表していますので、参考にしてください。



熱中症予防8ヶ条

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さは要注意
4. 失った水と塩分を取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな、されど急ごう救急処置

熱中症の疑いがあれば、安静に保ち、涼しい場所や風通しの良い場所で休み、場合によっては両わきの下・首の両横・股の間に氷やアイスパックを当てて冷却します。



また、水が飲める状態であれば水分補給をしましょう。

日常生活自立支援事業

(地域福祉権利擁護事業)

福祉豆知識コーナー

(この事業はどんなことをするのか?)



この事業は、高齢者や障がい者の方々が、住み慣れた地域で安心して自立した生活が送れるよう、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などのお手伝い(援助)をし、その生活を支援する事業です。

★相談の具体的な例

- ・お金の出し入れなど、日常的な金銭の管理に不安がある。
- ・通帳や印鑑の保管に不安がある。
- ・ひとり暮らしの生活や将来の生活に不安がある。
- ・福祉サービスの利用手続きや介護保険の申請援助などをして欲しい。



★対象となる方

- ・認知症の高齢者、知的障がい者、精神障がい者など判断能力が十分でない方で日常生活での福祉サービスの利用や、金銭管理がうまくできない方が対象になります。

★お手伝いする人

- ・専門員は、悩みごとの相談を受けて、ご本人の意向をもとに適切な支援計画を作成し、契約を交わし、常に利用者との意思疎通をはかり支援をいたします。
- ・生活支援員は、契約の内容にそって定期的に利用者のところにお伺いし、福祉サービスの利用手続きのお手伝いや、預貯金の出し入れなどを代行いたします。

お問い合わせ先 津市社会福祉協議会 各支部 ※秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

社協事業紹介

津市社会福祉協議会は、住民のみなさまが住み慣れた地域で安心して暮らせるように地域福祉の推進に努めています。

より多くの方々に社会福祉協議会を知っていただくために事業を掲載していきます。

心配ごと相談

・弁護士による法律相談

各支部を巡回しながら、弁護士による法律相談を実施しています。

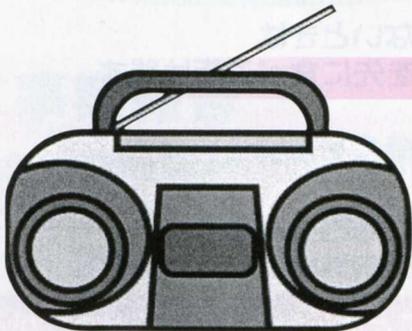
・民生委員・児童委員による心配ごと相談

各支部を巡回しながら、民生委員・児童委員によるいろいろな悩みごとや心配ごとの相談を実施しています。

・その他専門相談（法律・不動産取引・住宅・相続）

津支部で公証人による法律相談、宅地建物取引業協会相談員による不動産取引の相談、一級建築士による住宅相談、司法書士による相続・贈与・土地問題の相談を実施しています。

※なお、日時や場所、予約の有無など詳細については、7ページをご覧ください。



声の広報発行事業

重度の視覚障がい者などの社会的生活能力の向上、社会活動への参加及び自立の促進を図ることを目的に声の広報（広報津・つ市議会だより・つ社協だより・暮らしの情報）を朗読ボランティアグループ「津朗読会」の協力により、カセットテープに収録し、発行しています。

対象者は、市内にお住まいの18歳以上の方で、視覚障がい1級・2級の手帳をお持ちの方です。

利用するためには、市への登録が必要ですので、津市役所障がい福祉課（TEL 229-3157）までお問い合わせください。

介護保険要介護認定調査

介護保険のサービスを受けるためには、要介護・要支援の認定を受ける必要があります。その認定を受けるための調査が介護保険要介護認定調査です。申請できるのは、原則65歳以上の方ですが、40歳以上64歳までの方でも特定の疾病により介護が必要になった場合は、申請をしてサービスを受けることができます。

