

社協だより

第 61 号

2023.11



ホームページで最新情報を配信しています➡



シマリス

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 事 業

歳末たすけあい募金配分事業

12月1日から31日までの1か月間は、歳末たすけあい運動が行われます。

みなさまからお寄せいただく歳末たすけあい募金は、歳末時期に生活援護を必要とする人たちのための募金です。

社協でも次のような事業を実施しています。



◆年越し料理無料配布

85歳以上のひとり暮らしの方及び給食サービス事業を利用されている方を対象に、年越し料理を無料でお届けする事業を行っております。対象になる方は、社協から利用確認を行います。
(お届けする日は、12月29日(金)午後となります。)



◆歳末たすけあい見舞金配分事業

支援を必要とする世帯に適正かつ効果的に見舞金を配分する事業です。

対象は、年収が低く、現に生活が困窮していると判断され、

下記に該当する世帯で、生活保護受給世帯や福祉施設などの入所者世帯は対象外となります。

- 高齢者世帯（65歳以上の世帯）
- 障がい者世帯（障がい者手帳1級・2級を所持）
- ひとり親世帯（18歳以下の子を扶養している。）
- 在宅寝たきりの世帯（6ヶ月以上寝たきりの方がいる。）
- 長期入院の世帯（6ヶ月以上入院している方がいる。）
- 火災及び風水害等により居住家屋が災害にあった世帯（過去1年以内）
- その他、社会福祉協議会会長が必要と認める場合

※申し込みは、各地区の民生委員を通じ社協へ申し込んで下さい。

社協生活保健部会事業

もちつき&試食会

日時：12月2日(土) 午後1時30分

会場：なごーみ会議室

幼児から高齢者までが一堂に集まり、食を通して多世代交流することを目的に遠別産のもち米を使った「もちつき会」を開催します。

もちつきへの参加を希望される方は、午後1時まで「なごーみ」に集合して下さい。もちつきが終了しだい、試食会を行います。ぜひ、気軽にご参加下さい。



社協年間事業

◆心配ごと相談

仕事や生活をしていて、困ったことや不安なことがあれば、どんなことでもかまいません。心配ごと相談をご利用ください。

電話（7-1616）でもかまいませんし、直接、なごみ相談室へ来館されてもかまいません。社会福祉協議会が依頼しています相談員が対応いたします。

相談室開放日時／毎月第1・第3木曜日
16:00~18:00

※上記以外の時間は社会福祉協議会事務局へ連絡して下さい。



◆毎週木曜日、気軽に参加しよう！地域ささえあいサロン

町民のみなさまに「なごみ」の施設を「いこいの場」として提供し、高齢者・障がい者・子育て中の親子などを対象とした健康増進や生きがいづくり、交流・見守りなどを行うことを目的として開催しています。

毎週木曜日に開催しており、高齢者を中心に多くの方が参加しています。

参加料は原則無料ですので気軽に参加してください。

参加者は、年に数回開催するバス研修（町内・町外の見学など）にも参加することができます。

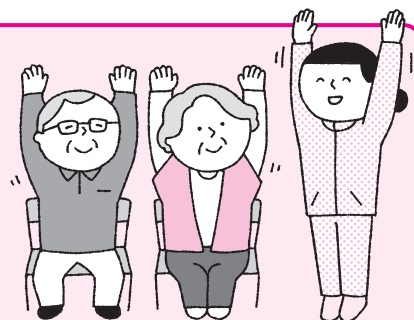
日時／毎週木曜日

午後1時30分から3時まで

内容／簡単な手芸・工作、
レクリエーションゲーム、健康体操、
講話、バス研修など

対象者／町内に居住されている方

申込み／申込み不要です。いつでも、ご自由に参加ください。



お知らせ

なごみのお風呂について！



北海道公衆浴場入浴料金の統制額が、最近の社会情勢のさまざまな変化により、このたび改定され、今までは480円であった統制額が490円になりました。

これにあわせて、今後、なごみのお風呂も料金が改定になる予定です。

改定になりましたら、町民の皆さんに連絡をさせていただきます。

寒い季節がやってきました。気軽にご利用いただき、お風呂で温まって、心も体もポカポカにしてみたいですか。

血圧のおはなし

なぜ、血圧が高いと注意が必要なの？

血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態がつづくため、血管は、しだいに厚くかたくなり、血管本来のしなやかさを失ってもろくなってしまいます（動脈硬化）。

