



赤い羽根共同募金運動 in 津まつり

募金
ありがとう!



赤い羽根共同募金
オリジナル缶バッジ
を作りました



もくじ

会長新年あいさつ／ 赤い羽根共同募金のお礼	2
津市ボランティアセンター	3
地区社会福祉協議会との連携・協働／ 絆のバトン	4

生活困窮者自立相談支援事業／ 生活福祉資金貸付事業	5
介護予防教室ダイアリー	6
介護予防教室日程／口腔ケア	7
寄附のお礼／心配ごと相談開設日	8

広告

**60才以上の方
会員募集**

除草、草刈、剪定
福祉・家事援助、育児支援
屋内外清掃・軽作業など

地域貢献・地域再生・高齢者の生きがいづくりをめざしています

公益社団法人 津市シルバー人材センター
津市三重町433-125 ☎ 224-4123

健康維持に 仲間作りに
経済的理由 時間的余裕
生きがい対策・社会参加など

**お仕事
賜います**

広告募集中!

津市社会福祉協議会では、広報誌「つ社協だより」及びホームページに掲載する広告を募集しています。掲載を希望される場合は、下記までお問合せください。関係書類はホームページからもダウンロードできます。

津市社会福祉協議会 本部総務課 ☎059-246-1165
<http://www.tsu-shakyo.or.jp>

※地域福祉の収入の一部に寄与することを目的とし、広告を掲載しています。なお、掲載している広告内容に関する責任は、全て広告主に帰属します。

「社協」は、社会福祉協議会の略称です

2017年 年頭所感

新年あけましておめでとうございます

社会福祉法人津市社会福祉協議会 会長 小渕 徹夫



みなさまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、旧年中は、本会の活動に温かい御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、全国的に高齢化が進む中で、地域のつながりが希薄化するなど、日常生活をめぐる多くの地域課題が指摘されておりますが、昨今、発生した地震や風水害等の被災地においては、ボランティア等の支援を得ながら、地域における支えあいによって、復旧・復興が着実に進められています。我々社会福祉協議会は、このような地域の力を形にするべく、普段からの地域コミュニティの形成や見守り体制の構築に努めなければなりません。

一方で、社会福祉法人制度改革により、本会においても平成29年度から新たなスタートを切ります。社会福祉協議会として地域におけるニーズの把握に努め、既存事業の充実や新事業の展開、そして、社会福祉協議会の源である人材の育成等を進めながら、役職員一丸となり、地域福祉の更なる充実に向けて取り組んでまいります。

また、津市におきましても、介護保険制度の改正のもと、住民等の多様な主体が参画し、地域の支えあい体制づくりを推進する「新しい総合事業」が平成29年4月から本格的に始動します。

地域福祉に関わる大きな転換期を迎えた今、地域と津市と本会が連携・協働を深め、地域のつながりと支えあいのもと、だれもが暮らしやすい地域づくりを進めてまいりますので、みなさま方には、より一層の御理解、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆ながら、本年が明るい希望と笑顔あふれる一年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年の御挨拶といたします。

津市共同募金委員会からのお知らせ

赤い羽根共同募金に御協力いただき ありがとうございます



平成28年10月1日から市内全域で実施した赤い羽根共同募金運動に御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

お寄せいただいた募金は、平成29年度に市内の地域福祉事業や県内の社会福祉施設、福祉団体へ配分されます。

今後とも赤い羽根共同募金に温かい御理解と御協力をよろしく願いいたします。



※募金実績は、次号で報告させていただきます。



一人ひとりの思いを地域の力に

津市ボランティアセンター

平成28年度 災害ボランティア研修会の御案内

昨年4月に発生した熊本地震の被災地へは、多くのボランティアが駆けつけ、さまざまな支援活動が行われました。

今回は、熊本地震被災地で、普段の仕事(専門技術)を活かしたボランティア活動をされた方を講師にお招きし、その熱い想いをお伝えします。また、津市社協職員による被災地支援の報告もさせていただきますので、ぜひ御参加ください。

