

いきいき

赤い羽根共同募金 2・3

いきいきと暮らしていく 4

いつでも手軽に介護予防! 5

お知らせ広場 6



▲赤い羽根共同募金
シンボルキャラクター
「愛ちゃん」



〈街頭募金の取組〉

- 1 畝傍高校の生徒さんが募金活動に参加
- 2 3 地域の顔として民生委員・児童委員さんも笑顔で参加
- 4 奈良県立医科大学の学生さんも募金活動に参加
- 5 6 ガールスカウト・ボーイスカウトの皆さんは大きな声で募金を呼びかけました
- 7 ジェイテクトの社員さんも募金活動に参加
- 8 子どもに大人気! 愛ちゃん

あなたの想いが
あなたの町へ

「赤い羽根共同募金」

10月1日からスタート
赤い羽根共同募金運動とは

赤い羽根共同募金は、1947年（昭和22年）に、住民が主体の民間運動として始まり、今年で74回目を迎えます。戦後、被災した福祉施設などの支援を目的としていましたが、今日では、地域福祉の推進“を使命として多様な福祉活動を財政面から支えています。今年も10月1日から全国一斉に実施し、12月には歳末たすけあい募金もあわせて行われます。橿原市では、奈良県共同募金会橿原支会が中心となり、各自治会や民生委員・児童委員、関係団体、学校関係者、企業などの皆さんに募金活動に参加していただいています。



愛ちゃん

地域に活かされる募金

集まった募金は、すべて奈良県共同募金会に集められます。そして、地域を良くするために県内の市町村社協に配分する地域配分と、県内の福祉施設やNPO、福祉団体等に配分する広域配分とに区分して活用されます。また、募金額の一部を「災害等準備金」として積み立て、大規模災害発生時には、災害ボランティアセンターの開設・運営費用の支援などにも活用されます。

＼ 想いをカタチに ／

共同募金の使い道 (地域福祉活動の5つの柱)

活動
1

地域福祉推進委員会の 活動支援

○地域のふれあい交流会やふれあいウォーク、子どもの登下校の見守り活動など、地域のつながりづくりに取り組む16小学校区地域福祉推進委員会の活動を支援



活動
2

見守り活動の推進

○民生委員・児童委員やボランティアによる高齢者宅訪問の支援や、地域での“ゆるやかな見守り”の推進
○ボランティアによる高齢者宅への電話訪問（ふれあい電話訪問）



活動
3

地域をサポートする ボランティアの養成

○災害ボランティアセンター設置運営訓練の実施
○小・中学校での福祉教育の推進



活動
4

高齢者等の支援や 団体の活動支援

○高齢者施設や障がい者施設への歳末訪問
○自治委員連合会や民生児童委員協議会などが行う福祉活動を支援



活動
5

社協の活動や 共同募金活動の啓発

○社協の活動や地域福祉の取組、共同募金活動などをお知らせする広報紙の発行



5つの柱を軸に推進 想いが地域の福祉活動を支える

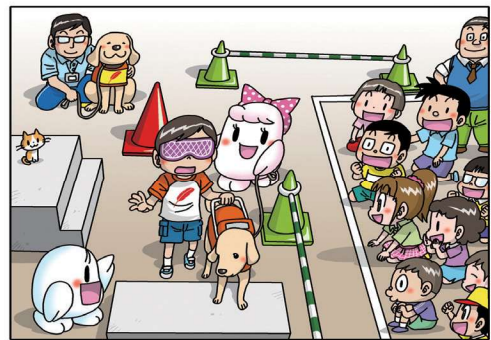
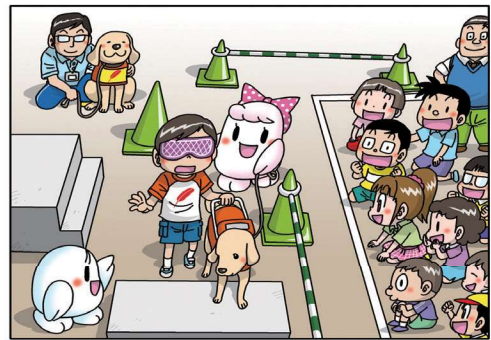
橿原市社協では、共同募金の地域配分金1130万円を受けて、地域福祉活動を推進しています。左記の5つの柱を軸に、住民の交流促進や支え合い意識の向上、高齢者・子どもの見守り活動の推進、ボランティアの養成などに取り組んでいます。
また、令和2年度は、橿原市の募金目標額を1550万円として、一般共同

