

社協だより

11.15

2017 No.71

〒876-0844 大分県
佐伯市向島1-1-3
社協会館「きずな」
TEL0972-24-2956
FAX0972-22-9031

SAIKI SHAKYO 編集・発行 社会福祉法人 佐伯市社会福祉協議会
E-mail/sashakyo@saiki.tv HP/http://www.sashakyo.or.jp



あいうべ体操ですこやかに

口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばり、口呼吸を防止します。
①～④を1セットとし、一日の目安は10セット×3回です。



① 口を大きく開ける



② 口を横に開ける



③ 口をとがらせる



④ 舌を伸ばす

目次

圏域別サロン交流会	表紙
福祉体験プログラム	2
お出かけカメラ	3
介護予防シリーズ	3
台風18号災害ボランティア	4

大分県地域福祉推進大会	6
日常生活自立支援事業	6
香典返し	7
生活困窮自立支援	7
心配ごと相談・法律相談	7

赤い羽根共同募金	8
エコキャップ報告・お願い	8
編集後記	8

福祉体験プログラム

福祉体験プログラムとは？

「福祉体験プログラム」は、車いす体験や高齢者疑似体験などを体験することで、福祉に関心を持ち、自ら何が出来るか考えるプログラムです。佐伯市内の各学校はもちろん、各種団体・企業も利用できます。

彦陽中学校の福祉体験の様子

7月3日、彦陽中学校3年生が
車いす体験・アイマスク体験を行いました!



車いす体験



生徒達の声

車いすやアイマスクの体験をしてみて、目の見えない人や身体の不自由な人の日常が理解できました。

今後、このような方に出会ったら、見て見ぬふりをせず、どのような行動をすべきかがわかりました。

アイマスク体験



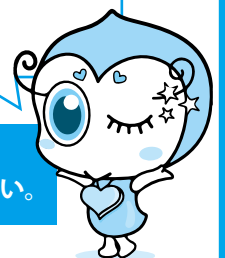
福祉体験プログラムメニュー

- 車いす体験
- アイマスク体験
- 盲導犬体験
- 手話体験
- 点字体験
- 要約筆記体験
- 高齢者疑似体験
- 車いすバスケット体験

※体験実施に際しての経費助成もありますので申込み時にご相談ください。

学校や会社、地域で困っている方がいたら、その不安などを一緒に共有し、必要なときにはサポートできるように、福祉体験プログラムを活用していただきたいです!

申し込み受付中!!
最寄りの社協までご連絡ください。



にじりボン ～乳幼児と中学生の交流事業～



今年で8回目となるこの事業は「思春期の中学生に命の大切さを学んでもらいたい」という思いで、上浦児童館が東雲中学校3年生の家庭科の授業の一環として毎年行っています。

内容としては・・・

- 妊娠から出産までの講話（助産師）
 - 妊婦体験（保健師）
 - 赤ちゃんとのふれあい体験
- の3つがあります。



助産師の講話では、赤ちゃんを迎える母親や家族の気持ち、赤ちゃんや母親の身体の変化などを学びます。

妊婦体験では、体験キッドを使い、お腹や胸の大きさ・重さを体験します。

そして実際に赤ちゃんとのふれあい、抱っこをしたり、おむつ替えやミルクを飲ませる体験をします。

はじめは緊張している生徒たち。赤ちゃんとのふれあいながら、お母さんたちと話をしているうちに、緊張していた顔はどんどんと優しい顔に変わっていきます。

赤ちゃんがおなかにいた時のエコー写真を一緒に見ながら、お母さんたちから話を聞くと、生徒からは「出産って大変ですか?」「子育てで大変なことはなんですか?」などの質問や、「自分の親に感謝しようと思う」「助産師の仕事に興味を持った」などの感想が聞かれました。

わずか2時間の授業ですが、生徒たちには、心に響く体験がたくさんあったようです。



(写真は昨年の様子)