日時：平成29年1月21日(土) 午後1時30分から

会場：津市サンヒルズ安濃 大会議室

対象：市民、ボランティア、民生委員・児童委員、関係者他

内容：「あなたの専門技術を災害ボランティア活動に活かしませんか」

講師 日本財団プロ技術系ボランティア組織「DRT-JAPAN」所属

(株)山紀建設 代表取締役 山本 俊太氏

活動報告「熊本地震被災地支援から見たもの」

発表者 津市社会福祉協議会 芸濃支部 太田 学志

津市社会福祉協議会 津支部 竹内 佑

締切り：平成29年1月13日(金) ※定員になり次第締切りとなります。

申込先：津市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 059-246-1165 FAX 059-224-6067

定員60名
参加費無料



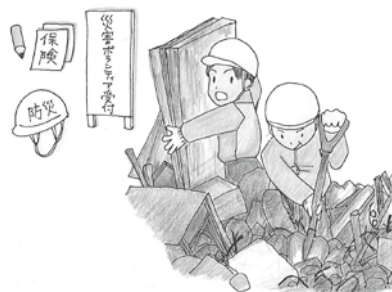
災害時にあなたの力を活かしませんか!? 災害ボランティア事前登録制度の御案内

本会では、災害発生時にボランティアとして被災地の救援活動に参加いただける方や団体に、事前に災害ボランティアとして登録いただき、安全かつ効果的に救援活動が行われるよう支援しています。登録は、お近くの津市社会福祉協議会各支部窓口で受け付けています。

災害ボランティア活動は、だれでもできる活動です。ひとりでも多くの方に登録いただき、災害時に助けあえる津市を一緒に作りましょう。

【登録要件】登録しようとする年度の4月1日現在で満15歳以上である方

※18歳未満の方は、保護者の承諾が必要となります。



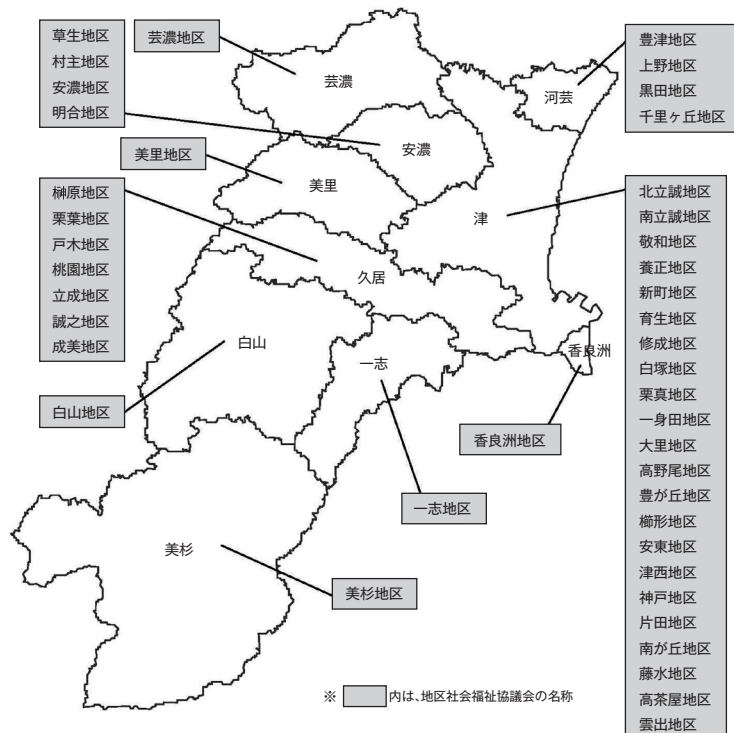
【防災とボランティア週間】

※1月15日～21日は、防災とボランティア週間です。防災とボランティア週間とは、平成7年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」をきっかけとして設けられました。災害時におけるボランティア活動及び自主的な防災活動の普及のための講演会、講習会、展示会などの行事が全国的に実施されます。