募金と歳末たすけあい募金を実施します。募金に協力いただいたあなたの“想い”が、あなたの“町”を良くするためのさまざまな福祉活動に役立てられます。そして、誰もがいきいきと安心して暮らすための“地域を支える力”となっています。

コロナ禍の状況ではありませんが、感染予防対策に十分配慮し、この運動を推進していきますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

赤い羽根！ まちがいさがし

下の2枚の絵には、7つの間違いがあるよ。探してみよう！



<答え> ■台の上のネコ ■コーンの色 ■愛ちゃんのまつげ
■女の子の影 ■男の子の帽子の形
■右上の先生のネクタイ ■希望くんの口

くまぐまと暮らしていく

安心して在宅生活を送るために

介護保険制度のサービスは、在宅で利用する居宅サービスと、介護老人福祉施設などで生活をする施設サービスに分けられます。居宅サービスには訪問介護（ヘルパー）やデイサービス、ショートステイなどのサービスがあり、利用者の希望に合うサービスを組み合わせ利用することができます。

なかでも、日常生活全般をケアするヘルパーは多くの方が利用され、社協でもこのヘルパーのサービスを提供しています。

檀原市の現状

檀原市では、5742名の方が要介護・要支援の認定を受け、3478名の方が介護保険制度のサービスを



▲ヘルパーとの会話を楽しむ利用者

利用されています。そのうち、1300名の方がヘルパーのサービスを利用されています。また、檀原市には51ヶ所の訪問介護事業所があり、在宅で生活されている方にヘルパーのサービスを提供しています。（令和2年4月1日現在）

社協のヘルパー

社協の訪問介護事業所には、4名のサービス提供責任者と36名のヘルパーが在籍しています。

ヘルパーは、ケアマネジャーが作成するケアプランに沿って、買い物、掃除、調理、洗濯などの家事援助や、食事介助、排せつ介助、入浴介助、清拭などの身体介護を提供しています。また、利用者や家族の方からの様々な

利用者・家族・ケアマネの声

利用者

家でずっと暮らしたいです。ヘルパーさんたちが来て、助けてもらい喜んでます。来る方たちはみんな優しいです。

家族

母の介護をしてもらい安心してます。母のことで家族にできる事は、できる限りお手伝いできればと思っています。

ケアマネジャー

利用者さんが安心して生活できるように事業所同士が連携を図りながらプランを作成しています。

相談に応じるなど、精神的なケアも行っています。常に利用者やその家族の立場に立つことで、自立支援に向けたサービスの提供を心掛けています。そのため、社協では定期的に研修や事例検討などを行い、ヘルパーの資質向上と、これによるサービスの向上に努めています。

安心を目指して

利用者が安心して在宅での生活を継続するためには、訪問介護事業所だけでは利用者の在宅生活を支えることはできません。利用者に関わる関係機関がそれぞれ連携を図り、支援することが大切です。社協は、今後利用者や家族の方に寄り添うとともに、ケアマネジャーや居宅サ-

ビス事業所と連携を図ります。そして利用者の悩みや不安を少しでも軽減できるよう努め、安心して在宅での生活を継続できるように体制づくりを目指します。



▲移動介助を行うヘルパー



▲調理支援を行うヘルパー

ポイント1

栄養 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を1日3食しっかりととりましょう。
また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

- 多様な食品をバランスよく食べましょう
- たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう
- 家族や友人と一緒に食べましょう
- 噛みごたえのある食品を食べましょう
- しっかりよく噛みましょう
- 歯磨きをしてお口の中の清潔を保ちましょう



ポイント2

社会参加 趣味・ボランティア・就労

趣味やボランティアなどの活動はフレイル予防に有効です。
自分にあった活動を見つけましょう。

- グループ活動(地域活動、趣味関係、町内会・自治会、老人クラブなど)
- 学習活動(学習・教養サークルなど)
- ボランティア活動 など

ポイント3

身体活動 ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。
今より10分間多く体を動かしましょう。

- 毎日の家事を歩数換算してみましょう
(国が推奨する1日の歩数は、65歳以上の男性で7,000歩、
65歳以上の女性で6,000歩です。)
- 誤嚥にならぬ体操
(奈良県後期高齢者医療広域連合のホームページで紹介)
- 一歩会体操(橿原市のホームページで紹介)



