

今日から



千歳市社会福祉協議会
シンボルマーク

第239号 令和4年7月1日発行

特集

「見守り活動」は地域の皆さんが支えています。 ～気づきから支え合いへ～



《今月の主な内容》

- 高齢者は運転手も免許返納者も健康維持が重要!!
- 高齢者の方・障がいの方へご自宅でサポートホームヘルプサービス



赤い羽根
共同募金

“共同募金”の善意と社協会員の皆様からの会費、愛情銀行への
寄付金により発行されています。

最新の情報はホームページでご覧になれます
お使いのパソコンやスマートフォンから検索ください

<https://chitose-shakyo.or.jp/>

千歳市社協

検索





「見守り活動」は、地域の皆さんが支えています

《気づき》から《支え合い》へ



身近な地域の中で、高齢者等が安心して暮らせるために見守っている人たちや、子供が安全に登下校するのを優しく見守っている人たちをご存知ですか？
こうした見守り活動は、地域住民によるお互いの支え合い活動として行っています。

「見守り活動」は、福祉委員や民生委員をはじめ、町内会のボランティアや住民等の身近な人たちにより、高齢者世帯をはじめ、障がい者世帯や子育て世帯等に生活の変化が生じていないかを見つけ、相談や関係機関等に繋げ、問題が深刻になるのを防ぐことを目的とする活動です。

近年は、少子高齢化と核家族化の進展や住宅事情等により地域のつながりの希薄化と住民活動の担い手不足が大きな課題となっていますが、「見守り活動」を行うことにより、地域の住民が安心して暮らしていくため欠かすことのできない「住民同士のつながり」が生まれ、「支え合いの輪」が広がることにもなります。

《見守り活動》と言われると《訪問する》というイメージが強いかもしれませんが、

定期的に訪問することは有効な見守りですが、「監視活動」ではなく、夜に電気がついていないかな？（＝気にかける）、朝のゴミ出しの際に挨拶をする（＝顔見知りになる）だけでも十分です。あくまでも、さりげないお付き合いのなかで、お互いの「気づかい」や「ちょっとした見守り・目配り」により、地域で孤立している方をなくしていくための「見守り活動」をあなたも今日から始めてみませんか。

さりげない見守りを あなたも

毎日の生活の中で、隣近所の家の様子をさりげなく気にかけてください。何か普段と変わったことに気づいたら、民生委員や福祉委員等に連絡をすることも、見守り活動の一つです。あなたも安心して暮らせる地域づくりへの一役を担ってくれませんか。

お散歩しながら見守り

日課として、お散歩をしている方も多いのではないでしょうか。お散歩をしながら、「数日間、郵便物が溜まっているようだ」、「気温が高い日なのに窓閉め切ったまま?」と気にかけるのことも、見守り活動です。



挨拶しながら見守り

例えば、ゴミ出しの際に、「おはようございます」「こんにちは」など挨拶をすることも見守り活動です。顔見知りになることで、次に会う際には、声かけやすくなりますね。

通勤しながら見守り

通勤途中に、「朝になるとカーテンが開いているのに、今日は開いていない」、「夜になると電気がついていないのに、今日はついていない」など、いつもと違うかも?と異変に気づくことも見守り活動です。

地域で見守り活動をしている方に貴重な体験談を聞きました

今回は、普段見守り隊や福祉委員として活躍されている中嶋さんと、民生委員として活躍されている大崎さんに活動内容やエピソードについて、お話を聞きました。



中嶋さん

主に見守り隊として、小学生の通学路に立っています。一人も事故に遭わせないためにも過去に発生した事故をもとに、様々な危険を予測しながら見守りと安全確認を行っていますね。

風が強く吹いたときなど、風にあおられ事故を招く可能性があります。歩道橋の上など特に危険があるような場所は、自分で行き確かめています。そして、少しでも危ないと思う通路には、事前にコーンやレールなどの対策をしつ

皆さんと一緒に

見守り活動は、お散歩しながらでも、通勤しながらでも、朝のゴミ出しの中でもすることが出来ます。ちょっととした見守り・目配りしてみませんか?

