

各戸配布

# しむかっぷむら 社協だより

第50号(2024年5月)



## ～老人クラブ連合会総会～

令和6年4月18日(木)に令和6年度老人クラブ連合会総会をコミュニティプラザで開催し、会員38名の出席のもと、令和5年度の事業報告や決算報告、令和6年度の事業計画案や予算案をご審議いただきました。

総会終了後は、参加者全員で軽体操を実施し、おなかを減らせてお楽しみのお弁当タイムへ！お昼からもレクリエーションで会員同士の親睦を深めました。

「住んでいて良かったと思える地域づくり」を目指して!!



ふれあいネットワーク

社会福祉法人 占冠村社会福祉協議会

TEL 0167-56-2700/FAX 0167-56-2133

Facebook 占冠村社協

検索

# 新年度のご挨拶

占冠村社会福祉協議会長 山下 由美子

村民の皆様には、日頃より本会に対しまして、暖かいご支援とご協力を賜り、誠にありがとうございます。心よりお礼申し上げます。

さて、うららかな春日和が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年度も始まり、社会福祉協議会におきましても新たな気持ちで事業に取り組んでおります。この数年間は新型コロナウイルスの影響により、通常とは異なる厳しい状況にありましたが、昨年5月の2類相当から5類相当への引き下げに伴い、本会事業もコロナ禍以前の状況に近づけながら実施してまいりました。まだまだ、コロナが沈静化したとは言えない状況ではありますが、適切な感染症予防策を講じながら、誰もが「住んでいて良かったと思える地域づくり」を目指して、地域福祉の推進に努めてまいりたいと存じます。

皆様には本年度も変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げまして、新年度にあたってのご挨拶とさせていただきます。



## ～令和6年度 社協事業計画、予算について～

令和6年3月15日に開催した占冠村社会福祉協議会評議員会において、令和6年度 占冠村社会福祉協議会事業計画並びに令和6年度 占冠村社会福祉協議会予算について審議され、承認されましたので概要をお知らせいたします。

### 《令和6年度 事業計画》

#### ■ 地域福祉部門 ■

日常生活支援総合事業（占冠村からの受託事業）

##### 1 ふれあい訪問サービス

概要：訪問介護員が利用者宅へ訪問し、日常（炊事・掃除・洗濯等）の支援を行い、健全な生活と介護予防に努めます。

##### 2 お元気さんくらぶ

概要：高齢者ができる限り自立した生活を維持し、介護が必要な状態になることを予防するため高齢者の活動・交流の場を維持します。また、ボランティアサークルと連携し、高齢者が安心して暮らすことができる地域づくりの場とします。

#### 【在宅福祉サービス】

##### 1 配食サービス

概要：サービスの提供を必要としている高齢者世帯等を対象に、味付け、栄養バランスなどに配慮した調理済みの食事を自宅に届け、サービスを通して健康維持及び安否を確認するものです。

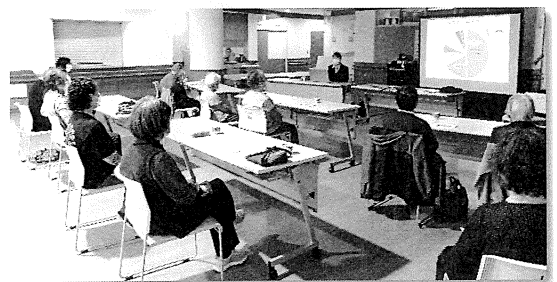
##### 2 除雪サービス

概要：除・排雪の労力等を確保し、災害による被災を防止することを目的とします。

#### 【地域福祉事業】

##### 1 命のバトン事業

概要：65歳以上の方や体の不自由な方を基本として、「命のバトン」（緊急医療情報キット）を希望者宅に設置します。



## 2 絵本の読み聞かせ事業

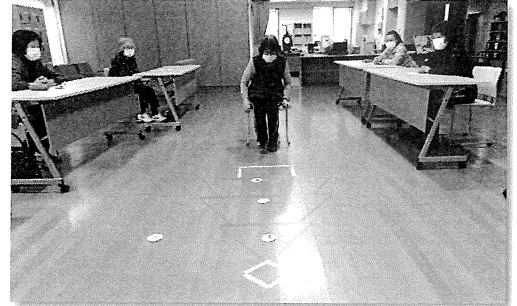
概要：子どもたちの本に対する興味を育て、読書する素地を養うことに加え、工作等も取入れながら心身の高揚を目的に行います。

