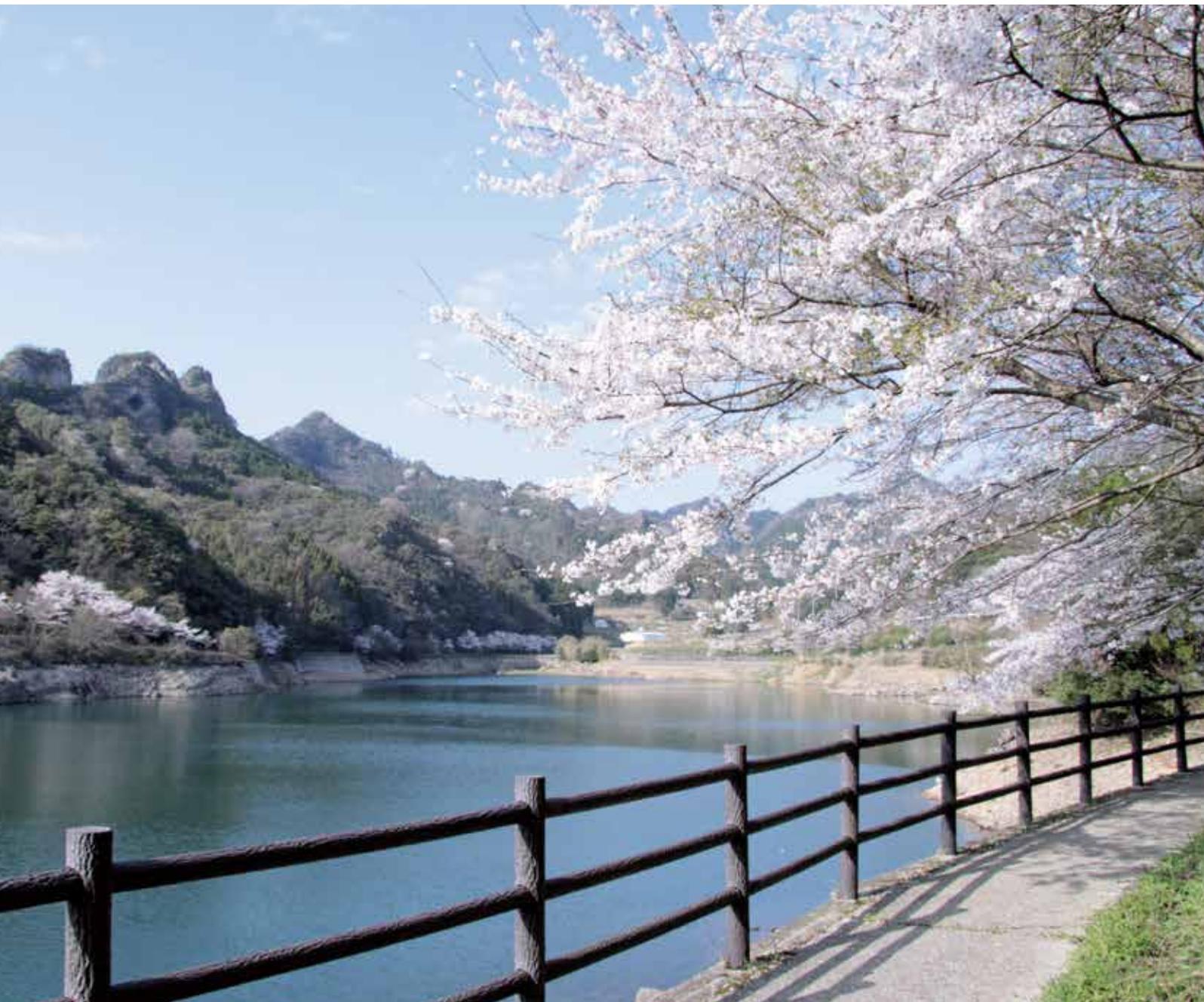


社協だより

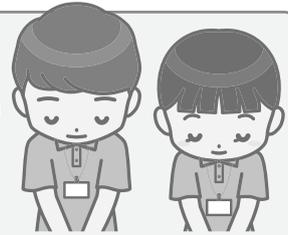
4月号
No.103

- 介護ベッド贈呈
- フードバンクからのお知らせ
- 地域包括支援センター通信
- エコキャップ運動
 - ・ 高田中 ・ 田染中 ・ 桂陽小
 - ・ 香々地小 ・ 三浦小 ・ ライオンズクラブ
- ボランティア活動保険
- 心配ごと相談
- 香典返し・一般寄付のお礼



『介護ベッド贈呈』

ご寄附ありがとうございます!



豊後高田市共同募金委員会から介護ベッド5台の贈呈がありました。

これは、市民の皆さまをはじめ、各団体等にご協力をいただいた歳末たすけあい募金の助成として贈呈されたものです。

この介護ベッドは支援を必要とする方へお貸して、日常生活に必要な機能の維持や介護負担の軽減などのため、利用させていただきます。ありがとうございました。



福祉機器無料貸出事業とは…

市内在住の方で病院等から退院されて寝起きに困っている方・旅行等で短期に車いすが必要な方や骨折をして車いすが必要となった方などに社会福祉協議会が所有している福祉機器を無料でお貸しします。

- 貸出対象福祉機器 ・ 車いす ・ 電動ベッド
- 貸出対象者 市内に住所を有する在宅の方で、介護保険制度による福祉用具貸与サービスが利用できない方(要介護1までの方)

■ お問い合わせ先 社会福祉協議会 地域福祉係 ☎725-5100



エコキャップ運動



桂陽小学校

1月から3月にかけて、高田中学校、田染中学校、桂陽小学校、香々地小学校、三浦小学校、豊後高田ライオンズクラブから児童・生徒及び会員、また地域の皆さま方で集めた、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。



