

社協だより

社会福祉法人
宇陀市社会福祉協議会



手話奉仕員養成講座
「入門課程」が
はじまりました



手話奉仕員養成講座は、毎年開催されています。
今年は、入門課程で、毎週金曜日の午後7時半から9時まで、榛原総合センターで開催しています。
講座には、17名の申し込みがあり、6月20日に開講式が行われ、その後第1回目の講座が開催されました。
初めて手話を学ぶ方の講座で、全23講座の予定です。
みなさん、最後まで頑張ってください。

主な内容

- 2・・・共同募金運動にご協力お願いします
- 3・・・「聞こえのサポーター講座」参加者募集
- 4・・・地域包括支援センターのコーナー
- 5・・・ボランティアNEWS
相談日のお知らせ
- 6・・・いきいきサロン紹介
リサイクル情報・善意銀行



赤い羽根共同募金運動

に

ご協力をお願いします

10月1日 ▶ 12月31日

12月からは、歳末たすけあい募金が始まります。



10月1日から赤い羽根共同募金運動が全国一斉にはじまります。

宇陀市においても、「じぶんの町を良くする」ために、深い理解と熱意をもった多くの皆さまにご協力をいただき、募金活動を展開します。

お寄せいただいた善意は、住み慣れた地域で安全に安心して暮らせるまちづくりのための資金として役立てられます。

皆さまの温かい気持ちを赤い羽根にお寄せいただきますようよろしくお願いいたします。

▶▶▶▶▶詳しくは (<http://www.akaihane.or.jp/>) (<http://hanett.akaihane.or.jp/>)



地域で集めた募金は、集めた地域で使われています。

集まった募金の約70%は、宇陀市内で使われています。残りの約30%は、みなさんの住んでいる市区町村を超えた広域的な課題を解決するための活動に、奈良県内で使われています。

(但し、災害時などの例外についてはこの限りではありません。)

illustration by 羽雪

© Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro

いろいろな方法で募金をお願いしています。

- ★戸別募金 市内各自治会及び市民のみなさまのご協力により各家庭へお願いする募金
- ★街頭募金 駅前、スーパーの入り口などで通行人に呼びかける募金
- ★法人募金 法人(事業所)へ社会貢献活動として理解していただきお願いする募金
- ★職域募金 企業、団体、官公庁などの職場で従業員等に呼びかける募金
- ★学校募金 福祉教育の一環として、小・中・高等学校などで、児童・生徒に呼びかける募金
- ★その他の募金 店舗や施設等の窓口への募金箱設置、自動販売機で飲料を購入することで寄付者となる募金など

共同募金は、税制上の優遇が受けられます。

奈良県共同募金会に寄付された個人の方については、所得控除と税額控除のどちらかを選択できます。なお、所得税の税額控除を受けるためには、「税額控除の証明書」写しの提出が必要です。法人の場合、法人税法により、寄付金額を「全額損金算入」することができます。

奈良県共同募金会宇陀市支会 (宇陀市社会福祉協議会)
☎ 0745-84-4116 / IP☎ 0745-88-9202

平成26年度「聞こえのサポーター講座」参加者募集!