また、コロナ禍で他の町内会では、どのような見守り活動をしているのだろう?など不安や疑問を社協に相談してみませんか?
少人数での地域福祉懇談会の開催など、一緒に考え!一緒に実践!させていただきます。

かり行っています。

活動を続けて約4年程経ちますが、事故の危険ポイントは、注意深く確認しているため(天気にも注意)、その間一度も事故は起きていません。毎朝、元気にあいさつしてくれると、嬉しい気持ちになりますよ。



大崎さん

ひとり暮らしの高齢の方を対象に、訪問しています。会話の中で、困っていることはないかなど確認していますね。

時には、高齢の方から、ゲームのお誘いをいただきます。コロナ禍もあり、なかなか訪問ができていませんが直接会うと健康状態等もわかりますし、いろいろな話を聞くことができます。ゲームは指先の脳トレにもなっていますよ。

高齢者は運転手も免許返納者も 健康維持が重要!!

安全に運転を続けること、
運転免許を返納して生活を送
ること、どちらも健康と深く
結びつきがあります。

安全に運転を続けていきたく
い方や運転免許の返納を考え
ている方どちらも、自身の健
康を守っていくという観点か
ら生活の足について見直して
みませんか。

安全に運転を続けるには、 健康でいることが大切!

自動車の運転には、心身共に高
い機能を求められます。特に次の
3つの機能が重要とされています。

- 視野
 - 体の柔軟性
 - 判断力(脳機能)
- 認知機能と身体機能を定期的に
チェックし、早めに対策を立てて
いくことが必要です。

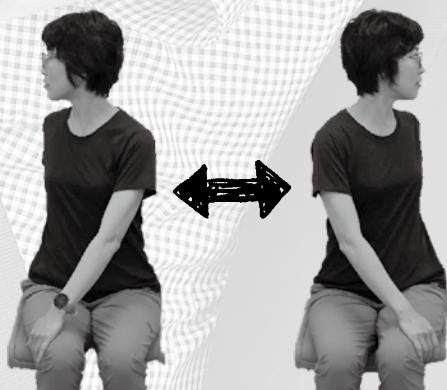
ドライビングストレッチで柔軟性を チェックしてみましょう!

体の柔軟性は、ハンドル操作や
左右の安全確認など安全運転に欠
かせない能力です。継続することで、
肩や背骨の動きが柔らかくなり運
転中の動作がスムーズにできるよ
うになります。肩こりや腰痛予防
にも効果的です。是非チャレン
ジしてみてください!

ドライビングストレッチを通じて、
自身の柔軟性をチェックしてみま
しょう!



①両手の指先を肩につけ、肘を大
きく3周ずつ回す



②できるだけ自分の真後ろをみる
ように3秒かけて左側へ体と首
をひねる。右左交互に3回行う

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。



株式会社 **ビジュアルコーポレーション**

本社/千歳市末広7丁目8番6号 (ビジュアルビル1F)

TEL 0123-22-2385 FAX 0123-22-7841

URL <http://www.v-ltd.jp/> メールアドレス mail@v-1.jp

正社員募集!! ちとせの仕事 ビジュアル 検索

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●カラオケ機器の販売とリース ●防犯カメラのシステム ●PA機材 (室内外) レンタル ●LED照明・太陽光発電のシステム ●芸能・各種イベントのプロデュース | <ul style="list-style-type: none"> ●貸ビルの経営 (第1ビジュアルビル～第20ビジュアルビル) ●酒類の販売 ●「安心ビル」フランチャイズ本部 ●店舗デザインと改装 |
|---|--|



