

社協だより

10月号
No.70

- 地域福祉推進大会のお知らせ
- 赤い羽根共同募金について
- 2016年 夏のボランティア体験報告
- 地域包括支援センター通信
- サロンの活動紹介
- 訪問介護事業所通信
- 福祉のしごと就職フェア
- 心配ごと相談
- 香典返し・一般寄附のお礼

敬老会



9月12日(月)～16日(金)まで、デイサービスセンター周防苑で敬老会が行われました。職員による寸劇や踊りがありました。また、封戸保育園児、和光保育園児の皆さんとの交流会もあり、楽しいひとときを過ごしました。

豊後高田市 地域福祉推進大会 開催ご案内



- 期日 11月10日(木) 午前9時30分
- 場所 中央公民館大ホール

市内の地域福祉を進める関係者が集まり、誰もが安心して心豊かに暮らせる地域社会の実現に向け、決意を新たに行動に移す契機とするために、地域福祉推進大会を開催します。地域の皆さんの参加、ご協力をお願いいたします。

なお、午前11時頃より、落語家林家鉄平さんによる特別講演を予定しておりますので、皆さまのご来場をお待ちしています。



赤い羽根共同募金が 10月1日から始まります

この活動は、全国一斉に行なわれます。また、集まった募金は、地域の社会福祉団体に対して助成され、地域福祉推進のために使われます。

今年度は、街頭募金活動を下記のとおり2日間、6カ所のお店のご協力を得て行います。よろしくお願いいたします。

- 日時：10月4日(火) 16時30分～17時30分頃まで
- 場所：スーパーあさの食専館
大分県農協グリーンセンター
スーパーバリューまたま・スーパーかかち
- 日時：10月6日(木) 16時30分～17時30分頃まで
- 場所：マックスバリュ豊後高田店
トキハインダストリー豊後高田店



2016年 夏のボランティア体験報告



豊後高田市在住の「高田高校」「柳ヶ浦高校」「中津南高校」の生徒が、福祉施設や児童施設等でボランティア活動を体験しました。

参加者からの声

- とても良い経験になり、夢を再確認できました。
- また、このような活動に参加したいです。
- 楽しく凄く良い経験になり、今回学んだことを、将来活かすことが出来れば良いなと思いました。
- 何をして良いのか分からない時があったが、とても楽しくできた。看護師を目指している私にとって貴重な経験となりました。
- 思ったよりハードだったが、やりがいありとても楽しかった。



デイサービスセンター周防苑より 臼野小学校のみなさんありがとう



7月20日(水)臼野小学校の皆さんより花のプランターを頂きました。児童を代表して5年生の末廣勇人(すえひろゆうと)さんより「皆で大切に育てました。」と贈呈の挨拶がありました。皆さん、きれいなお花をありがとうございました。



健康づくりの秋

秋が健康づくりに最適な理由

1 運動

秋は寒さに備えて体温が下がらないよう、どんどん代謝が高まっていく時期です。運動をすると内臓脂肪を燃やして生活習慣病の改善や骨に刺激が加わり骨粗鬆症の予防が期待できます。

2 食事

現在のように輸送手段や栽培技術が発達するまでは季節に応じて作物は収穫され、秋が最も食べ物が豊富な季節でした。つまり、「栄養のある旬の食べ物」がそろっているのです。

3 睡眠

睡眠中の脳では日中、生じた脳内の老廃物を排出しています。睡眠不足などで老廃物が蓄積すると認知症リスクが高くなると推測されています。涼しく湿度も低い秋は寝苦しい夏に乱れた睡眠習慣を整える「ねむりのリセット」にぴったりです。

運動

無理は禁物
あせらず貯筋



食事

美味しいと身体が
喜ぶバランス食



睡眠

よい睡眠で
身体も心も健康に



[参考] 気になること、知識の泉、ねむりラボ、omron

健康づくり 今日から始めて お達者よ

豊後高田市の「お達者年齢」と「平均寿命」

	平均寿命	=	お達者年齢	+	障がい期間	
男性	79.11	=	77.54	+	1.57	「障がい期間」とは… 介護や医療が必要になった状態の期間
女性	86.15	=	83.14	+	3.01	

※平成22年～26年の平均値
[参考] 大分県ホームページ

「お達者年齢」とは…
健康で基本的な生活が営める期間

お達者のお得

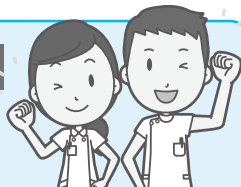
- 楽しみたいことができる!
- いつまでも現役!
- 財布にやさしい!
- お手本になる!



注目! 継続は「健康」なり!

