

# 社協だより

6月号  
No.80

- 平成30年度 会費納入のお願い
- 平成29年度 社協会費の報告
- 災害ボランティアネットワーク会議
- 法律相談会のお知らせ
- 夏のボランティア体験月間
- 地域包括支援センター通信
- サロンの活動紹介
- 心配ごと相談
- 香典返し・一般寄附のお礼

## 民生委員・児童委員の日(活動強化週間)

スーパーバリューまたま



スーパーかかぢ



あさの食専館



大分県農協グリーンセンター



トキハ



マックスバリュ



広げよう地域に根ざした思いやり

平成30年5月13日(日)、民生委員・児童委員の活動を広く理解してもらうために、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。

# 平成30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。

平成30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

# 平成29年度 社協会費の報告



平成29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、平成29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。

## 平成29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	納入額(円)	会員数	納入額(円)	納入額(円)
6,697口	3,348,500	59口	118,000	3,466,500

## 平成29年度 会費の使途

会費使途	金額(円)	割合(%)
①福祉関係団体への助成金 民生委員児童委員協議会、地区社協、ボランティア協力校等への助成に	1,385,000	40.0%
②企画・広報事業へ 社協だよりの発行(年6回)、地域福祉推進大会の開催に	754,000	21.7%
③ボランティア事業へ 夏のボランティア体験活動経費・研修会の経費等に	50,000	1.4%
④地区社協・サロンの推進にかかる経費へ	1,277,500	36.9%
合計	3,466,500	100.0%

## 豊後高田市災害ボランティアネットワーク会議

3月22日(木)、市役所302会議室において、平成29年度豊後高田市災害ボランティアネットワーク会議が開催されました。

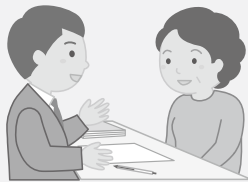
参加者は、自治委員会連合会、防災士会、民生委員、老人クラブ連合会、ボランティア連絡協議会、県、県社協等の代表が集まり、豊後高田市に大規模災害が発生した時に、災害ボランティアセンターが速やかに設置できるようにネットワークを構築し、災害に備えるよう話し合いました。



## 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 6月1日(金)から
- ◆ 予約受付電話 ☎025-5100まで(社会福祉協議会)

### 法律相談の開催日

- ◆ 平成30年7月26日(木)  
午前10時～正午まで

### 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:豊後高田市臼野4335番地3

## 2018 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け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。詳しい各施設の受け入れ募集案内は、「2018夏のボランティア体験月間」のパンフレット(6月末頃各学校等に配布予定)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 平成30年7月21日(土)～平成30年8月31日(金)
  - 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 ☎025-5100(高田事務所、香々地事業所でも手続きできます。)
- ※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。

## 豊後高田市ボランティア連絡協議会

3月28日(水)、健康交流センター花いろ研修室にて豊後高田市ボランティア連絡協議会総会が開催されました。平成29年度事業報告・決算、平成30年度事業計画・予算についての決議が行われ、最後に平原照子講師による折り紙を使った小物入れを参加者全員で作成し、閉会しました。



4月9日(月)にボランティア連絡協議会が、集まったエコキャップの整理を行いました。合計615.2キロになりました。

これらは世界の子どもたちに向けたワクチンや栄養給食・図書の寄贈などに役立てられます。

ありがとうございました。



## 生活習慣病とその予防について



### 生活習慣病とは・・・

悪性新生物(ガン)、心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、骨粗鬆症、歯周病などの疾患のことです。

さまざまな生活習慣病の中でも、悪性新生物で亡くなる人は、男女共に多く死亡原因の第1位で、その数は約37万人にもものぼります。死因の第2位が心疾患ということからも、生活習慣病で亡くなる人の多さがわかります。

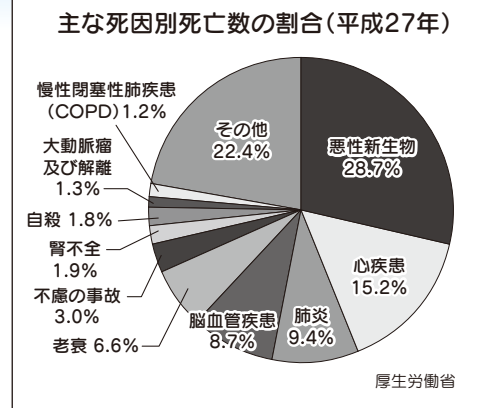
次に生活習慣病の原因については、

### 1、偏った食事

「肉ばかり」「野菜だけ」といった、栄養バランスが悪い食事は「偏った食事」の代表的な例です。また、しょっぱい物が好きな人や外食が多く加工食品をよく食べる人も注意が必要です。不適切な食生活の積み重ねで発症するのは、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、歯周病等があります。

### 予防するためのポイント

栄養バランスのいい食事は、炭水化物が50～65%、タンパク質が13～20%、脂質が20～30%といわれており、これに加えて不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維等を組み合わせるようにしましょう。味付けを濃くないこと、外食の回数をなるべく減らすことも重要なポイントです。



