

# ふれねっと

第112号



“シニア”のためのストレッチ&筋力アップ教室(3P掲載)



さぬき市社会福祉協議会  
イメージキャラクター

「ふっきーちゃん」

## 目次

- 社協 NEWS ..... 2 ~ 5P
- 「はっぴー♥第108号」..... 6・7P
- 情報発信..... 8P

この広報紙は、赤い羽根共同募金の助成により作成しています。

## 新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金のご案内

生活困窮者自立支援金は、緊急小口資金などの特例貸付を利用できず、かつ、収入と資産が一定の要件以下の世帯に対し、就職に向けた活動をするなどを条件に、世帯人数に応じた額が3か月間支給されます。

申請は、令和4年3月末までとなっておりますが、申請をご希望の方は、受給要件等ございますので、下記までお問い合わせください。

### お問い合わせ先

さぬき市社会福祉協議会 さぬき市自立相談支援センター おうえんネット

TEL：0879-26-9940

フリーダイヤル：0120-169-941



## 権利擁護相談会のご案内

**日時** 3月7日（月）10：00～12：00

**場所** さぬき市寒川庁舎 1階101会議室

**対象者** ご本人またはご家族、施設、関係機関など

**相談内容** 弁護士・社会福祉士による面談で、1人1時間程度

- たとえば、
- 成年後見制度の利用を考えている。
  - 遺言や相続について知りたい。
  - 老後や将来が不安である。
  - 健康保険や年金（老齢・障害）について知りたい など

※内容によっては、各種専門機関をご紹介する場合があります。

※秘密は、固く守ります。

※相談は、無料です。

※予約が、必要です。お気軽にご相談ください。

**ご予約・お問い合わせ先**

さぬき市社会福祉協議会 TEL：0879-26-9940



2月25日（金）までに、ご予約ください。

【さぬき市委託事業】

めざすは いきいきと『動ける体』づくり

# “シニア”のための ストレッチ&筋力アップ教室 参加者募集します!!

参加費  
無料

体幹トレーニング&ストレッチで筋力と柔軟性をアップさせて  
美しい姿勢と若々しい体を保ちましょう♪

いきいきと元気に過ごすためのこころとからだの健康づくりをする体操教室です。  
体力に自信のない方でも少しずつ筋力をつける運動をしていきますので大丈夫です。

**対象者** さぬき市在住の概ね 65 歳以上の方  
日頃運動不足を感じている方や  
筋力アップに取り組みたいと考えている方  
膝痛・腰痛予防がしたい、姿勢が悪くなってきたと感じている方



**場 所** 椿の庄さんがわ（ザ・ビッグ（スーパー）の東側・地図参照）

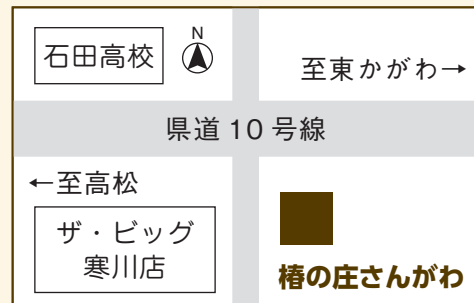
**日 時** 第 2・第 4 木曜日 14:00 ~ 15:00（令和 4 年 4 月～）

**内 容** 体幹や足腰を中心とした筋力アップ運動や全身のストレッチ運動  
ヨガマットなどを敷いて行います。

**持 ち 物** ヨガマット（バスタオル）、  
汗拭きタオル、水分補給のお茶など

**参 加 費** 無料

**申 込 込 込** 3 月 25 日（金）までに電話にて  
申込み



※コロナウイルス感染拡大防止の為、開催を中止することがあります。

問い合わせ > さぬき市社会福祉協議会 日盛の里 087-890-1151

# さぬき市生活支援体制整備事業 ～地域の助け合い～

現在、各地区では地域の助け合いについて、話し合う機会が増えています。

住民主体の助け合いが実施されている、津田地区鶴羽地域中町自治会の助け合い活動を紹介します。

中町自治会では、ごみ出しについて自治会内で話し合いを持ちました。

自治会内の賛同を得て、良いことなのでやってみようということになり自治会内で役割分担等について検討しました。

アンケートを利用して面接を実施し、ごみ出しのサービスについて説明をして回り、令和2年9月からスタートしています。ごみ出し支援を、地域に広げようと声かけをしています。

