



杜協だより
2023.6 No.129



ふれあいネットワークりくべつ

ふれあい昼食交流会 (5月17日開催)

町内の一人暮らしの70歳以上の方を対象に、毎月ふれあい昼食交流会を開催しておりますが、今回はバス旅行で茅室町にある「明治なるほどファクトリー十勝」を見学してきました。

工場ではチーズなどの乳製品を製造する工程を見学することができ、参加者からは「チーズが出来るところを初めて見た」「出来たてのチーズが食べたい!」など、みなさん楽しそうに見学をしてました。



チーズの歴史や、牛が食べる草や量についても学びました



◎ふれあい昼食交流会の開催日・内容は、くらしのカレンダーをご覧ください(事前予約が必要です)

「もったいない」から「ありがとう」へ フードバンク事業をはじめました！

社会福祉協議会では、フードバンクの食品を活用して、緊急的に必要な方などへ食品をお渡ししています。

○対象となる方

- ・食や生活に困っている、町内在住の方

○食品の受け取りにあたっての注意点

- ・提供する食品は全て寄贈品です
- ・3日分の食品をセットにしてお渡しします

○お受け取りまでの流れ

- ・登録制です
- ・まずは社協にお電話ください

※どんな相談でも秘密厳守します。
お気軽にお問合せください。



お渡しする
食品の一例

お問合せ・配布窓口

陸別町社会福祉協議会

☎27-2760

フードバンクとは

まだ食べることができるのに様々な理由で処分されてしまう食品を寄付してもらい、食べ物に困っている人や施設へ提供する事業です。

食品のご寄付を
お待ちしております！

フードバンク事業の流れ

○ご寄付いただいた食品

- ・穀物（お米、乾麺、パスタなど）
- ・インスタント食品
- ・保存食品（缶詰、瓶詰）
- ・飲料（ジュース、お茶など）

フード
バンク
事業へ

必要な方
へお届け
します

○ご寄付いただく上での注意点

- ・未開封の食品であること
- ・賞味期限が2カ月以上あること
- ・常温で保存可能な食品

○受付できない食品

- ・生鮮食品（野菜、生肉、生魚など）
- ・家庭で作った食品
- ・アルコール類

社会福祉協議会では 令和5年5月より ひきこもりサポートセンター『ぽっけ(POKKE)』を開設いたしました

「人と関わるのは苦手・不安」「誰に相談したらいいの？」「子どもとどう接していいのかわからない」このようなことで悩んでいませんか？

各ご家庭で解決するには時間がかかる場合がございます。今の状況を整理して必要なサポートにつながるお手伝いをいたします。



「ひとりで悩まずに まずはご相談ください」

ひきこもりサポートセンター『ぽっけ(POKKE)』

陸別町保健センター内 陸別町社会福祉協議会（担当：山崎・小澤）☎27-2760

※ ひきこもり支援事業は、陸別町より委託を受け実施しております ※

新しい役員、評議員、委員が決まりました

陸別町社会福祉協議会

新 役 員 (12名)

任期 自 令和5年5月23日
至 選任後2年以内に終了する会計年度のうち、最終のものに関する定時評議員会の終結の時まで

役職	氏 名	選出区分	備考
会長	澤 村 壽 展	学識経験者	再任
副会長	久 保 昌 之	福祉関係団体	再任
副会長	穴 澤 信 子	住 民 代 表	再任
理事	空 井 猛 壽	行 政 機 関	再任
理事	松 谷 尉 司	住 民 代 表	再任
理事	向 井 悟	住 民 代 表	再任
理事	児 玉 秀 機	住 民 代 表	再任
理事	高 木 静 子	住 民 代 表	再任
理事	高 橋 理 恵	住 民 代 表	再任
理事	石 川 欣 仁	福 祉 施 設	新任
監事	中 川 敏	学識経験者	再任
監事	黒 沼 明 美	住 民 代 表	新任

