

社協だより

206号

令和2年
7月1日発行

こんな時期だからこそ・・・

住民同士が互いに支えあい安心でいきいきと

暮らせるまちづくりを目指して!

『三郷町ワンコイン生活支援サポーター』の

取り組みをご紹介します!!



庭の草抜きのお手伝い



部屋掃除のお手伝い



畑仕事のお手伝い

三郷町社会福祉協議会では平成30年7月よりワンコイン生活支援サービス事業を開始しています。この活動の目的は住民同士の支え合いは「やってもらう」「やってあげる」という関係ではなく『困ったときはお互い様』『いつかはお世話をされる側』の支え合いを推進する活動です。

また、お手伝いする側は人との繋がり(社会参加)による介護予防・フレイル予防活動で、お手伝いしてもらう側は地域の支え合いによる生活支援や自立支援への活動です。

詳細は
次のページへ

もくじ

ワンコイン生活支援サポーター活動紹介①	1
ワンコイン生活支援サポーター活動紹介②	2
三郷町社会福祉協議会 貸出物品の紹介	3

35こども食堂・フードバンク・	
マスクバンクのお知らせ	4
健康コラム	5

子育てコラム	6
お知らせ	号末

三郷町社会福祉協議会

ワンコイン 生活支援サービス

住民参加型 有償ボランティア活動

三郷町の
住民による

支え愛の広場

ワンコイン生活支援サービス ▶ ご利用会員さんの声をご紹介します!

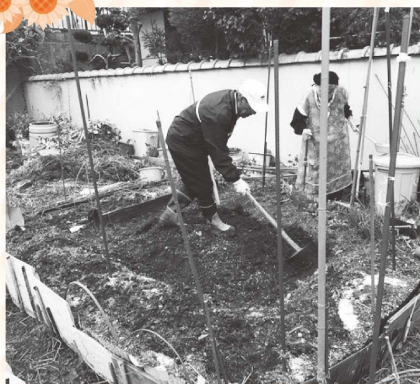
楽しみである家庭菜園再開のお手伝い依頼

● 一軒家に住むKさん(女性) ●

数年前まではなんとか自分の畑で野菜づくりをしていましたが腰痛などが酷くなり、畑の草も伸び放題で畑ができなくなってしまった。畑の手伝い等はヘルパーさんには頼めないの民間業者のサービスで草刈りの利用を検討していたが業者側から『スーパーで野菜を買った方が安くつくよ』と言われた。私は野菜が欲しいわけではなく、自分で畑に出て日光に当たりながら野菜の世話をすることが楽しみでありリハビリにもなるのに…そんな思いもあって、無理を承知でワンコイン生活支援サービスに相談した所、快く引き受けてもらい利用することになりました。

当初、支援は畑の草引きでしたがボランティアさんとの話はずみ、その後の畑のお手伝いも一緒にしてもらえる事となり、今では数名のボランティアさん達の畑仕事や収穫のお手伝いもあり、楽しみながら健康的に家庭菜園を続けられています。Kさんは『ボランティアさん達に支えられ自然の恵みを受けられる事に感謝しています』と話されています。

利用会員Kさんと楽しみを支える援助会員さん達の風景です。



このワンコイン生活支援サービスの活動は有償のボランティア活動です。業者やプロではないボランティアさん達(援助会員)が**できない事を手伝ってくれます。一般的な家事代行サービスではありません。**お手伝いとは『他人の仕事を助けて一緒に働く。手助けをする』ことです。**出来ない部分を支えてもらうことによって一緒になって頑張れることなのです。**

※あれもこれもして欲しいはお断りする事があります。ご本人様が**できる事を全て代行する事は結果として自立を阻害する事**もあります。また専門性が高い活動や危険を伴う活動についてはボランティア活動の保険対象外となりご依頼をお断りすることもあります。

援助会員さん勝田さんご夫婦の声

私達は昨年5月にワンコイン生活支援サポーターに登録しました。主な活動は、2人で草引き、個々にはゴミ出しや、ちょっとしたお手伝いをさせていただいています。初めての活動では加齢のせいか、自分たちの体が思うように動かない事に気がつきましたが・・・

