

社協だより

12月号
No.77

- 豊後高田市地域福祉推進大会
- 介護ベッド贈呈式(戴星学園)
- 歳末たすけあい募金
- 赤い羽根共同募金だより
- フードバンクからのお知らせ
- 地域包括支援センター通信
- サロンの活動紹介
- デイサービスセンター周防苑だより
- 年末年始休業日のご案内
- 心配ごと相談
- 香典返し・一般寄附のお礼

豊後高田市地域福祉推進大会



豊後高田市長褒賞
社会福祉協議会長表彰
社会福祉協議会長感謝状表彰

受賞者の皆さんおめでとうございます

老人クラブ連合会長表彰





平成29年度

豊後高田市地域福祉推進大会開催

11月7日(火)、豊後高田市

中央公民館において平成29年

度豊後高田市地域福祉推進大

会が開催されました。この大会

は、地域福祉の推進を図るこ

とを目的とし、老人クラブ、民

生委員児童委員、社会福祉施

設及び団体職員、ボランティア

等の社会福祉関係者約270

名が参加しました。

また、第2部の特別公演で

は、落語林家うん平師匠に

よる『もつたいたい』を身近な

ことから自分スタイルで始め

よう!』のテーマで、環境問題

に沿った古典落語が披露され

ました。

被表彰者は、次の方々です。

(敬称略)

◆豊後高田市長褒章

◎明るい高年賞

○高齢にもかかわらず、積極的に地域のために尽くされた方

田邊 喜美子

大石 四郎

大林 信弘

◎高齢者介護賞

方倉 静子

◎社会福祉協議会長表彰

○民生委員・児童委員の職にあつて12年以上勤続して、功績顕著である方

鴛 海 ミツエ

○本会役員、評議員及び福祉団体の役員として、12年以上勤続し、成績優良にして功績顕著である方

土谷 力

○社会福祉事業施設の職にあつて、年齢50歳以上で20年以上在職し功績があつた方

廣崎 芳夫

○社会福祉協議会長感謝状表彰

○社会福祉事業推進のため、ボランティア・ボランティア団体として率先して活動を行い、かつ、現在活動中のものであり、その功労が顕著である方

石井 紀久子

◆老人クラブ連合会長表彰

○永年勤続(6年以上)

石井 トミ子

水江 アサ子

田 仲 莞 笹

芹川 ヤエ子

中野 政 富

海 原 八州男

○永年勤続(10年以上)

小野 二三男

田 仲 喜久美

福田 安 一

大成 宝

中本 則 幸

河野 恒 人

○永年勤続(16年以上)

大林 信弘

谷 弘 子

中 嶋 チサ子

○優良老人クラブ

下野部老人クラブ

御所園会

つるかめ老人クラブ



特別講演



戴星学園

『介護ベッド贈呈式』

ご寄附ありがとうございます!

11月3日(金)第27回介護ベッド贈呈式が戴星学園で行われました。児童生徒会長の桑野雅也(8年生)さんと、児童生徒会書記の清水健太(5年生)さんが代表して、本会会長へ目録が手渡されました。

毎週水曜日の『アルあるの日』には各家庭よりアルミ缶を持って登校し、班に分かれ集積作業を行い、その収益で介護用ベッド1台を寄附していただきました。

今回も入れて、今まで本会に車いす43台・介護用ベッド13台・テーブル2台を寄附していただいています。

式典後、本会職員より介護用ベッドについての説明もあり、どのように使われるのか等、皆さん熱心に聞いていました。



草地小学校

エコキャップ贈呈式

西高森林組合



10月2日に草地小学校から36.1キロのエコキャップの寄贈がありました。草地小児童会が中心となり、半年間かけて集めたそうです。ありがとうございました。



10月25日、本会にて西高森林組合よりエコキャップの寄贈がありました。組合員の皆さんから集まったそうです。ありがとうございました。

このエコキャップは、ポリオワクチンや栄養給食、文房具等に代わり世界の子どもたちのために役立ちます。ご協力ありがとうございました。

歳末たすけあい募金運動にご協力をお願いします



平成28年度は、歳末たすけあい募金額、2,454,000円を配分させていただきました。ご協力ありがとうございました。

今年も12月1日から12月31日まで歳末たすけあい募金運動を実施します。

「歳末たすけあい募金運動」は、共同募金運動の一環として地域住民や社会福祉施設等の関係機関・団体協力のもと、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、生活困窮世帯や在宅の寝たきり老人、在宅障がい者、福祉施設の方々などへ、「年末見舞金」として、皆さんの善意をお届けするものです。

この募金運動は、自治委員さん及び民生委員・児童委員さんのご協力のもと、市民の皆さんに戸別に募金をお願いしています。また、この運動の趣旨にご理解をいただいた個人・団体・企業の皆さまからの募金も行っています。