介護予防 シリーズ

第三回「運動」



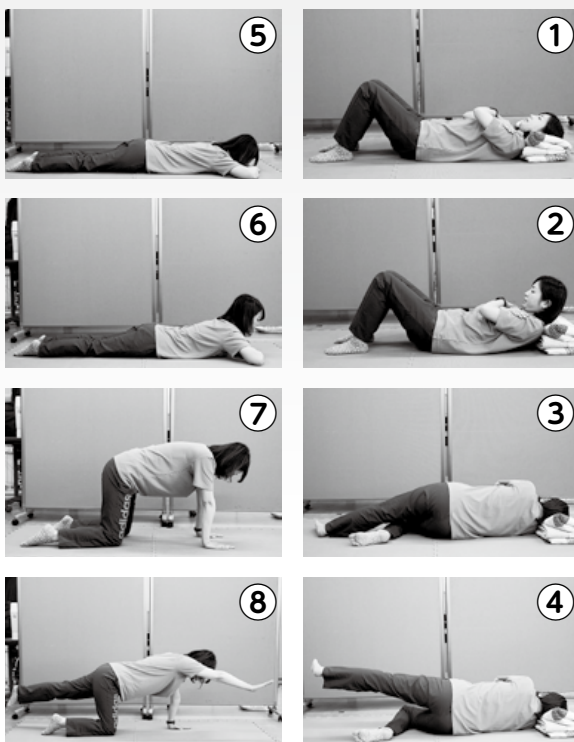
今回は運動についてお伝えします。

年齢を重ねていくと、手足の力が弱くなりバランス感覚も低下していきま
す。原因の一つとして体幹の筋力が衰えていることが考えられます。

体幹とは人の胴体（胸部、腹部、背筋、お尻）です。

姿勢を保ち、手足に動きや力を伝える大切な役割があり、鍛えることで、
転倒しにくい体になっていきます。

実際のトレーニングとしては、赤ちゃんが成長する順（仰向け・寝返り・
うつ伏せ・四つ這い）で行っていきます。



※普段、体を動かさない人が急に運動をするとケガや体調不良の原因にな
ります。

準備運動で血液の循環を良くし、運動に慣れる事から始めてください。
慣れてきたら、「ちようどいい」「ややきつい」と感じる強さで筋力をつ
けていきましょう。

ボランティアが佐伯に集結！！



ボランティアの皆さんと



ボランティアさんに「ぜんざい」がふるまわれました



和楽にもたくさんのボランティアが



東北からの支援物資も届きました



たくさんの消防団員も参加！！



日本文理大学の生徒たち

ご支援・ご協力ありがとうございました。



全国からボランティア

9月17日に台風18号が通過し、佐伯市内で800件を超える、被害が発生しました。

佐伯市社協では、9月18日に「佐伯市災害ボランティアセンター」を設置し、地域調査などを行いました。

9月20日からは家屋を中心とした復旧・復興のためのボランティア活動を開始し、215件の世帯に対し、1,861名の方が活動を行いました。

遠くは関東から長期滞在をしながら活動するボランティアさんや、日本文理大学などの学生、企業の皆さまの参加があり、被災者のもとへいち早くかけつけることができました。

また、作業としてのボランティア活動だけでなく、物資の提供やスタッフを含め、ボランティアなどを支える事業所さんもあり、多くの方の力によって佐伯市災害ボランティアセンターの運営を行うことができました。

