

社協だより

1月号
No.110

- 豊後高田市地域福祉推進大会
- エコキャップ運動
- 地域包括支援センター通信
- 介護ベッド贈呈式(戴星学園)
- エコキャップ収集作業
- 心配ごと相談
- フードバンク寄贈
- 地域福祉講座
- 香典返し・一般寄附のお礼

受賞者の皆さん
おめでとうございます



- 🏆 豊後高田市長褒賞
- 🏆 社会福祉協議会長表彰
- 🏆 老人クラブ連合会長表彰



令和5年度
豊後高田市
地域福祉推進大会開催

11月10日(金)、豊後高田市コスモスホールにおいて令和5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て、受賞者及び大会関係者、またご来賓の方にもお越しいただき開催しました。

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

正池 五月男

○介護賞

小林 静司

北原 清水

◆社会福祉協議会長表彰

高橋 美由紀

◆老人クラブ連合会長表彰

○永年勤続(6年以上)

岩本 恵美子

山澄 淳子

財前 重則

今成 サチ子

中間 敬文

田中 アサ子

飛延 安子

堀切 泰夫

塩崎 美貴子

徳本 賢治

徳本 カツコ

井上 信弘

○永年勤続(10年以上)

清原 貴志子

佐々木 勝彦

佐藤 卓

竹本 妙子

橋本 安喜

一丸 勝憲

野田 美佐子

吉田 直美

松尾 守

青山 良安

前田 昭子

○優良老人クラブ

新町虹の会

新町三老人クラブ

緑長寿会老人クラブ

白野フレッシュ



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11回(都甲小学校から通算33回)介護ベッド贈呈式が戴星学園で行われました。児童生徒会会長の加藤準規(8年生)さんと、副会長の平手侑希(6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』には各家庭より空き缶(アルミ缶・スチール缶)を持って登校し、班に分かれ集積作業を行います。この空き缶(アルミ缶・スチール缶)回収には、地域の方々にもご協力をしていただいております。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19台・テーブル2台を寄附していただいています。

また、式典後に介護用ベッドがどのように使われるか等の説明があり、皆さん熱心に聞いていました。



フードバンク寄贈

浄土真宗本願派大分教区国東中組仏教壮年会より



浄土真宗本願派大分教区国東中組仏教壮年会からフードバンクの寄附がありました。

ご寄附いただいた食品は食支援を必要とされている方や子ども食堂等へ提供いたします。ありがとうございます。

エコキャップ運動

香々地愛育会

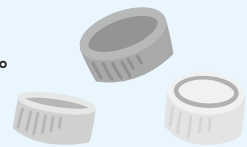


香々地愛育会から会員及び地域の皆さま方のご協力で集まった、たくさんのエコキャップを贈呈していただきました。
ありがとうございました。

臼野小学校



臼野小学校から児童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。



エコキャップ収集作業

ボランティア連絡協議会の皆さんとエコキャップの収集作業を行いました。

市民の皆さま、各学校・団体のご協力により集まった、たくさんのエコキャップを袋詰めして、得た収益で支援を必要としている方々へ寄附をいたしました。



地域福祉講座

11月28日(火)、真玉公民館にて地域福祉講座を開催しました。



講師に一般社団法人国東人の代表理事、藤原龍司氏、国東市社会福祉協議会の松本博晃氏にお越しいただき、地域でつながる、支え合い、ちよこつとボランティアのテーマで支え合う取り組みの紹介や、一緒に地域のことを考えながらお話いただきました。



「フレイル」とは何かを知って介護予防!!

健全な状態から要介護状態になるまでの中間的な段階のことを「フレイル」と言います。

「フレイル」の主なチェック項目

- 体重減少** 体重を減らそうとしていないのに半年で2、3kgも減少する
- 握力が弱い** 男性26kg、女性16kg未満
- 疲労感がある**
ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする、何をするのも面倒だと感じる
- 歩くのが遅い**
歩行速度が1秒あたり1mを下回る
- 運動習慣がない**
 - ①軽い運動や体操
 - ②定期的な運動、スポーツ
 この2ついずれも週1回未満