地域みんなで、ちょっとしたできること探しをしてみませんか？



## 元気な高齢者が支え手に！

- 1 着したい支援  
80歳以上の独居老人（在宅）及び特別な事情のある方にゴミ出し支援
- 2 活動単位  
各自治会単独または複数の自治会
- 3 今後の具体的取組
  - (1) アンケート用紙の配布
    - ① 現在ゴミ出しは誰が？  
ア 自分で イ 他人が（ 氏）にお願いしている
    - ② 今後、自分でゴミ出しができなくなると  
ア どなたにお願いしたいか？（ 氏）に頼みたい  
イ そのお願いは自分で？どなたかにお願いしたい？  
その場合（ 氏）に頼みたい
  - (2) 協力者の依頼  
自治会長や民生委員、さらに賛同者で
  - (3) 役割分担  
会長、副会長、庶務、会計等  
(津田地区 鶴羽地域 中町自治会)

# さんさん在宅支援サービス

## ★さんさん在宅支援サービスってなあ～に？

さんさん在宅支援サービス事業は、「協力会員」「利用会員」を登録していただき、「協力会員」が有償で高齢者・障害者世帯等「利用会員」の自立した生活を支援する事業です。



サービス内容	費用弁償費（協力会員）
<ul style="list-style-type: none"> <li>●調理 ●買い物 ●洗濯 ●ゴミ出し ●話し相手</li> <li>●掃除、整理整頓 ●安否確認 ●院内介助など</li> </ul>	<h3>700円 / 1時間</h3>

※詳しくは、お気軽にご連絡ください！

※共同募金事業で活動しています。

ファミサポ通信



『合同研修会&講習会』を開催しました

合同研修会「苔玉作り」

11月25日(木)に、寒川ふれあいプラザにおいて「さんさん在宅支援サービス」「認知症家族会支援事業」「さぬき市ファミリー・サポート・センター」の合同で研修会をしました。

三木町の緑造園興業株式会社様の協力のもと「苔玉作り」をしました。みなさん、それぞれ上手に丸かわいらしい苔玉ができあがりました。苔玉の作り方や、育て方等教えていただき、みなさんに大変喜ばれました。



講習会「ファミサポdeクリスマス」

12月5日(日)に、寒川庁舎においてファミサポ講習会を開催しました。

今年も、センダアトリエ絵画造形教室・山田豊実先生を講師にお迎えし、クリスマスに飾って楽しめるクリスマスモビールを親子で作りました。

立体や平面など色んな飾りを自分で考えてゆらゆら揺れるモビールが出来上がりました。



**ファミサポとは** 子育ての手助けをしてほしい人(おねがい会員)と、お手伝いをしたい人(まかせて会員)が会員となり、子どもの預かりなど一時的な子育てを助け合う、地域における子育ての支えあいの事業です。

さぬき市ファミリー・サポート・センター ☎ 087-894-1542

フードドライブにご協力いただきました

12月20日(月)に、社会福祉協議会本所においてJA香川県大川北部地域女性部(部長 池添浩子氏)が会員より集めていただいた食品をご寄贈いただきました。

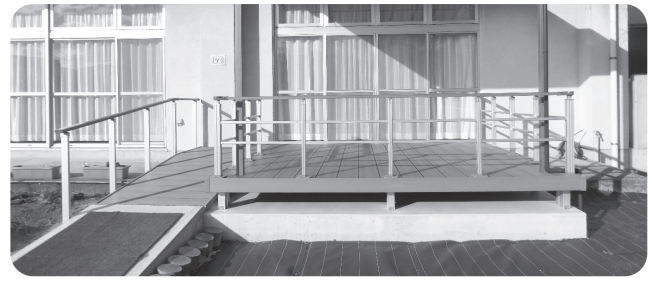
フードドライブは、ご家庭で余っている食品をご寄贈いただき、それを必要とする福祉団体や困窮世帯等に提供するボランティア活動です。

また、この活動は食品ロス削減の活動にも繋がっています。

JA香川県大川北部地域女性部の皆様及びこの活動にご賛同いただきました市民の皆様ありがとうございました。



生活介護「明日葉」にウッドデッキを設置いたしました。



昨年12月より大川社会福祉センターに開所いたしました、生活介護「明日葉」に公益財団法人 中央競馬馬主 社会福祉財団様より、ご寄附頂きウッドデッキを設置致しました。利用者の憩いの場所となるとともに、地域の方とも触れ合える場所としても活用していきたいと思っております。

誠にありがとうございました。



さぬき市ボランティア情報紙 **第108号**

# はっぴー

さぬき市  
ボランティアセンター

## 防災ボランティア スキルアップ研修報告

9月10日(金)に、寒川庁舎において防災ボランティアスキルアップ研修会を元香川大学危機管理先端教育センター特命教授松本秀應先生をお招きし開催しました。香川県がまんえん防止重点措置期間のため、会場は人数を制限し、オンラインと同時研修会をしました。研修では、災害が発生した場合、ボランティアとして協力するために、まずは災害から自分と家族を守るための備えと対策について勉強しました。

台風が接近した場合は、「携帯電話を充電しておく。ガソリンを満タンにしておく」。地震が発生した場合は、家の中、車の中、徒歩など、各々の状況を想定した具体的な対策について、考えました。

