

# 社協だより

10月号  
No.105

- 赤い羽根共同募金について
- 成年後見啓発セミナー開催
- 心配ごと相談
- 歳末たすけあい募金見舞金について(申請書及び同意書)
- フードバンク寄贈
- 香典返し・一般寄付のお礼
- 地域包括支援センター通信



ひとりひとりの小さなお金。そのお金に「誰かの助けになりたい」という気持ちがこもって  
十人、百人、千人と集まれば、大きな力に変わります。赤い羽根は、小さなことをしています。  
小さな活動をたくさん、何十年と続けています。つまり、赤い羽根は、大きなことをしています。

意志あるお金、募金のチカラ。 **赤い羽根共同募金**





# 赤い羽根共同募金が 10月1日から始まります

今年度も「じぶんのまちを良くするしくみ」のスローガンのもと、  
全国一斉に赤い羽根共同募金の活動がスタートします。

## ●共同募金の仕組み(募金活動を行うことで)

### 1. 募金の70%は、あなたの町を良くするために使われます。

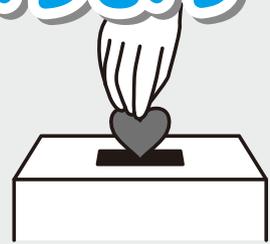
集まった募金の70%は、募金をして頂いた地域で使われます。残りの30%は、みなさんの住んでいる市区町村を超えた地域で広域的な課題を解消するための活動に使われています。

### 2. 大規模災害の支援に使われています。

大規模な災害が起こった際のそなえとして、各都道府県の共同募金会では、募金の一部を「災害準備金」として積み立てており、大規模災害が起こった際に、災害ボランティア活動支援など、被災地を応援するために使われています。

今年度も皆さまの暖かいご支援をよろしくお願いいたします。

※今年度も商業施設等での街頭募金活動につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。



令和4年度

# 歳末たすけあい募金 見舞金について

支援を必要とする人が地域で安心して暮らすことができるよう、歳末たすけあい配分事業として見舞金を支給いたします。見舞金を希望される方は、対象基準に基づきご申請をお願い致します。



対象者	対象基準
ひとり暮らし高齢者	① 満75歳以上の一人で生活をしている低所得の高齢者 ※収入は概ね100万円以下の方(年金を含める) ② 子供等の被扶養者になっている方は対象外
寝たきり高齢者	① 満70歳以上の高齢者で、在宅での寝たきり状態が6カ月以上経過している方 ② 子供等の被扶養者になっている方は対象外
在宅障害児・者	① 在宅の障害児・者で「障害年金」を受けていない方 ② 身障1・2級、精神1・2級、療育手帳Aの認定を受けている方

●下記のいずれかにあてはまる方は、見舞金の支給対象とはなりません。

- (1)生活保護を受給されている方
- (2)施設に入所されている方及びサービス付き高齢者向け住宅に居住されている方

●申請方法

見舞金を希望する方は、下記の申請書に記入していただき、記載している場所にご提出してください。

※ご家族や自治委員、民生委員さん等の代理申請も可能です。

郵送される場合は、下記の問い合わせ先の住所にご返送をお願いします。

●申請期間 令和4年10月3日(月)～11月11日(金)

●決定方法

金額は歳末たすけあい募金の実績額に応じて決定されます。  
また、見舞金の配布は、12月末を予定しております。

●問い合わせ先

〒872-1107 豊後高田市臼野4335番地3  
豊後高田市社会福祉協議会 総務係  
TEL0978-25-5100



## 歳末見舞金申請書及び確認同意書

令和4年 月 日

豊後高田市社会福祉協議会長 様

歳末見舞金対象世帯に該当しますので、申請致します。  
なお、貴会が下記の記載事項確認の為、必要な情報を得ることに同意致します。

ふりがな		生年月日	明・大・昭・平 年 月 日
申請者氏名	Ⓜ	電話番号	連絡先(自宅・携帯) ( ) ( )
住 所	〒 豊後高田市	電話番号	
代理申請者名		電話番号	
	1. ひとり暮らし高齢者		
	2. 寝たきり高齢者		
	3. 重度心身障害児(者) 重度身体障害児(者)	障害者手帳 療育手帳	1級 ・ 2級 A ・ ㊤

※該当するものを○で囲んでください。

- 提出先 豊後高田市社会福祉協議会 本所(真玉)  
豊後高田市社会福祉協議会 高田事務所(市役所社会福祉課内)  
豊後高田市役所 香々地庁舎/豊後高田市役所 真玉庁舎

令和4年度

# 成年後見啓発セミナー



8月27日(土)、令和4年度成年後見啓発セミナーが開催されました。

講師として太閤法律事務所の代表弁護士、初倉了胤(もみくらのりかず)氏にお越しいただき、「将来を考える～もしものときの準備」のテーマで、成年後見

制度の概要・遺言書についてのお話がありました。

参加者からは、「とても参考になった」、「わかりやすかった」という声が多く好評でした。



## フードバンク寄贈

豊後高田市職員労働組合女性部より

8月22日(月)、豊後高田市職員労働組合女性部からフードバンクとして食料品等68品目104品の寄贈がありました。



フードバンク事業では、個人や企業・団体から食料品などを寄贈していただき、生活難に直面している方に対して食料支援などを行うことを目的としています。



## コロナ禍の今こそフレイル予防を!!

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引き、心身ともに機能低下(フレイル)が進んでしまう心配があります。