高田中学校



田染中学校

香々地小学校



三浦小学校



ライオンズクラブ



※撮影時のみ、マスクをはずしていただいております。

現在、世界で150万人、約20秒に一人、ワクチンがあれば防げる病気で命が奪われています。皆さまからご寄付いただいたエコキャップは860個で1人分のワクチンとなり、世界の子供たちへ供給されています。

フードバンクからのお知らせ

社会福祉協議会では生活に困って食料を必要としている方や、災害時の支援物資用として使用するために、フードバンク活動を展開しています。

箱つぶれなど、中身に問題がない食品等の寄贈を随時受付しています。

寄贈の受け入れ基準と連絡先は下記の通り。

※また、生活の問題などのお困りごとでも、下記にて相談対応いたします。

受け入れ出来るもの

常温にて保管が可能なもの

- 保存食品(缶詰、瓶詰等)
- 穀類(お米、麺類等)
- 飲料(ジュース、コーヒー等)、調味料各種、食用油
- インスタント食品、レトルト食品
- 乾物(海苔、豆等)
- 粉ミルク、ベビーフード
- ギフトパック(お中元、お歳暮等)
- 災害用備蓄品



受け入れ出来ないもの

- × 野菜
- × 冷蔵・冷凍食品
- × 賞味期限の記載がないもの
- × 賞味期限まで2か月を切っているもの
- × 開封済みのもの・使いかけのもの
- × 容器や包装の破損で中身が出たもの
- × 2年以上前に収穫されたお米
- × 自家製乾燥野菜



【お問い合わせ先】 豊後高田市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎725-5100

令和4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感染症(新型コロナ等)賠償責任など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4年4月1日～令和5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

●特定感染症重点プラン 550円(NEW)

※特定感染症重点プランを新設いたしました。従来の補償プランでは、開始日から10日以内に発病した感染症については対象外でしたが、このプランでは補償開始日から対象となります。

●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





季節の変わり目に要注意!!

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」という事を耳にした事はありませんか？ それは気圧の変化や昼と夜の気温の差による「自律神経の乱れ」が原因とされています。



そもそも自律神経って何？

「自律神経」は交感神経と副交感神経で成り立っているもので、全身の管理をしています。

【交感神経】 主に昼間に優勢になり、心身の活動力を高めます。心拍数を増やす、神経を研ぎ澄まし、血圧をあげるなどの働きをします。

【副交感神経】 交感神経とは逆の作用があり、夜間になると優勢になり心身の興奮を鎮めてリラックスさせる、疲労回復、心拍数や血圧を落ち着ける作用があります。

※自律神経は全身のあらゆる器官を管理しているため、バランスが崩れるとその影響は様々な場所に現れます。特に高齢者は、加齢により体温を調整する機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。

☆起こりやすい症状

- 食欲不振 ● 便秘、下痢など消化器官への影響
- 不眠、鬱、無気力など精神面への影響
- 耳鳴りやめまいといった三半規管系への影響
- 微熱や倦怠感、ぼーっとするといった全身症状 など



自律神経のバランスを崩さないためにはどうすればいい？

自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。

●栄養バランスが良く、十分にエネルギーがある食事を3食しっかり摂りましょう

肉、魚(マグロ、サンマ、カツオなど)、大豆、バナナなどに含まれるビタミンB群は、神経の働きを正常に保つ働きを持っています。また牛乳や煮干しなどに含まれるカルシウムは、イライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがありますし、きのこ類、魚介類や卵類に含まれるビタミンDは免疫力向上だけでなく、カルシウムの吸収が良くなります。

※持病や飲んでいる薬の関係で食事制限がある方は主治医の指示に従ってください

●しっかりと睡眠を取ることで、心と身体のメンテナンスを

寝ている間は、副交感神経が優位に働いているため、心と身体を休ませている状態と言えます。しっかりと睡眠を取るようして、自律神経の不具合を睡眠でリセットしましょう。また、睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。38～40℃の湯で10分程度ゆったり浸かると寝つきが良くなり、ぐっすり眠る事ができます。

※「何となく普段と違うな…」と感じたら、速やかにかかりつけの医師や看護師に相談をして適切なアドバイスを受けることも大切です。特に食欲不振が続くと脱水などに繋がる恐れもあるため、注意が必要です。

※アロン化成株式会社 安寿 介護コラム 介護の窓口 ケアまで 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

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。

※新型コロナウイルス感染防止のため、中止になる場合がございます。中止の場合は社協のホームページにてお知らせいたします。



●真玉地区 第2水曜日

4月13日	5月11日
真玉庁舎 機能訓練室	

●高田地区 第3水曜日

4月20日	5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

4月27日	5月25日
香々地公民館 和室	

ぶんたか高田 **社協だより** 4月号 No.103

●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

安部 修二 様 本名
隈井 公明 様 長小野
綾部 厚至 様 福岡県
後藤 正義 様 田染真木
安達 一高 様 福岡県

2月受付分

◆香典返し

伊美 俊光 様 下城前
野中 秀代 様 築地
財前久美子 様 一畑
稲積 恭子 様 川原

◆一般寄付

垣副恵美子 様 長小野
穴瀬 公則 様 別府市
友久 保高 様 長崎県
稲荷醤油(株) 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

殿畑 翔子 様 宇佐市
應利 豪晋 様 上北

◆一般寄付

榎本 優司 様 三浦2
宇留嶋博樹 様 田染池部
宮原 孝則 様 新地1
大西 良一 様 大平
池之上唯男 様 香々地10-2
大塚 純正 様 西新町1

宮永 正治 様 金屋
河野 明美 様 田染横嶺
秋吉 増子 様 呉崎1