歩数換算で、
家事を楽しく

【自宅で手軽に体操】



1.つま先立ち

イスの背を持ち、ゆっくりかかとを上げて、つま先で立つ。



2.スクワット

両足を肩幅に開き、ゆっくり膝を曲げ腰を落とす。



ゆっくりかかとをおろす。



ゆっくり元の姿勢に戻す。

外出自粛の今こそ気を付けたいフレイル
いつでも手軽に介護予防！
加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが低下することをフレイルといいますが、フレイルが進行すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルを防ぐためには、早めに気づいて、適切に対応することが大切です。自分らしく、いきいきとした生活を続けていくために、フレイル予防の3つのポイントを参考に、今できることから始めてみましょう。

行動	消費カロリー(kcal)	歩数換算(歩)
テレビを観る・読書	13	430
入浴	15	500
アイロンがけ	18	600
シャワーを浴びる	18	600
洗濯を干す・たたむ	20	670
ガーデニング・水やり	23	770
車の運転	25	830
窓掃除	32	1,070
調理・皿洗い	33	1,100
掃除機かけ	33	1,100
階段を降りる	35	1,170
階段を上がる	40	1,330

※消費カロリーは60kgの人が10分間行った場合の目安

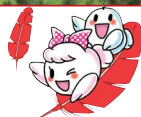
参考：厚生労働省 健康づくりのための運動指針2013
(独)国立健康・栄養研究所
改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」

お知らせ広場

自動販売機で募金ができます

檀原市内には「募金機能付き自動販売機」が15台設置されています。設置にご協力いただいた法人・個人や飲料メーカーから売上の一部を寄付していただいています。また、購入者がお釣りの一部を募金できる「募金箱機能付きの自動販売機」もあります。皆様の赤い羽根共同募金へのご協力をよろしくお願いいたします。

※設置場所等については地域福祉係までお問合せください。



家族介護者リフレッシュサロン

介護されている方の日頃の不安や困ったことの解消の何らかのヒントになればと、檀原市家族介護者の会々員が中心となり、サロン活動を行っています。

介護者の仲間を求めている方・介護について一緒に考えたい方はぜひご参加ください。

日時 毎月第2金曜日(祝日を除く)
午後1時30分～午後3時30分(出入り自由)
場所 檀原市保健福祉センター南館3階 講座室2
参加費 無料 **申込み** 不要



車いすの貸出

市内在住の方や市内を活動範囲としている団体を対象に、車いすの貸出を行っています。

一時的な通院、入退院や旅行時の使用、学校・職場での体験学習などお気軽にご利用ください。

貸出期間 必要とする期間(上限3週間)

費用 無料

※車いすの台数には限りがあります。また使用目的によっては、ご希望に添えない場合があります。



善意銀行～皆様のお気持ちをお預かりします～

善意銀行では、皆様からの善意のご寄付をお預かりし、社会福祉を目的とする事業に有効活用させていただいています。寄付には、バザーやチャリティの収益、満中陰志その他福祉に役立てたいと希望される金銭などがあります。皆様の温かいお気持ちを善意銀行にお寄せください。

※善意銀行への寄付金については、所得税・法人税の優遇措置が適用されます。



檀原市社会福祉協議会 理事会・評議員会の報告

○令和2年度定時評議員会(決議の省略)

◆令和元年度事業報告・決算

◆理事の選任

今井善幸氏(保護司会)を選任

○令和2年度第3回理事会(決議の省略)

◆評議員候補者の選任

上田逸朗氏(自治委員連合会)、米川憲久氏(地域福祉

推進連絡協議会)を選任

◆第2回評議員会の招集

第2回評議員会(8月26日開催)の議題等を協議

○令和2年度第2回評議員会を開催(8月26日)

◆理事の選任

松本初代氏(赤十字奉仕団)を選任

○令和2年度第4回理事会を開催(8月26日)

◆事業経過報告

◆副会長の選定

榎谷佐千代氏(自治委員連合会)を選任



▲第4回理事会

奈良県共同募金会檀原支会 運営委員会の報告

○令和2年度第2回運営委員会を開催(8月26日)

◆会長の選定

榎谷佐千代氏(自治委員連合会)を選任



編集・発行

社会福祉法人

檀原市社会福祉協議会

〒634-0065 檀原市畷傍町9番地の1
檀原市保健福祉センター 南館
TEL 0744-29-3880(代表)
ホームページ <http://ww9.sakura.ne.jp/>
メールアドレス ikiiki@kashi-syakyou.or.jp
休館日 日曜日

- 総務係・地域福祉係・生活福祉係(3階)
TEL 0744-29-3880 FAX 0744-29-4400
- 在宅福祉係(3階)
TEL 0744-29-3916(直通) FAX 0744-29-4400
- 地域包括支援センター(1階)
TEL 0744-24-4301(直通) FAX 0744-24-4308

案内図