フレイルの主なチェック項目

体重減少 <small>半年で2、3kg減</small> 	握力が弱い <small>男性26kg、女性16kg未満</small> 	疲労感がある <small>わけもなく疲れた感じがする</small>
歩くのが遅い <small>歩行速度 1.0m/秒未満</small> 		運動習慣がない

【参考】LIFULL介護

この中で

- 1つも該当しない …「健康」
- 1つか2つ該当 ……「プレフレイル(前虚弱)」
- 3つ以上該当 ……「フレイル」と考えられます

「フレイル」になる3つの原因とは？

フレイルは身体的問題や精神的問題などさまざまな要素を持ちます。それらの原因は大きく分けると、栄養不足、運動不足、社会参加の不足の3つとなります。

● 栄養不足

加齢による食欲の低下や、食べ物を噛み砕く力や、飲み込む力の衰えによる食事量の減少は栄養不足につながります。栄養不足になると筋肉量が低下して、筋力や体の機能が低下するためフレイルの悪化を招きます。

● 運動不足

高齢になっても自立した生活を送るためには、身体機能を維持することが大切です。運動習慣や身体活動量が減ると筋肉は減ってしまいます。

● 社会参加の不足

就労や余暇活動、ボランティアなどで社会との関わりを持つことが大切です。社会参加の機会が減ると、運動量や人との交流が減ってしまいます。そうすると体や心の健康が損なわれてしまい、フレイル状態につながります。

「フレイル」を予防するためには？

運動やバランスの良い食事をとるなどの習慣を身につけることが大切になります。また、有酸素運動を行うことで物忘れの予防にも繋がります。

まずは運動教室に参加してみませんか？

豊後高田市では無料で参加できる運動教室を実施しています。地区により参加できる時期が異なります。問い合わせは豊後高田市地域包括支援センターまで。

【参考】ヘルスサイエンス

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。



●真玉地区 第2水曜日

1月10日	2月14日	3月13日
真玉庁舎 機能訓練室		

●高田地区 第3水曜日

1月17日	2月21日	3月19日*
社会福祉課プラチナ支所内		

※3月20日が祝日のため、19日(火)に開催します。

●香々地地区 第4水曜日

1月24日	2月28日	3月27日
香々地公民館 和室		

ぶんど高田 社協だより 1月号 No.110

- 編集・発行／豊後高田市社会福祉協議会
URL <http://www.buntaka-syakyoo.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・一般寄附のお礼

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

稲垣 浩二 様 大阪府
小林 道彦 様 中ノ島
塩崎 良一 様 香々地1
清末 行孝 様 上長岩屋
正池 礼行 様 湯原下

◆一般寄附

稲荷醤油(株) 大塚純正様 西新町1

10月受付分

◆香典返し

田中 直樹 様 呉崎9

11月受付分

◆香典返し

古野 光正 様 常盤

◆一般寄附

稲荷醤油(株) 大塚純正様 西新町1

石丸 晴美 様

汽水 様

廣嶋 榮 様

呉崎7 様

富田 朝彦 様

田染小崎 様

吉田 裕明 様

香々地10 様

井口 晴久 様

大阪府 様

木下 善雄 様

香々地7 様

安部 貞光 様

別府市 様

吉田 和弘 様

檜林 様

松成 哲生 様

西村磯 様

北崎ルリ子 様

小林 様

河野八千代 様

一畑 様

篤海 利美 様

宇佐市 様

野上 秀一 様

潮見 様

野上 匡幸 様

大村下 様

藤本 頼男 様

中伏入津原 様

渡邊 政家 様

犬田 様

安東 弘枝 様

川原 様

竹本 重則 様

城前 様

稲垣 澄恵 様

宇佐市 様

久保田清一 様

国東市 様

◆一般寄附

戴星学園 様 松行

稲荷醤油(株) 大塚純正様 西新町1

12月受付分 (12月10日受付分まで)

◆香典返し

銅直 政彦 様 本町2
羽迫 昭一 様 中伏入津原

宮崎 幹朗 様 新町1

食品(フードバンク)及び物品寄贈のお礼

温かい善意をありがとうございます。

- 浄土真宗本願派大分教区 国東中組仏教壮年会
- 代表 塩崎 洋二 様
- 有限会社 大地
- 代表取締役 梅本寛和 様
- 清原 昭夫 様 築地