

社協だより

4月号
No.91

- 高田事務所移転のお知らせ
- ボランティア活動保険
- エコキャップ運動
- ライオンズクラブ
- 呉崎小 ・草地小 ・真玉小
- 香々地中 ・三浦小
- 地域包括支援センター通信
- サロンの活動紹介
- 令和元年度 人権学習会
- 社協地域福祉実践発表会
- 心配ごと相談
- 香典返し・一般寄附のお礼

複合型介護予防教室(臼野教室)



12月5日～2月20日にかけて、複合型介護予防教室を臼野公民館で行い、3か月間(全11回)に及ぶプログラムを終了しました。

この、教室は高齢者が栄養改善や、口腔機能向上、運動機能向上の内容を総合的に学ぶことにより、生活機能の向上を促し、要支援、要介護状態になることを防ぐとともに、できる限り自立した生活を送れるように支援しています。

本年度は、草地、田染、高田、三重、臼野地区で教室を開催しました。

高田事務所移転のお知らせ



この度、豊後高田市社会福祉協議会の高田事務所が4月1日(水)から市役所社会福祉課内へ移転することになりました。

これを機に更に皆さまのお役に立てるよう邁進してまいりますので、今後ともよろしくおねがいたします。

■営業開始日 令和2年4月1日(水)

■新住所 〒879-0692

大分県豊後高田市是永町39番地3 豊後高田市役所1階(社会福祉課内)

■電話番号・FAX番号 ⑦25-5511

令和2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。

●補償期間

●令和2年4月1日～令和3年3月31日の一年間

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

●基本プラン 350円 ●天災・地震プラン 500円

※令和2年度から基本及び天災・地震のBプランが廃止となりました。

●受付場所 豊後高田市社会福祉協議会 本所

豊後高田市社会福祉協議会 高田事務所



ライオンズクラブ



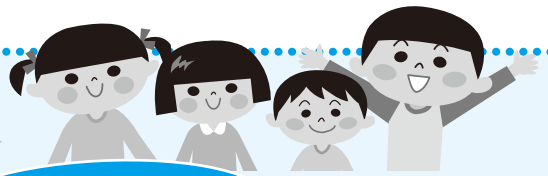
エコキャップ運動

2月13日(木)、豊後高田市ライオンズクラブから会員の皆さま方が持ち寄ったエコキャップの贈呈がありました。

たくさんのエコキャップをいただきました。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。

エコキャップ運動



草地小学校



2月13日(木)、草地小学校からエコキャップの贈呈がありました。

全校児童を代表して、富重祐貴さん(児童会長)、安部祐月さん(議長)、加藤朋佳さん(副会長)、加藤采佳さん(書記)の4名から、児童の皆さんが集めた50.9kgのエコキャップをいただきました。ありがとうございました。

真玉小学校

2月20日(木)、真玉小学校からエコキャップの贈呈がありました。

全校児童を代表して、野田優羽奈さん(児童会長)、神河虎之介さん、土谷涼佳さんの3名から、児童の皆さんが集めた38kgのエコキャップをいただきました。ありがとうございました。



香々地中学校



2月25日(火)、香々地中学校からエコキャップの贈呈がありました。

全校生徒を代表して、野田虎太郎さん(生徒会長)から、生徒の皆さんが集めた94.5kgのエコキャップをいただきました。ありがとうございました。

三浦小学校



3月9日(月)、三浦小学校からエコキャップが届きました。

休校期間のため、贈呈式は行われなかったですが児童の皆さんが集めた35.5kgのエコキャップをいただきました。ありがとうございました。

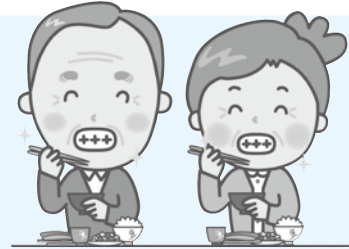


オーラルフレイル

前回に引き続き、今回もフレイルについてご紹介します。今回は、オーラルフレイル（口腔機能）編です。

あなたの口腔機能をチェック

- 半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか？
 - ①はい
 - ②いいえ
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
 - ①はい
 - ②いいえ



→①はい にチェックが入ったら・・・ オーラルフレイルかもしれません!!

