

いきいき



意志あるお金、募金のチカラ。
赤い羽根共同募金

- じぶんの町を良くするしくみ。…………… 2・3
- 「フレイル対策」で介護予防 …………… 4
- 活動報告 …………… 5・6





あなたの想いがあなたの町へ



じぶんの町を

良くするしくみ。

「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77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月は歳末たすけあい募金もあわせて行われます。橿原市においては、橿原市共同募金委員会が中心となり、各自治会や民生委員・児童委員、学校、企業、その他関係団体などの皆さんに募金活動に参加していただいています。



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、市町村の共同募金委員会において地域の福祉活動を支える地域配分と、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。共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、地域の課題解決に取り組み民間団体を応援するなど、「じぶんの町を良くするしくみ。」として役立てられます。

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。

5つの柱を軸に推進

想いが地域の福祉活動を支える

檀原市社協(檀原市共同募金委員会)では、共同募金の地域配分金1010万円を受けて、地域福祉活動を推進しています。下記の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、ボランティアの育成などに取り組んでいます。

また、令和5年度は、檀原市の募金目標額を1450万円とし、共同募金運動を実施します。募金に協力いただきたい

あなたの「想い」が、かしはら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。ともに支えあう町「かしはら」を目指して、今年も赤い羽根共同募金へのご協力をよろしく願います。

地域福祉活動の5つの柱

教えて！共同募金

畝傍地区民生児童委員協議会の32名を対象に、共同募金のことを知ってもらうため、赤い羽根共同募金出前講座を開催しました。

講座では、共同募金の仕組みや使い道等について説明しました。また、共同募金に関するクイズや間違い探しゲーム、対話形式の説明を交え、楽しみながら共同募金への理解を深めてもらいました。参加者からは「使い道や目的がわかり、募金活動にも取り組みやすくなった」などの感想をいただきました。



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、世代間交流、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

2 見守り活動の推進

○民生委員・児童委員等による高齢者宅訪問の支援や、地域での「緩やかな見守り」の推進
○ボランティアによる高齢者宅へのふれあい電話訪問

3 地域をサポートするボランティアの育成

○災害ボランティアセンター設置・運営訓練の実施や、地域でのボランティア活動の支援
○小・中学校でのボランティア活動の体験による福祉教育の推進

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
○地域福祉活動に取り組む団体の支援

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等の発行
○地域福祉活動の啓発のための出前講座の実施



いつまでも地域で暮らすために 「フレイル対策」で介護予防

地域包括支援センター

TEL 24-4301

FAX 24-4308

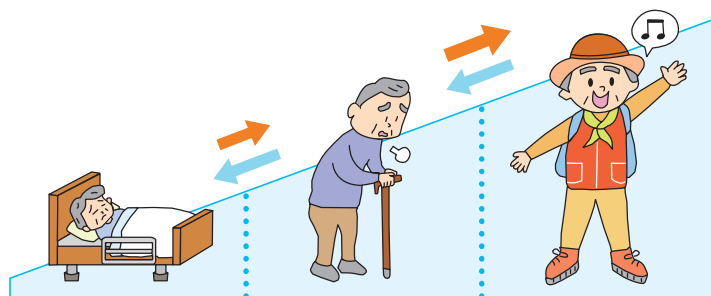
「歩くスピードが遅くなった」「家の中で過ごすことが多くなった」と感じることはありませんか。年齢を重ねると心身に様々な変化が起こるため、介護予防の方法も年齢に合わせて変える必要があります。

センターでは、要支援1・2と認定された方の介護予防プランを作成しています。また、支援や介護が必要となるおそれの高い方などに檀原市が行う介護予防事業の利用を支援しています。お気軽にご相談ください。

「フレイル」は要介護になる前の段階

「フレイル」とは、健康と要介護の間の心身の機能が衰えた状態です。

対策を立てずに放置していると、介護が必要な状態になるまで衰弱するおそれがあります。長引くコロナ禍で体を動かす機会や人と接する機会が減少し、また食事内容が偏ることなどにより、フレイルになる高齢者が増えています。



要介護

フレイル

健康

フレイル対策の3本柱

フレイルの主な対策は、「運動」「栄養+口腔ケア」「社会参加」の3つです。

特に栄養は大切です。栄養が不足すると、体は筋肉内の糖を分解して活動に必要なエネルギーを作ります。筋肉を維持することが介護予防や転倒予防につながるため、1日3食の食事からしっかり栄養をとって筋肉を維持し、フレイルを予防・改善しましょう。

運動

- ウォーキング
- 筋トレ
- ストレッチ など

栄養+口腔ケア

- 栄養バランス
- たんぱく質の摂取
- 歯みがきやうがい など

社会参加

- 人と話す
- 人とつながる
- 電話やネットの活用 など

今日から実践できる／栄養 ちょい足し習慣

1 いつもの食事に“ちょい足し”

