

# 社協だより

7月号  
No.112

- 民生委員・児童委員の日
- 令和5年度 社協会費の報告
- 地域包括支援センター通信
- オレンジカフェ(ひだまり)
- 夏のボランティア体験月間
- 心配ごと相談
- 令和6年度 会費納入のお願い
- 法律相談会開催のお知らせ
- 香典返し・一般寄附のお礼

## サロンおおむら100回記念



6月9日(日)、大村公民館(真玉地区)にて記念すべき100回目のサロンが開催されました。当日は、23名の方が参加され、健康体操や脳トレで体を動かした後にフレイル予防について学び、最後に当月お誕生日の方をお祝いしました。皆さん終始笑顔でとても和やかな雰囲気でした。

サロンおおむらは毎月第2日曜日の午前10時から11時30分まで開催しておりますのでお近くの方や興味のある方はぜひご参加ください。

# 民生委員・児童委員の日

## 支えあう 住みよい社会 地域から

令和6年5月12日～18日にかけて、民生委員・児童委員の活動を広く理解してもらうために、悪天候ではありましたが市内6カ所でPR活動を行いました。民生委員・児童委員は、一定の担当地区を受け持ち、地域や関係する機関と手を取りあい、市民の皆さんがその人らしい自立した生活ができるようお手伝いしています。



## オレンジカフェ(ひだまり)

5月22日(水)、桂川ふれあいセンターにて、オレンジカフェが開催されました。

当日は、10名の方が参加して、美容体操や紙芝居などが披露され、参加者同士がお茶を飲みながら交流を楽しんでいただきました。

ひだまりカフェは、毎週第4水曜日の午後1時30分から3時30分まで開催しておりますのでお近くの方や興味のある方はぜひ参加してみてください。



## 令和6年度

# 会費納入のお願い



社会福祉協議会は、市民の皆さんと福祉団体で構成される地域福祉を推進するための団体です。

その財源は、会費・寄附金・福祉事業である介護保険関係事業の介護報酬・施設の経営などの委託料・補助金などです。特に市民の皆さんから頂く会費は、社会福祉協議会運営の根幹をなす貴重な財源です。

令和6年度も7月から自治委員さんを通じて会費納入の受付が始まりますので、市民の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

- 一般会費／1口 年額500円
- 賛助会費／1口 年額2,000円

## 令和5年度

# 社協会費の報告



令和5年度社会福祉協議会の会費納入に当たっては、皆さんの温かいご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございました。皆さんからお寄せいただいた会費は社協が行う福祉活動のため、令和5年度は以下のように使わせていただきました。ご協力ありがとうございました。

### 令和5年度 会費の実績

一般会員(1口・500円)		賛助会員(1口・2,000円)		一般・賛助会費合計
会員数(口)	納入額(円)	会員数(口)	納入額(円)	納入額(円)
6,363	3,181,500	58	116,000	3,297,500

### 令和5年度 会費の使途

会費使途	金額(円)	割合(%)
①福祉関係団体等への助成金のために 民生委員児童委員連絡協議会、地区社協、ボランティア協力校等への助成に	1,250,000	38.0%
②企画・広報事業のために 社協だよりの発行(年4回)	1,100,000	33.3%
③ボランティア事業のために 夏のボランティア体験活動経費・研修会の経費等に	50,000	1.5%
④地区社協・サロンの推進にかかる経費に	897,500	27.2%
合計	3,297,500	100.0%

2024  
夏の

# ボランティア体験月間

ボランティア活動に参加してみませんか？

今年も豊後高田市内の福祉施設や保育園、放課後児童クラブなどがボランティア受入れ施設として登録しています。これらの福祉施設等へ就職を考えている方やボランティア活動に興味のある方は、ぜひこの機会に体験してみてください。

