

社協だより

4月号
No.73

- エコキャップ運動
 - ・真玉中・田染中・草地小
 - ・三浦小・桂陽小
- 生活支援ボランティア講座
 - 地域包括支援センター通信
 - サロンの活動紹介
- ボランティア活動保険
 - 心配ごと相談
 - 香典返し・一般寄附のお礼

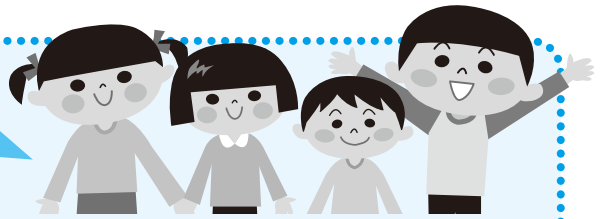
人権・福祉まつり



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第19回人権・福祉まつりが行われました。車いす体験や血圧測定のコーナーを設けて来場者に体験してもらいました。

また、今回フードドライブを実施し、地域の方たちから、缶詰やインスタント食品等を寄贈して頂きました。ご協力ありがとうございました。

エコキャップ運動



真玉中学校



2月21日(火)、真玉中学校(平松豊校長)よりエコキャップの贈呈が行われました。生徒会の2名(村上寿乃さん、ウェルシュアリッサさん)より贈呈されました。全校生徒で集めたエコキャップは、59kgありました。
ありがとうございました。

3月1日(水)、田染中学校(財前昭仁校長)よりエコキャップの贈呈が行われました。生徒会執行部の3名(渡辺賢さん、永松竜征さん、緒形文乃さん)より贈呈されました。全校生徒や地域の方と1年間かけて集めたエコキャップは、35kgありました。

ありがとうございました。



田染中学校

草地小学校



3月3日(金)、草地小学校(大久保尚子校長)よりエコキャップの贈呈が行われました。児童会役員(安部颯人さん、吉田怜央さん、田原星空さん、渡辺悠真さん)より贈呈されました。毎月9の日は、「キャップの日」と決めており、全校児童で集めたエコキャップは、18.9kgありました。

ありがとうございました。

3月13日(月)、三浦小学校(瀬口卓士校長)よりエコキャップの贈呈が行われました。児童会役員(早尻早位さん、松原しゅりさん、水之江亜美さん、野田虎太郎さん)より贈呈されました。全校児童や地域の方たちと1年間かけて集めたエコキャップは、109.2kgありました。

ありがとうございました。



三浦小学校

エコキャップ運動

桂陽小学校



3月14日(火)、桂陽小学校(坂本美佐子校長)よりエコキャップの贈呈が高田事務所で行われました。

人権福祉委員会の児童11名を代表して6年の田平真奈美さん、野々村遥伽さん、栗原大河さん、塩谷憲柱さん、飯田世璃菜さん、仲陸斗さんより贈呈されました。毎週金曜日に全校児童に呼びかけて1年間かけて集めたエコキャップは、104kgありました。

ありがとうございました。

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

生活支援ボランティア講座



1月28日(土)、2月4日(土)、2月18日(土)、2月25日(土)、3月4日(土)の5日間、香々地公民館で生活支援ボランティア講座が開催されました。

この講座では、高齢化社会を迎える中、今後、地域の方たち同士の助け合い活動が求められ、地域での高齢者の生活を支える活動を創出する目的のもと、行われ、5日間通して豊後高田市より延べ51名の方が参加しました。

5日間の講座では、「ボランティアの心構え」「認知症の理解と支援」「住民参加型ボランティアについて」などの講義が行われ、参加者の方たちは、熱心に話しを聞いていました。





生活習慣病【高血圧】について

高血圧は全国で1,010万800人(男性445万人、女性567万6000人)とありふれた病気となっています。高血圧が原因となる病気もたくさんあるため今回は【高血圧】について知っていきましょう。

(人数は厚生省「H26患者調査の概況より」を参考)



そもそも高血圧って何？

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態を言います。高血圧になると常に血管に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり柔軟性がなくなって固くなったりして動脈硬化を起こしやすくなります。

どのくらいの数値なら良いの？

血圧の正常値は年齢や持病によっても違ってきます。

| 血圧の目標値 | | 診察室血圧 | 家庭血圧 |
|--------------------|---------------|---|---|
| | 若年、中年、前期高齢者患者 | | 140/90mmHg 未満 |
| 後期高齢者患者 | | 150/90mmHg 未満 (忍容性があれば140/90mmHg 未満) | 145/85mmHg 未満(目安) (忍容性があれば135/85mmHg 未満) |
| 糖尿病患者 | | 130/80mmHg 未満 | 125/75mmHg 未満 |
| CKD患者(蛋白尿陽性) | | 130/80mmHg 未満 | 125/75mmHg 未満(目安) |
| 脳血管障害患者 冠動脈疾患患者 | | 140/90mmHg 未満 | 135/85mmHg 未満(目安) |

※血圧ドットコム参考

高血圧を放置するとどうなるの？

高血圧の状態を放置していると、動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。最近の研究から、脳卒中は男女問わず高血圧の影響が大きいことが明確になっています。