株式会社 **クリーン開発**

〒066-0019 千歳市流通1丁目4番7号

TEL:0123-24-7787 FAX:0123-26-0023

介護福祉用品レンタル・販売

車を運転しなくなることでの健康への影響も考慮しましょう！

高齢者が運転をやめることによる「健康への影響」について、運転をやめた人は要介護のリスクが2.16倍高くなったという調査結果があります。

運転をやめて外出しづらくなり、活動量が低下することで、足腰や脳機能が弱まる原因となります。

また、事故をおこす危険性が無くなる一方足腰や脳機能が弱まることで、事故に遭うリスクが高まることもわかっていきます。運転をやめた後も外出などの活動量が減らないように、運転をしている時から事前に準備や対策を考えておくことが重要です。



筑波大学の研究チームの高齢者が運転をやめることによる「健康への影響」という調査結果より (2019.9)



運転をやめたあとも健康を保つコツ！

健康を保つコツ！

○公共交通機関を使って外出しましょう！

自家用車と比べると好きな時に乗れないバスやJRなどは不便に感じてしまうかもしれません。駅やバス停まで歩いて移動する、公共交通機関で移動すること自体が足腰を鍛える運動になります。また、運行時刻に合わせて行動を調節することは、脳トレになります。

○『きょうりゅう』『きょうりゅう』を！

今日行く場所がある、今日用事があるということは、私たちの健康を保つ上で重要な要素です。

「買い物の日」「病院受診の日」「図書館の日」というように、予め「用事」と「行く場所」を決めておくのも良いですし、「お茶を買いに行こう」「お弁当を買いに行こう」など、その時々には些細な用事を作って散歩に行くというのも良い方法です。健康のためにも家に閉じこもらず、できるだけ「今日よう」事を決め、「今日いく」場所に出かけてみてください。

高齢ドライバーサポート事業の教室に参加してみませんか？

北海道千歳リハビリテーション大学・認知症地域支援推進員と協同で月に1回、総合福祉センターを会場に教室を開催しています。興味のある方は、千歳市介護予防センター(23-0012)までお問合せください。7月は26日(火)14時から予定しています。

パンフレットを「ご利用ください！」

「ご利用ください！」

今回紹介した内容や運転経歴証明書で受けられるサービス等を掲載したパンフレットを千歳市介護予防センターや千歳市役所で配付しています。また、QRコードから閲覧することもできますので是非ご利用ください！！



私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

ようこそ — ホットな出逢いをお約束します。

株式会社 小笠原商店

本社事務所 / 千歳市朝日町8丁目1206 ☎23-5576

- 総合おみやげ品店……《スカイショップ小笠原》
新千歳空港ターミナルビル内 ☎46-2021
- 本格和雑貨おみやげ品店……《小笠原商店》
新千歳空港国際線旅客ターミナルビル内 ☎46-2255
- お土産をWEBで……《小笠原商店通販部》
千歳市朝日町8丁目1206 ☎0120-81-3149

千歳・恵庭エリア 無料全戸配布

毎週金曜日70,000部発行

地域密着度
100%の
生活情報紙

ちゃんと

求人ナビ

応募率
No.1を目指す
求人情報紙



TEL.0123-27-0911

TEL.0123-27-2611

〒0120-8101 千歳市北斗4丁目13番20号 ちゃんと 検索 <https://chanto.biz>

高齢の方・障がいの方の ご自宅でのサポート

ホームヘルプサービス

ホームヘルプサービスは介護ヘルパーがご自宅に訪問し多様な支援を行うサービスです。

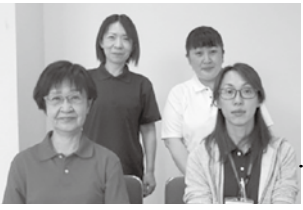
道内一若い町と言われている千歳市においても、高齢化は進行し支援を必要とする人が増加しています。