活動後に利用会員さんの笑顔と「ありがとう」や「きれいになって良かった!」等の声を掛けていただいて逆に元気をもらっております。私達も数年後にはお世話になる側になります。この制度がより良くなるように、利用者・スタッフ・サポーターが三位一体で成長できればと思っています。



援助会員さん甲斐さんの声

私がこの活動を知ったのは小地域ネットワーク主催の「いきいき百歳体操」に参加していた時に聞いた「生活支援サポーター追加募集」でした。私自身高齢者であり、69歳までは仕事一筋の会社人間でした。リタイアして気づけば地域社会とは全くの無縁、これからは地域の一員として何かできればと思い自身のために参加しました。活動は畑の畝づくりや野菜苗の植え付けの手伝い、あくまでも一緒にお手伝いという形で、ご本人さんが「畑のお世話を楽に、楽しんで出来る」ようにと心がけています。また電気器具の設置や照明器具の分解からゴミの分別などもお手伝いしています。今後も「いつかはお世話をされる側」を自身の肝に銘じ、「困ったときはお互い様」の精神で「利用者さんの笑顔がいただける活動」を続けていければと思っています。

援助会員の皆さんは普段の活動以外にも事例検討会・研修会や他町との生活支援サポーター交流会などの活動に参加されています。



養成講座風景



事例検討会&交流会風景



他町との生活支援サポーター交流会風景

援助会員の活動にご興味を持たれた方は次回9月開催予定のワンコイン生活支援サポーター養成講座にご参加下さい。詳細は次回9月発行の社協だより207号に掲載致します。

※社協だより5月号(205号)でご案内しておりました7月開催を9月開催に延期致しました。

三郷町社会福祉協議会 貸出物品をご紹介します。

対象 町内の団体で、地域の交流やふれあいを目的とする非営利の活動に対して貸出しています。

使用場所 原則町内

利用料 無料

貸出期間 最大1週間まで

予約・申込 事前に予約状況をご確認いただき、窓口にて所定のお申し込み用紙にご記入の上、お申し込み下さい。予約は使用日の1ヶ月前から受付します。

お問い合わせ

三郷町社会福祉協議会 ☎0745-34-1008

貸出物品ご紹介

調理関係

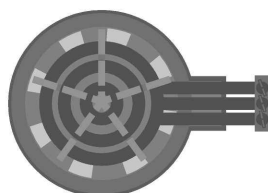
● 特大鍋〔1個〕
(直径80cm)



● 大鍋〔2個〕
(直径40cm)

● ガスコンロ〔3個〕
(直径40cm)

※ガスボンベは
各自ご用意下さい



レクリエーション関係

● わなげセット〔2セット〕

● 玉入れ〔紅白セット〕

● tic-tac-toe〔2セット〕

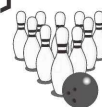
● ゲートボールスティック〔9セット〕

● ミニボーリング〔2セット〕

● ミニ綱引き〔子供用1セット〕

● ディスクゴルフゴール〔1セット〕

● テーブルホッケーゲーム〔1セット〕



※貸出物品によっては使用後に清掃や消毒をお願いしております。



車椅子の貸出



三郷町社会福祉協議会では、三郷町在住の方を対象に車いすの貸出を行っています。

● 費用…無料

● 期間…最大1ヶ月

【貸出例】

◆ 長距離の歩行に自信のない人が旅行する時

◆ 骨折で一時的に車椅子が必要になった時

など

お問い合わせ

三郷町社会福祉協議会
☎0745-34-1008

※介護認定のある方は、介護保険のレンタル利用をお願いします。貸出希望の方は印鑑をご持参ください。(シャチハタ可) お気軽に三郷町社会福祉協議会までお問い合わせください。



35こども食堂をはじめませんか!?



講習日時 **8月4日(火) 14時00分~**
場 所 **三郷町福祉保健センター**
講 師 **奈良県社会福祉協議会**
申込期間 **7月1日(水)~7月31日(金)**



近年、こどもを中心とした地域づくりとして「こども食堂」に関心が集まっています。35こども食堂を始めるにあたり、「こどもを真ん中に~こども食堂ってなあに??」をテーマに上記のとおり講習会を開催しますので、興味のある方は是非、参加をお願いします。また、こども食堂での活動にもご参加をお願いします。

お問い合わせ申込は **三郷町社会福祉協議会 ☎0745-72-5800**

社会福祉協議会 おすそわけフードバンク始めます! 『もったいない』を『ありがとう』にしませんか?