趣旨をご理解いただき、ご協力賜りますようお願いいたします。



赤い羽根共同募金だより



街頭募金活動

10月4日(水)・5日(木)の両日に街頭募金を行いました。

皆様のご協力により、60,954円の募金が集まりました。

ありがとうございました。

スーパーかかぢ



スーパーバリューまたま



あさの食専館



大分県農協グリーンセンター

マックスバリュ



フードバンクからのお知らせ

社会福祉協議会では生活に困って食料を必要としている方や、災害時の支援物資用として使用するために、フードバンク活動を展開しています。

箱つぶれなど、中身に問題がない食品等の寄贈を随時受付しています。

また、生活の問題などのお困りごとも、相談対応いたします。

寄贈の受け入れ基準と相談等の連絡先は下記の通りです。

受け入れ出来るもの

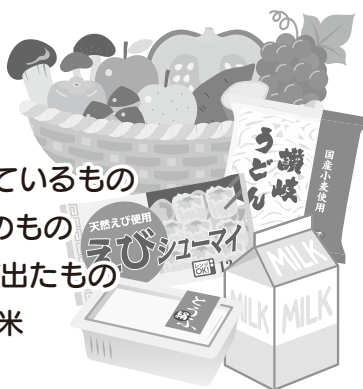
常温にて保管が可能なもの

- 保存食品(缶詰、瓶詰等)
- 穀類(お米、麺類等)
- 飲料(ジュース、コーヒー等)、調味料各種、食用油
- インスタント食品、レトルト食品
- 乾物(海苔、豆等)
- 粉ミルク、ベビーフード
- ギフトパック(お中元、お歳暮等)
- 災害用備蓄品



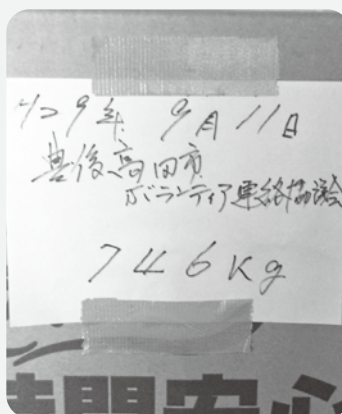
受け入れ出来ないもの

- ×野菜
- ×冷蔵・冷凍食品
- ×賞味期限の記載がないもの
- ×賞味期限まで2か月を切っているもの
- ×開封済みのもの・使いかけのもの
- ×容器や包装の破損で中身が出たもの
- ×2年以上前に収穫されたお米
- ×自家製乾燥野菜



【お問い合わせ先】 豊後高田市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎⑦25-5100

ボラ連だより



9月11日(月)豊後高田市ボランティア連絡協議会が市民の皆さんから集まった、たくさんの方のエコキャップを整理しました。全部で746kgありました。

ご協力ありがとうございました。



便秘の原因と解消法

人は年齢を重ねるたびに、便秘になりやすく、30代と60代では便秘のリスクが2倍に膨れ上がると言われています。なぜ、歳をとると便秘になってしまうのか…

★その原因は

1 肉体の衰え

筋力そのものの低下、特に腹筋周りの筋肉は、腸の動きに直結します。腸自体の機能も衰えるので、便がなかなか運ばれず、長く腸内に留まることで水分が失われ、固くなるので、さらに便秘になりやすいのです。

2 食事量の減少

歳と共に消費カロリーが少なくなり、消化機能も衰えてくるため、どうしても食べる量が減ります。食事量が減ると便の量も減ることになり、排便をする習慣が付かなくなってしまうのも問題です。さらに、食事量と同時に水分を摂らなくなるのも便秘の一因となります。

3 常用薬などの影響

どんな薬にも大なり小なり副作用のようなものがあり、ものによっては薬の副作用として便秘のような症状が出てしまうものもあります。便秘の副作用が出やすい薬としては「抗生物質」や「抗うつ剤」が代表的です。

★便秘を解消するためのコツ

1 トイレに行く習慣をつけよう

歳をとると、便そのものの量が減り、それに伴ってトイレに行く回数も減ってしまいます。ですが決まった時間にトイレに行く癖をつけておくことで、身体がそれを覚えて、自然と便を出しやすい環境を整えるようになってきます。

2 運動を欠かさない

肉体の衰えが便秘の原因になってしまうのは明らかです。そのため、無理をしない範囲で大丈夫なので、毎日欠かさず運動をしましょう。散歩や家事、畑仕事など日常的に行う全身運動を続けるだけで十分です。

3 食生活を改善する

ちょっとした食生活の改善で治すこともできます。例えば、水分をしっかり取る事、この時に食物繊維を含むお茶などがあれば、水分補給をしながら自然に便秘対策ができます。次に乳酸菌を摂ることです。乳酸菌は腸の動きを手助けしたり、便の水分調整を行って、排便を楽にしてくれる菌ですが、意識して増やさなければ、加齢と共に減少していくという性質を持っています。その他、便秘に良い食物繊維や栄養価の高い食べ物を積極的に摂るのも大事なことです。

1月参加者募集☆介護予防教室 昭和の町ハイカラサロンin玄々堂

運動の習慣化を目的に玄々堂のスタッフがストレッチや筋力トレーニングなどの運動の指導をします。

ハイカラコースA(午前)