新 評 議 員 (補選：2名)

任期 自 令和5年5月12日
至 選任後2年以内に終了する会計年度のうち、最終のものに関する定時評議員会の終結の時まで

氏 名	選 出 区 分	備考
本 間 希	住民代表、東1条2区	新任
岡 田 公 一	住民代表、新町1区	新任

ボランティアセンター運営委員

任期 自：令和5年6月1日 至：令和7年5月31日

役職	氏 名	区 分	備考
委員長	穴 澤 信 子	社会福祉協議会	再任
副委員長	澤 村 節 子	ボランティア実践者	再任
委員	中 川 敏	ボランティア実践者	再任
委員	高 木 静 子	社会福祉協議会	再任
委員	石 川 欣 仁	福 祉 施 設	新任
委員	橋 本 博 子	ボランティア実践者	新任

生活福祉資金貸付調査委員

任期 自：令和5年6月1日 至：令和7年5月31日

氏 名	区 分	備考
松 谷 尉 司	社会福祉協議会	再任
副 島 晴	民生委員協議会	再任
空 井 猛 壽	行 政 機 関	再任
小 澤 誠 一	身 障 者	新任
石 川 欣 仁	福 祉 施 設	新任
三 好 悟	学 識 経 験 者	再任



新 評 議 員 (12名)

任期 自：令和5年6月1日 至：令和7年5月31日

氏 名	選 出 区 分	備考
村 本 直 美	住民代表、共栄第1	再任
湯 浅 正 明	住民代表、若葉町	再任
本 間 希	住民代表、東1条2区	新任
荒 木 徹	住民代表、栄町	再任
小 澤 誠 一	住民代表、元町	再任
岡 田 公 一	住民代表、新町1区	新任
山 田 雄 介	住民代表、若葉町	再任
高 橋 優 二	住民代表、北斗満	再任
秋 葉 正 広	福祉施設、りくべつエスビーオー優愛館	再任
宮 古 律 子	福祉関係団体、民生委員協議会	新任
國 部 和 子	福祉関係団体、保護司会	再任
野 下 純 一	学 識 経 験 者	再任

陸別町共同募金委員会

新 役 員 (8名)

任期 自：令和5年6月1日 至：令和7年5月31日

役職	氏 名	団 体 名	備考
会長	中 川 敏	社会福祉協議会	再任
副会長	副 島 晴	民生委員協議会	再任
理事	空 井 猛 壽	行 政 機 関	再任
理事	角 谷 尚 子	ボランティア	再任
理事	次期自治会連合会会長	自治会連合会	新任
理事	石 川 欣 仁	(福)北勝光生会	新任
監事	穴 澤 信 子	社会福祉協議会	再任
監事	高 木 静 子	社会福祉協議会	再任

令和5年度 事業計画

「社協会費」が使われている事業
(陸別町の受託事業を含みます)

電話サービス事業

- 対象者** 概ね65歳以上の一人暮らしの高齢者、又は高齢夫婦世帯の方
- 内 容** 安否確認をするとともに、お話をしながら健康状態の把握・相談を行います。
- 実施日** 毎週月・水・金（祝祭日は除く）
- 料 金** 無料

※ご本人、家族、親戚、町内会からもお申込みが出来ますのでご相談ください。

▷令和4年度実績 延 576件

介護用品支給事業

- 対 象 者** 陸別町に住所を有し、要介護認定で要介護1～要介護5と認定された在宅の方
- 利用商品** 紙おむつ、尿取りパッド
- 利用方法** 「介護用品給付チケット」が交付されますので、町内の取り扱い指定店で購入できます。チケットは月5枚まで利用できます。