ごはん



ちょい足し

- ◎ 納豆
- ◎ 卵
- ◎ 鮭フレーク など

麺類(うどん、そばなど)



ちょい足し

- ◎ 油揚げ
- ◎ さつま揚げ
- ◎ サラダチキン など

トースト



ちょい足し

- ◎ ツナ+マヨネーズ
- ◎ ハム+チーズ
- ◎ 納豆+チーズ など

2 たんぱく質を“しっかり摂る”

フレイルを防ぐには、1日あたり女性50g、男性60gのたんぱく質が必要です。加齢とともにたんぱく質を筋肉に合成する効率が低下するため、意識して摂取することが大切です。毎食25g～30g程度を目安に摂取しましょう。

食品に含まれるたんぱく質量(100gあたり)

食品	たんぱく質(g)	食品	たんぱく質(g)
鶏ささみ(ゆで)	29.6	銀鮭(焼き)	25.2
くるまぐる赤身(生)	24.8	さつま揚げ	11.3
納豆	16.5	プロセスチーズ	22.7
牛乳	3.3	ロースハム	18.6
卵(生)	12.2	蒸しかまぼこ	12.0

参考:文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」

理事会・評議員会の報告

○令和5年度第2回理事会を開催(5月31日)

◆令和4年度事業報告・決算

◆評議員候補者の補充選任

中島浩一氏(小・中学校校長会)、田中雅彦氏(歯科医師会)を選任

※候補者については、評議員選任・解任委員会(決議の省略)において評議員に選任されました。

◆定時評議員会の招集

○令和5年度定時評議員会を開催(6月23日)

◆令和4年度事業報告・決算

◆理事の選任 ◆監事の選任

○令和5年度第3回理事会を開催(6月23日)

◆会長・副会長・常務理事

の選定

会長に亀田忠彦氏を、副会長に榎谷佐千代氏、山本邦彦氏を、常務理事に吉田紀子氏を選定



▲第3回理事会

○令和5年度第4回理事会(決議の省略)

◆評議員候補者の補充選任

小峠憲司氏(地域福祉推進連絡協議会)、柘谷進氏(シルバー人材センター)を選任

※候補者については、評議員選任・解任委員会(決議の省略)において評議員に選任されました。

◆第2回評議員会の開催(決議の省略)

○令和5年度第2回評議員会(決議の省略)

◆監事の補充選任

米川憲久氏(地域福祉推進連絡協議会)を選任

理事・監事・評議員紹介

◆理事(13名)

順不同・敬称略
(令和5年9月1日現在)

氏名	選出団体等	氏名	選出団体等
亀田 忠彦	学識経験者(檀原市長)	榎谷 佐千代	自治委員連合会
山本 邦彦	民生児童委員協議会	今井 善幸	保護司会
松本 初代	赤十字奉仕団	榎田 紘一	老人クラブ連合会
中井 靖教	遺族会	寺前 耕一	障害者団体協議会
伊瀬 哲也	保育協議会	大森 岩一郎	老人福祉施設連絡協議会
山田 祐己	ボランティア連絡協議会	青山 信房	社会医療法人平成記念会
吉田 紀子	学識経験者(檀原市職員)		

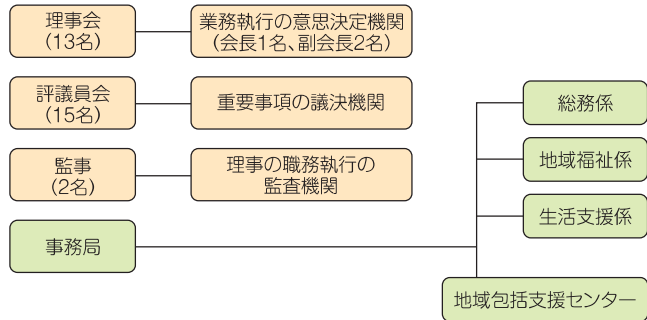
◆監事(2名)

氏名	選出団体等	氏名	選出団体等
米川 憲久	地域福祉推進連絡協議会	西浦 孝充	税理士

◆評議員(15名)

氏名	選出団体等	氏名	選出団体等
上田 逸朗	自治委員連合会	中村 雅光	民生児童委員協議会
熊本 かよ子	更生保護女性会	甲元 公枝	母子寡婦福祉会
松尾 好晃	老人福祉施設連絡協議会	上田 正臣	ボランティア連絡協議会
小峠 憲司	地域福祉推進連絡協議会	八島 功	医師会
田中 雅彦	歯科医師会	増田 善昭	薬剤師会
中島 浩一	小・中学校校長会	柘谷 進	シルバー人材センター
村嶋 順一	消防団	太田 愛子	学識経験者(檀原市職員)
北野 哲也	学識経験者(檀原市職員)		

〈組織図〉



ふれあいサロンネットワーク会議

6月5日(月)、市内12カ所の「ふれあいサロン」の関係者24名の参加のもと、ネットワーク会議を開催しました。

会議では、新型コロナウイルス5類移行後の対応等を確認するとともに、日頃のサロン運営について自由に話し合ってもらいました。参加者は、高齢者にとって地域での拠点となるよう、サロン活動の更なる充実を目指し、活発に情報交換されていました。



ありがとうございました!!