津市社会福祉協議会では、津市から委託を受けて、市内にお住まいの方の介護保険要介護認定調査を久居支部・河芸支部に拠点をおき、津市全域で実施しています。



しっかり食べて 介護予防

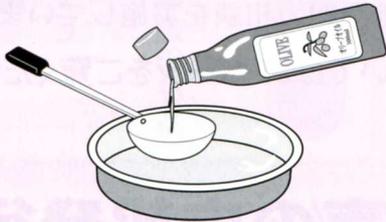


近年、食べ過ぎによる肥満やコレステロール値の上昇などが問題となっていますが、高齢者の食生活は「ご飯と味噌汁で済ます」などの偏った食事による低栄養状態も問題となっています。低栄養状態になると体の脂肪や筋肉が減り、身体機能が低下し、要介護状態や病気になるやすくなります。

低栄養を防ぐ 食生活 9 のヒント!!

ヒント1 1日3食しっかりと。
(ご飯・パン・めん類を欠かさず。)

ヒント2 油脂類は不足しないように。



ヒント3 たんぱく質を十分に。
(肉・魚・卵、大豆製品など)

ヒント4 肉と魚は1:1程度に。



ヒント5 さまざまな肉の種類を!
偏らない。

ヒント6 牛乳は毎日200ml以上
(ヨーグルトやアイスクリームなども)



ヒント7 食欲がないときは
おかずを先に食べてご飯は残す。

ヒント8 会食の機会を豊富に!

ヒント9 義歯は定期的に点検を!
(噛む力を維持!)

「食べる」ということは、栄養をとることだけが目的ではありません。

旬のものを食べたり、誰かと一緒に食べたりすると、いつもより食事がおいしく感じられるものです。もっともっと食事を楽しんで食べましょう!!

日頃からの健康管理とともに、次のような教室に参加することにより、閉じこもり予防や地域の人とのふれあいにもなりますので、積極的に活用しましょう。

介護予防 教室日程

各支部にて
受け付けます。

	転倒予防教室	認知症予防教室	家族介護教室
7月	1日(久居)、15日(安濃) 21日(一志)、30日(津)	17日(津)	
8月	5日(久居) 27日(津)	9日(白山) 27日(安濃)	27日(芸濃)
9月	24日(津)		

◎上記の他に地域での出前教室もお受けしますので、詳しくは各支部にお問い合わせください。

津市ボランティアセンター

お知らせ

みんなで夏のボランティア ～イベント機器貸出のお知らせ～

夏休みのイベントを盛り上げましょう!

夏休みは特に、地域のお祭りやイベント、子ども向け体験教室などさまざまな催物が企画されます。また、秋になれば軽スポーツをする機会も増えるのではないのでしょうか。

津市ボランティアセンター（津市社会福祉協議会内）では、下記のような機器の貸出を行っています。ぜひご活用ください。

貸出条件

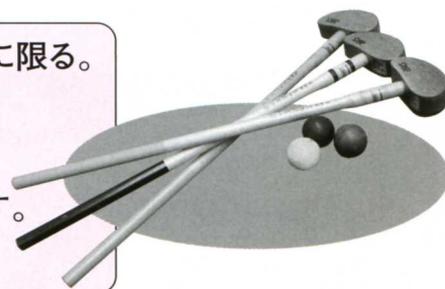
対象／20歳以上の者。津市内における非営利活動への使用に限る。

期間／3ヶ月間を限度とする。

料金／無料（材料などが必要な場合は各自でご用意ください）

その他／①台数には限りがあり、ご希望に添えないことがあります。

②貸出場所は保管してある支部になります。



◎表にあげた機器以外にも、貸し出しできるものがありますので、お気軽にお問い合わせください。

No.	機器名	保管支部名(平成21年4月現在)
1	高齢者疑似体験セット	津・久居・河芸・安濃・香良洲・白山
2	点字器	津・白山・美杉
3	アイマスク	津・久居・河芸・安濃・香良洲・美杉
4	車イス体験スロープ	香良洲・一志・美杉
5	綿菓子機	安濃・香良洲・一志
6	かき氷機	河芸・安濃・香良洲
7	ポップコーン機	津・安濃・香良洲・一志
8	イベント用テント	津・久居・河芸・芸濃・安濃・一志・白山・美杉
9	グラウンドゴルフ	久居
10	スカットボール	白山