歯と口の状態が悪くなり、口腔の機能が衰える(オーラルフレイル)と、固い物が食べにくくなり、食べこぼしや食事中にむせることが増えていきます。その結果、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしたりするなど、全身の健康に悪い影響が出ます。しっかり歯と口のケア(口腔ケア)をして、健康を守りましょう。

生活習慣の改善ポイント

★口のなかをきれいに保つ

毎食後の歯磨きや歯間ブラシ、義歯(入れ歯)の清掃、また舌の清掃などで、口のなかを清潔に保ちましょう。

★定期的に歯科医でチェックしましょう

6か月～1年に1回など定期的に歯科を受診し、歯と口、義歯の状態など確かめてもらいましょう。

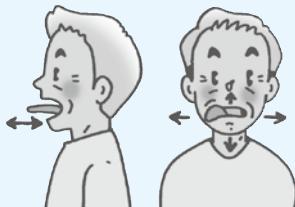
★口腔体操などで口腔の機能を保ちましょう

高齢になるほど「飲み込む力」も衰えてきます。できれば毎日、口腔体操などで口をよく動かして、口腔機能を保ちましょう。



舌の運動

- 口を大きく開けて、舌を出したり、ひっこめたりしてみましょう。
- 舌を出して上下、左右に動かしてみましょう。



頬・唇・舌トータルの運動

- 口を閉じて、口の中で舌を上、下に動かしてみましょう(唇や頬を舌で押し出すように)。



パタカラ体操

- 早く、はっきりと大きな声で「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」、「パタカラ、パタカラ・・・」と続けて、各5回ずつを目安に発音してみましょう。

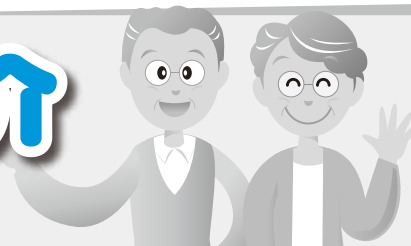


豊後高田市では各種介護予防教室を実施しています。フレイル予防に参加してみませんか？お気軽にお問合せください。



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



草地芝場サロン(草地地区)



栄養講話風景

「草地芝場サロン」は毎月1回、芝場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。

「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。

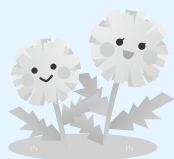
- 豊後高田市役所 社会福祉課 生きがい福祉係 ☎⑦25-6178
- 豊後高田市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎⑦25-5100

令和元年度 人権学習会

2月12日(水)、本会にて、令和元年度人権学習会が開催されました。

社会教育指導員の山本輝昭先生にお越しいただき、迷信と差別の講演が行われました。

偽りの迷信や情報が差別につながりかねない事を学びました。



大分県市町村社協地域福祉実践発表会

2月7日(金)、大分県市町村社協地域福祉実践発表会が社会福祉会館で開催されました。

豊後高田市社協から社会福祉士の高橋昭一氏が今年度から開設した、くにさき半島地域成年後見支援センターについて、実践発表を行いました。

お互いの市町村で行われている地域活動や地域課題を共有し、学ぶことができました。



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。※新型コロナウイルス感染防止のため、心配ごと相談を中止させていただきます。

ご迷惑が
ございます。何卒、
ご了承ください。



●真玉地区 第2水曜日

4月8日	5月13日
真玉庁舎 機能訓練室	

●高田地区 第3火曜日

4月21日	5月19日
社会福祉課プラチナ支所内	

●香々地地区 第4水曜日

4月22日	5月27日
香々地公民館 和室	

ふんご高田 社協だより 4月号 No.91

- 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 一般寄付のお礼

温かい善意をありがとうございます。

◇香典返し 1月受付分(1月11日受付分から)

中島 敏勝 様 下町
松江 裕史 様 中ノ島
中小路フクエ 様 上南
竹中 由美 様 大分市
玉野 貴博 様 三浦5
光門恭仁子 様 佐野西部

◇一般寄付 稲荷醤油(株) 大塚 純正 様 西新町1

都甲 孝恭 様 佐野東部
渡辺 史隆 様 田染中村
廣元 選 様 本名
秋本 照雄 様 志手町3
藤延 忠義 様 横山2

◇香典返し 2月受付分

川本 初江 様 新町5
清藤 義信 様 田福
益戸 恒則 様 三浦3

大塚 公裕 様 下長岩屋
永松えつこ 様 犬田
早瀬 重行 様 鍛冶屋町
江藤 忠信 様 小田原
南 喜一郎 様 新地1
野田シズコ 様 常盤
安東 淳一 様 佐野大村
代 勝美 様 鼎
河野 徳隆 様 田染池部
松田 米子 様 呉崎桂1
嶋田 昭男 様 西金屋
山田 幸治 様 志手町1
石垣 納康 様 田染上野
本城美代子 様 黒土

◇香典返し 3月受付分(3月10日受付分まで)

皆光香寿美 様 西新町1
皆海 義彦 様 佐野西部

◇一般寄付
稲荷醤油(株)
大塚 純正 様 西新町1

在永 恵 様 小田原
岩本 義彦 様 呉崎2
鷺海タミ子 様 黒土