あなたは「フードバンク」を知っていますか?

家庭で食べきれない食品や企業で食べられるのに廃棄対象となってしまう食品などをご寄付いただき、いま生活に困窮した状況にある方に必要な食品を届けるのがフードバンクの活動です。三郷町社会福祉協議会でも社会にあふれる『もったいない』を『ありがとう』へ変える取り組みを推進し「誰一人取り残さない社会の実現」に向けての地域づくりを目指します。

ご寄付いただきたい食品

- 缶詰・瓶詰
- のり
- インスタント食品
- 米
- レトルト食品
- パスタ、素麺 など

注意事項

※賞味期限が明記されているもの ※破損して中身がでないもの
※賞味期限が1ヶ月以上あるもの ※常温保存が可能なもの
※未開封であるもの

※ご寄付いただいた食品は今後開催予定の35こども食堂での使用や、今回の新型コロナウイルス感染症の影響などで生活が困窮している方にお届けする予定です。



たすけあい・ささえあいマスクバンク始めます!



皆さんがお持ちの使用しないマスク等の寄付を受け付けます。役場の住民福祉課や社会福祉協議会に回収ボックスを設置しますのでご持参下さい。皆さんからいただいたマスクは、マスクを必要としている方にお届けします。また、併せて助け合い、支え合いの地域づくりを目指します。衛生上の観点から、未開封の不織布マスク(使い捨てマスク)及び既製品布マスクを受け付けます。

※申し訳ございませんが手づくりマスクはお受けできません。

イチニサンGO 体操!

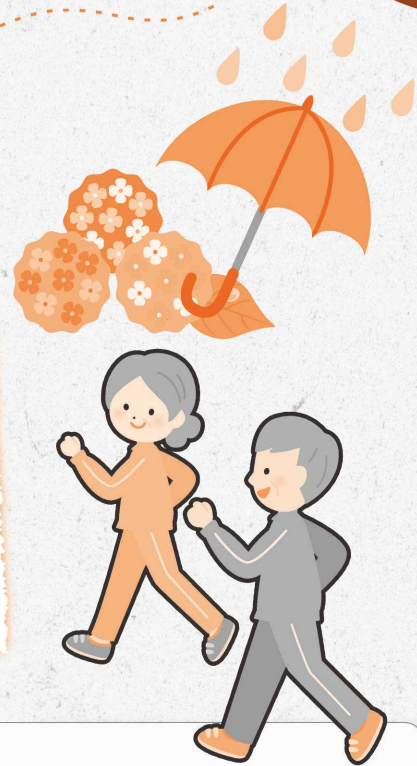
コロナウイルス拡大防止による自粛は解除になりましたが、雨や暑さで散歩や外に出にくい日が続きますね。

運動は、散歩やウォーキング、体操だけじゃないですよ。日常生活での家事は、立派な運動なのです。

厚生労働省では、高齢者の1日の歩数を男性6700歩女性5900歩(高齢者にとって1,300歩は約15分の歩行時間に相当)と考えると1時間以上歩くことになります。

しかし!!

下の表のように
10分間掃除機をかけるのと1000歩あるくのは、
ほぼ同じカロリー消費になります。



行動	消費カロリー (kcal)	歩数 (歩)
電気掃除機かけ	33	1,000
ぞうきんかけ	49	1,500
窓ふき	40	1,200
洗濯干し・取り込み	35	1,100
アイロンがけ	21	650
食事作りと後片付け	27	900
入浴	33	1,000

(参考資料: オリンパス健康保険組合)

掃除機かけ+洗濯干し・取り込み
+食事作りと後片付け+入浴
=4000歩になります。

男性なら後2700歩30分ほど
女性なら後2000歩20分の
ウォーキングで目標達成です。



その他ではこんなものもあります。

これらも一緒にすると**目標以上の歩数**になりますね。



お家の事を
運動の一環として
意識しているだけでも
いい運動になると
思いますよ。

行動	消費カロリー (kcal)	歩数 (歩)
ジョギング	66	2,000
階段登り降り	56	1,700
ラジオ体操	43	1,300
草むしり	33	1,000