地区社会福祉協議会との連携・協働 ～御存知ですか あなたの町の地区社会福祉協議会～

地区社会福祉協議会(地区社協)は、社会福祉法に規定されている市町村社会福祉協議会とは異なる任意の団体で、地域住民一人ひとりが地域福祉活動に参加し、地域内のふれあいと支えあいを育んでいく地域住民組織です。

現在、津市内の各地域に43の地区社協が設置されており、津市社会福祉協議会では、地域の生活上の問題や課題について話しあい、その解決のための活動や助けあいの意識づくりを進めるため、地区社協と互いに連携・協働しながら地域の生活課題の解決を目指しています。



要援護者対策地域見守りネット活動事業 ～ 絆のボタン(救急医療情報キット)～

地区社会福祉協議会を窓口として、ひとり暮らし高齢者等の見守りが必要な方のうち、希望される方に「絆のボタン」を配布しています。絆のボタンの中には、「かかりつけの病院」や「いつも飲んでいる薬」等が記入された情報用紙が入っています。普段は冷蔵庫の中で保管し、緊急時に救助者が情報を確認することができます。

また、ボタンを配布するだけでなく、地域の支援者が利用者を訪問することで、地域における日常的な見守り活動につながります。



※本事業は、地域の理解と必要性に応じて、地区社会福祉協議会と協働して進めています。
平成28年9月末現在、28の地区社会福祉協議会で実施されています。

っています。



生活困窮者自立相談支援事業

生活困窮者等が困窮状態から早期に抜け出すことを目的として、本人の状況に応じた相談支援を行います。

【相談できる方】

生活保護を受給している方以外で、生活に困っていて、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある方(生活困窮者)はだれでも相談できます。年齢制限はありません。

- ・経済的な問題で生活に困っている方
- ・長く失業している方
- ・引きこもりやニート(若年無業者)で悩んでいる方
- ・働いた経験がなく不安な方 等

また、緊急を要する生活困窮者については、三重県社会福祉協議会が実施主体となる生活困窮者支援緊急食糧提供事業及び緊急時物品等支援事業等につなげています。



※津市の事業として援護課内に相談窓口を設置し、津市社会福祉協議会が一部を受託し、実施しています。
津市健康福祉部 援護課内 TEL 059-229-3151



生活福祉資金貸付事業

比較的所得が少ない世帯に対して、資金の貸付と必要な援助指導を行うことにより、自立の促進を図るとともに、生活意欲の向上や安定した生活を送れるようにすることを目的としています。

【制度の特長・基本事項】

◇他制度が優先です

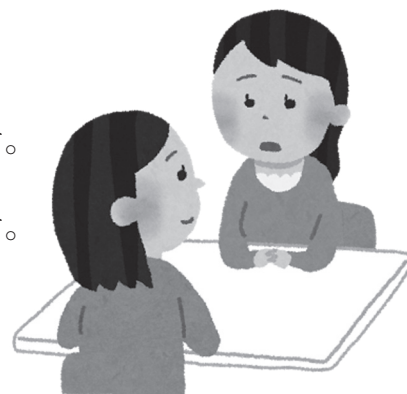
この資金は他制度の利用が困難な場合に貸付を行います。他制度が利用できる場合はそちらが優先となりますので、お申込みの際に他制度の利用可否について確認させていただきます。

◇所得基準を設けています

この資金では対象世帯ごとに所得基準を設けています。
所得の多い場合は貸付対象とならない場合があります。

◇返済義務をともなう貸付制度です

この資金は貸付制度であり、御返済いただく義務があります。
このため貸付金の利用目的だけでなく借受人、連帯借受人および連帯保証人を含め、三重県社会福祉協議会が審査を行います。
審査等により貸付ができない場合があります。