詳しい各施設の受入れ募集案内は、「2024夏のボランティア体験月間」のパンフレット（学校等に設置）を参考にしてください。

- 参加対象者 市内小学校、中学校、高校生、大学生、一般の方
- 実施期間 令和6年7月22日(月)～令和6年8月31日(土)
- 参加者費用 ボランティア活動保険掛金200円  
(ボランティア保険未加入者は活動できません)
- 申込み先 豊後高田市社会福祉協議会 ☎⑦25-5100  
※高田事務所(市役所内)でも受付をしております。



※お越しの際は、印鑑とボランティア保険料200円を持参してください。

法律  
相談会

## 相談したい、聞いてみたい!!

市内の方を対象に弁護士(大分県社会福祉協議会顧問弁護士)による法律相談会を開催いたします。日常生活の中で、困ったことや財産、相続に関する困りごと、ご近所とのトラブルなど法律に関することを弁護士さんが親身になってご相談に応じてくれます。お気軽にご相談ください。

- \* 相談は、**無料**です。
- \* 相談は、**予約制**といたします。
- \* 相談の秘密は固く守ります。
- \* お一人の相談時間は、**20分以内**となります。



先着**6名限定**とさせていただきます、定員になり次第締め切らせていただきます。

- ◆予約受付開始 7月1日(月曜日)から
- ◆予約受付電話 ☎⑦25-5100まで(社会福祉協議会)

### 法律相談の開催日

◆令和6年7月17日(水)  
午後1時30分～3時30分まで

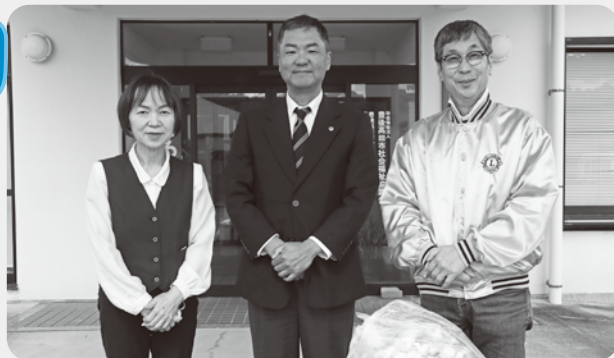
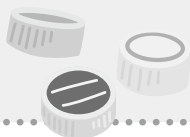
### 開催場所

◆豊後高田市  
社会福祉協議会相談室  
(真玉本所)  
住所:豊後高田市白野4335番地3

## エコキャップ運動

豊後高田ライオンズクラブ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。





## ペットボトル症候群について



「ペットボトル症候群」という言葉を聞いた事がありますか？

毎年暑くなると、「熱中症」や「脱水」、「水分摂取」などの言葉が多く取り上げられていますが、その中の「水分摂取」の方法でペットボトル症候群になってしまう恐れがあります。

### そもそもペットボトル症候群ってなに？

ペットボトル症候群とは、ペットボトル飲料を飲む事でかかる病気ではなく、正式名称は「清涼飲料水ケトーシス」と言います。のどが渇いた時に、糖分が多く含まれる甘い清涼飲料水を大量に摂取すると血液中のブドウ糖が増え、血糖値が上がります。血糖値が上がる事でまたのどが渇き、また清涼飲料水を飲み、さらに血糖値が高くなり、さらにのどが渇くという悪循環に陥る病態の事を「ペットボトル症候群」と言います。

### ペットボトル症候群の症状は？

- ◎ 著しいのどの渇き
  - ◎ 吐き気、嘔吐
  - ◎ 頻尿、多尿
  - ◎ 身体のだるさや脱力感
- などがあります  
このような症状は糖尿病と同じ症状になります



### どんな人が発症しやすい？

ペットボトル症候群は、清涼飲料水の摂取が多い子どもや20～30代の若年者に多く、水分の摂取量が増える夏場に多くみられる傾向にあります。

また、肥満傾向の方や、健康診断で高血糖を指摘されていても治療せずそのままにしている人に起こりやすいです。

若年者に多いと言われていますが、高齢者の場合であっても加齢により血糖値が下がりにくく気づかないうちに糖尿病または糖尿病予備軍となっている可能性があり、水分補給のため清涼飲料水を多飲していると血糖値が急激に上昇し、ペットボトル症候群を発症してしまう事があります。