10月13日をもって閉所となりましたが、これからは佐伯市と連携し、高齢者などのお宅訪問を行いながら、フォローアップを行っていきます。



ボランティアセンターの様子



第12回大分県地域福祉推進大会

10月13日、第12回大分県地域福祉推進大会が、別府市「ビーコンプラザ」で開催され、佐伯市からも多くの福祉関係者が参加しました。

多年にわたり社会福祉事業へ貢献のあった方々への感謝の意を表すとともに、福祉でまちづくりを推進していくことをテーマに基調講演がありました。

今大会で栄えある受賞をされた方々は以下のとおりです。

おめでとうございます。皆さま方のますますのご活躍を祈念いたします。

大分県知事表彰

【民生委員・児童委員】

江藤まつみ（鶴岡） 高司 逸敏（弥生） 河野由紀子（上浦）
高木 順一（佐伯） 後藤 孫一（弥生） 岩崎 忍（上浦）
岩瀬 豊子（佐伯北）

大分県知事賞

【優秀老人クラブ賞】 東町東親会（渡町台）

大分県知事感謝状

【民生委員・児童委員】 河野 利道（佐伯）

大分県社会福祉協議会会長表彰

【社会福祉事業関係功労者】

川野 美保 森崎 吉恵

【ボランティア功労団体】

里いもの会（米水津）
読み語りグループにじいろくれよん（米水津）
カットハウスアンドウ（直川）
お茶クラブ（直川）

大分県老人クラブ連合会会長表彰

【老人クラブ功労者】

管 清寛（上浦） 白岩 多恵子（蒲江） 友 正則（宇目）

【優良老人クラブ】

小浦老人クラブ（米水津） 椋ノ木台老人クラブ（本匠）

安心を
サポート

日常生活自立支援事業

日常生活自立支援事業は、認知症や知的障がい、精神障がいのために、自分1人で考えたり、決めたりすることに不安を感じている方が、地域で安心して生活できるように、福祉サービスの利用援助や日常の金銭管理、書類の預かりなどを行うものです。

ただし、このサービスはご本人との契約に基づいて行われますので、契約内容について判断し得る判断能力が必要となります。

①福祉サービスの
利用のお手伝い

②日常生活に必要な
手続きのお手伝い

③日常のお金の
出し入れのお手伝い

④大切な書類などの
お預かり

※福祉サービスの利用援助が目的であるため、③、④のみの利用はできません。

相談は無料、サービスは有料です。

①生活支援専門員による訪問・相談・支援計画の作成	無料
②契約後の生活支援員による援助 ・福祉サービスの利用のお手伝い ・日常生活に必要な手続きのお手伝い ・日常のお金の出し入れのお手伝い	1回あたり1,330円
③大切な書類などのお預かり	1月あたり500円

※生活保護の方は②③利用料無料。

サービスを利用するにはどうしたらいいの？

まずご連絡ください。秘密は厳守します。

【連絡先】 佐伯市社会福祉協議会 電話 22-2150 担当 安達 まで



香典返し

寄付のお礼

次の方々から、ご寄附をいただきました。
紙面掲載にてご報告のうえ、心より厚くお礼申し上げます。
(受付期間：平成29年8月19日から10月19日)

(住所)	(寄付者)	(故人)
【佐伯】		
青山	後藤 利男 様	後藤千代子 様
棚野区	内田 栄 様	内田 恵喜 様
鶴岡西町	矢野 雄平 様	矢野 武士 様
長島町	川元久美子 様	川元喜代美 様
蛇崎区	寺嶋 清 様	寺嶋 芳子 様
岸河内区	早川信一郎 様	早川ミナ子 様
棚野区	杉田 元 様	杉田 満徳 様
中山区	安藤恵利子 様	安藤日出生 様
大通区	山中 節子 様	山中 稔 様
駅前	田村 栄文 様	田村 榮一 様
中村東町	河村 節子 様	河村 睿 様
女島区	吉田 真巨 様	吉田 進 様
古市区	渡邊八江子 様	渡邊 浩二 様
池田	鶴羽 和人 様	鶴羽 昇 様
上岡区	江藤 弘美 様	江藤 正夫 様
東町	真柴 俊彦 様	真柴 和彦 様
王子丸区	西條 健也 様	西條 清 様
府坂区	林 計佐吉 様	林 幸長 様
上城区	寺嶋 豊 様	寺嶋千枝子 様
【上浦】		
津井浦	江野畑 稔 様	江野畑幸子 様
浅海井浦	藤田 豊治 様	大島 テル 様
浅海井浦	吉田 隆 様	吉田 清隆 様

(住所)	(寄付者)	(故人)
【弥生】		
大坂本	二野瀬正司 様	二野瀬歳雄 様
【宇目】		
小野市	安東伊佐夫 様	安東シズエ 様
大平	諏訪 貴政 様	諏訪 秀紀 様
重岡	森竹 徹司 様	森竹ミワ子 様
【直川】		
横川	秋元 義之 様	秋元 武子 様
上直見	大村 芳男 様	大村フミ子 様
【鶴見】		
沖松浦	桑原 榮子 様	桑原 敏春 様
【米水津】		
浦代浦	堀川 清則 様	野浦タキエ 様
【蒲江】		
竹野浦河内	渡辺 勝彦 様	渡辺 新 様
一 般 寄 付		
下久部区	華丘流 華の会 様	
木立	(株)親和電設 岩崎 正史 様	
長島町	大司 邦勝 様	
浅海井浦	東九州チャリティ音楽祭 様	