リハビリ専門職が皆さんの
地域で一緒に運動をします。

地域で週1回程度、継続的に運動を行うグループにリハビリ専門職が訪問してストレッチや筋力トレーニングなど健康づくりのお手伝いをします。



主役は「あなた」!

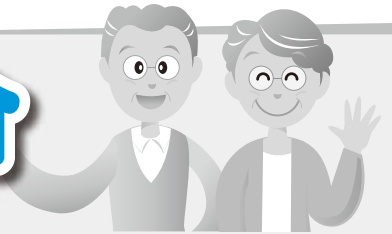
『きらきら元気あつぷ教室』

足腰の弱りや体力に自信がなくなってきたことをストレッチや筋力トレーニングで改善します。

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



向鍛治屋サロン(美和地区)

「向鍛治屋サロン」は毎月第1金曜日午前10時から向鍛治屋貴船神社社務所で活動しています。お気軽にご参加ください。



保健師さんによる健康講話



消費者被害等講話



笑いヨガ



ゴミ軽減等の講話

西新町1サロン(高田地区)

「西新町1サロン」は毎月第3金曜日午後1時30分から西新町ふれあいの館を拠点に活動をしています。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。

お知らせ

今年度から、新規でサロンを立ち上げたい地域については、市役所社会福祉課が担当し推進することになりました。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下さい。

- 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



訪問介護事業所通信



訪問介護員がご自宅を訪問して
身体介護や生活援助の自立に向けてのお手伝いをします!

事業の種類・対象者

- 介護保険事業・・・介護保険の要支援1・2、要介護1～5の要介護・要支援認定を受けられた方
- 障害者福祉サービス事業・・・市の社会福祉課に申請し、社会福祉課より支給決定通知書を受けられた方
- 生活管理指導員派遣事業・・・市の社会福祉課に申請し、社会福祉課より生活管理指導員派遣事業依頼書を受けられた方
- 在宅支援訪問介護事業・・・有償(実費負担)での支援を希望される方



利用者の「こうありたい」「これをやってみたい」を見つけ出し、自分ができることを少しでも増やしていき、「より良い暮らし」を一緒に作っていくことを目指しています!
※なお、皆さまの個人情報 は厳守されます。

お問い合わせ: 豊後高田市ヘルパーステーション ☎⑦53-6114

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。

7月受付分 (7月11日受付分)

◇香典返し

- 小松 秀樹 様 浜下
- 河野 義光 様 田染真木
- 安東 久乃 様 上南
- 近藤 保博 様 中伏入津原
- 大波多 斉 様 川原
- 後藤ヨシ子 様 中伏
- 榎本 榮子 様 三友

8月受付分

◇香典返し

- 三上 伸郎 様 新屋敷
- 野上 義光 様 泊
- 岩本 濱夫 様 浜下
- 野上 武 様 大村下
- 嶋川 岩男 様 田染真中
- 森若八重子 様 呉崎5

◇一般寄附

- 稲荷醤油(株) 大塚 純正 様 西新町1
- 財前 保代 様 田染中央
- 藤山 重行 様 北田団地

◇一般寄附

- 安東 達也 様 小田原
- 安藤ユキ子 様 佐野西部
- 松岡ヨシエ 様 下長岩屋
- 井ノ口 洋 様 城前
- 宮野 初子 様 佐野西川
- 平山 順一 様 東京都
- 稲荷醤油(株) 大塚 純正 様 西新町1

9月受付分 (9月10日受付分まで)

◇香典返し

- 高木 敏晴 様 宇佐市
- 岩男 正明 様 大力

- 野上 清巳 様 福岡市
- 後藤 立身 様 田染真木
- 長野 広美 様 田染池部



県北地区 福祉のしごと 就職フェア



福祉の仕事をめざす方の就職活動を応援します。福祉事業所の採用担当者から直接話を聞けるチャンスです。各種相談にも応じます。参加無料です。

- とき 10月22日(土) 13:00~15:00
- ところ 宇佐文化会館・ウサノピア (小ホール) (宇佐市大字法鏡寺224番地)
- 内容 就職面談、各種相談
- 申込・問い合わせ先 大分県福祉人材センター ☎097-552-7000

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9時~正午までです。

- 真玉地区 第2水曜日
10月12日・11月9日 真玉庁舎 機能訓練室
- 高田地区 第3火曜日
10月18日・11月15日 福祉事務所プラチナ支所内
- 香々地地区 第4水曜日 ※11月は第5水曜日に変更
10月26日 (※通常通り) 香々地公民館 和室
11月30日 (※23日が祝日の為変更)

ぶんご高田 社協だより No.70

- 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】
【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