

# 社協だより

4月号  
No.107

- 人権・福祉まつり
- エコキャップ運動
- 福祉機器貸出し事業
- ボランティア活動保険
- 地域包括支援センター通信
- 心配ごと相談
- 香典返し・一般寄付のお礼



# 人権・福祉まつり



福祉体験コーナー

3月12日(日)、豊後高田市隣保館・児童館、高田小学校体育館で4年ぶりに人権・福祉まつりが開催されました。福祉体験コーナー等を設置して、たくさんの方に車いすや介護ベッドを体験していただきました。

また、今回もフードドライブを実施して、地域の方々から、お菓子やインスタント食品等を寄贈していただきました。ご協力ありがとうございました。



車いす体験



フードドライブ寄贈品

## 市民後見人養成講座修了者フォローアップ研修



3月7日(火)、アストくにさきにて市民後見人養成講座修了者フォローアップ研修を開催し、豊後高田市、国東市から15名が受講しました。

講師に社会福祉士の兵頭和浩氏にお越しいただき、意思決定支援についてをテーマに受講者の方たちにわかりやすく講義をしていただきました。

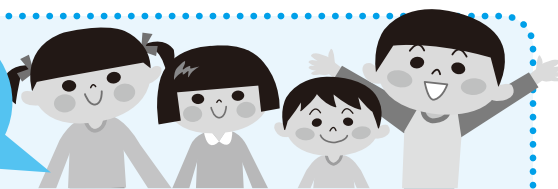
### 社協だより1月号についてのお詫びと訂正

3ページの戴星学園介護ベッド贈呈式の記事におきまして氏名に誤りがありました。

(正)川口 陽輔 (誤)田口 陽輔

ご本人及びご家族、関係各位にご迷惑おかけしましたこととお詫びするとともに、訂正させていただきます。

# エコキャップ運動



桂陽小学校、草地小学校、三浦小学校、田染中学校から児童・生徒及び地域の皆さま方のご協力で集まった、たくさんのエコキャップを贈呈していただきました。

ありがとうございました。

桂陽小学校



田染中学校



草地小学校



三浦小学校



豊後高田ライオンズクラブ、市内各地区の愛育会から会員の皆さま方のご協力で集まった、たくさんのエコキャップを贈呈していただきました。  
ありがとうございました。

ライオンズクラブ



愛育会



# 福祉機器を貸出しています。

福祉機器貸出事業は、学校・企業やさまざまな団体や個人の皆さまのご寄付により頂いた福祉機器を社会福祉協議会が管理を行い、市民の皆さまに無料で貸出しを行っている事業です。

福祉機器貸出対象となる方は、介護保険制度による福祉用具貸与サービスが利用できない方です。(介護保険を利用されていない方や要支援～要介護度1までの方が対象です。要介護2からは介護保険の対象となるため貸出はできません)



## 令和5年度 ボランティア活動保険

ボランティア活動保険とは、ボランティア活動中の事故によるケガや感染症(新型コロナナ等)賠償責任などを補償するものです。この保険は、年度末(毎年3月末)が期限となります。継続が必要な方は更新の手続きをお願いいたします。

### ●補償期間

- 令和5年4月1日～令和6年3月31日の一年間

※年度の途中から加入の場合は、加入手続きの完了した日の翌日からの補償となります。

### ●保険料

- 基本プラン 350円
- 天災・地震プラン 500円
- 特定感染症重点プラン 550円

### ※【特定感染症重点プラン】

従来は補償プランでは、開始日から10日以内に発病した感染症については対象外でしたが、このプランでは補償開始日から対象となります。

- 受付場所 豊後高田市社会福祉協議会 本所  
豊後高田市社会福祉協議会 高田事務所





## 放置しないで! 足のむくみ



むくみとは浮腫(ふしゅ)とも言われ、全身を循環している血液の流れが悪くなり、体の一部分に余分な水分が溜まってしまう状態を言います。

それらの理由により、外見から見て「太ったのかな?」とも思いがちですが、肥満とは違い膨らんでいる部分を指で数秒間押ししてみて、指を離しても押した部分がへこんだままもとに戻らない場合はむくんでいる状態です。なかでも足は特にむくみが起こりやすく目立つ部分です。水分は重力により下に溜まりやすいため、足にむくみの症状が出やすいのです。

### むくみの主な症状は?



- 体重の増加
- 息切れや呼吸困難
- 手足や顔が腫れぼったくなる…など



急にむくみが悪化した・むくみが長く続く・むくみ以外にも血圧異常、体重の増加、息切れや動悸など気になる症状や体調不良がある時は、早めに医療機関を受診しましょう!