※貸付内容により、連帯借受人、連帯保証人が必要となります。

介護予防教室ダイアリー

9月と10月に各支部で介護予防の教室を開催しました！その内容を御紹介します。

津支部 9月9日

認知症予防教室 「ヨガで認知症予防」

ココロ、カラダが生き生き元気な毎日を送るためにという内容で講話とヨガを行いました。認知症はだれもがなる可能性のある病気です。

参加された方からは、認知症について学べ、またヨガの体験もでき、生活の中に取り入れていきたいとの声を聞かせていただきました。

香良洲支部 10月5日

家族介護教室 「楽しく歌って心のリフレッシュ」

音楽療法士の先生の指導のもと、声を出しながらの手伸ばし運動や免疫力を高める「あいうべ体操」、昔懐かしいドンパン節や東京ラブソディなどの民謡・歌謡曲に合わせて、鳴子を使って、リズムを取りながら大きな声で歌いました。

参加された方は、昔懐かしい歌を歌いながら、若かりし頃を思い出され、気持ちもリフレッシュされていたようです。

久居支部 9月28日

転倒予防教室 「3B体操で筋力アップ」

津市社協より運動器の機能低下が及ぼす影響について話した後、転倒予防に必要な筋肉を鍛える3B体操を行いました。

参加された方からは、普段使わない筋肉を使ったり、家でもできる体操を教えてもらえてよかったとの声を聞かせていただきました。

※3B体操とは、ボール、ベル、ベルターの用具を使用し、リズムに乗ってだれでも楽しく行える健康体操です。



鳴子を使った音楽療法(香良洲支部)

ちょっと一休み… 介 護 予 防 ク イ ズ

みなさんの中には運動を毎日の習慣として励まれている方がたくさんみえると思います。運動の中でも、筋肉を鍛えるトレーニング(筋トレ)には転倒予防や尿失禁予防の効果があります。しかし、筋トレを行う際には、ペースを大切にしなければなりません。

では、**高齢者の筋トレは週にどれくらいのペースで行うのが良いのでしょうか？**

①毎日 ②週4回～5回 ③週2回～3回

実は、激しい筋トレを毎日行くと筋肉の修復が間に合わず、疲労で筋肉に障害を起こすこともあるので注意が必要です。

休むことも大切で、週に2～3回の筋トレがちょうど良いのです。

運動は焦らず無理せず楽しく行ってくださいね♪





介護予防 教室日程



元気な人が介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人でもできるだけ機能を維持・改善できるように介護予防教室を実施しています。ぜひ御参加ください。

●転倒予防教室

日 程	場 所	内 容
1月11日(水) 10:00~11:30	津市美里農業研修センター	3B体操
1月26日(木) 10:00~11:30	津センターパレス地下1階	講話「インフルエンザ予防と冬の体調管理」体操「転倒予防体操」
2月23日(木) 10:00~11:30	津センターパレス地下1階	講話「成年後見人制度ってなあに？」体操「転倒予防体操」
3月23日(木) 10:00~11:30	津センターパレス地下1階	講話「認知症予防について」体操「転倒予防体操」

●認知症予防教室

日 程	場 所	内 容
1月13日(金) 10:00~11:30	津センターパレス3階	認知症予防と栄養の話
1月13日(金) 10:00~11:30	万町中町射場町集会所(久居)	音楽療法
2月10日(金) 10:00~11:30	津センターパレス3階	クラフトお雛様づくり！
2月13日(月) 13:30~15:00	津市河芸ほほえみセンター	新聞紙で作るエコ袋
3月10日(金) 10:00~11:30	津センターパレス3階	運動で認知症予防
3月23日(木) 10:00~11:30	津市白山保健福祉センター	音楽で心も体もイキイキと！～音楽療法～

●家族介護教室

日 程	場 所	内 容
1月17日(火) 10:00~11:30	津センターパレス3階	セルフケアマッサージでリラックス
2月10日(金) 13:30~15:00	津市芸濃庁舎	癒しの音楽療法
3月 7 日(火) 13:30~15:00	津市美杉高齢者生活福祉センター	癒しのヨーガ

