

# 社協だより

社会福祉法人  
宇陀市社会福祉協議会



## いきいきサロンボランティア養成講座

宇陀市社会福祉協議会では、月に1回(年11回)ボランティア養成講座を開催しています。この養成講座は、各地域で実施されている「いきいきサロン」活動の支援及び、これから「いきいきサロン」を始めようと思われる方へのボランティア育成を兼ねて開催しています。

3月は、「いきいきサロン」で活用していただけるレクリエーション用具等の展示や紹介、交流会をしました。この養成講座や「いきいきサロン」に興味を持たれた方は、宇陀市社会福祉協議会までご連絡ください。

(☎ 0745-84-4116)

### 主な内容

2～3・・・平成26年度事業計画  
平成26年度当初予算

4～5・・・地域包括支援センターのコーナー  
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



# 平成26年度 事業計画

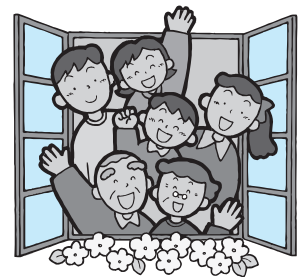
少子高齢化の急速な進行や人口減少、家族環境の変化等に伴い、核家族化や高齢世帯の増加により、家庭内で問題を抱え込む「老老介護」「孤独死や虐待といった社会的孤立」等の問題が社会問題化しています。また、地域では、人と人、社会と人とのつながりが希薄になり、地域でお互いに助け合い支え合うという仕組みが失われつつあります。

このような状況の中、社会福祉協議会では、住民参加を主体とした地域福祉活動を推進する団体として『誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり』を目指し、より地域に根差した地域福祉活動の拠点として機能させ、地域福祉の推進、ボランティア活動の推進等積極的な活動に取り組んでいきます。

地域包括支援センターにおいては、住み慣れた地域でいつまでも暮らしたいという住民の気持ちに寄り添いながら、介護・福祉・医療が連携した地域包括ケアシステムの構築に努めます。

## 《 重点目標 》

- ◇ 福祉のまちづくりに向けてのネットワークづくり
- ◇ ボランティア活動の育成支援
- ◇ 介護予防事業の推進
- ◇ 総合相談の充実



## 主な事業内容

### 1. 社協組織の運営

- ①理事会、評議員会、事業部会、広報部会等の開催
- ②職員の研修等の強化を図り専門知識の習得に努める

### 2. 安心安全ネットワークづくり

一人暮らし高齢者が地域で孤立することなく、安心して暮らせるまちづくりを目指して、関係機関等とのネットワークにより見守る活動を進めます。

### 3. 地域福祉活動事業

#### ◆いきいきサロン

集会所等において、歌・軽体操・手芸・レクリエーション等を通じて高齢者の閉じこもりを防ぎ、要支援、要介護状態への進行を防止します。

#### ◆高齢者等サポート隊

高齢者・障がい者など誰もが地域の中で安心して生活していくために、見守り・声かけ訪問活動等の支援活動を行います。

#### ◆らくらくバスの運行

移動に困難な過疎地の一部で、日常生活の便宜を図るため運行します。

#### ◆お元気コール

一人暮らし高齢者等に、電話で安否確認します。

#### ◆声の便り広報

目の不自由な方に、広報等をテープに吹き込み貸し出します。

#### ◆絵手紙通信

一人暮らし高齢者等に、絵手紙を通じて心の交流を図ります。

#### ◆認知症の方とその家族の方への支援

介護者の方の悩みを聞いたり、一人で不安な方の話し相手をしめます。

### 4. 成年後見推進事業（新規事業）

成年後見事業を推進していくため、システム及び体制を含めた仕組みやあり方を検討し、地域における総合的な権利擁護体制の構築を推進していきます。また、成年後見制度について住民の理解と関心を深めるとともに、成年後見に関する調査と研究を進めます。

#### ◆成年後見あり方検討会の開催

#### ◆後見制度利用ニーズ調査

#### ◆先進地社協等への視察

#### ◆市民公開セミナーの開催

## 5. 地域包括支援センター事業

地域で暮らす高齢者の皆さんに心身の健康保持及び生活の安定のために各種介護・福祉・医療サービス等、必要な援助を行うことにより、さまざまな面から総合的に支え、いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう支援していきます。

## 6. 総合相談・専門相談の実施

## 7. 日常生活自立支援事業

## 8. ボランティアセンター事業

## 9. 生活福祉資金貸付事業

## 10. 共同募金運動の推進

## 11. 善意銀行の運営

## 12. 広報誌等の発行

## 13. 家族介護者交流事業

## 14. 家族介護教室

## 15. 福祉用具の貸与

## 16. 不用品のリサイクルの仲介

## 17. 手話・要約筆記教室

## 18. 社会福祉大会の共催

## 19. その他福祉に関する事業

# 平成26年度 当初予算

予算総額：113,956,000円

### 【収入】

(単位：円)

区分	予算額
寄付金収入	49,000
経常経費補助金	35,953,000
市補助金	30,291,000
県社協補助金	56,000
共同募金配分金	5,606,000
受託金	44,940,000
市受託金	44,748,000
県社協受託金	192,000
事業収入	402,000
利用料	392,000
手数料	10,000
介護保険事業収入	26,400,000
その他の収入	12,000
積立資産取崩収入	6,200,000
合計	113,956,000