### フレイルとは

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。「健康」と「要介護」のあいだの状態で、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルは、早めに気づいて適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



### 簡易フレイルチェック

- 椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要
- 半年で2~3kg以上、体重が減った
- 以前に比べて固いもの(たくあんやさきいか)が食べにくくなった
- 週に1回以上家族以外の人と会う場所にでかけていない
- 楽にできていたことが面倒に感じる

3つ以上  
当てはまったら  
**フレイルかも  
しれません**

### フレイル予防のために

#### ●運動(体操)

人混みを避けた散歩や家の中でできる運動(ラジオ体操やめじろん元気アップ体操など)をしましょう。家事や農作業などで体を動かしましょう。

#### ●食事(栄養)

主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのとれた食事を「1日3食」食べましょう。また、筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりととりましょう。

#### ●口の健康

食後や寝る前には歯磨きをして口の中を清潔に保ちましょう。また、定期的に歯科受診をしましょう。

#### ●社会とのつながり

電話やメール、手紙等を活用し家族や友人と交流しましょう。買い物や散歩のついでに挨拶をしましょう。

### 自宅で出来る簡単な体操のご紹介



#### ■膝伸ばし

- ・椅子に座り、片脚をゆっくりあげ伸ばす
- ・膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりでふとももに力を入れ続ける



#### ■つま先立ち

- ・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

【参考】:大分県HP「フレイルチェックシート」「フレイル予防啓発ポスター」、厚生労働省HP「集まろう!集いの場」

お問い合わせ：豊後高田市地域包括支援センター ☎⑦23-4370

# 心配ごと相談

皆さんの生活上の悩みごと、生計・家庭・財産・健康等の問題などの相談を受け付けています。相談は、無料ですのでお気軽にご相談ください。相談所には、2名の民生委員がいます。相談内容等の秘密やプライバシーは、厳守されます。相談所の時間帯は、午前10時～正午までです。

※新型コロナウイルス感染防止のため、中止になる場合がございます。中止の場合は社協のホームページにてお知らせいたします。



## ●真玉地区 第2水曜日

10月12日	11月9日	12月14日
真玉庁舎 機能訓練室		

## ●高田地区 第3水曜日

10月19日	11月16日	12月21日
社会福祉課プラチナ支所内		

## ●香々地地区 第4水曜日

10月26日	11月22日*	12月28日
香々地公民館 和室		

※11月23日は祝日のため、22日(火)に開催します。

**社協だより** 10月号 No.105

- 編集・発行／豊後高田市社会福祉協議会  
URL <http://www.buntaka-syakyō.jp/>
- 本所・事業所  
〒872-1107 豊後高田市臼野4335番地3  
【本所】へのお問合せは、  
TEL ⑦25-5100 FAX 53-5755  
【豊後高田市地域包括支援センター】へのお問い合わせは、  
TEL ⑦23-4370 FAX 53-6130  
【豊後高田市介護支援センター】へのお問合せは、  
TEL ⑦53-6111 FAX 53-6113  
【豊後高田市ヘルパーステーション】へのお問合せは、  
TEL ⑦53-6114 FAX 53-6113  
【デイサービスセンター周防苑】へのお問合せは、  
TEL ⑦53-4666 FAX 53-4710
- 香々地事務所・事業所  
〒872-1207 豊後高田市見目104番地  
【デイサービスセンターふれあい館】  
【高齢者生活支援ハウス】へのお問合せは、  
TEL ⑦54-3110 FAX 54-3192
- 高田事務所(豊後高田市役所 社会福祉課内)  
〒879-0692 豊後高田市是永町39番地3  
【事務所】へのお問合せは、  
TEL ⑦25-5511 FAX 25-5511
- CATVに加入されている方は⑦をつけてお電話ください

## 香典返し・一般寄付のお礼

温かい善意をありがとうございます。

### 6月受付分(6月11日受付分から)

#### ◆香典返し

中野百合夫 様 加礼川

#### ◆一般寄付

稲荷醤油(株)

大塚 純正 様 西新町1

### 7月受付分

#### ◆香典返し

溝口 妙子 様 浜中

八垣 孝児 様	山口県
羽迫 智代 様	香々地4
河野 健二 様	大力
宗 讓治 様	泊
小川田代子 様	宇佐市
河野 一三 様	田染小崎
後藤 勲 様	中伏
渡部 文生 様	田染上野
河野 利治 様	払田
河野 英俊 様	田染小崎
稲荷醤油(株)	
大塚 純正 様	西新町1

8月受付分	◆香典返し
伊藤 裕一 様	千葉県
有永 照美 様	香々地9
古本貴美恵 様	呉崎8
藤野 正 様	横内
平野 俊道 様	三浦1
河野 勝 様	大力
後藤信一郎 様	荒尾
山田 照男 様	白野浜
稲荷醤油(株)	
大塚 純正 様	西新町1



### 9月受付分(9月10日受付分まで)

#### ◆香典返し

吉海 里美 様 小田原  
 鴛海 敬子 様 中伏  
 近藤精一郎 様 千葉県