自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて脳や心臓の病気などを引き起こしやすくなるのです。



高血圧を予防・改善する生活習慣

○塩分をとりすぎない。

塩分をとりすぎると、体内に水分が蓄積し血液量を増加させて血圧が上がります。

○バランスの取れた食生活をこころがける。

野菜やくだものは、体内の余分な塩分を排泄するカリウムを含んでいます。ただ、くだものは、糖分も多く含んでいるので食べすぎに注意が必要です。



○適正な体重を維持する。

肥満は、高血圧の原因となります。

○定期的に体をうごかす。

有酸素運動で体を動かすと血圧を下げる効果だけでなく、肥満の予防にもなります。

○お酒は適度にたのしむ。

飲みすぎは、血圧を上げ、脳卒中や心疾患を引き起こします。

○タバコをすわない。

喫煙は一時的に血圧を上昇させ、心疾患などの危険性を高めます。自分が吸わなくても受動喫煙にも注意しましょう。

○ストレスをためない。

自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

○急激な温度差に気をつける。

暖かい所から、急に寒い所にいくと、血管が収縮し血圧が上がります。とくに、寒い季節は入浴するときに気をつけましょう。



令和5年度 社協・関連団体事業報告7月～10月

7月

- 4日・留萌地区市町村社協連理事会
市町村社協会長・事務局長会議
ぽかぽか交流会（旭温泉）
- 5日・三役会議
- 6日・ふれあいサロン（フマネット・ゲーム）
・心配ごと相談
- 11日・介護認定審査会
- 12日・振興局運営指導及び指導監査
- 13日・なごみ夏祭り
- 18日・身障福祉協会役員会
- 20日・ふれあいサロン（軽体操・ゲーム）
- 25日・社協各部会委員会
- 27日・ふれあいサロン（軽体操・ゲーム）
- 28日・管内老人クラブリーダー研修（羽幌町）管内老人クラブ連合会理事会（羽幌町）



8月

- 3日・心配ごと相談
- 5日・身障協会交流研修（名寄市）
- 7日・三役会議
- 10日・ふれあいサロン（軽体操、茶話会）
- 17日・ふれあいサロン（ゲーム・茶話会）
・心配ごと相談
- 18日・市町村社協事務協調会議（苫前町）
- 19日・戦没者・功労者追悼式
- 20日・母子会交流会（名寄市）
- 24日・ふれあいサロン（講話・健康相談）
- 29日・老人クラブ連合会交流研修
・留萌地区老人クラブ連合会小ブロック研修
- 31日・ふれあいサロン（ぬり絵・軽体操）

9月

- 5日・ぽかぽか交流会（スカットボール・体操）
- 7日・ふれあいサロン（ゲーム、茶話会）
・心配ごと相談
- 8日・三役会議
・身障協会役員会
- 11日・身障管内ふれあい大会（羽幌町）
- 14日・敬老会
・ふれあいサロン（軽体操、ゲーム）
- 21日・ふれあいサロン（エアロビクス、茶話会）
・心配ごと相談
- 27日・母子会役員会
- 28日・ふれあいサロンバス研修（増毛町）





10月

- 4日・老人クラブ連合会理事会
- 5日・ふれあいサロン（茶話会、軽体操）
 - ・心配ごと相談
- 9日・母子会研修旅行
- 10日・三役会議
- 11日・生活支援サポーター養成講座
- 12日・管内老人クラブ大会（初山別）
 - ・ふれあいサロン（創作活動など）
- 16日・ボランティア同志会役員会
- 18日・生活支援サポーター養成講座
- 19日・ふれあいサロン（干支の色紙づくり）
 - ・心配ごと相談
- 25日・生活支援サポーター養成講座
- 26日・ふれあいサロン（軽体操、ゲーム）

ありがとうございます!

9月30日(土)、マナピィ・21多目的ホールで、
〔チャリティー23「演歌まつり」〕と題して、歌
手の朝花美穂さんと尺八、津軽三味線奏者で歌手
の彩青さんを迎えて、コンサートが開かれました。

その収益金の一部について、実行委員会より社
会福祉協議会に寄付がありました。

社会福祉のために大切にさせていただきます。



編集後記

雪の季節がやってきました。コロナウイルス感染症で自粛期間が長かったせいか、運動不足の高齢者が増え、歩くことが少し困難になってきている人が増えてきているように思われます。

雪が積もると、転倒して大けがをするリスクが高くなることから、社協としてもとても心配しております。雪道を歩くときは、いつも以上に気をつけて下さい。

サロンをはじめ社協事業のプログラムの中にも積極的に運動機会が多くなるよう内容を検討していきたいと思えます。



*** 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)