聞こえない、あるいは聞こえにくい方の支援として手話だけでなく、筆談のように書いて伝える方法もあります。

この講座では主に「書いて伝える」ことを取り上げます。聞こえにくいことの疑似体験や難聴の方との交流を通して、書いて伝える支援について一緒に学びましょう。

日時 10月4日～11月29日までの毎週土曜日（全8回）
午後1時30分～午後3時30分 ※11/22は除く

場所 榛原総合センター（2階 研修室2）

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 10人

受講料 無料（教材費等1,000円程度は自己負担です）

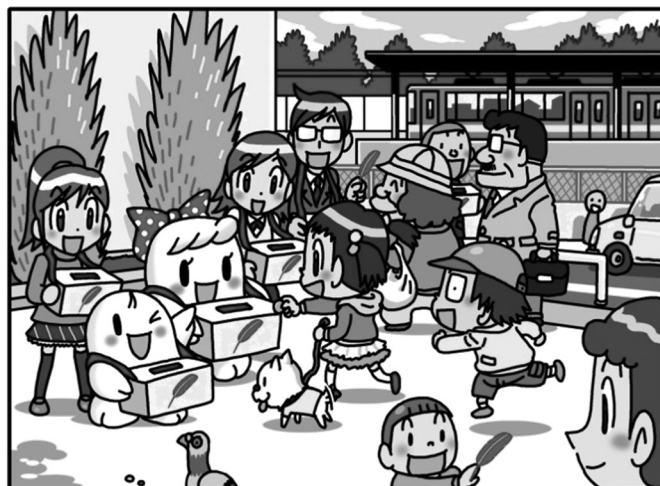
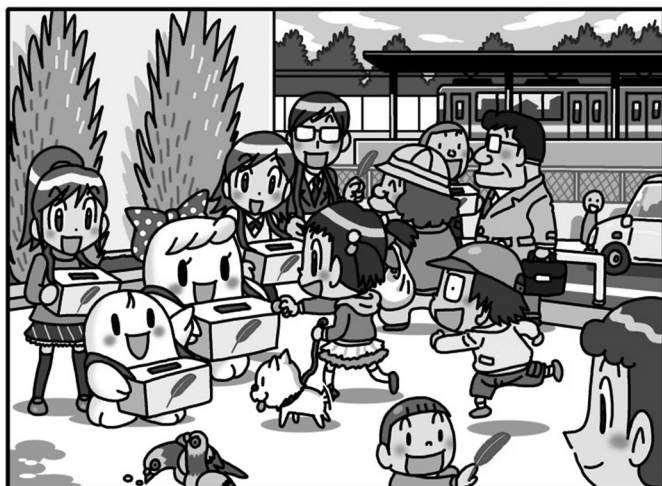
申し込み 9月19日（金）までに、
宇陀市社会福祉協議会へ申し込んでください。
（申込者が少ない場合は講座を中止する場合があります）

宇陀市社会福祉協議会

☎ 0745-84-4116 IP☎ 0745-88-9202

ちょっとひと息!

まちがい探し まちがいは7つ、全部みつけれられるかな?



※ 答えは、次のページにあります。



毎日のケアで 口の中を健康に!!



おいしく食べられる！楽しく話せる！そのためにも口腔ケアが大切です

「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情をつくる」など、生きていくために欠かせない様々な役割を担っている口。この機能が低下すると、日常生活に支障をきたすばかりでなく病気の原因にもなります。

ごえんせいはいえん

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう



誤嚥性肺炎とは、口腔内の唾液や細菌が誤って気道に入り込むことで起きる肺炎です。

誤嚥は特に夜間に起こりやすく、誤嚥を起こしても「むせ」などの自覚症状のないことがあります。歯みがきや義歯（入れ歯）の手入れをこまめに行い、口の中を良好に保つことは肺炎の予防につながります。

いくつになっても「口の体操」で介護予防！

加齢により分泌機能の低下や内服薬の影響で口が渇きやすくなります。口の周りの筋肉を動かすことで食べこぼしを防止したり、舌がよく動くようになって発音や唾液の分泌が促されます。簡単な体操を習慣にしませんか。

口の周りの運動

「いー」と発音する要領で
口を左右に広げる



「うー」と発音する要領で
口唇をすぼめる



舌のストレッチ



口をあけて
舌を前に突き出す



できるだけ大きく口をあけて
上あごに舌をつける



口をあけて
舌を左右に動かす



舌先で唇をなめて
円を描くように舌を動かす

宇陀市地域包括支援センター ☎ 0745-84-4800
IP 0745-88-9202

宇陀市ボランティア連絡協議会 総会が開催されました



宇陀市ボランティア連絡協議会が設立され、今年で第7回目の総会が6月16日、宇陀市農林会館で開催されました。

当日は、38団体1個人 63名の会員の方が参加され、1部の定期総会終了後、2部の交流会では、楽しく身体を動かしてリフレッシュし、心と身体が元気になるように「健康体操」が行われ、会員同士の親睦を図られました。