### 2、たばこと飲酒

喫煙は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、慢性気管支炎、肺がんなど、様々な病気を引き起こします。煙草には、多くの有害物質が含まれており、生活習慣病と関わりが深いのが、ニコチンと一酸化炭素です。ニコチンは血圧上昇や血流の悪化に影響し、一酸化炭素は血液をドロドロにします。

飲酒のしすぎは、高血圧症や脂質異常症の原因となります。また、多量のアルコール摂取によって、アルコールが肝臓で中性脂肪に合成されてしまうため血液中の脂質値が上昇してしまいます。

### 予防するためのポイント

煙草は思い切って禁煙することが大切です。禁煙する手段として、喫煙以外でニコチンを摂取する「ニコチン置換療法」という方法があります。ガムや貼付剤からニコチンを摂取し、禁断症状を軽くし、ニコチンの量を減らしていきます。飲酒については、厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒」は、純アルコールにして1日平均約20g程度です。純アルコール約20gとは、ビールなら中瓶1本、アルコール度数35度の焼酎なら1合、ワインなら1杯(120ml)です。また、毎日の飲酒も肝臓に負担をかけるので、週に2日は休肝日を設けるようにしましょう。

### 3、運動不足

運動不足は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、肥満などと深い関わりがあり、動脈硬化の原因にもなります。また、運動量が不足するとインスリンの動きが抑制され、血糖値や血圧上昇を招いたり、中性脂肪の代謝が悪くなったりします。

### 予防するためのポイント

生活習慣病の予防には、ある程度長く続けられる「有酸素運動」が効果的です。手軽に始められる運動としてウォーキングや、また特別な運動を取り入れなくても、エスカレーターやエレベーターを使わないようにしたり、バスや電車で座らずに立っていたりするのも消費されるエネルギーが増えます。



### 4. 睡眠不足とストレス

睡眠不足の慢性化は糖尿病や冠動脈疾患などの原因となります。またストレスが加わると交感神経が刺激され血管が収縮し血圧が上昇します。過度なストレス状態が続くと、高血圧や糖尿病、悪性新生物などの生活習慣病を引き起こします。

### 予防するためのポイント

質の良い睡眠をとる為に、寝る前はなるべくパソコンやスマホを見ないようにして、部屋の明かりを間接照明に切り替えるなどし、リラックスすることを心がけましょう。またストレス対処法としては、深呼吸やストレッチなどの気分転換がお勧めです。



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

### 玉津ふれあいサロン (玉津地区)

体操風景



「玉津ふれあいサロン」は毎週金曜日午前10時から、高田中央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。

### 西新町サロン(高田地区)



栄養講話

「西新町サロン」は毎月2回水曜日午前10時から、西新町ふれあいの館を拠点に活動しています。

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

# 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。

## 3月受付分 (3月11日受付分から)

### ◇香典返し

井上 博文 様 佐野東部  
糸永ミヤコ 様 黒土2  
山本 尚志 様 千葉県  
安長 吉人 様 福岡県  
塩崎 節子 様 香々地1  
◇一般寄付  
大分県グランド・ゴルフ協会 様  
大分市

## 4月受付分

### ◇香典返し

稲荷醤油(株)  
大塚 純正 様 西新町1  
甲原 徹 様  
佐藤 秀子 様  
田中サミ子 様  
松田 琴美 様  
清水 悦子 様  
田島 浩 様  
佐藤 政則 様  
片桐 和彦 様  
後藤 信吉 様  
藤田 禎子 様  
下町  
志手町1  
犬田  
下長岩屋  
中ノ島  
埼玉県  
中ノ島  
下野西部  
佐野西部  
稲荷醤油(株)  
大塚 純正 様 西新町1  
◇一般寄付

## 5月受付分 (5月10日受付分まで)

### ◇香典返し

堤 敬幸 様 香々地2・1  
近藤 幸雄 様 上町  
近藤 貢弘 様 芝場黒松米山  
日垣 孝義 様 西新町1

## 桂陽小学校 プランター贈呈式



3月15日(木)、桂陽小学校からお花のプランターをいただきました。高田事務所にて児童を代表して、栽培・美化委員会の安東大翔さん、土谷悠太さんの2名から贈呈がありました。ありがとうございました。

## 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。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

6月13日・7月11日 真玉庁舎 機能訓練室

### ●高田地区 第3火曜日

6月19日・7月17日 社会福祉課プラチナ支所内

### ●香々地地区 第4水曜日

6月27日・7月25日 香々地公民館 和室

## ぶんと高田 社協だより No.80

●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(豊後高田市社会福祉課プラチナ支所内)

〒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



平成30年5月14日(月)、市役所2階コスモスホールにて平成30年度豊後高田市民生委員児童委員協議会総会が開催されました。平成29年度事業実績及び決算書、平成30年度事業計画、予算を協議しました。