つ社協だより

～一人一人の気づかいで　みんなが笑える 楽しい社会 ～

平成22年4月1日
春号
NO.22

もくじ

- 津市共同募金委員会からのお知らせ・・ 1
- 津市社会福祉大会報告・社協会員募集・・ 2
- 福祉豆知識コーナー ・・・・・・・・・・・・・ 3
- 転倒を防いで はつらつ毎日 ・・・・・・・ 4
- 社協事業紹介 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- ボランティアセンター ・・・・・・・・・・ 6
- 寄付のお礼／心配ごと相談所 ・・・・・・ 7

河芸地区のサロン　千里きっさ「わらい」でのひととき

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年度　三重県共同募金会　津市共同募金委員会からのお知らせ

「赤い羽根共同募金運動」

ご協力ありがとうございました

募金総額 **42,695,547円**

平成22年3月1日現在

募金の種類	実績額(円)	内　容
戸別募金	34,574,455	各世帯を対象にお願いしました。
街頭募金	1,024,592	駅前、スーパーの入口などでお願いしました。
法人募金	5,035,529	法人(企業)や団体の社会貢献の一環として1,174件寄付をいただきました。
学校募金	317,378	児童・生徒の福祉教育の一環としてお願いしました。
職域募金	1,363,402	企業・団体などの職場で、職員に呼びかけてお願いしました。
イベント募金	376,895	「ふくしまつり」などのさまざまなイベントで参加者に呼びかけてお願いしました。
その他	3,296	利　息
合計	42,695,547	

※法人募金にご協力いただいた企業・団体様は津市社協ホームページにて紹介しております。

平成21年10月1日から12月31日まで赤い羽根共同募金運動を行いました。

この運動に、多くの方々のご協力をいただきありがとうございました。

寄せられた募金は、地域の地区社会福祉協議会、ボランティアグループ、福祉作業所、福祉団体などが実施する活動に助成されます。

地域を支える共同募金運動に、今後ともご理解とご協力をよろしくお願い申しあげます。

「ふくしの標語」入選作品　一人一人の気づかいで　みんなが笑える　楽しい社会　赤塚 佳音

第4回 津市社会福祉大会を開催しました

1月22日(金)、津リージョンプラザ「お城ホール」において、第4回津市社会福祉大会を開催しました。

この大会は、多年にわたり、社会福祉活動に貢献された民生委員・児童委員をはじめとする福祉関係者など個人や団体へ、津市社会福祉協議会長並びに津市長から表彰状・感謝状を贈呈しました。授与されました98名、26団体のみなさま、おめでとうございました。

また、式典後に記念講演として、荒れ果てた関の地蔵院を復興された大光寺住職 宮本光順(こうじゅん)氏をお招きし、「笑いのある人生」と題して、こころ豊かになるご講演をいただきました。

約600名の来場者は、先生の講演に終始笑顔の絶えない様子でした。

平成22年度

社協会員募集 社協への入会と会費納入のお願い

津市社会福祉協議会は、津市の民間における地域福祉の中心団体として、総合的な地域福祉の推進を基本に、福祉サービス利用者への支援、ボランティアなどの社会参加活動のより一層の振興、福祉サービスの質の向上に向けた取り組みなどを積極的に進めています。

社協活動の趣旨に賛同してくださる方々に会員となっていただき、社協会費を納めていただいています。

みなさまからのご協力いただいている会費は、広報啓発事業に活用させていただいています。

会費 年額

1口 1,000円

今年度も社協活動の趣旨にご賛同いただき、ぜひともご入会を賜りますようお願い申しあげます。

津市社会福祉協議会本部・各支部で受け付けています。

「ふくしの標語」入選作品　声かける　心も笑顔も　あたたかい　谷口 大真

福祉豆知識コーナー（介護の基本姿勢）

介護がつらいと感じるとき

介護は、長期間におよぶ場合も少なくありません。このため、心身の疲労が重なり、思わず感情的になってしまうこともあるでしょう。家族や周囲の人たちと協力しあって、息の長い介護を可能にしましょう。

- 自分の身体の具合が悪くても、休んだり受診したりできない。
- 夜中にたびたび起こされる、寝られない。
- 自分のための時間がない、外出できない。
- 一所懸命介護しても、気持ちが通じない。
- 家族が介護に非協力的で本人に冷たい。
- 介護のため、子育てに手がまわらない。 など

◎自分の気持ちを大切に

毎日一緒に生活し、介護にかかわっている人にとって、常に「やさしく」は難しい課題です。「すべき」というしばりを課して自分を追いつめるのではなく、自分の気持ちも大切にしながら無理のない介護を目指しましょう。

◎相手の立場で考えてみる

介護をしている人を困らせる言動をするときは、なぜそんなことをするのだろうと距離をおいて考えてみることも必要です。原因をさぐっていくと思いあたることが出てくるかもしれません。相手の立場で考えてみることによってゆとりが生まれ、それが伝われば信頼感のある、より自然な介護が可能となります。