善意の窓(5月16日～8月15日)

寄付者(団体)名	寄付額	寄付日
「憩いの川づくりプログラム事業代金」平和橋会 醍醐町	3,000円	5月26日、6月23日、7月21日
資源リサイクル「警察と地域の連携について考える会」醍醐町	1,500円	5月26日、6月23日、7月21日
畝傍ゲートボール同好会	15,000円	6月1日、7月3日、8月3日
資源リサイクル神武会	9,000円	6月1日、7月3日、8月3日
大和檀原モラロジー事務所	30,000円	6月1日、7月3日、8月1日
醍醐材木町	30,000円	6月23日

※寄付額については当該期間の寄付額を合算した金額です。

善意銀行に多くのご寄付をいただき厚くお礼申し上げます。寄付金は、地域福祉活動に有効活用させていただきます。

成年後見講座

8月22日(火)、17名の参加のもと、成年後見講座を開催しました。

講座では、原田司法書士事務所の原田敏徳氏はらだ としのを講師に迎え、「もっと身近に、知って安心!成年後見制度」をテーマにご講演いただきました。参加者には、制度の概要や需要が高まる現状とともに、相続や遺言についても理解を深めていただきました。参加者からは、「幅広い話が聞けて知識が増えた」「学んだことを家族で共有したい」などの感想が聞かれました。



権利擁護支援地域連携ネットワーク会議

8月2日(水)、構成機関17団体と関係者の参加のもと、権利擁護支援地域連携ネットワーク会議が開催されました。

会議では、高齢者や障がい者の虐待通報事案への対応や、成年後見制度の利用促進の取組等の報告などが行われました。また、参加者は、支援が必要な方、気になる方がいた場合の相談先の確認や団体での周知など、協力体制について共有されていました。



地域福祉推進連絡協議会

7月27日(木)、各小学校区地域福祉推進委員会等から20名の出席のもと、情報の共有、活動の連携を図るため、連絡協議会を開催しました。

会議では、第5期地域福祉推進計画(令和6年度～令和10年度)の策定に向けて、第4期計画に掲げた取組の進捗状況や、地域課題などを把握するためのヒアリング調査の実施などについて協議されました。



正規職員の募集

- 職種等 保健師 1名程度
- 採用日 令和6年4月1日
- 応募資格 昭和61年4月2日以降に生まれ、保健師の免許を有する人。又は令和6年3月取得見込みの人
- 受付期間 9月15日(金)～10月25日(水)

※受付は10月25日(水)までの消印有効となります。
(持参の場合は、土・日・祝を除きます。)
※応募に必要な書類、試験日程などの受験案内は、ホームページに掲載しています。



ヘルパー(非常勤職員)の募集

- 職種 ヘルパー(非常勤職員)
- 応募要件 ①資格あり(介護職員初任者研修修了(旧ヘルパー2級)以上)の69歳までの方
②資格なしの69歳までの方
※研修(全2日)あり。資格取得支援制度あり
- 業務内容 ①高齢者・障がい者の身体介護・家事援助など
②高齢者の家事援助
- 雇用期間 令和6年3月31日まで ※更新制度あり(原則更新)
- 勤務日 週1日以上(土・日勤務できる方歓迎!)
※勤務日数・時間は調整
- 賃金 時給1,100円～1,650円
- 手当 活動手当、研修手当、地域手当、処遇改善加算手当等
- 待遇 有給休暇、被服貸与
※募集案内及び応募に必要な書類は、ホームページに掲載しています。

嘱託職員の募集

- 職種等 ケアマネジャー
社会福祉士
サービス提供責任者
- 募集人数 若干名
- 雇用期間 令和6年3月31日まで ※更新制度あり(原則更新)
- 勤務日 週5日(休日:土・日・祝等)
- 賃金 ケアマネジャー・社会福祉士 月額211,900円
サービス提供責任者 月額209,300円
- 待遇 通勤手当、有給休暇、社会保険完備等
※募集案内及び応募に必要な書類は、ホームページに掲載しています。なお、採用者が決定したときは、この募集を終了させていただきます。

次号(第71号)は1月発行予定です。

この広報紙は共同募金の地域助成金等により作成しています。