傷病や年齢を重ねることで、これまであたり前にできたことができなくなり、ご自宅での生活に不便を感じることはありませんか？

仕事、学校等の都合からご家族による支援が難しくお困りの方も多いと思います。

そんな時はホームヘルプサービスが役に立てると思います。自宅での不便を解消した生活を続けられるよう、ご利用を検討してみたいかがでしょうか！

ヘルパー紹介



新富・祝梅ほっとす計23人のベテランヘルパーが皆様をサポートいたします！

訪問介護は働きやすい仕事です。サポートを必要とする方が増えていきますので、皆様の求人応募、お願いいたします。



このような課題についても、ホームヘルパーが役立ちます！

一人暮らしの方の介護

一人暮らしで認知機能の低下が進行すると、生活レベルが低下するだけでなく火災等の事故に巻き込まれる危険性がある場合

家族の介護離職

家族や親族の状態が悪化し、介護が必要になったため、仕事を辞めて介護に専念する方が増加している場合

老々介護

夫婦が高齢、子も高齢となり高齢者が高齢者を介護する方が増加している場合

ヤングケアラー

傷病のある家族の介護や家事を行う子どものこと。このため本来受けるべき教育を受けることが難しい場合

お近くの「千歳市地域包括支援センター」などにご相談ください。

ホームヘルプサービス（訪問型サービス）			
	・訪問介護 （介護保険サービス）	・居宅介護 （障がい福祉サービス）	・ホームヘルプ （社協独自サービス）
対象者	要支援・要介護の方	障がい者の方	支援が必要な高齢者
市内事業所	20事業所	18事業所	社協
サービス内容	<ul style="list-style-type: none"> 安否確認、健康チェック、相談、室内の換気 家事支援（掃除、日用品の買い物、ゴミ出しなど） 生活援助（調理、洗濯、薬の受取など） 身体介護（食事介助、入浴介助、移動支援など） 病院の付添 介護保険で対応が難しい短時間の支援など 		

//////////////////// 私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。 //////////////////////