※購入品の半額を助成

※令和4年度より申請は保健センター、チケットのお渡しは社協窓口となります。

▷令和4年度実績 利用者 23名

福祉なんでも相談所の開設

随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

- 受 付** 平日 午前9時～午後5時
※祝祭日は除く
- 料 金** 無料

▷令和4年度実績 56件

給食サービス事業

- 対象者** 概ね65歳以上で、自ら食事を作る事が困難な町民税非課税世帯の方
- 実施日** 月曜日～金曜日（祝祭日は除く）
- 料 金** 1食 320円（課税の方は750円で利用ができます）

※お弁当は(有)浜田旅館に委託しています。

▷令和4年度実績 延 1,367食

フードバンク事業

フードバンクの食品を活用して、緊急的に必要な方などへ、食品をお渡ししています。

- 対象者** 食や生活に困っている、町内在住の方
- 内 容** 3日分の食品をセットにしてお渡しします。

※登録制です

※窓口にお受け取りに来ることが難しい方は職員がご自宅にお届けします。

(郵送はできません)

新規
事業

移送サービス事業

- 対象者** ①一般の交通機関を利用する事が困難な方（常時ストレッチャー・車椅子を必要とする方）
②人工透析患者の通院（足寄国保病院）

内 容 医療機関への通院、入院等

利用料 社協へお問い合わせください。

その他 利用にあたり事前に登録が必要です。

※ご印鑑・介護保険証または身体障害者手帳をご持参のうえ社協窓口へお越しください。

▷令和4年度実績

通院等の利用 延 134件

人工透析の利用 延 804件

住民弔慰供花料の贈呈

陸別町に在住の方が亡くなられ、葬儀を行う場合に、供花料として5,000円を支給します。

▷令和4年度実績 40件 200,000円支出

地域子育て支援拠点事業 ＜おやこのひろば＞

- 対 象** 生後3か月～就学前
開 設 月曜日～金曜日
時 間 午前9時～午後3時
 ※12:00～13:00は支援員が不在です。
内 容 こども達の遊び・出会い・情報交換の場です。支援員が常駐しておりますので不安や心配事の相談もできます。お気軽にご利用ください。

▷令和4年度実績 235日開設
利用者 延 2,651名

新規事業

一時預かり事業

保護者の育児疲れの解消や、急病・通院、その他の理由により、一時的に家庭で子どもを見ることができない場合にお子様をお預かりします。

- 対 象** 保育所に入所していない、1歳から3歳までのお子様
実施日 月曜日～金曜日
時 間 9時～15時
利用料 無料
利用回数 1ヶ月4回まで
場 所 保健福祉センター
そ の 他 利用にあたり、事前に登録が必要です。

権 利 擁 護 事 業

＜くりくべつ生活安心センターささエール＞

判断能力が十分でない方が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように「成年後見制度」などの利用ができる様なお手伝いをします。

業務内容

- 法人後見業務
- 相談・申し立て
- 市民後見人養成業務
- 成年後見制度の普及・啓発活動

▷令和4年度実績

- ・法人後見受任業務 受任件数 6件
- ・後見支援員登録・活動

支援員登録 16名

- ・市民後見人フォローアップ研修の開催
1回開催

こどもカフェ事業

- 対 象** 乳幼児及びその保護者、小学生、中学生
実施日 概ね月1回
利用料金 こども 無料、大人 300円
内 容 こども達とその保護者が気軽に集い、食を通して交流を図る場を提供します。