あなたと夏ボラ ～夏のボランティア体験をおすすめします!～

ボランティア体験月間です

全国的に7月～8月はボランティア体験月間とされています。

ボランティア活動とは、自発的で無償が原則の活動です。

だからこそ出会える人たちがいて、だからこそ味わえる感動があり、だからこそできる経験があります。

社協では、あなたに合ったボランティアを探すお手伝いをしています。

夏休みを利用してボランティア体験をしてみたいはいかがでしょうか。



お問い合わせ先／津市社会福祉協議会 各支部

社会福祉協議会へのご寄付ありがとうございました

平成21年2月16日～平成21年5月15日

ご芳名

寄付金

つくしの会 会長 松田菊子 様
ファミリーマート久居インター店
勝村幸則 様
吉岡恭介 様
匿名 1名 様

ご芳名

物品

車いす 明治安田生命労働組合津支部 様
古切手 匿名 様
介護用おむつ 匿名 様
古切手、ベルマーク 匿名 様
エコはがき 匿名 様

合計 **507,352**円 その他物品

お寄せいただいたご芳志は、社会福祉事業のために有効活用させていただきます。厚くお礼申し上げます。

心配ごと相談所のお知らせ

◎弁護士相談

各会場とも毎週水曜日、午後1時30分から午後3時30分まで開設します。
1回6名までの一人約20分の予約制で、各支部で開始月の3ヶ月前から受け付けます。

7月	1日(津支部)	8日(美杉支部)	15日(久居支部)	22日(美里支部)	29日(津支部)
8月	5日(久居支部)	12日(白山支部)	19日(一志支部)	26日(津支部)	
9月	2日(河芸支部)	9日(久居支部)	16日(津支部)	30日(香良洲支部)	
10月	7日(安濃支部)	14日(津支部)	21日(久居支部)	28日(津支部)	

◎民生委員・児童委員による心配ごと相談

7月	10日(河芸支部)	24日(久居支部)
8月	14日(安濃支部)	28日(白山支部)
9月	11日(津支部)	25日(香良洲支部)
10月	9日(芸濃支部)	23日(一志支部)

各会場とも毎週金曜日、午後1時30分から午後3時30分まで開設します。予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。



◎その他の専門相談

右記の日程で、会場は津支部、予約不要で午後1時から午後4時まで開設します。(受付は午後3時まで)法律相談は、正午から整理券(先着7名まで)を配布し、受付終了は午後2時45分となります。

内容	相談日	相談員
法律相談	毎週火曜日	公証人
不動産相談	第2・4水曜日	宅地建物取引業協会相談員
住宅相談	第1・3金曜日	一級建築士
相続・贈与など	第2・4土曜日	司法書士

※ただし、祝日・年末年始を除く。

●発行・編集 社会福祉法人 津市社会福祉協議会

URL: <http://www.tsu-shakyo.or.jp>
E-mail: shakyo@tsu-shakyo.or.jp

本部・津支部 〒514-0027 津市大門7-15津センタービル3階
TEL(059)213-7111 FAX(059)224-6067

久居支部 〒514-1136 津市久居東鷹跡町20-2
TEL(059)256-1202 FAX(059)255-6288

河芸支部 〒510-0314 津市河芸町浜田868
TEL(059)245-8888 FAX(059)245-8890

芸濃支部 〒514-2211 津市芸濃町棕本6141-1
TEL(059)265-4531 FAX(059)265-4950

美里支部 〒514-2113 津市美里町三郷46-3
TEL(059)279-3366 FAX(059)279-3387

安濃支部 〒514-2326 津市安濃町東観音寺418
TEL(059)268-5804 FAX(059)267-0800

香良洲支部 〒514-0314 津市香良洲町2167
TEL(059)292-7711 FAX(059)292-7712

一志支部 〒515-2321 津市一志町井関1792
TEL(059)295-0066 FAX(059)295-0117

白山支部 〒515-2603 津市白山町川口892
TEL(059)262-7029 FAX(059)262-6520

美杉支部 〒515-3531 津市美杉町奥津929
TEL(059)274-0023 FAX(059)274-0024