



つ社協だより

～笑顔 輝く いきいきと～



愛ちゃん と 希望くん



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。

平成21年10月1日

秋号

NO.19

もくじ

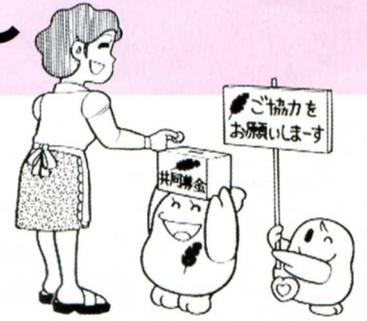
- 赤い羽根共同募金 1
- ふくしまつりを開催します 2
- 福祉豆知識コーナー 3
- 口腔ケアを始めましょう!! 4
- 社協事業紹介 5
- 津市ボランティアセンター 6
- 寄付のお礼/心配ごと相談所 7



今、あなたにできること。 ～赤い羽根共同募金～

じぶんの町を良くするしくみ

地域住民の手で安心して暮らせる地域づくりのため
福祉活動を共同募金は資金面で支えています。



地域で活動しているグループ

地区社会福祉協議会

いきいきサロン、高齢者料理教室など

ボランティア・NPO

子育てサロン、環境美化運動など

福祉施設

障がい児の社会見学、作業所の交流会など

当事者団体・福祉団体

知的障がい者の生活訓練、
母子ふれあいクリスマス会など

津市社会福祉協議会

福祉協力校への助成、広報誌発行など

●平成21年度赤い羽根共同募金運動がはじまります

運動期間：平成21年10月1日～12月31日

グループの申請額に
応じて目標額が
決定されます。

募金の使いみちの例



美杉町多気(たげ)の雪姫桜会が実施した
高齢者対象の“いきいき集会”

申請

津市共同募金委員会

平成21年度 目標額 **44,049,554円**

助成

- 戸別募金** 各家庭を対象にお願い
- 街頭募金** スーパー入口などで
- 法人等募金** 企業や会社の社会貢献として
- 職域募金** 職場で働く人をお願い
- イベント募金** 津まつりなどのイベントで
- 学校募金** 児童生徒に福祉の心を伝えるため

ご協力お願いします。



昨年のイベント募金のようす

運動の実績に応じて
助成金が決定されます。

外出支援サービス事業 運転手の募集

津市社会福祉協議会では、在宅において生活されており外出することが困難な身体に障がいのある方々を対象に、医療機関などへの送迎を行っております。その事業の担い手である運転手を募集いたします。



外出支援サービス
運転手の登録条件

募集のお問い合わせ

- ①70歳未満で普通自動車2種免許をお持ちの方。
 - ②70歳未満で普通自動車1種免許をお持ちの方で、その効力が過去2年以内停止されていない方。
※本会が指定する講習を受講していただきます。
- 地域の津市社協各支部までお願いいたします。

第3回 津市社協

ふくしまつり

絆～伝えようあなたのやさしさ～ **雨天決行**

日時/ 平成21年11月8日(日) 午前10:00～午後3:00
 場所/ 津市サンデルタ香良洲・津市立香良洲小学校
 (津市香良洲町2167)



「おかあさんといっしょ」の
 きよこお姉さんがやっほー!

家族みんなで楽しもう 子育て ブース

◎きよこ **Enjoy Live** きよこお姉さん
 といっしょに歌を
 ～ハッピーリズム～♪ 歌ったりダンスや
 リズム遊びをします。

開演時間
 13:30
 ?
 14:30
 当日整理券を
 配布します。

- ◎手づくり絵本・カード
- ◎親子でアロマ(未就学児の親子)
- ◎ベビーマッサージ(1歳未満の親子)

※ベビーマッサージのみ事前予約が必要です。詳しくは臨時号でお知らせします。



世代を超えて遊びに夢中 世代間交流 ブース

- ◎こまのおっちゃんによるこまのサーカス
- ◎貝がらや木の実を使ったリースづくり!
- ◎昔の遊びやパターゴルフ



地元のここがすごい 当地自慢 ブース

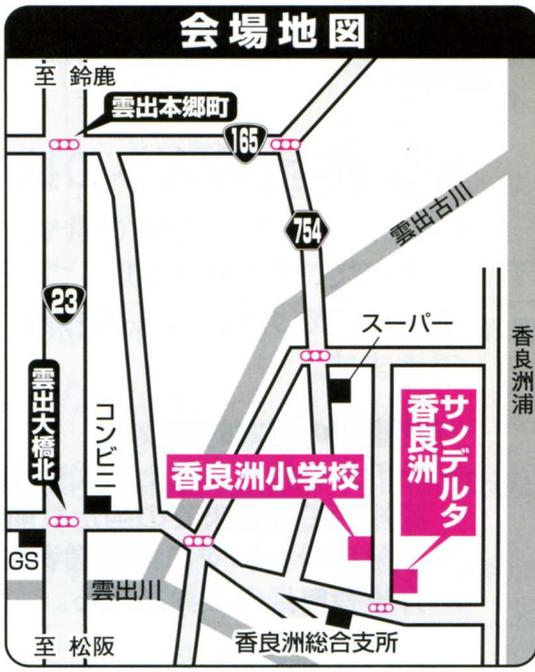
- ◎地域の地区社協などによる模擬店
- ◎作業所などによる出店

ゴールを目指せ ボランティアセンター ブース

- ◎車イス体験コーナー(ホイールチェアークエスト)