◎全力投球をしない

誰しも「できるだけ満足のいく介護をしたい」という気持ちはあるのですが、全力投球は息切れし、介護にしわ寄せがいくことにもなりかねません。完ぺきを求めず、小さいことは気にしないで、ゆったりとした介護を心がけましょう。

◎周囲の理解や悩みの分かち合いを

たまに訪れる、よく事情を知らない人たちの要求に悩んでしまうことがあります。周囲の人たちには、介護の大変さを理解し困ったときに手を貸す思いやりが欲しいものです。また、自分たちで問題を抱え込まず、家族の会や集まりなどに参加して、悩みを聞いたり話したり、気持ちを分かち合うことで、孤独感が薄れ精神的な支えを得ることもあります。

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
4月	22日（津）		
5月	27日（津）	21日（津）	
6月	24日（津、芸濃）		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。

「ふくしの標語」入選作品　ふやそうよ　えがおと元気と　思いやり　池田 七瀬

転倒を防いで はつらつ毎日

高齢者は筋肉とともに骨が弱くなっているので、ちょっと転んだだけでも骨折しやすくなっています。

また、骨折すると治るのに時間がかかり、そのまま寝たきりになってしまう場合もあります。寝たきりの時間をできるだけ少なくし、健康で自立して暮らす、すなわち**「健康寿命」**を延ばすためには転倒予防が大切です。

転倒を予防するには?

1. 運動で筋力を高める

ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどの適度な運動を行うことで、筋力を高め、身体機能の維持・向上をはかりましょう。

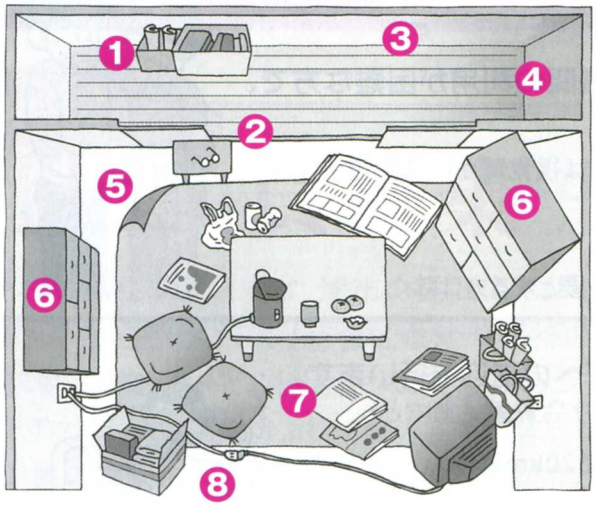
2. 歩くときには・・・

外出時には運動靴などの歩きやすい靴にし、できるだけ両手を空けて歩けるように荷物はリュックサックなどに入れましょう。また、あせらないように時間には余裕を持って出かけましょう。

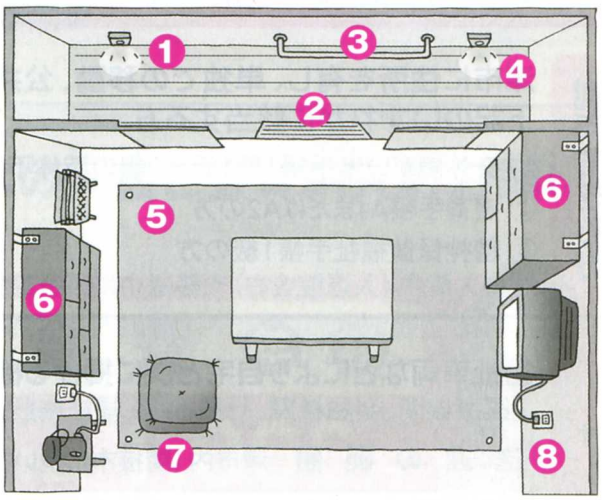
3. 危険な住まいから安全な住まいへ・・・

足もとの危険を一つひとつなくしていきましょう。

改善前



改善後



1. 廊下に物を置かない
2. 敷居の段差を解消する
3. 手すりをつける
4. 足元を照らす照明をつける
5. カーペットがめくれないようにする
6. 家具が転倒しないように固定する
7. 整理整とんを心がける
8. 無理な配線はしない

「ふくしの標語」入選作品 「ありがとう」 返す言葉に 福祉の輪 松浦 静華

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。

より多くのみなさまに、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。これらの事業についてのお問い合わせは、津市社会福祉協議会各支部までお願いします。

地域福祉権利擁護事業

地域福祉権利擁護事業とは、誰もが安心して福祉サービスを利用できるよう、お手伝い（援助）する事業です。

地域で生活されている認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者などの判断能力が不十分な方々に、心から安心できる生活を送っていただけるよう、自分に必要な福祉サービスを選んだり、利用するための手続きや契約を結んだり、日常的なお金の管理などをお手伝いします。

こんな「困った」はありませんか？

- 福祉サービスを利用したいけれど、手続きの仕方がよくわからない。
- どんな福祉サービスが利用できるかわからない。
- 年金がちゃんと振り込まれているかどうかわからない。
- 福祉サービスの利用料や、税金・保険料・電気代など、いろいろな支払いができるか心配。
- 通帳や権利証などの大事な書類を置き忘れることがある。