リバーサイドゴルフセンター株式会社
リバーサイドパークゴルフ

ゴルフ練習場 15球100円 格安!!
パークゴルフ場 36H回り放題

営業時間
ゴルフ練習場 AM 7:00 ~ PM 9:00
パークゴルフ場 AM 8:00 ~ PM 4:00

千歳市根志越19番地の41 ☎0123-23-2211

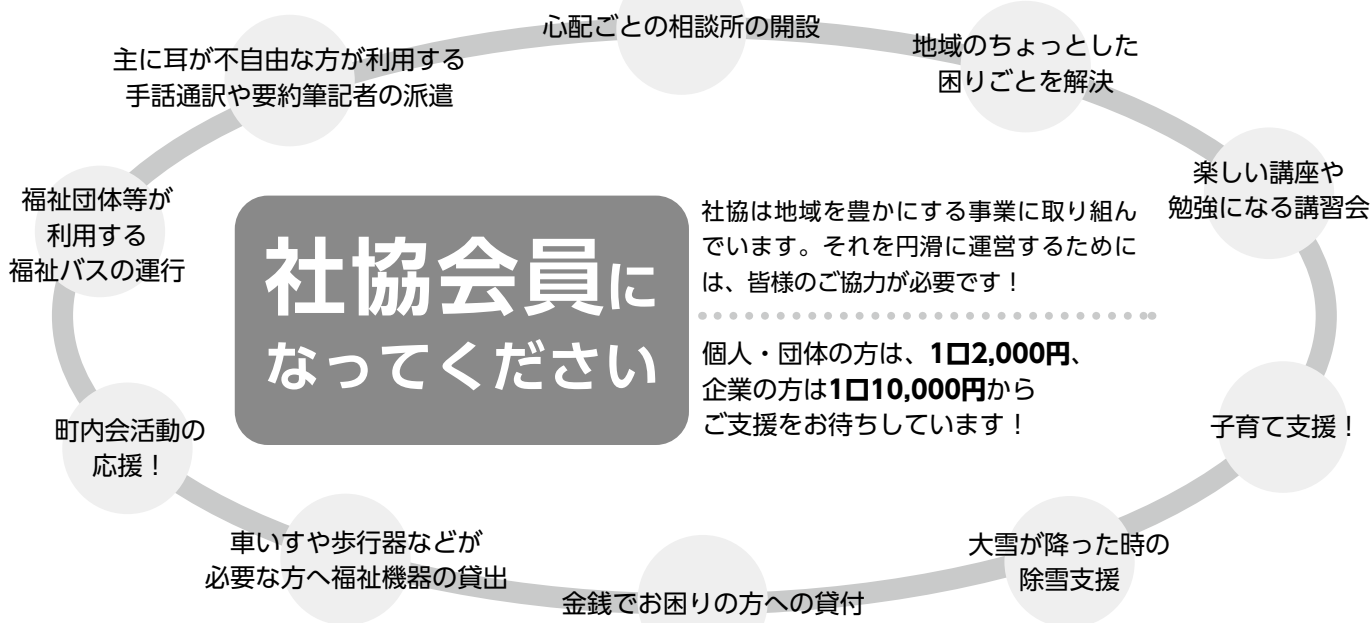
株式会社 日建企画

NIKKEN KIKAKU TEL 0123-27-2707
〒066-0038 千歳市信濃2丁目13-3
HP <http://www.nikken-kikaku.com>

注文住宅の設計 施工監理 防音工事
不動産売買 リフォーム 仲介



社協からのお知らせです



社協会員に なってください

若者・働く世代向け ボランティア参加者 体験学習 大募集！



福祉施設や市民団体などでボランティア体験をしてみませんか。小学生から大人まで、親子での参加も可能です。この機会にぜひご参加ください。

問い合わせ先：TEL27-2525

※詳細につきましては、本会ホームページにて御覧いただけます。

令和3年度 決算報告

【当年度収入総額】621,939,911円 【当年度支出総額】531,724,036円

収入		支出	
会費・寄付金	9,213,609	人件費支出	350,843,843
補助金・受託金・共募配分金	248,546,343	事務費支出	55,634,731
貸付金償還金	2,374,000	事業費支出	84,348,037
事業収入	1,004,225	積立繰入金	3,337,882
介護保険収入	209,002,653	区分間繰入金支出	36,658,203
その他	23,470,304	その他	901,340
積立金取崩繰入金等収入	39,652,621	合計	531,724,036
前期末支払資金残高	88,676,156		
合計	621,939,911		

事業報告 ～6つの重点項目に取り組みました～

1. 支え合い活動に参加する人づくりの推進
2. 高齢者が活躍できる居場所づくりの拡大
3. 感染症対策に留意した安心できるサービスの提供
4. 災害ボランティアセンター機能の拡充
5. 地域における権利擁護体制の構築
6. 社協活動の「見える化・見せる化」の推進

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。



株式会社 よつ葉保険企画

プロ新特級AA認定代理店

三井住友海上火災保険㈱代理店 三井住友海上あいおい生命保険㈱代理店
ジブラルタ生命保険㈱代理店

千歳市長都駅前4丁目3-18

TEL (0123) 23-3109 FAX 23-3126



月の初めにご家族そろって 神社参拝を致しましょう



千歳神社

千歳市真町1番地
TEL 0123-23-2542 FAX 0123-24-7743



あなたの脳に刺激を!
やってみよう脳トレ



問題① 余分なひらがなが、2文字入っています

「くちのしのめ」



問題② 余分なひらがなが、3文字入っています

「こなんせつえこおんめし」



問題③ 余分なひらがなが、3文字入っています

「とがおさずかひわあ」



問題④ 余分なひらがなが、3文字入っています

「おもしろなゆいやこ」

(1) 車 (2) 車庫 (3) 車庫 (4) 車庫
 (1) 車庫 (2) 車庫 (3) 車庫 (4) 車庫

脳機能をきたえる事は認知症予防だけではなく、運動機能を高める事にもつながり、自動車運転やスポーツにも効果が期待できます!
 ひらがなの列の中に、千歳市の地名が隠れています。余分なひらがなを除いたり、並べ替えたりして名前を作り漢字で答えてください。わからない時はひらがなでも構いません。
 (答えは左下にあります。)

