

社協情報 ふくしのはあと



No. 97

主な内容

- 地域ふれあい交流会助成事業
- インフォ社協
- 健康寿命を延ばすために
- ボランティアセンター活動報告
- 善意の泉

2022年
(令和4年)

4・5 月号

JKA補助金の交付が決定されました



令和4年4月26日にサテライト六戸において、「補助事業交付式」が行われました。

県内では6つの法人や団体が採択を受け、当会からは有谷隆会長が出席し、公益財団法人JKAの執行理事である浅野史久様より補助金交付決定通知書を受け取りました。

今回、公益財団法人JKA様からの補助金により「デイサービスセンターひろば」で使用する特殊浴槽を設置します。

最新の機器を導入し、町民の利用者様に快適な入浴サービスを提供していきます。

【公益財団法人JKAとは…】(JKAホームページより抜粋)

公益財団法人JKAは、地方自治体が開催する公営競技です。その収益は、競技を開催する地方自治体の財政の健全化に役立てられるだけではなく、自転車・小型自動車その他の機械の改良及び輸出の振興、機械工業の合理化並びに体育事業その他の交易の増進を目的とする事業の振興に寄与する形で社会に還元しています。

社協情報誌「ふくしのはあと」は、赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。

社会福祉法人 南部町社会福祉協議会

地域ふれあい交流会助成事業

地域における仲間づくりや生きがいづくりを目的とした交流会や、地域住民を対象とした講話、研修事業を行う場合に、**1回5,000円**の助成金を交付しています。1町内会につき、年3回まで活用いただけます。

◆助成対象◆

原則、概ね10人以上の参加者がいる交流会を対象とします。

- ・町内会又は町内会にある団体及びサークルで町内会長の許可を得た団体等
- ・その他社会福祉協議会会長の認めた団体および交流会

※助成対象外の活動

- ・営利を目的とした団体
 - ・政治的、宗教的な活動を目的とした団体
 - ・特定の趣味活動やサークル活動に偏っている団体
 - ・国または地方自治体、民間機関、団体から継続的に補助金・助成金の交付を受けている団体
- ※「ご近所ふれあいサロン助成事業」、「介護予防教室」との同日開催を含みます。



【問い合わせ先】 南部町社会福祉協議会

電話 0178-76-2662

インフォ社協

information

お達者サロン健康教室 参加者募集

今年度も「お達者サロン」で健康教室を実施します。事前申し込みが必要となりますので、お電話でお申し込みください。

【第1回】【第2回】 共通

- 会 場 旧南部町名川ドライフラワーセンター
(南部町下名久井字剣吉前川原1番地19)
- 参加費 無 料
- 定 員 10名 (先着順)

●申込先●

デイサービスセンターあじさい
電話 0178-60-5500
(担当 坂本・久保田)

【第1回】

- 日 時 令和4年6月10日(金) 13:30~15:00
- 申込締切 令和4年6月3日(金)
- 内 容 ① 作品づくり「毛糸を巻くだけ【手まりづくり】」
② 健康講話「時間栄養学について学ぼう」



【第2回】

- 日 時 令和4年7月22日(金) 13:30~15:00
- 申込締切 令和4年7月15日(金)
- 内 容 ① 軽体操 ② 健康講話「夏バテ防止をしよう」



※お達者サロン推進事業は、赤い羽根共同募金配分金を活用しております。

無料法律相談のお知らせ

南部町民を対象とした弁護士による無料法律相談を、下記のとおり開催します。土地、借金、財産相続等の法律問題を専門家に相談できるこの機会を、ぜひご利用ください。

日にち	時間	開催場所
令和4年6月21日(火)	13:30~	南部町保健福祉センター ぼたんの里
令和4年8月23日(火)		南部町健康センター
令和4年12月14日(水)		南部町総合保健福祉センター ゆとりあ
令和5年2月21日(火)		南部町健康センター

各開催日6名まで、1人あたり30分程度の相談となります。
事前予約が必要となりますので、お気軽にご連絡ください。

【相談事例】

- ・親が亡くなったため土地を相続するが手続きがわからない。
- ・多重に抱えている借金を整理したい。
- ・離婚後の土地や建物の処分方法について知りたい。



【問い合わせ先】 南部町社会福祉協議会 電話 0178-76-2662

健康寿命を延ばすために ～食のワンポイント～

◆高齢者の便秘について

季節の変わり目は、朝晩の寒暖差が大きい時期です。体調を崩していませんか？
今回は、高齢者の便秘予防のためのポイントについてをテーマとします。
加齢による便秘の原因は、自立神経や大腸機能の低下、食事・水分量の減少、筋力低下(運動不足)などがあります。便秘をそのまましておくと、腸内環境が悪化し免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。



便秘の予防や改善には、**規則正しい生活・食事・適度な運動**を心がけましょう！

★1日3食、規則正しく摂る

食べ物が口から入ると、それらを消化するために胃や腸が伸びたり縮んだり、はたらきが活発になります。朝が最も作用しやすいため朝食はととても大切です。

★腸内環境を整える

善玉菌を含んでいるヨーグルトや乳酸菌飲料・納豆やキムチなどを摂りましょう。

★食物繊維を摂る

食物繊維は腸を刺激し、善玉菌を増やす手助けをします。積極的に摂りましょう。
(代表的な食品：野菜・穀類・豆・いも・海藻・果物・きのこ)

★水分を摂る

便を柔らかくして排便しやすくします。こまめな水分補給に加え、食事と一緒に摂るとより効果的です。

★適度な油を摂る

腸の運動を活発にし、便の滑りをよくする効果があります。極端な制限は避けましょう。

南部町社会福祉協議会 管理栄養士 坂本 健

ボランティアセンター活動報告

南部町ボランティアセンターのコロナ禍における活動として、ぞうきんの作製と寄贈が行われました。

7名の個人ボランティアと、1つのボランティア団体の皆様により、計300枚のぞうきんが作製され、希望する町内の小中学校へと寄贈されました。各学校での清掃活動などに役立てていただければと思います。

なお、寄贈については新型コロナウイルス感染防止のため、当会職員から6校の小中学校にお届けしました。

寄贈先一覧

- ・南部小学校 (50枚)
- ・名久井小学校 (50枚)
- ・剣吉小学校 (50枚)
- ・名川中学校 (50枚)
- ・南部中学校 (50枚)
- ・福地中学校 (50枚)

善意の泉

社会福祉協議会にお寄せいただいた寄付をご紹介します。



寄付金

- 匿名希望様 10,000円

プルタブ

- 南部町立剣吉小学校様 40.00kg
- 宮川広守様 3.58kg
- 風間正勝様 0.54kg
- 佐藤信男様 9.81kg

物品

- 匿名希望様 コピー用紙 A4 15箱
- A3 5箱
- B5 3箱



ご寄付エピソード

令和4年3月16日 南部町立剣吉小学校 (校長 釜田信子氏) から、プルタブの寄付をいただきました。

全校児童だけではなく、父兄の皆様からもご協力をいただき、約40kgのプルタブを集められたそうです。ご協力くださった皆様には、心から感謝いたします。



皆様からのご寄付は、地域福祉事業のために大切に活用させていただきます。
(介護保険事業には充当しておりません。)

お詫び

ふくしのはあとNo.96号において、プルタブを寄付してくださった方のお名前に間違いがありましたので、ここで訂正いたします。

正しくは「**荻谷 和男様**」となります。大変申し訳ありませんでした。