### 【支出】

(単位：円)

区分	予算額
事務費	33,648,000
事業費	8,933,000
共同募金配分金支出	5,606,000
地域福祉活動推進	960,000
らくらくバス	2,029,000
その他	338,000
委託事業経費	44,965,000
地域包括支援センター	41,443,000
いきいきサロン	1,682,000
高齢者等サポート隊	963,000
家族介護教室	73,000
家族介護者交流	180,000
手話奉仕員養成	310,000
聞こえのサポーター養成	314,000
介護予防ケアマネジメント事業費	26,410,000
合計	113,956,000



## 健康づくりは「おでかけ」から！ おでかけ健康法のススメ

新緑がまぶしい1年のうちで体を動かすのに最適な時期になりました。

健康づくりのためには1日1万歩を歩くと効果的とよく言われますが、最近の研究結果から、単に歩数を増やすだけでは効果がなく、その中に「中強度」の歩行時間がどれくらい含まれているかが重要とわかってきました。

### 研究の結果…

- ① 歩くスピードが速い人ほど生活機能が低下しない。
- ② 歩くスピードが速い人ほど転倒する率や死亡率が低い。
- ③ 人にも長寿遺伝子があり、中強度の運動を2ヶ月以上続けると長寿遺伝子のスイッチが入ると判明。

### 「中強度」って？

うっすら汗ばむ程度の速歩き  
大股で力強く歩く  
畑仕事など



### 健康づくりに効果のある「中強度の歩行」は「おでかけ」で増える

1日も長く元気で過ごすために「おでかけ健康法」をご紹介します。

これは東京都健康長寿医療センター医学博士 青柳先生らが歩きと病気予防の関係を十数年にわたり追跡調査された結果の健康法で、奈良県においても「めざせ健康長寿日本一！」としてすすめています。



買い物などの外出時に中強度を意識し、普段よりしっかり歩く時間を持つなど、毎日の生活の中に、「おでかけ」を積極的に取り入れ、自分にあった目標を決めて無理なく続けましょう。

## 1日の「歩数」とそのうちの「中強度の歩行時間」の組み合わせで、さまざまな病気が予防できることがわかりました（下表参照）。

健康のための最適な組み合わせは、「歩行 8,000 歩」「中強度 20 分」です。いきなり⑤をめざすのではなく、現在の位置を把握し、ひとつ上の病気予防を目標に始めましょう。

### 【1日の「歩数」・「中強度の歩行」と病気の関係】

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行時間
① 寝たきり	2,000 歩	0分
② うつ病	4,000 歩	5分
③ 認知症・要介護	5,000 歩	7.5 分
④ 動脈硬化・骨粗しょう症	7,000 歩	15 分
⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常	8,000 歩	20 分

### 運動の進め方は…

- ❑ 歩かないと、ますます脚力は弱まります。足腰に痛みがなければ無理のない範囲で少しでも歩いて「おでかけ」し、日光にも当たりましょう。毎日の歩数を増やすことで低下した筋力が回復していきます。
- ❑ 急に無理な運動を始めないように、目標を決めたらまず2ヶ月続け、疲労が残らないようなら次の目標に進みましょう。
- ❑ 毎日続けなければならないというのではなく、できなかった翌日は取り戻せるように差し引きしましょう。

**お詫びと訂正** 社協だより3月号P4で掲載しました、平成25年度赤い羽根共同募金で法人募金にご寄附いただいた榛原地区の事業所名に、下記の誤りがありましたのでお詫びするとともに訂正いたします。 誤 岡本石油(株) → 正 (株)岡野石油

## 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 5月8日(木) 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 5月2日(金)</p> <p>■申 込 先 宇陀市社会福祉協議会 ☎0745-84-4116</p>	<p>■日 時 5月19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 5月12日(月)</p> <p>■申 込 先 宇陀市社会福祉協議会 ☎0745-84-4116</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。

## あなたの地域のいきいきサロン ～ 紹介③⑥～

サロン名	こまどり
開催場所	駒帰地区集落集会所
対象地域	菟田野駒帰



こまどりサロンは、平成13年に発足しました。思い起こせば、色々な小物作りに奮闘したり、唱歌や懐メロを唱って昔話に花を咲かせたり、季節ごとのイベントでお弁当を食べながら談笑され、皆さんの笑顔にたくさんの元気をもらいました。私たちボランティアの喜びは、毎月のサロン開催日を皆さんが心待ちにされていることです。参加者の家族の方からもねぎらいの言葉を掛けて頂き、大変嬉しく思っております。このサロンが細々ですが続行できるように頑張りたいと思っています。

### 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

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
- ローラースケート靴（子ども用2足20cm）
- ソファ（組立て式）

#### ☆譲ってください☆

- 榛原東幼稚園制服（女子100cm～）
- ベビーカー（幼児用）
- 婦人用自転車
- 榛原東小学校制服（男子140cm、女子130cm～140cm）
- 榛原西小学校制服（男子150～160cm、女子140～150cm）
- 榛原西小学校体操服（冬用140～150cm）
- 菟田野小学校制服（男子/女子140～150cm）

### 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。(2/1～3/31受付分)

◆ 奈良県農協榛原支店内  
助け合い組織かざぐるま  
27,441円

【問】宇陀市社会福祉協議会  
☎0745-84-4116