●事前に申込みが必要です。申込方法は各支部によって異なりますので、詳しくは各教室の開催支部までお問い合わせください。

●転倒予防教室の1/26(木)、2/23(木)は要約筆記の方がつきます。

が
しゃきょう
トピックス



長寿のための 口腔トラブル対策・ケア



1本でも多く自分の歯を残し、毎日の食事を楽しむために、歯周病を予防しましょう！

★歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロス(歯間を清掃する細い糸)を使用しましょう。

★部分入れ歯と接している自分の歯は、汚れが溜まりやすくなります。丁寧に磨きましょう。

★定期的に歯科検診を受けましょう。



デンタルフロス

御寄附ありがとうございました

平成28年8月16日～平成28年11月15日

(順不同)

寄附金

御芳名

・川端清 様
・株式会社三重平安閣 様

・浄土宗 天然寺 様

物 品

御芳名

・車いす はくさんリングブルの会 代表 森元洋子 様
・白米 松田忠正 様

合計 61,000円

お寄せいただいた御芳志は、社会福祉事業のため有効に活用させていただきます。厚くお礼申し上げます。

※御寄附いただいた個人の方は、確定申告によって所得税法上の寄附金控除が受けられます(限度内)。

※御寄附いただいた法人は、確定申告によって法人税法上の損金算入ができます(限度内)。

心配ごと相談(無料)のお知らせ

※都合により、日程などを変更することがありますので、御了承ください。また、祝日・年末年始は開設しません。

弁護士相談(予約制) 各会場とも、午後1時30分から午後3時30分まで開設します。

1月	4日(津支部)	11日(久居支部)	18日(香良洲支部)	25日(白山支部)	
2月	1日(津支部)	8日(久居支部)	15日(津支部)	22日(芸濃支部)	
3月	1日(津支部)	8日(久居支部)	15日(河芸支部)	22日(津支部)	29日(一志支部)

予約制で、1回6名までの1名おおむね20分、各支部で開設月の3か月前から開設日前日の正午まで受け付けますので、最寄りの各支部窓口までお申込みください【電話予約不可】。

専門相談(先着順) 午後1時から午後4時まで開設します(受付は午後2時まで)。

予約不要で、1名おおむね20分、**正午から整理券を先着順で配布します**(元公証人による相談は先着7名、司法書士による相談は先着10名)。

※お車で津センターパレスにお越しの際、津市営駐車場及び民間駐車場を御利用の場合は有料となります。

内 容	相談日	相談員	場 所
法律相談	第2・4火曜日	元公証人	津センターパレス3階
相続・贈与など	第2土曜日*	司法書士	

*2月11日は開設しません

編集・発行



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	〒514-0027 津市大門7-15 津センターパレス3階 TEL(059)246-1165 FAX(059)224-6067
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

ブログも開設しています!

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

広告

あなたを^{まも}る弁護士が、身近にいます

三重弁護士会

三重弁護士会(津市中央3番23号) 電話 059-228-2232

三重弁護士会四日市支部(四日市市三栄町2-11) 電話 059-352-1756

離婚・相続・遺言・境界・慰謝料請求。その疑問・不安。弁護士にご相談ください。

法律相談センターのご案内 ※津・四日市では、夜間・土曜相談も行っています。

予約受付電話 お悩み110番
0570-783-110

三重県内6か所で法律相談センターを開設しています。詳細はお気軽にお問い合わせください。

■受付時間: 平日午前9時～午後5時

■相談料金 5,000円 税込(30分)

広告

困ったときは、津の街の**行政書士**へ

■契約書 ■遺言・相続 ■内容証明 ■農地転用
■介護・福祉事業支援 ■事業継承 ■などいろいろ

★無料相談★

奇数月の第3金曜日 午後1時～

場 所: 津市社会福祉協議会内
相談室1 津センターパレス3階



ユキマサ(行政)とは、日本行政書士会連合会の公式キャラクターです



三重県行政書士会 津支部

ホームページ <http://gyoseishoshi-tsu.org>

支部連絡先 070-5250-2444 (つしよし)

※地域福祉の収入の一部に寄与することを目的とし、広告を掲載しています。なお、掲載している広告内容に関する責任は、全て広告主に帰属します。