### ペットボトル症候群を予防する飲み物の選び方は？

市販の清涼飲料水には糖分が多く含まれていますが、温度が冷たかったり、炭酸が含まれていたりすると舌は甘さを感じにくくなります。

また、甘味は苦みや酸味と合わさると味が弱く感じる味の抑制効果が起こりやすいといった特徴があります。したがって、甘さが控えめと感じる炭酸飲料やコーヒー飲料にも多量の糖分が含まれているのです。効率的に水分補給ができるスポーツドリンクにも、500mlのペットボトルあたり約31gもの砂糖が含まれています。血糖値の上昇を抑えるには水やお茶(カフェインが含まれない麦茶など)など糖分が含まれていない飲み物をえらびましょう。

※絶対に糖分を含んだ飲み物を飲んではいけないというわけではなく、その飲み物だけで水分補給はせずに、適量を守って水分を摂るようにしましょう。

※名古屋市衛生研究所だより、コスモス薬局グループ食通信、株式会社シルバーライフHP参照

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

7月10日	8月14日	9月11日
真玉庁舎 機能訓練室		

## ●高田地区 第3水曜日

7月17日	8月21日	9月18日
社会福祉課プラチナ支所内		

## ●香々地地区 第4水曜日

7月24日	8月28日	9月25日
香々地公民館 和室		

**ぶんど高田** 社協だより 7月号 No.112

●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・一般寄附のお礼

次に掲載の方々からご寄附をいただきました。紙面をもって厚くお礼申し上げます。  
皆さまからの尊いご寄附は社会福祉推進のため、活用させていただきます。  
なお、掲載は受付順で敬称は略させていただきます。

◆香典返し(3月11日～4月10日受付分)  
野村 公徳 田染横嶺 (故) ナガ子  
堤 耕平 香々地2-1 (故) 早兵  
水江 律子 灰屋 (故) 悟  
片多 隆 下野部 (故) 恵美子  
古野 光博 常盤 (故) 光正  
河野 浩二 西新町1 (故) マサ子  
尾形 稔 大村上 (故) 高義  
川崎 善張 宇佐市 (故) 善道  
成重 隆憲 尾鷲 (故) 紀子  
玉野 貴博 三浦5 (故) 稔

◆香典返し(4月11日～5月10日受付分)  
藤波 信夫 田福 (故) 道夫  
瀧野 静雄 香々地7 (故) サヨ子  
渡邊ハツ子 田染真木 (故) 辯  
松尾 信司 三浦4 (故) マサエ  
小野教太郎 香々地10-2 (故) 秀幸  
實常 重信 香々地7 (故) ノブエ  
池田 昭美 浜上 (故) 修子  
新地1区自治会5班、9班 新地1

◆一般寄附  
安藤 静夫 三浦3 (故) ケイコ  
岩尾 高秀 水取2 (故) ちづる  
山田 真作 浜殿 (故) 健幸  
新町年行事 新町 (故) 健幸  
板清 芳夫 西新町1  
岩永美八子 新屋敷  
稲荷醤油(株) 大塚 純正 西新町1

◆香典返し(5月11日～6月10日受付分)  
小野 康之 中央2 (故) 祝江  
熊井 哲也 香々地8-2 (故) 康次郎  
海野 隆市 立畑 (故) 和省  
池田佐知江 三浦4 (故) 文生  
日浦 勝彦 呉崎7-8 (故) 貞子  
佐藤 洋史 三浦2 (故) 晃司  
安部 淳一 坂ノ上 (故) 淳太郎  
川野 明 払田 (故) 國郎  
藤田 明子 西村磯2 (故) 清昭  
◆一般寄附  
稲荷醤油(株) 大塚 純正 西新町1  
食品(フードバンク)及び物品寄附のお礼  
国東中組仏教壮年会 代表 塩崎 洋二様