

社協だより

第 62 号

2024.3



ホームページで最新情報を配信しています➡



エゾリス

Photo by Reiko I

■編集発行／社会福祉法人 遠別町社会福祉協議会

TEL (01632) 7-2275

FAX (01632) 7-1616

E-mail : embetsu-syakyo@coral.ocn.ne.jp

社協の事業報告

ひとり暮らし高齢者慰安会

11月21日、ボランティア同志会主催の75歳以上のひとり暮らし高齢者を対象とした慰安会が旭温泉で開催され、20名の参加者とボランティア同志会の会員及び社協の職員あわせて31名が交流を深め、有意義な一日を過ごしました。

入浴・自由時間のあと、昼食、そして懇親会が開催され、マジックやレクゲームで楽しい時間が過ぎていきました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、4年ぶりの開催となりましたが、次年度以降も内容を充実させて開催する予定です。多くの町民の皆さんの参加をお待ちしています。



ひとり暮らし高齢者慰安会 余興

社協の事業紹介

サロンに参加しよう！皆さんの参加を待っています。

サロンは、毎週木曜日午後1時30分から、いろんなプログラムを用意して開催しています。

サロンは、地域の居場所として、気軽に出かけて交流できる場であり、地域を拠点に、住民同士がともに企画し、内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくりのための活動です。

内容は、創作活動、レクリエーションゲーム、さまざまな運動プログラム、保健師さんのお話など、楽しい活動ばかりです。

申し込みは、とくにありません。気軽に「なごーみ」まで来て参加してください。



サロン 創作活動



サロン フロアカーリング



ぽかぽか交流会

年に3回～5回程度、おもに旭温泉を会場にして開催しています。内容は、レクリエーションや軽体操、ゲーム、創作活動、作業療法士さんや保健師さんのお話など、毎回、内容を工夫し、開催しています。