愛ちゃんと希望くんが 共同募金 ブース

- ◎赤い羽根共同募金啓発活動



◎詳しくは、10月16日号(臨時号)でお知らせします。



認知症とは

「いったん正常に発達した知能(脳)に何らかの原因で記憶・判断力などの障害が起き、日常生活がうまく行えなくなるような病的状態」を言います。「アルツハイマー病」「脳血管障害」によるものが多く、高齢者の方に多く見られますが、単なるもの忘れとは違って、れっきとした脳の病気です。認知症かなと思ったら主治医または専門医にご相談ください。



★認知症の主な初期症状

認知症の病状は、本人はもちろん、周囲の人たちの気づかないところで徐々に進行しながら現れてきます。

- ・同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
- ・置き忘れや、しまい忘れが目立つようになった。
- ・蛇口の閉め忘れや、ガスの消し忘れが目立つようになった。
- ・物の名前が出てこなくなった。
- ・これまでの日課をしなくなった。など

★認知症になりにくくする心がけ

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気であることから「予防できない」と思われがちですが、毎日の生活の中で次のような点に気を配ることによって、ある程度発症や進行のリスクを抑えられると言われています。

- 食事や運動など生活習慣病の予防を心がけましょう！
- 意識して脳を使うことで、脳の活性化を図りましょう！



★認知症の人への接し方

以下のような姿勢で穏やかな気持ちで接することによって、周辺症状(抑うつ、妄想、不安など)も和らぎ、本人、家族(介護者)も落ち着いた毎日を過ごすことができます。

(介護者の基本的な姿勢)

- ・その人の生きてきた時代を知ろうとする。
- ・認知症になるまでの当たり前の生活を大切にする。
- ・自分自身もいずれは高齢者になるという自覚を持つ。
- ・介護者自身の限界を知る。



口腔ケアを 始めましょう!!



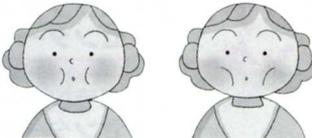
口腔の手入れをおこたると、口の中が不衛生になつたり、食べ物がおいしくなくなつたり、対面を気にして人と話す機会が減るなどの恐れがあります。これでは、たとえからだは動いても口腔機能はほとんど

おとろえて、『口の寝たきり』になってしまいます。『口の寝たきり』は口腔だけの問題ではなく、やがて生活全般にわたって質をそこなうことにつながります。

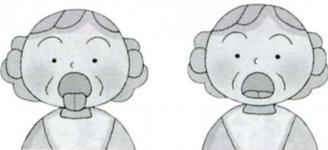
『口の寝たきり』にならないために・・・ 口腔ケア

口腔体操

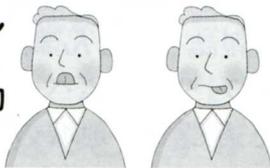
- 口を閉じたままほおを膨らませたり、すぼめたりする



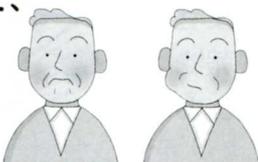
- 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする



- 舌を出して上下、左右に動かす



- 口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かす



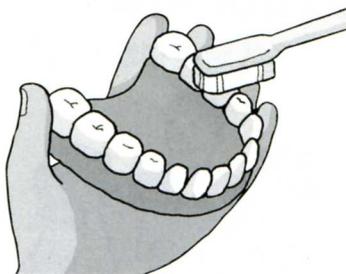
口腔の手入れ

- 毎食後、かならず歯をみがきましょう



- うがい薬ですみずみまで清潔に

- 入れ歯ははずしてみがく



- ときには、舌のそうじも
- 定期的に歯科医へ行く

その他の予防

- しっかりよく噛んで食べる

- ・筋肉が鍛えられ噛む機能・飲み込む機能が高まる。
- ・だ液がよくでるようになり、口腔がきれいになったり、消化が助けられる。
- ・噛むことで脳が活性化し、認知症予防につながる。

- おしゃべりしよう

- ・話すことは、舌、くちびる、ほお、のどなどのよい運動に。



- 歌うこと、早口言葉もよい運動

- ・歌うことは話すこと以上によい口の運動に。
- ・早口言葉も口やその周りの機能を鍛える。



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
10月	22日(津)、28日(香良洲)	30日(河芸)	
11月	16日(白山)、26日(津)	20日(津)、26日(芸濃)	19日(安濃)
12月	24日(津)	11日(久居)	18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。