▷令和4年度実績 5回開催
利用者 延 269名

介 護 予 防 事 業

ふまねっと運動教室

『ふまねっと運動』は、歩行機能の改善に効果があり、認知症予防効果にも期待できます。

どなたでも参加できますのでお気軽に遊びに来てください。

- 場 所** 保健センター
曜 日 木曜日
時 間 午前10時～11時30分

▷令和4年度実績 34回実施
参加者 延 325名

介 護 予 防 事 業

ふれあいマーじゃんサロン

頭で考えて、手先を使うので、認知症予防に効果的です。和気あいあいと楽しく開催していますので、お気軽にご参加下さい。

年に2回『ふれあいマーじゃん大会』を開催しています。

- 場 所** 高齢者交流センター
曜 日 木曜日
時 間 午後1時15分～4時30分

▷令和4年度実績 26回開催
参加者 延 192名

令和5年度 事業計画

皆様からよせられた「共同募金」と
「社協会費」が使われている事業

地域住民交流事業

＜ふれあいサロン～ひだまり～＞

全町民対象の共生型サロンです。

いつでも気軽に集える場所を目指して毎月
1回開催いたします。

社協職員が常駐していますのでお気軽にお
立ち寄りください。

開催日 第4水曜日（変更の場合あり）

場 所 高齢者交流センター

内 容 午前～体操やレクリエーション
昼食 限定15食（1食：500円）
午後～工作や手芸など

▷令和4年度実績 6回開催

参加者 延 81名

ふれあいお届け隊事業

70歳以上の町民で、独居または在宅で障
がい者手帳を所持している方に、商品券と中
学生手作りのメッセージカードをお届けして
います。

開催日 11月予定

▷令和4年度実績 11月14日開催
訪問数 173名

育児ママ応援事業

対象者 0歳から2歳の誕生日までの乳幼
児の子育てを行う保護者

内 容 月額800円支給
（支給日：10月、3月）

その他 お手続きの際、母子手帳、印鑑、
通帳（振込口座確認のため）をご
持参ください。

▷令和4年度実績 対象者 34名

ふれあい昼食会

70歳以上の一人暮らしの方を対象に開催
しております。参加希望の方は、『町民くら
しのカレンダー』で内容を確認の上、社協ま
でご連絡ください。

開催日 第3水曜日（変更の場合あり）

▷令和4年度実績 10回開催

参加者 延 209名

生き生き元気健康講座

概ね70歳以上の方を対象として、年1回
開催します。健康にまつわる講座・体操をお
こない高齢者の生きがいくつくりと自立した生
活の確保・介護予防の推進を図ります。

開催時期 12月予定

▷令和4年度実績 11月30日開催

参加者 50名

ボランティア活動事業

●ボランティア活動（主なもの）

- ・給食サービス宅配ボランティア
- ・ふれあい昼食会の食事ボランティア
- ・ふまねっと運動ボランティア
- ・子どもカフェ事業ボランティア
- ・社協主催行事等の手伝いボランティア
- ・ボランティア研修 等

ひきこもりサポート事業

ご本人やご家族のご相談をお受けし、今の
状況の整理や必要なサポートにつながるお手
伝いをします。

令和5年度は実態調査、訪問相談、居場所
づくりなどを行います。

新規
事業

社協だよりの発行

社協から、様々な情報を皆様にお届けする
ため、年3回「社協だより」を発行し、配布
します。

▷令和4年度実績

6月、9月、3月発行

除雪サービス

対象者 体力的に除雪することが困難で、町内に居住する家族がいなく、除雪の援助が必要な方、または、町内に居住する家族はいるが除雪の援助が受けられない方

内容 積雪 10 cm で出動

※生活道路の確保

利用料 1回 200円

その他 利用には申請が必要です。

▷令和4年度実績 延 26件

小地域ネットワーク活動

住み慣れた地域で誰もが安心して生活できるよう、各自治会の活動を通して「思いやりのある福祉のまちづくり」を進めることを目的としています。福祉部を設置した小地域ネットワーク活動に取り組みをした自治会に対し、助成金を交付します。

主な活動 高齢者との交流会、安否確認、緊急時の連絡網・名簿の作成、草刈り、除雪作業

▷令和4年度実績 8自治会が実施

介護保険事業

ホームヘルプセンターりくべつ

訪問介護

業務内容 介護を必要とされる方がご自宅で快適に生活が送れるように、資格を持った介護職員がご自宅へ伺いし、身の回りのお世話や自立支援のサービスを提供いたします。

▷令和4年度実績 延 1,003回

訪問入浴介護

業務内容 介護・介助が必要な方が自宅で寝たまま入浴出来るサービスです。専用の浴槽を装備した訪問入浴車と看護師1名・介護員2名で訪問しお部屋で入浴して頂くことが出来ます。