援助内容

1. 福祉サービス利用のお手伝いをします。
2. 日常的なお金の管理をお手伝いします。
3. 大切な書類をお預かりして保管します。

外出支援サービス事業

利用できる方

津市に住所を有し、単独での移動、公共交通機関の利用が困難な方で、下記のいずれかに該当する方

① 身体障がい者手帳1種1級～2級の肢体不自由または視覚障がい者の方
② 療育手帳A1またはA2の方
③ 精神保健福祉手帳1級の方
※入院中（入退院含む）や移送中に医療的措置を必要とする方は除く。

サービス内容

福祉車両などにより自宅と次に掲げる機関などへの送迎を行います。
（医療機関、金融機関、行政機関、福祉施設、その他社会貢献活動など）

送迎の範囲	津市内（隣接市については、片道20km以内）
利用回数	原則として、月2回以内
利用料金	5kmまで300円、以降5kmごとに200円
利用するうえでの留意事項	原則として、介護者の同乗が必要です。 利用の予約は、利用日の1ヶ月前から7日前までとなります。

「ふくしの標語」入選作品　だれにでも　手をさし出せる　やさしい手　中西 達貴

津市ボランティアセンター お知らせ

ボランティアスタッフ募集！

～車イス体験ふれあいウォークラリー大会～

◎ **募集内容**　平成22年6月13日（日）に河芸地区で開催予定の「車イス体験ふれあいウォークラリー大会」の実行委員として、ゲーム作成や大会の運営協議などをしていただきます。

◎ **日　　時**　大会までの毎週土曜日
18:30～20:30　都合のよい日のみでも可

◎ **場　　所**　津センターパレス3階（津市大門7ー15）
（場所は変更することがあります。要確認）

◎ **連 絡 先**　津市社協　地域福祉課【059ー213ー7111】

大会の内容

①チームで参加し、車イスを体験しながら、地図（コマ図）に沿ってまちを歩きます。

②コース上に設置してあるチェックポイントのゲームを楽しみながらゴールを目指します。

※主会場は模擬店などで賑わいます。

大会公式ブログ
http://blog.canpan.info/walk-rally

※バーコードリーダー登載の携帯電話をお持ちの方は右のQRコードを読み取り、簡単にアクセスできます。
ただし、通信料が発生します。

変わりました！
ボランティア活動保険

ボランティア活動中の様々な事故によるボランティア活動者の傷害や賠償責任などについて補償するのが『**ボランティア活動保険**』です。

津市内でも約4,800名が加入し、安心してボランティア活動を続けていただいています。

同保険が下記のとおり平成22年度に改定されますのでお知らせします。

① Aプラン保険料の引き上げ
260円→280円

保険料・補償金額の例
《Aプラン》
年間280円／1人

- ●死亡　1,418万円
- ●入院　7,000円／1日
- ●通院　4,500円／1日
- ●賠償　5億円（限度額）

② Bプラン補償金額の引き下げ
死亡・後遺障がい25,530千円→20,000千円

③ Cプランを廃止

④ 特約の廃止
入院保険金1,000日に延長する特約 他

詳しくは「ふくしの保険」ホームページ（全国社会福祉協議会）をご覧いただくか、津市社会福祉協議会各支部までお問い合わせください。　http://www.fukushihoken.co.jp/volunteer/menu.html

「ふくしの標語」入選作品　思いやり　いつでも持ちたい　どこででも　沖森 建太

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11月16日～平成22年2月15日

ご芳名

寄付金

津市久居消防団6分団 様
久居地区明るい社会づくりの会 様
四五六会 会長 田口定男 様
株式会社 久居スイミング 様
スポーツプラザマツダ 様
聖ヤコブ幼稚園 様
河芸マジッククラブ 様
匿名 3名様

ご芳名

物品 （タオル）おぼろタオル株式会社 様

合計 **474,523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有効に活用させていただきます。厚くお礼申しあげます。

古切手・使用済みプリペイドカード・ペットボトルキャップなど、収集ボランティア活動による物品（本会を経由して他団体へ送られる物品）については、掲載を控えさせていただきますのでご了承ください。

心配ごと相談所のお知らせ

◎弁護士相談

4月	7日（津 支 部）	14日（美杉支部）	21日（久居支部）	28日（河芸支部）	
5月	12日（白山支部）	19日（津 支 部）	26日（久居支部）		
6月	2日（芸濃支部）	9日（一志支部）	16日（津 支 部）	23日（久居支部）	30日（香良洲支部）
7月	7日（津 支 部）	14日（白山支部）	21日（津 支 部）	28日（久居支部）	

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、各支部で開催月の3ヶ月前から受け付けます。

◎民生委員・児童委員による心配ごと相談

4月	9日（一志支部）	23日（美里支部）
5月	14日（美杉支部）	28日（河芸支部）
6月	11日（久居支部）	25日（安濃支部）
7月	9日（白山支部）	23日（津 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。

◎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	元公証人
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津センターパレス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 津市芸濃町椋本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