とても楽しい時間を過ごすことができます。

毎回、町民のみなさんにご案内しますので、気軽に参加してみてもいいですか。



ぽかぽか交流会のようす

ご相談ください！心配ごと相談

みなさまの日常生活のあらゆる不安や悩みごとのご相談に応じます。
個人情報、相談内容等は秘密厳守いたします。
お気軽にご相談ください。

★毎月第1・3木曜日 午後4時～午後6時

※月によっては、変更になっている場合があります。

【会場】遠別町社会福祉協議会（なご一み内）



担当相談員が対応します。電話か直接来館してご相談ください。

また、日時に関係なく、メール（embetsu-shakyo@coral.ocn.ne.jp）でも相談できます。
直接相談しづらい方は、メールをご利用ください。

相談方法は、ご自由に選択してください。

〈費用：無料〉

おめでとうございます！

遠別町老人クラブ連合会創立50周年記念表彰受賞者

長楽会 山内 豊一 さん

長楽会 浅田 正 さん

長命会 日下部 英一 さん

長生会 吉田 松雄 さん



いつまでも元気!「コツコツ運動習慣」

年齢を重ねるほど、健康を意識して体を動かす人が増えています。

運動をしないと、自分が思っている以上に、体のいろんな機能が衰えていきます。

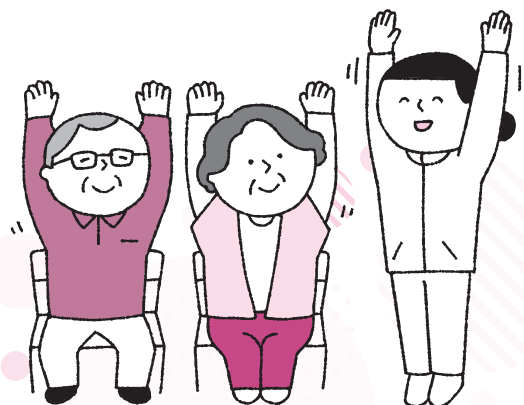
若いからと言って油断してはいけません。

あとになって後悔しないように、普段から体を動かすことに心がけて生活しましょう。

運動することのメリットは、「生活習慣病などによる死亡リスクの低下」に加え、近年は「脳の活性化」にも効果があることが知られるようになりました。

ただ、運動するときは、特にケガや体の負担に気を付けなければなりません。

また、急激に運動量をふやすと心臓に負担がかかりますので、次の点に注意して行なってください。



①徐々に活動量をふやしていく

軽い運動を少しずつ行い、体を慣れさせましょう。

②その日の体調を考える

その日の体調に応じて運動量や内容を調整しましょう。

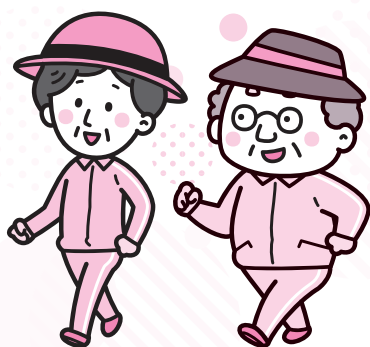
③できる・できないを把握する

どのような動きが困難か、どの程度で痛みが生じるかを把握しましょう。



若い頃のようにはいかなくても、毎日無理をせずに、できる範囲で少しずつでも継続することが大切です。

激しい運動をする必要ありません。散歩や家の掃除など日常の活動量を上げるのが最も効果的です。1日8000歩程度を目安に動くことを習慣にしましょう。



■普段から心がけること

- ・散歩や外出など、積極的に外に出かけましょう。
- ・乗り物を使うよりできるだけ歩きましょう。
- ・ひざ等に障害のない方は階段の上り下りを行うこと。
- ・車よりは自転車、自転車よりは歩くこと。
- ・掃除など、普段の家事を利用して体を動かそう。
- ・スポーツ施設を有効に使いましょう。

令和5年度 社協・関連団体事業報告 10月~2月

10月

- 5日・ふれあいサロン（軽体操・茶話会）
 - ・心配ごと相談
- 10日・三役会議
- 11日・生活支援サポーター研修会①
- 12日・ふれあいサロン
（毛糸のポンポンチャーム作り）
- 18日・生活支援サポーター研修会②
- 19日・ふれあいサロン（干支の色紙作り）
 - ・心配ごと相談
- 25日・生活支援サポーター研修会③
- 26日・ふれあいサロン（フマネット・ゲーム）
- 27日・ボランティア同志会役員会
- 30日・留萌保健所公衆衛生指導
- 31日・定期監査



生活支援サポーター養成講習会



11月

- 2日・ふれあいサロン（聞こえの講話）
 - ・心配ごと相談
- 7日・三役会議
- 8日・生活支援サポーター研修会
- 9日・ふれあいサロン（ゲーム・茶話会）
- 10日・ぽかぽか交流会（旭温泉）
- 14日・生活支援サポータースキルアップ研修
- 16日・ふれあいサロン（フロアーカーリング）
 - ・心配ごと相談
- 17日・ボランティア同志会役員会
- 18日・老人クラブ連合会創立50周年記念式典
- 21日・ひとり暮らし高齢者慰安会（旭温泉）
- 29日・天塩地区被害者支援連絡協議会（天塩）
- 30日・ふれあいサロン（スクラッチアート・茶話会）



老人クラブ連合会創立50周年記念式典

12月

- 2日・部会事業 もちつき・試食会
- 4日・三役会議
- 7日・ふれあいサロン（スカットボールほか）
 - ・心配ごと相談
- 9日・身障協会役員会
- 14日・ふれあいサロン（フマネット・ゲーム）
- 21日・ふれあいサロン（新聞ホッケー・マジック）
 - ・心配ごと相談
- 22日・歳末助け合い配分委員会
- 23日・身障協会研修交流会
- 28日・ふれあいサロン（ゲーム・茶話会）
- 30日・年越し料理配布



もちつき&試食会

1月

- 10日・三役会議
- 11日・ふれあいサロン（ビデオ鑑賞など）
 - ・心配ごと相談
- 14日・母子会役員会
- 18日・ふれあいサロン（作業療法士のお話）
- 23日・赤十字奉仕団役員会
- 30日・定期監査



2月

- 1日・ぽかぽか交流会・サロン（お菓子づくり）
- 6日・三役会議
- 8日・サロン（レクゲーム）
- 15日・サロン
- 17日・身障協総会
- 23日・母子会創立60周年祝賀会



赤い羽根共同募金実績報告

784,000円

- 個別募金（1,042世帯）…… 521,000円
- 法人募金（40団体）…… 230,000円
- その他の募金（12件）…… 33,000円

※社協の事業運営に有効に使わせていただきます。



歳末たすけあい募金運動実績報告

731,797円

- 個別募金（1,036世帯）…… 518,000円
- 学校募金（2校）…… 47,797円
- 団体募金（10団体）…… 166,000円

※歳末たすけあい見舞金や独居高齢者等の年越料理の配付に使わせていただきました。

編集後記

社協では、高齢者や障害者の在宅生活を支援するために、ホームヘルプサービス（訪問介護）や配食サービスをはじめ、さまざまな福祉サービスをおこなっているほか、多様なニーズに応えるため、地域の特性を踏まえ創意工夫をこらし、各種事業に取り組んでいるところです。

春を迎え、気分を新たに令和6年度がスタートしますが、各関係機関と連携しながら、計画した事業を着実に進めていこうと思います。

この機会に積極的に福祉事業に参加してはいかがでしょうか。

町民の皆さんの社協に対するご理解・ご協力をよろしくお願いします。



*** IP電話での連絡先 ***

7-2275（社協事務局） 7-1616（相談電話）
5-2005（ヘルパー） 7-2760（なご一み）