▷令和4年度実績 延 66回

New入浴車が登場



このたび、入浴車を「24時間テレビチャリティー委員会」より寄贈していただきました。入浴車には浴槽や湯を沸かすボイラーを積んでおり、スタッフ3名が訪問し、自宅で寝たまま入浴する事ができるサービスです。新しい車になり、私たちスタッフの気持ちも新たに、より快適に入浴できるよう努めて参りたいと思います。

社協会費納入のご協力をお願いします

毎年、各自治会の関係者様にご協力いただいております社協会費は、地域福祉活動を進める大切な財源のひとつになっています。本年度も社協会費の納入にご協力をお願いいたします。



Q 毎年、社協会費を納めているとどんな事に使われているの？

A 令和5年度は、次の事業に使われます



☆小地域ネットワーク活動の支援 ☆ふれあい昼食会 ☆育児ママ応援事業 ☆社協だより
☆住民弔慰供花料の贈呈 ☆ふれあいサロンの開催 ☆ボランティア活動事業
☆在宅福祉活動事業の実施（移送サービス事業・電話サービス・除雪サービス）など

●個人会費～各自治会の班長さん等がお伺いします。

●法人会費～社協の役職員が伺います。

個人会費は7月、法人会費は10月頃にお伺いする予定です。

皆様のご協力を
お願い致します

令和5年度 資金収支予算書

【社会福祉事業区分】

(単位：千円)

勘定科目	地域福祉拠点区分	在宅福祉拠点区分	事業区分合計
事業活動による収入			
会費収入	701	0	701
寄附金収入	2	0	2
経常経費補助金収入	28,541	0	28,541
受託金収入	20,635	0	20,635
貸付事業収入	200	0	200
事業収入	1,612	0	1,612
介護保険事業収入	0	14,816	14,816
受取利息配当金収入	1	1	2
その他の収入	20	0	20
事業活動収入計(1)	51,712	14,817	66,529
事業活動による支出			
人件費支出	39,507	12,825	52,332
事業費支出	6,342	1,065	7,407
事務費支出	5,094	838	5,932
貸付事業支出	200	0	200
共同募金配分金事業費	886	0	886
助成金支出	499	0	499
負担金支出	96	0	96
事業活動支出計(2)	52,624	14,728	67,352
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	Δ 912	89	Δ 823
施設整備等による収入			
施設整備等補助金収入	1	0	1
施設整備等収入計(4)	1	0	1
施設整備等による支出			
固定資産取得支出	512	2	514
施設整備等支出計(5)	512	2	514
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	Δ 511	Δ 2	Δ 513
その他の活動による収入			
長期貸付金回収収入	1	0	1
積立資産取崩収入	2,842	1	2,843
その他の活動収入計(7)	2,843	1	2,844
その他の活動による支出			
長期貸付金支出	1	0	1
積立資産支出	1,084	101	1,185
その他の活動支出計(8)	1,085	101	1,186
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	1,758	Δ 100	1,658
予備費支出(10)	385	57	442
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	Δ 50	Δ 70	Δ 120
前期末支払資金残高(12)	50	70	120
当期末支払資金残高(11)+(12)	0	0	0

令和4年度 資金収支計算書

(自) 令和4年4月1日 (至) 令和5年3月31日

(単位：円)