講師の山崎恵美子氏と尾上リン氏の指導のもと、会場の中は大きな笑い声と笑顔がいっぱいになり、楽しい時間を過ごされました。



1、2、3、4！
5、6、7、8♪



相談日のお知らせ

弁護士による福祉専門相談【要予約 先着2件】	精神科医による専門相談【要予約 先着2件】
<p>■日 時 9月9日（火） 午前10時～正午</p> <p>■場 所 宇陀市社会福祉協議会</p> <p>■申込締切 9月5日（金）</p> <p>■申 込 先 宇陀市社会福祉協議会</p> <p>☎ 0745-84-4116/IP 0745-88-9202</p>	<p>■日 時 9月22日（月） 午後2時～4時</p> <p>■場 所 宇陀市社会福祉協議会</p> <p>■申込締切 9月16日（火）</p> <p>■申 込 先 宇陀市社会福祉協議会</p> <p>☎ 0745-84-4116/IP 0745-88-9202</p>

※弁護士・精神科医の相談日時と場所は、変更する場合があります。

人事異動を行いました 7月1日付〔 〕は旧任

- 転出 ▷市役所健康福祉部付(地域包括ケア推進担当) 鴻池通子〔地域包括支援センター長〕
- 新任 ▷地域包括支援センター長心得 松井伊津子〔地域包括支援センター係長〕

あなたの地域のいきいきサロン ～ 紹介③⑧～

サロン名	田原いきいきサロン
開催場所	田原集会所
対象地域	大宇陀田原



大宇陀田原地域で発足したサロンです。地域の役員とボランティアが準備し、地域の高齢者がいつまでも元気で過ごせるよう定期的を開催しています。

日常取り入れることの出来る簡単な体操や手遊びをしたり、歌を歌ったり、ゲームをしたり、色々な小物の制作、「介護予防カルタ」を利用したり「うだはつらつタオル体操」などもしています。また、囲碁ボールは何回しても人気のあるゲームです。

サロンでは、地域の人と共に交流する楽しい機会となっています。

リサイクル情報

★申し込みは、宇陀市社会福祉協議会までご連絡ください。
☎ 0745-84-4116 IP☎ 0745-88-9202

宇陀市社会福祉協議会では『もったいない』そんな心を大切に、リサイクルをしています。家庭にある不用品を譲ったり、求める人の仲介を行っています。

ただし、家電製品は取り扱っておりません。

譲っていただく品物は、希望者が現れるまでご自宅で保管していただきます。

希望者が現れるまでに処分されましたら、宇陀市社会福祉協議会までご連絡ください。

☆譲ります☆

- 学習机
- ソファ（組立て式）

☆譲ってください☆

- 榛原東幼稚園制服（女子 100 cm～）
- 榛原東小学校制服（男子 140 cm、女子 130 cm～140 cm）
- 榛原西小学校制服（男子 150～160 cm、女子 140～150 cm）
- 榛原西小学校体操服（冬用 140～150 cm）
- 菟田野小学校制服（男子/女子 140～150 cm）
- ぶら下がり健康器
- ベビーカー（双子用）

社会福祉法人 宇陀市社会福祉協議会

〒633-2221 奈良県宇陀市菟田野松井 502 番地
(宇陀市中央公民館 菟田野分館内)

部 署	電話番号	IP電話	FAX 番号
総務課	0745-84-4116	0745 88-9202	0745 84-3600
地域包括支援センター	0745-84-4800		

宇陀市社会福祉協議会ホームページ
<http://www.udashi-shakyo.jp/>



善 意 銀 行

宇陀市善意銀行に次の方から預託いただきました。厚くお礼申し上げます。(6/1～7/31 受付分)

- ◆ 匿名・・・52 円切手 400 枚
(絵手紙用として)
- ◆ 匿名・・・10, 880 円
- ◆ 青龍寺・・・50, 000 円

【問】宇陀市社会福祉協議会
☎ 0745-84-4116
IP☎ 0745-88-9202