= まちにあるバリアフリーを見てみよう! =

第2回「見てわかる!ピクトグラム」



「このマークの意味は」と聞かれたら誰も「非常口」と答えます。このような、言語を使わず、誰にでも情報を伝えられるように簡略化されたデザインを『ピクトグラム』といいます。街中を見渡してみると、公共施設や交通機関、ショッピングモールや宿泊施設などでたくさんの『ピクトグラム』などのマークを見つけることができますが、その意味を知っておく必要があります。



左のマークは、障がい者が利用できる建物や施設であることを表す「国際シンボルマーク」ですが、「車いすのスペース?」と思う方も少なくないと思います。そのデザインから誤解されやすいのですが、対象としているのは車いす利用者に限らず「すべての障がい者」となっています。このほかにも、障がい者など配慮を必要としている方々に関するマークには様々なものがありますので、いくつかご紹介します。



視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備



肢体不自由者が運転する車に表示



内部障害や難病の方などが、援助や配慮を必要というヘルプマーク



人工肛門・人工膀胱を造設している人のための設備がある事を表示するオストメイトマーク

愛情銀行寄付のご紹介 (令和4年4月~5月受付分) (順不同・敬称略)

1. 金銭預託

本会への善意の寄付やチャリティイベント、バザーなどの益金をご寄付いただきました。地域福祉を推進するための貴重な財源として活用させていただきます。

- 大野勝己 36,000円
- 戸大建設工業㈱ 50,000円
- 大久保貞夫 35,582円
- ちとせ集団資源回収紙パック奨励金福祉寄付賛同団体一同 (126団体) 53,444円
- ちとせ傾聴ボランティアの会 59,375円
- 佐藤水産㈱ 100,000円

2. お香典(社協会葬礼状利用) 寄付

社協会葬礼状を利用し、故人の志を社会福祉事業に寄付することができます。社協が展開する福祉事業に活用させていただきます。

- 故 佐々木トシ子 100,000円
- ㈱千歳板金 100,000円

3. 物品預託

(1) ペットボトルキャップ

愛キャップ市民回収運動実行委員会へ

ダイナム千歳店、千歳北陽高等学校、千歳末広郵便局、吉田朋子、日本高圧コンクリート㈱、山口桃果、山口優菜、山口大翔、浜理PFST㈱、障がい者支援センターきらり、鈴木英範、東雲町3丁目町内会、千歳市環境整備事業協同組合、千歳市立千歳中学校、JALグループチーム千歳、桜木町内会、サポートセンターユリーカ

(2) ペットボトルキャップ・リングブル

リングブルは換金し、車いすなどの福祉機器購入に活用しております。購入した福祉機器は、貸出しています。

鈴木満雄、金田一忠雄、山本継義、伊藤三好、金子清、千歳市立北陽小学校、繁富工務店若東厚真事業所、東千歳駐屯地書友会、住吉北町内会、明治安田生命千歳営業所、鷹嶺正三、しのめ若葉会、航空自衛隊千歳基地准曹会、北星館、石狩森林管理署支笏森林事務所、千歳春日郵便局、千歳東郊郵便局、国際ソロプチミスト、濱崎愛子、あじ亭

(3) 図書カード 千歳市点字図書室へ (4) ハガキ 千歳市社会福祉協議会へ
 国際ソロプチミスト 佐々木すみ子

(5) ポータブルトイレ、介護パンツ 千歳市社会福祉協議会へ
 堀越利佳子 (6) 店舗内景品 千歳市社会福祉協議会へ
 ㈱ダイナム