勘定科目	予算(A)	決算(B)	差異(A)-(B)
事業活動による収入			
会費収入	687,000	713,000	Δ 26,000
寄附金収入	1,484,000	1,542,765	Δ 58,765
経常経費補助金収入	20,642,000	19,595,775	1,046,225
受託金収入	18,066,000	17,895,060	170,940
貸付事業収入	35,000	75,000	Δ 40,000
事業収入	1,932,000	1,885,936	46,064
介護保険事業収入	14,279,000	13,886,921	392,079
受取利息配当金収入	2,000	2,102	Δ 102
その他の収入	17,000	20,200	Δ 3,200
事業活動収入計(1)	57,144,000	55,616,759	1,527,241
事業活動による支出			
人件費支出	43,149,000	42,163,416	985,584
事業費支出	7,244,000	6,164,317	1,079,683
事務費支出	4,952,000	3,986,860	965,140
貸付事業支出	50,000	50,000	0
共同募金配分金事業費	740,000	675,782	64,218
助成金支出	325,000	225,000	100,000
負担金支出	73,000	63,000	10,000
事業活動支出計(2)	56,533,000	53,328,375	3,204,625
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	611,000	2,288,384	Δ 1,677,384
施設整備等による収入			
施設整備等補助金収入	2,183,000	2,182,955	45
施設整備等寄附金収入	100,000	100,000	0
施設整備等収入計(4)	2,283,000	2,282,955	45
施設整備等による支出			
固定資産取得支出	4,486,000	4,483,745	2,255
施設整備等支出計(5)	4,486,000	4,483,745	2,255
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	Δ 2,203,000	Δ 2,200,790	Δ 2,210
その他の活動による収入			
長期貸付金回収収入	1,000	0	1,000
積立資産取崩収入	5,223,000	5,222,435	565
その他の活動収入計(7)	5,224,000	5,222,435	1,565
その他の活動による支出			
長期貸付金支出	1,000	0	1,000
積立資産支出	3,631,000	3,627,110	3,890
その他の活動支出計(8)	3,632,000	3,627,110	4,890
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	1,592,000	1,595,325	Δ 3,325
予備費支出(10)	0	—	0
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	0	1,682,919	Δ 1,682,919
前期末支払資金残高(12)	0	5,564,957	Δ 5,564,957
当期末支払資金残高(11)+(12)	0	7,247,876	Δ 7,247,876

法人単位貸借対照表 令和5年3月31日現在

(単位：円)

資産の部	当年度末	前年度末	増減	負債の部	当年度末	前年度末	増減
流動資産	9,481,020	8,155,152	1,325,868	流動負債	2,233,144	2,590,195	Δ 357,051
現金預金	2,530,349	1,627,987	902,362	事業未払金	1,692,596	2,136,230	Δ 443,634
事業未収金	3,888,071	4,366,215	Δ 478,144	預り金	3,672	5,509	Δ 1,837
未収補助金	2,667,300	1,771,231	896,069	職員預り金	536,876	448,456	88,420
前払金	395,300	389,719	5,581	固定負債	0	0	0
固定資産	25,718,259	25,451,672	266,587	負債の部合計	2,233,144	2,590,195	Δ 357,051
基本財産	1,000,000	1,000,000	0	純資産の部			
定期預金	1,000,000	1,000,000	0	基本金	1,000,000	1,000,000	0
その他の固定資産	24,718,259	24,451,672	266,587	第1号基本金	1,000,000	1,000,000	0
車輦運搬具	7,435,872	4,798,141	2,637,731	基金			
器具及び備品	762,156	1,512,975	Δ 750,819	国庫補助金等特別積立金	4,843,607	4,028,551	815,056
振興基金積立資産	11,123,000	10,978,000	145,000	その他の積立金	16,445,231	18,040,556	Δ 1,595,325
電算化機器積立資産	801,040	601,028	200,012	振興基金積立金	11,123,000	10,978,000	145,000
車輦購入準備積立資産	2,010,786	3,701,147	Δ 1,690,361	電算化機器積立金	801,040	601,028	200,012
法人後見積立資産	2,510,405	2,760,381	Δ 249,976	車輦購入準備積立金	2,010,786	3,701,147	Δ 1,690,361
貸付事業貸付金	75,000	100,000	Δ 25,000	法人後見積立基金	2,510,405	2,760,381	Δ 249,976
				次期繰越活動増減差額	10,677,297	7,947,522	2,729,775
				(うち当期活動増減差額)	1,134,450	Δ 301,209	1,435,659
資産の部合計	35,199,279	33,606,824	1,592,455	純資産の部合計	32,966,135	31,016,629	1,949,506
				負債及び純資産の部合計	35,199,279	33,606,824	1,592,455