### 具体的な対策（地震の場合）

- 家** ダンゴムシのポーズをする。守るべきは頭と頸動脈。呼吸が出来ること、生き続けられる空間を確保すること。
- 車** 車を置いて避難する場合は、空き地や空き駐車場に移動し、緊急車両の運行を妨げない。キーをつけたまま、窓を閉め、施錠せず、車内に氏名と連絡先を書いたメモを残し、車検証だけ持って徒歩で避難。
- 徒歩** 建物がある場合は、カバンなどで頭を保護して、近くの公園や空き地に避難。



## 香川県知事表彰受賞 高嶋 文夫氏



10月19日(火)に、サンポート高松において開催された社会福祉協議会 70周年記念第68回香川県社会福祉大会で、さぬき市からは高嶋文夫氏が香川県知事表彰を受賞されました。

高嶋氏は、平成20年から現在まで約13年間、大川町ボランティア協会会長として協会のまとめ役となり、地域のために、永年、貢献されています。その功績が顕著なため受賞となりました。

大川町ボランティア協会は、ひとり暮らしや夫婦世帯のお年寄りに手作りお弁当を届ける配食サービスや、近年は地域の居場所づくりである月1回の「き～まいおいでまい会」や、みろく納涼夏まつり後の清掃など、永年地域のボランティア活動を担っておられます。高嶋氏は、「ボランティア活動は、負担に思わず、自然体でいることが継続の秘訣です。」と笑顔で話してくれました。

「はっぴー♥」に掲載されている記事のお申込・お問い合わせ先 さぬき市社会福祉協議会 0879-26-9940

## 災害ボランティアセンターシミュレーション研修報告

12月18日(土)に、寒川庁舎において災害ボランティアセンターシミュレーション研修を開催しました。災害ボランティアセンターは、さぬき市に大規模な災害が発生した際に、手伝いたいボランティアと、ボランティアに手伝ってほしい被災者をつなげる役割を果たし、さぬき市社協が立ち上げます。

この日は、広範囲にて甚大な水災害(床上浸水が300世帯、床下浸水が200世帯)が起きたと想定し、ボランティア役に災害ボランティア活動連絡会やさぬき市いきいきネット連絡協議会のメンバーにお手伝いいただきながら、災害ボランティアセンターの設置訓練・運営訓練・振り返りを行いました。新型コロナウイルス感染症が流行して初めてのシミュレーション研修ということで、検温、消毒や、様式等に感染症対応の項目を付け加え、感染症対策を意識した訓練ができました。



ボラ受付班



安全衛生班



マッチング班



三一式班



総務班



資材班・送り出し班

## 防災ボランティアに事前登録をお願いします!

さぬき市社会福祉協議会では、大規模な災害が発生した場合、被災者からのボランティア支援(家の片づけ、避難所運営の手伝いなど)の依頼受付、ボランティアの受け入れ(ボランティア活動を希望する人の受付、情報提供)、ボランティア活動の人数調整・資機材の貸し出し、活動の実施(ボランティアによる家屋や避難所などで活動支援)、活動報告・振り返りなどを行う災害ボランティアセンターを立ち上げます。

近年、全国各地で災害が相次いで発生しており、現在も地域のみなさんと共に助け合いながら復興作業を進めている所もあります。また、新型コロナウイルス感染症の拡大防止により、全国各地でボランティアの受け入れを市内や県内に限定しており、今後、ますます地域のつながりが大事になってきます。

さぬき市社会福祉協議会では、災害が発生し、災害ボランティアセンターが立ち上がった際に円滑にボランティアを依頼するため、また平時から防災意識を高めるための研修の案内、全国各地の災害ボランティア募集の案内など、情報発信することを目的に、防災ボランティアの事前登録を進めています。特に、新型コロナウイルス感染症が拡大している今、地域のつながりが、災害復旧の鍵となってきます。災害に強いまちづくりを、社協と共に進めていきませんか?一人でも多くの防災ボランティア登録をお願いいたします。

### 災害ボランティア活動の例

- がれきの撤去・分別
- 泥だし
- 室内清掃
- 引っ越しの手伝い
- 物資、衣類の仕分け
- 炊き出し
- 心のケアのお手伝い(お話相手)
- 災害ボランティアセンター運営のお手伝い



■ 様式は、さぬき市社会福祉協議会ホームページ各種様式ダウンロードにあります。

さぬき市社協

検索

## いきいき健康教室のご案内

「いきいき健康教室」では、介護を予防する体操や認知症予防のレクリエーションを行っています。さぬき市内にお住まいの介護予防に関心のある方なら、どなたでも参加できます。事前参加申込み参加料は必要ありません。ご都合に合わせてご参加ください。（※コロナウイルス感染拡大防止の為、開催を中止することがあります。）