高血圧を予防するにはどうしたらいいの？

減塩

▶1日あたりの塩分(食塩)摂取量の目標は1日約6g未満とされています。

【減塩のコツ】

- 揚げ物や焼き肉などはしょうゆやソースではなくレモンやゆず、こしょう、ゴマで食べる
- 天然だし(シイタケや昆布)をしっかりとり、しょうゆや塩を減らす
- ラーメンや蕎麦、うどんの汁は半分くらい残す など

運動

▶適度の運動には高血圧を改善する効果があります。

【運動の条件と目標】

- ウォーキングやアクアサイズ(水中運動)、サイクリングなど有酸素運動が適しています
- 運動時間は1日30分程度、または1回10分程度を数回
- 運動の頻度は週3~4回(理想は毎日)
- 運動の強さは軽く汗ばむ程度、あるいは軽く息がはずむ程度

※高血圧の治療中の方は医師に相談したうえで運動して下さい

※omronHP参考

お問い合わせ：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



体操風景



玉津こいこいサロン(玉津地区)

「玉津こいこいサロン」は毎週金曜日午前10時45分から玉津コミュニティーカフェこいこいで活動しています。

体操などを主に行っており、和気あいあいと活動しております。

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。

自分たちの地域でも「サロン」を開催してみたい方は、下記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

豊後高田市民生委員・児童委員協議会だより

民生委員・児童委員全体研修会

2月23日(木)健康交流センター花いろ軽スポーツルームで、民生委員・児童委員の全体研修会が行われました。

講師として、大分大学福祉健康科学部川村岳人氏より「生活困難者の社会的孤立の解消に挑むフードバンク活動の可能性」というテーマで講演をいただき、今後フードバンク活動に求められる話がありました。民生委員・児童委員の方たちは、熱心に話を聞いていました。



デイサービスセンター周防苑だより

100歳おめでとうございます。

デイサービスセンター周防苑を利用している弓崎ミツエさんが3月の誕生日で100歳を迎えました。

弓崎さんは、週2回デイサービスを利用しており、長生きの秘訣は「家族、友だちとお話しをすること」で、周防苑に来て楽しいことは「利用者さんたちとお話しすること」と言われていました。

これからもお元気で長生きしてくださいね。



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。

1月受付分（1月11日受付分から）

◇香典返し

甲斐 和子 様 小田原
小川 良一 様 田染路
秋成 淳 様 三浦6
木村 初美 様 金屋西
松尾フクエ 様 三浦4
渚野美智代 様 香々地2-1
増田 裕士 様 西新町1
柏木 健治 様 田染路
田原 忠信 様 田染横嶺
山田 忠雄 様 呉崎4

◇一般寄付

稲荷醤油(株)

大塚 純正 様

西新町1

2月受付分

◇香典返し

二宮 和美 様 神奈川県
玉野 綾子 様 三浦5
佐藤 泰明 様 榑林
元兼 智子 様 香々地8-2
矢野 克彦 様 西夷
井上 悦夫 様 香々地9

大 力 雅昭 様 東夷
宮崎 善勝 様 香々地8-1
香丸カズエ 様 水取2
植木 宏之 様 宇佐市
江口 勝義 様 田染山下
岡部久美子 様 呉崎6
秋田 陽一 様 香々地7
木下 雄介 様 西畑
大林 美弘 様 上北
丸山野紀子 様 佐野西川丸山
高橋 功 様 宇佐市
山口 隆 様 行橋市
片山美保子 様 香々地8-2
明石 昌子 様 磯町
梅木 一治 様 香々地3
永松 文則 様 松行

◇一般寄付

稲荷醤油(株)

田染 純一 様 佐野東部
大塚 純正 様 西新町1

3月受付分（3月10日受付分まで）

◇香典返し

財前 宗夫 様 田染中央
塩崎 勝則 様 国東市
吉高 啓彰 様 上町
宇留嶋月子 様 森中北部
財前 公洋 様 北九州市
廣畑 明典 様 呉崎10
医療法人 真萌会 原田医院 理事 原田誠一郎 様 浜中

平成29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賠償責任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。

なお、平成29年度より保険料の改定が下記のように行われます。

●補償期間

- 平成29年4月1日～平成30年3月31日の1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Aプラン 300円 → 350円
- 基本Bプラン 450円 → 510円
- 天災Aプラン 430円 → 500円
- 天災Bプラン 650円 → 710円



●受付場所

社会福祉協議会真玉本所・社会福祉協議会高田事務所

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

| | |
|-------|------------|
| 4月12日 | 真玉庁舎 和室 |
| 5月10日 | 真玉庁舎 機能訓練室 |

●高田地区 第3火曜日

| | |
|-------------|--------------|
| 4月18日・5月16日 | 福祉事務所プラチナ支所内 |
|-------------|--------------|

●香々地地区 第4水曜日

| | |
|-------------|-----------|
| 4月26日・5月24日 | 香々地公民館 和室 |
|-------------|-----------|



社協だより No.73

- 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】
【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（豊後高田市福祉事務所プラチナ支所内）
〒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