子育て支援センター
おやこのひろば

第2弾♪

『親子で楽しむリトミック』

3月8日
開催

12月に開催し大好評だった、レインボーミュージッククラブ 松山千紘さんによる『親子で楽しむリトミック』。保護者の方からリクエストの声もあり、リトミック第2弾を開催しました。

ピアノ演奏に合わせて親子で触れ合いながら遊び、馴染みのある曲が流れると楽しそうに体を動かす子ども達でした。



講師：松山千紘さん

新規
事業

一時預かり事業が始まっています！

保護者の急病、通院、育児疲れのリフレッシュやその他の理由によりご家庭で保育できない場合に保護者に代わりまして一時的にお子様をお預かり致します。

【利用内容】

対象幼児	保育所に入所していない、1歳から3歳までのお子様
実施日	月曜日から金曜日まで
時 間	9時～15時
保 育 料	無料
利用回数	1ヶ月4回まで
実施施設	保健センター

※詳しくは、社会福祉協議会までお問い合わせください。

☆こんな時にご利用ください☆

- ・育児に疲れたので、1人で休みたい。
- ・自分の時間を作りたい。
- ・用事ができて子どもを連れて行けない。などなど…

☆利用までの流れ☆

登 録（一時預かりの登録をおこなってください）



申 請（事前に利用日の申請をします）



当 日



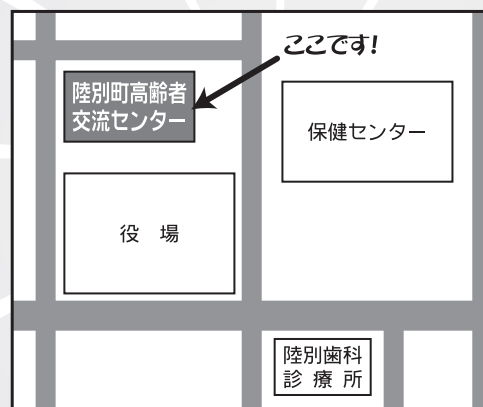


ふれあいサロン『ひだまり』

サロンの1日

ふれあいサロン「ひだまり」は、役場の裏にある高齢者交流センターで月に1回開催してます。

今回はサロンの1日について説明します。



午前の部

○簡単ふまねっと

ボランティアの松谷さんが、親切・丁寧にふまねっとを教えてくれるので、初心者の方でも気軽に参加できます。

ふまねっと運動をすると、体のバランスが改善され、脳が活発に働き、歩行時のふらつきや認知機能の改善につながるとされています。



昼食

500円で昼食を食べることができます。

メニューは当日のお楽しみ！

午後の部

○うたごえサロン、季節の工作

4月から新たに「うたごえサロン」を始めました。中村ピアノ教室の中村誉子さんが口の開け方や呼吸法など歌い方の基本を教えてくれるので、歌が苦手…と思う方でも楽しく参加できます。

工作ではフラワーアレンジメントや季節に合った飾りなどを作ります。



局長のつぶやき

私がシラカバ花粉症と診断を受けたのは、29歳の時です。アレルギー検査を受けたところ、検査結果表にリンゴのマークが10数個突出して表示され、確定診断が下されたのです。

診断を受けてからは、色々なことが解ってきました。シラカバ花粉症の約1割の人が薔薇科の果物にアレルギー反応が出るそうです。その代表格がリンゴだったのです。

私の場合、他にサクランボ、桃、キウイの他特にビワを食べると強く出ます。食べ物アレルギーの残酷なところは、本人にとって好物なものばかりということです。

不思議なのですが、いつから発症したのか思い出せません。中学校2年生の時に野外研修があり女満別湖畔でキャンプをしたのですが、サラダのリンゴを食べた瞬間に軽い衝撃のような感覚に襲われたことが蘇りました。