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ます。

ボランティアセンター事業

前編

後編は次号で！

ボランティアセンターとは！

ボランティアに関心のある方や、手助けを必要としている方の相談に応じ、互いに調整し情報提供を行います。

また、ボランティアを育成し、支援することにより、地域福祉を推進する重要な役割を果たしています。

ボランティアセンターでは、次のような事業を実施しています。

※各地域のボランティアセンターは、津市社会福祉協議会各支部に設置されています。

津市社会福祉協議会

ボランティアセンター津

ボランティアセンター安濃

ボランティアセンター久居

ボランティアセンター香良洲

ボランティアセンター河芸

津市
ボランティアセンター

ボランティアセンター志

ボランティアセンター芸濃

ボランティアセンター白山

ボランティアセンター美里

ボランティアセンター美杉

- ①相談・登録・斡旋事業
- ②啓発事業
- ③ボランティア活動に関する保険の取り扱い
- ④災害救援ボランティア事業
- ⑤ボランティア育成事業
- ⑥福祉教育推進事業
- ⑦福祉協力校推進事業
- ⑧車イス体験ふれあいウォークラリー大会 など

① 相談・登録・斡旋事業

地域住民や団体からのボランティア活動の相談や依頼を受け、調整し、登録いただいているボランティアに紹介します。

「こんな活動をしたい！」
「こんな依頼をしたい！」と思われる方はぜひボランティアセンターまでご連絡ください。



② 啓発事業

広報誌『ぼらん津』・『つ社協だより』やホームページを通じて、地域のボランティアに関するさまざまな情報をお届けします。



③ ボランティア活動に関する保険の取り扱い

ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガを補償する保険の取りまとめや各種手続きをします。(ボランティア活動保険、ボランティア行食用保険など)



※④～⑧の事業については次号でご紹介します。

ちよ ぽら で世界の子どもに愛の手を! っとした ンティア

～ペットボトルキャップ収集活動の紹介～

みなさんペットボトルのキャップを集めることで、世界の子どもたちにワクチンなどを贈ることができることをご存知ですか？

こんなにも身近で気軽にできるボランティア、家族や学校単位で取り組んでみてはいかがでしょうか。



集める

・飲料用ペットボトルのものだけを集める。
(他のプラスチックやシールなどが混ざらないようにする)

ポイント

・水ですすいでおく。
・汚れたものは収集しない。

※詳しくは、津市社会福祉協議会各支部へお問い合わせください。

福祉ワークキャンプ

7月24日(金)、25日(土)、三重県いなば園にて、宿泊し、ボランティア体験と交流を行う「福祉ワークキャンプ」を開催しました。

当日、参加された51名の学生は、「いなば園納涼大会」開催に向けたボランティア活動やキャンプファイヤーを囲んでの交流など、元気に楽しく福祉活動へ取り組んでいただきました。



あなたならどうする

災害救援ボランティアの研修会

平成21年8月2日(日)、津市サンデルタ香良洲において、津市ボランティア協議会と共催により、災害救援ボランティアの研修会を開催しました。83名の参加者は、震災の実体験談を聴いたり災害時を想像するゲーム「クロスロード(分かれ道)」において、さまざまな意見を交わされていました。



例えば
こんな問題
があります。

あなたは受験生、その時災害が!
無事だったあなたは、手伝いや片付けより勉強を優先する?しない?

…受験も大事、でも自分も周りも大変です。悩みますね。救済措置をとる学校も多いので、事前に確認しましょう。

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5月16日～平成21年8月15日

ご芳名

寄付金

一本橋弥生会(丸山 澄子)様
 スーパーサンシ河芸店様
 津音頭保存会 会長 森川 豊利津 様
 ファミリーマート久居インター店
 勝村 幸則 様
 匿名 3名様

ご芳名

物品

古切手、
 使用済みプリペイドカード 久居高等学校JRC部 様
 紙おむつ 他 松井 都 様
 鉛 筆 櫻井 光子 様
 紙おむつ 他 大鹿 時子 様

合計 **264,336**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。

10月	7日(安濃支部)	14日(津支部)	21日(久居支部)	28日(津支部)
11月	4日(津支部)	11日(久居支部)	18日(白山支部)	25日(津支部)
12月	2日(久居支部)	9日(津支部)	16日(一志支部)	
1月	6日(津支部)	13日(久居支部)	20日(河芸支部)	27日(芸濃支部)

◎民生委員・児童委員による心配ごと相談

10月	9日(芸濃支部)	23日(一志支部)
11月	13日(美里支部)	27日(美杉支部)
12月	11日(河芸支部)	25日(久居支部)
1月	8日(安濃支部)	22日(白山支部)

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 〒515-2521 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