- 期間 1ヶ月間(土曜日9:00~11:00)
- 場所 デイサービス玄々堂・高田(新町2008番地2)
- 定員 10名 ● 参加料 無料
- 参加対象
65歳以上で運動の習慣化をしたい方。
※送迎はありません

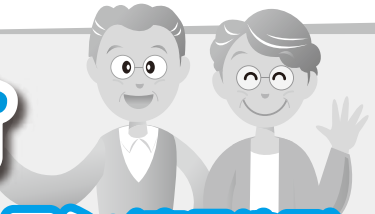
ハイカラコースB(午後)

- 午後から施設を無料開放し継続して筋力トレーニングマシンを使ってご自分で運動に取り組んで頂きます。(施設等のスタッフはつきません)
- Aコース利用者の中からリーダーを育成しお世話役になって頂きます。
- お世話役には介護ボランティア制度を拡充し1時間につき100ポイント差上げます。【上限 5,000円】

※定員になり次第参加申し込みを終了させていただきます。

参加申し込み・お問い合わせ：豊後高田市役所保険年金課 ☎⑦22-3100
豊後高田市地域包括支援センター ☎⑦23-4370

サロンの活動紹介



つるかめサロン(香々地地区)



ゴミ軽減講話

「つるかめサロン」は毎月第4木曜日午前10時から香々地9区公民館を拠点として活動しています。お気軽にご参加ください。

本名サロン(高田地区)



消費者被害講話

「本名サロン」は毎月第2水曜日午前10時から本名公民館を拠点に活動しています。お気軽にご参加ください。

「サロン」とは、地域の皆さんが集まりやすい地域の老人憩いの家や公民館などに集まり、おしゃべりをしたり、体を動かすなどの「ふれあい」を行うことによって、介護予防・閉じこもり防止・孤立化防止などを目的としているものです。

新規サロン立ち上げについてのご相談は、市役所社会福祉課までご連絡ください。

- 市役所社会福祉課(生きがい福祉係) ☎725-6178
- 豊後高田市社会福祉協議会(地域福祉係) ☎725-5100

デイサービスセンター周防苑だより



10月27日(金)真玉小学校3年生21名とデイサービス周防苑の利用者の交流会が行われました。

事前にどんな交流をしたらよいかを自分たちでリサーチし、当日は、司会進行から全て子ども達で行い、①ぬりえ②劇③マジック④紙芝居⑤魚釣りゲームをしました。

利用者の皆さんが終始笑顔でとても楽しい時間を過ごしていました。

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。

9月受付分(9月11日受付分から)

◇香典返し

松成 俊幸 様 松津
安藤ヨリコ 様 上野部
岩田美代子 様 田染中央
牛迫 哲郎 様 香々地4
安立 俊二 様 香々地10-2
野上ソノエ 様 白泊
友久 優 様 三浦6

◇一般寄付

渡部 高士 様 大力
大波多チカ子 様 川原
上園 陽子 様 長小野

◇一般寄付

稲荷醤油(株) 大塚 純正 様 西新町1

10月受付分

◇香典返し

石田アイ子 様 香々地10-1
木村 愛子 様 西村磯
明石 一實 様 静岡県
相良 直明 様 野地
近藤 信昭 様 中伏入津原

◇一般寄付

相部 隆子 様 常盤
立花 英樹 様 払田
後藤 隆良 様 福岡県
阿形 洋由 様 榎林
渡邊 裕二 様 田染上野
野田 富好 様 加礼川
河野 浩二 様 宇佐市
諸田 了治 様 香々地9
松原 利孝 様 香々地8-2
森若 利彰 様 呉崎5
稲荷醤油(株) 大塚 純正 様 西新町1

11月受付分(11月10日受付分まで)

◇香典返し

大塚 浩榮 様 下長岩屋
江藤 啓三 様 香々地3
北原 洋之 様 森西部
鴛海 康之 様 下黒土

◇一般寄付

戴星学園 様 松行

年末年始 休業日のご案内

平素は格別のご高配を賜り厚くお礼を申し上げます。年末年始の営業につきましては、下記の期間を休業とさせていただきます。

【年末年始の休業期間】

平成29年12月29日(金)~平成30年1月3日(水)

但し、下記事業所については、休業日でも代表電話で受付対応致します。

- 豊後高田市地域包括支援センター
- 豊後高田市介護支援センター
- 豊後高田市ヘルパーステーション (ヘルパー業務は営業します)



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。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9時~正午までです。

●真玉地区 第2水曜日

12月13日・1月10日 真玉庁舎 機能訓練室

●高田地区 第3火曜日

12月19日・1月16日 社会福祉課プラチナ支所内

●香々地地区 第4水曜日

12月27日・1月24日 香々地公民館 和室

ぶんど高田 社協だより 12月号 No.77

- 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】
【訪問入浴センター周防苑】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(豊後高田市社会福祉課プラチナ支所内)
〒879-0606 豊後高田市玉津419番地1
【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