ただ、当時そのことはすぐに忘れ、後に色々な症状に悩まされながら15年以上も過ごすことになります。春になると目がやたらかゆくなり、我慢できずに擦ったりしたものなら、充血の極みで白目のところにしわが寄ります。ハンカチを濡らして押さえたり、目薬をさしても効き目がありませんでした。

道内で花粉症があまり一般的に認知されていなかったのか、高校生の時には目のかゆみに耐えかねて保健室で先生に相談したところ、「前髪があたっているからよ」と言われ、その場で前髪をチョキン。「……。」

そのうちに、目のかゆさだけでなく、リンゴを食べると舌や口の中全体がかゆくなり、喉の奥も同様に。さらには、山の中へ釣りに行って帰ってくると、全身状態も悪くなり寝込んだりといったことを繰り返していたのです。

今では、原因となる花粉から距離をとることで、軽い症状で済んでいますし、なんとリンゴを食べても平気になっちゃいました。



新採用職員の紹介

4月1日付けで福祉事務として採用となりました、高橋麻美です。

ふれあい昼食会やサロン等の企画、運営等の担当をしております。

新しい環境で緊張の毎日ですが、地域の皆様の役に立てるように頑張りますので、よろしくお願い致します。



高橋 麻美

善意に深く感謝いたします



…いつも温かいご寄付をお寄せいただきありがとうございます…

次の方々から多くのご寄付をお寄せいただきました。

地域福祉の向上に有効活用させていただきます。

令和5年3月1日～5月31日

住 所	氏 名	金 額	指 定 先	内 容
小 利 別	西 村 寛 様	30,000	社会福祉協議会	妻の逝去に際し
新 町 二 区	鈴 木 ハル子 様	30,000	社会福祉協議会	夫の逝去に際し
室 蘭 市	小 南 忠 美 様	50,000	社会福祉協議会	母の逝去に際し
中斗満第2	上 田 ト シ 様	100,000	社会福祉協議会	夫の逝去に際し

ふれあいチャリティーパークゴルフ大会(仮)開催

8月27日(日曜日)に若葉パークゴルフ場に集合!

詳細については、後日お知らせしますので
お楽しみに。

豪華景品が
もらえるかも!



ホームページをリニューアルしました

各事業のご案内を随時更新しております。ぜひご覧ください。

▷陸別社協ホームページ <https://shakyo-rikubetsu.org>

▷ひきこもりサポートセンター「ぼっけ(POKKE)」 <https://lin.ee/nu9rYts>

▷ラインチャット相談

新たにLINEチャット相談システムができました。

まずはお気軽に相談ください。



QRコードで「友だち追加」

ボタンをタップして「友だち追加」
画面へ。表示されている「追加」
ボタンを押してください。

陸別町
限定!!

ピンバッジ作りました

陸別町限定ピンバッジを社会福祉協議会窓口、道の駅にて取り扱っております。今回のテーマは町花の福寿草です。花を愛でる気持ち、大事にしたいですね。皆様のご協力を
お願いいたします。

お問い合わせ
社会福祉協議会
ボランティアセンター
TEL 27-2760



編 集 後 記

「Jさん、また背が伸びたん
じゃない?」「いやいやあ、も
う伸びないですよ。背の高さは
Mさんと同じくらいですね(笑)」
そんなほのぼのとした会話をし
て、毎日穏やかにすごしていま
すが、1週間どころか1カ月が走馬灯のように早く
過ぎ去っていき、気を抜くと半年が経っていました。
充実していたということにして、これからも一日一
日大切にすごしていきたいと思います。(J)

この社協だよりは共同募金の助成金の一部が使われております。