(資料: オリンパス健康保険組合)

やってみよう!
**おうちで
冒険おやつ狩り**



幼児期学童期に体の動かし方や力の入れ方を身につけることは、のちの学習につながる大切な体験です。

今回は室内で主に体幹を使う動きを取り入れていきます。ワクワクした感情がより高い効果を生みます。準備や片付けも一緒に楽しみましょう。

さあ、冒険に出発!!

効果とポイント

① 座布団川

手足を伸ばしたまま転がって進みます。



腹筋を使い姿勢を保ちます。まくらなどでデコボコさせると難易度が上がります。

② テーブルトンネル

四つんばいの低い姿勢で進みます。



手足でしっかりと体を支えます。テーブルにカバーやシーツをかける楽しさも効果もアップします。

③ 消毒島

お手ふきや消毒剤で手指をきれいにしてね。



食べる前には手指を清潔にする習慣をつけましょう。

④ お菓子のなる木

洗濯バサミに吊るしてあるお菓子をゲット!



洗濯ばさみは指先の方の入れ方の練習になります。初めは低い位置から。

やったー!おいしいね!の笑顔があれば成功です。

**子どものリスクを
軽くする**

〜withコロナ〜

恐る恐る日常が戻りつつあります。学校や園が再始動してひと月余りがたちました。マスク、消毒、ソーシャルディスタンス等、できる限りの対策がなされていますが、100%は望めません。教育の場には、学力、体力、コミュニケーション能力等を育てる大切な目的があり、それはときに「感染のリスク」を子どもに負わせることとなります。

既に子どもたちの小さな背中中、インフルエンザや交通事故をはじめ、多くのリスクを負っています。今回つづえてしまったわけですが、消え去るまで子どもの育ちを止めることはできません。

子どものリスクを軽くしてあげるためにできることは、予防法、対処法を根気よく伝え続けること。従来どおりですね。実行していくのは子ども自身です。「気を付けようね。」声掛けで、たくましく育っていこうとする子どもたちへエールを送りましょう。

(療育指導員)

ご寄付ありがとうございました

- 特別定額給付金(新型コロナウイルス特例)のご寄付をいただきました 100,000円(匿名)

※ご本人様の意思により、新型コロナウイルスの影響により、困っておられる方への支援の為に有効に活用させていただきます。



新型コロナウイルスの影響により 開催を中止又は延期していた事業について

三郷町社会福祉協議会が
主催又は活動を支援する講習会・教室・事業の再開についてのお知らせ!

1 | 6月22日～再開の事業

- 認知症予防事業 スッキリ教室(福祉センター)月～木曜日
- 短期集中通所型サービス事業(通所型C 福祉センター 金曜日午後)
- 地域介護予防活動支援事業(いきいき百歳体操17団体)
※自治会館の使用状況や各団体ごとに準備ができれば順次再開します。
- 小地域ネットワーク推進事業(小地域ネットワーク12団体)
※自治会館の使用状況や各団体ごとに準備ができれば順次再開します。
- 療育教室
- 手話奉仕員養成講座(基礎)
- 浴衣講習会 ～ひまわり会～

2 | 7月以降～再開予定の事業

- スッキリサテライト教室(自治会館 5地区) [7月より順次再開]
- 運動器の機能向上事業(福祉センター 金曜日午前) [7月31日より開始]
- 社協フレイル予防サロン事業 [9月講座開催予定]

※各教室や講座・講習会ごとに、3密対策を講じて再開いたしますので
詳細につきましては各担当まで詳細をご確認下さい。

お問い合わせは

☎ 72-5800 又は 34-1008
社会福祉協議会まで

編集発行 ▶ 社会福祉法人 三郷町社会福祉協議会

TEL (0745) 72-5800

FAX (0745) 72-9117

三郷町社会福祉協議会

検索



三郷町社会福祉協議会ホームページQRコード(スマホで読み取って下さい。)▲