3月 3日(木)	10:00～11:30	寒川ふれあいプラザ
3月 4日(金)	13:30～15:00	志度公民館 末分館
3月 8日(火)	13:30～15:00	生涯学習館
3月 9日(水)	10:00～11:30	津田公民館 北山分館
3月10日(木)	10:00～11:30	辛立文化センター
3月10日(木)	10:00～11:30	神前体育館 2階
3月11日(金)	10:00～11:30	鴨部ふれあいプラザ
3月14日(月)	10:00～11:30	松尾ふれあい会館
3月17日(木)	10:00～11:30	みろくふれあい市場内コミュニティセンター
3月17日(木)	13:30～15:00	長尾公民館 前山分館
3月18日(金)	10:00～11:30	長尾保健センター
3月18日(金)	13:30～15:00	志度武道館 2階
3月22日(火)	10:00～11:30	鶴羽多目的研修会施設
3月23日(水)	10:00～11:30	大川公民館 第2研修室
3月24日(木)	10:00～11:30	辛立文化センター
3月25日(金)	10:00～11:30	鴨部ふれあいプラザ
3月25日(金)	10:00～11:30	津田保健センター 2階
3月28日(月)	10:00～11:30	小田ふれあいプラザ
4月 1日(金)	13:30～15:00	志度公民館 末分館
4月 7日(木)	10:00～11:30	寒川ふれあいプラザ
4月 8日(金)	10:00～11:30	鴨部ふれあいプラザ
4月12日(火)	13:30～15:00	生涯学習館
4月14日(木)	10:00～11:30	辛立文化センター
4月14日(木)	10:00～11:30	神前体育館 2階
4月15日(金)	13:30～15:00	志度武道館 2階
4月18日(月)	13:30～15:00	遠田ふれあいプラザ
4月19日(火)	10:00～11:30	志度保健センター 2階
4月21日(木)	10:00～11:30	みろくふれあい市場内コミュニティセンター
4月21日(木)	10:00～11:30	長尾公民館 前山分館
4月22日(金)	10:00～11:30	津田保健センター 2階
4月25日(月)	10:00～11:30	小田ふれあいプラザ
4月26日(火)	10:00～11:30	鶴羽多目的研修会施設
4月27日(水)	10:00～11:30	大川公民館 第2研修室
4月28日(木)	10:00～11:30	辛立文化センター

(問) さぬき市社会福祉協議会 日盛の里 TEL 087-890-1151  
さぬき市地域包括支援センター TEL 0879-26-9931

## 文書訂正のお知らせとお詫び

前回のふれねっと第111号の記事内容に誤りがありました。つきましては、下記の通り訂正をさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしましたことを、深くお詫び申し上げます。

### 〈訂正箇所〉P.2 令和3年度 さぬき市社会福祉功労者等表彰式

(誤)

#### ● 自立更生努力者(7名)

池田 瞳 中川 宜興 白井 伯石  
明石 忠男 眞部セイ子 石田 正  
山下 晃

(正)

#### ● 社会福祉事業功労者(7名)

池田 瞳 中川 宜興 白井 伯石  
明石 忠男 眞部セイ子 石田 正  
山下 晃

### 〈訂正箇所〉P.4 第10回「赤い羽根募金箱をつくろうコンクール」結果

(誤)

香川県小学校長会会長賞  
さぬき市立津田小学校  
6年 田邊 希羽 さん

(正)

香川県小学校長会会長賞  
さぬき市立津田小学校  
6年 田邊 希羽 さん

厳しい寒さも和らぎ、花のつぼみが膨らみ始め、気づけば春の準備が進んでいたようです。春は「別れと出会い」の季節です。私も去年の今頃は、学生生活が終わってしまうことに寂しさを感じつつ社会人という新たなスタートに胸を弾ませていました。

春は暖かくなり気が緩む季節でもありますが、引き続き気を引き締めてコロナウイルスの感染対策を行います。

(〇)

## 編集後記

JA鴨部女性部  
氏名  
● 一般寄付(敬称略)  
(十一月受付分)  
金額  
掲載希望無



社会福祉協議会に次のみなさま方から温かいご寄付をいただきました。温かいお気持ちに報いるため、地区ごとに有益に活用させていただきます。社会福祉に対する深いご理解とご厚志に対し感謝いたします。

ありがとうございました。

## 善意の広場

## さぬき市社会福祉協議会の事業に

# あなたの寄付が 役立っています

～みんなのために、一人ひとりのために～

### 寄付には、

一般寄付、香典返し寄付、物品寄付などがあります。皆さまのあたたかいお気持ちをお寄せください。

※社会福祉法人などに寄付を行う場合は税制上の優遇措置があります。



広告

広告