### むくみの原因と解消法は?

#### 【原因①】日頃座りっぱなしの時間が長い、長時間同じ姿勢でいることが多い。

解消法

高齢の方には慢性的に運動が不足していたり、長時間座りっぱなしで生活されているような生活習慣の方には

- 意識してウォーキングや体操など日常的に運動習慣を身につける。
- 足のマッサージやストレッチをし、つま先などを意識して上下に動かすなどすると良いようです。
- また、寝るときには足まくらなどを使い、足の位置を心臓よりも高い位置にして寝ると足先までの血流がスムーズになり、老廃物の流れが促されるのでむくみが軽減されます。

#### 【原因②】体の冷え

解消法

水分が正しく循環するように血行改善をはかりましょう。室温や服装を調整して手足が冷えないようにしたり、足湯で足元から温めることも効果的です。

#### 【原因③】塩分や水分の多い食生活

解消法

塩分や水分の摂りすぎに気を付け、バランスの取れた食生活を送りましょう。むくみの解消に塩分と水分を共に体外に排出してくれる作用のあるカリウムや血行促進を促すビタミンEなどを積極的に摂取すると良いと言われています。カリウムは、キュウリやかぼちゃ、海藻やバナナ、リンゴなどに、ビタミンEは、アーモンドやピーナッツなどのナッツ類に多く含まれていると言われています。

その他、ストレスや過労、加齢による筋力低下、心不全などの病気によるもの、薬の飲み合わせによるものなど原因は様々です。気になる時は医療機関に相談しましょう。生活習慣を見直して、むくみが起こりにくい体を作りましょう!

参考: ライフピア八瀬大原HP

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

4月12日	5月10日	6月14日
真玉庁舎 機能訓練室		

## ●高田地区 第3水曜日

4月19日	5月17日	6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

4月26日	5月24日	6月28日
香々地公民館 和室		

ぶんご高田 社協だより 4月号 No.107

●編集・発行／豊後高田市社会福祉協議会  
URL <http://www.buntaka-syakyo.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。

### 12月受付分 (12月11日受付分から)

#### ◆香典返し

久次 和雄 様 水取 2  
佐藤 敏信 様 佐古  
松原 幸文 様 西新町 2  
毛利多美子 様 田染池部  
安藤 浩一 様 東京都  
佐々木昭宏 様 上北

### 1月受付分 ◆香典返し

榎本 和子 様 三浦 7  
稲積 英樹 様 埼玉県  
東 峰生 様 福岡県  
河野 浩一 様 上南  
片山 久子 様 香々地 8-2  
小拂 勝則 様 川原  
松本 誠 様 国東市  
野上 匡幸 様 大村下

### ◆一般寄附

稲荷醤油(株)  
大塚 純正 様 西新町 1

### 2月受付分 ◆香典返し

谷 義彦 様 香々地 2-2  
志太波幸夫 様 西夷  
日部 道江 様 森南東部  
小林 義人 様 新地 2  
中洲 泰治 様 佐古  
井ノ口慶子 様 浜中  
都甲 孝恭 様 佐野東部

### ◆一般寄附

長野 実 様 坂ノ上  
稲荷醤油(株)  
大塚 純正 様 西新町 1

### ◆一般寄附

弓長 起哲 様 水取 2  
岩永 敬次 様 志手町 1  
山本 英紀 様 三浦 2  
榎本 鈴枝 様 白野浜小林  
井上 健一 様 猫石

### 3月受付分 (3月10日受付分まで)

◆香典返し  
工藤 吉一 様 浜上

稲荷醤油(株)  
大塚 純正 様 西新町 1