生活困窮者 自立支援事業

暮らしのことや仕事のこと
で不安や困りごとがある場合、相談してください。
相談は無料です

相談から自立まで継続して支援します

～ひとりで悩まないで～

一緒に暮らす息子が引きこもっている。自分も高齢な為、将来が不安。

仕事をしたいけど働けるか心配。自分に合った仕事が見つからない。

母親の介護のことが気になって仕事を続けられるか不安。

家計のやりくりがうまくできず、保険料や公共料金が払えない。



【問い合わせ】佐伯市暮らしサポートセンター「きずな」
(佐伯市社協内) 電話 23-7450



投稿募集

感動物語、かわいい物語、うれしい物語、大笑いする物語、悲しい物語など、身のまわりで起きた出来事を聞かせてください。

「大きな市の小さな物語」

お八ガキ、封書、メール何でもOK
(住所・氏名・TELをお忘れなく)

プレゼント!



【宛先】〒876-0844 佐伯市向島1-1-3
佐伯市社会福祉協議会内 広報係
TEL:24-2956 Eメール sashakyo@saiki.tv

【募集期間】12月15日必着

【応募作品について】厳正なる審査のうえ社協だより1月15日号に掲載予定です。尚、採用された方には佐伯市社協イメージキャラクター「ひとしずくちゃん」のエコバッグをプレゼント。

要予約 弁護士の法律相談会

日付	時間	弁護士	会場
12/21 (木)	13:30~16:00	渡辺法律事務所	社協会館「きずな」
1/18 (木)	13:30~15:30	西山 巖	

※弁護士費用は、社会福祉協議会が負担いたしますので、無料です。
■問い合わせ：社協会館「きずな」(TEL.23-7450 担当 渡辺)

無料 民生委員による 心配ごと相談会

日頃の生活の中で起こる些細な出来事の相談等、内容は問いません。お気軽にお越しください。

担当支部	日付	時間	会場
佐伯	12/ 6 (水)	13:30~16:00	社協会館「きずな」
	1/10 (水)		
蒲江	12/20 (水)	9:00~12:00	蒲江地区公民館

歳末たすけあい募金にご協力をお願いします。

今年も「つながり ささえあう みんなの地域づくり」をスローガンに、12月1日から全国一斉に歳末たすけあい運動が始まります。

この運動にお寄せいただいた募金は、助成団体を募集し、各地域での審査委員会を経て、年末年始に行われる地域福祉事業や、福祉団体の活動費へと助成されます。

誰もが安心して地域で暮らせるよう、皆さま方のご協力をよろしくお願いいたします。



エコキャップ運動の報告

ペットボトルのキャップ（エコキャップ）の収集ボランティアにご協力していただきありがとうございます。

10月30日、53,750個のキャップをNPO法人エコキャップ推進協会に送りました。

集めていただいたエコキャップは、再生プラスチックの原料として換金され、医療支援・ワクチン支援・障がい者支援・子ども達の環境教育等、様々な社会貢献活動にあてられています。

収集に関するお願い

- 1 エコキャップ運動では、清涼飲料水のペットボトルキャップを集めています。
- 2 キャップに貼ってあるシールは必ず剥がし、きれいに洗い、乾かしてください。
- 3 個人の収集ボランティアを対象にしていますので、企業・団体での持ち込みにつきましては、ご相談ください。
- 4 ペットボトルキャップは個人・団体に直接送ることが可能です。
NPO法人エコキャップ推進協会のH.P
(<http://ecocap.or.jp/>) からご確認ください。



皆様のご協力をよろしく
お願いいたします。

編集後記

にじりボン〜乳幼児と中学生の交流事業〜をはじめて8年。
5年目までは事業を行う児童館の職員として。
6年目は出産をし、参加者として。
7、8年目は職員・子育て真っ最中の母親として・・・と3つの立場から参加をしています。
この8年で、私自身、環境が変わり、この事業の持つ意味の大きさ、大切さをますます感じています。
中学生には、思春期の多感な時だからこそ、妊娠・出産についての様々な体験をし、実際に赤ちゃんふれあうことで、命の重さ・大切さ・あたたかさを感じてほしいと思っています。
ほんの2時間しかない体験だけど、生徒たちが大人になった時、この体験を役立ててほしいと、心から願っています★

(あゆみ)