## 3 ノンノの管理運営

概要：保健福祉活動の拠点として、村民の保健福祉ニーズに応じた各種事業を総合的に実施し、保健福祉の増進及び保健福祉意識の高揚を図るための施設として、目的に配慮した事業を行うとともに、施設等の維持管理をします。

## 4 ふれあいクラブ

概要：軽体操や頭の体操、折り紙や調理実習といった様々なプログラムを実施することで、外出の機会を創出し、閉じこもりと認知症予防などを目的に開催します。



## 5 ふれあい昼食会

概要：ゆうあいサークルボランティア手作りの昼食を用意して、孤食の方々の生きがいづくりや交流の場を提供します。また、火災や災害、交通事故、悪徳商法、詐欺事件などに巻き込まれないための講話を消防や占冠駐在所に依頼する予定です。

## 6 ふれあい広場

概要：高齢者や障がい者などハンディキャップを持っていても、ごく普通の生活を営むことができ、かつ差別されない社会を目指す「ノーマライゼーション」の普及を目的に開催します。

## 7 ふれあいもちつき会

概要：「もちつき」という伝統文化活動をとおして、世代を越えた交流の場を提供し、相互理解を深め、ともに支え合う地域づくりを目指します。



## 8 お茶会

概要：社協職員とゆうあいサークルボランティアが各地区の集会所などを利用して、地域の高齢者とレクリエーションやお喋りをしながら交流するふれあい活動を実施します。

## 9 ふまねっと教室事業

概要：全身のバランスや認知機能を向上させる効果が期待できる「ふまねっと運動」を実践する機会を定期的に設け、村民の身体機能の維持、向上と認知症予防を目的に開催します。

## 10 災害ボランティアセンター運営事業

概要：近年の自然災害において、被災地における災害ボランティアの役割が再認識されたことから、災害ボランティアセンター設置マニュアルを作成し、万が一に備え即応できる準備に努めます。

### 【その他の事業】

#### 1 公共交通空白地有償運送サービス事業

概要：公共交通機関を利用して、単独で移動することが困難な高齢者や障がい者等の方々の通院や公共機関への外出を支援します。村外への移送など、利用の一部に対して村の助成制度もごさいます。

#### 2 ボランティア発掘、育成事業

概要：新規ボランティアの発掘やボランティアに対する住民意識の向上、ボランティアのスキルアップを目的に関連講座、研修会に参加するとともに、ボランティア登録の促進を図ります。

#### 3 生活福祉資金貸付事業

概要：生活安定の一助として、本村に居住する住民の福祉を増進し、その自立更生を促して健康で明るい家庭と住みよい村づくりを進めることを目的とします。

#### 4 心配ごと相談事業

概要：地域福祉や介護保険サービスについての相談窓口を常時開設し、来所や電話等により村民の相談に応じ、各種関連機関と連携しながら課題解決に当たります。

#### 5 成年後見制度に関する事業

概要：成年後見制度に関する調査、研究を進めるため、関連研修会等に参加するとともに、占冠村をはじめとした関連機関との協議を進め、支援体制の整備に向け努めてまいります。

6 日常生活自立支援事業

概要：判断能力が十分でない認知症高齢者や障がい者等の方が、地域において自立した生活が送れるよう、契約に基づいて支援を行います。

7 災害等に備えた備蓄品、関係資機材の整備

概要：自然災害や感染症対策に備え、備蓄品や必要な資機材の調達・管理を行います。

8 新入学児童祝品贈呈事業

概要：赤い羽根共同募金からの助成金を活用して、村内小学校で新1年生となる児童に祝品を贈呈し、赤い羽根募金や社会福祉事業に関心を持ってもらうための事業を実施します。



【団体事務業務】

占冠社協が事務局となっているのは次の団体です。

占冠村共同募金委員会	占冠村老人クラブ連合会	占冠村遺族会
占冠村身体障害者福祉協会	ゆうあいサークル	

■介護保険部門（小規模多機能型居宅介護事業「とま〜る」）■

《理念》

- ・「自分らしく」：住み慣れた地域の中で、自分らしく、安心して暮らすために心を込めた支援をいたします。
- ・「心に寄り添って」：一人一人の心に寄り添い、みんなが笑顔で過ごせるようゆとりのある支援をいたします。

《運営方針》

住み慣れた地域と自宅での暮らしを、可能な限り自分らしく継続できるサービスを心がけ、家族の状況や地域社会との関係を把握した上で、通いサービス、訪問サービス、宿泊サービスを柔軟に組み合わせた支援をいたします。

【運営内容】

登録定員	24名	宿泊サービスの利用定員	5名
通いサービスの利用定員	12名	営業日	365日

その他季節に応じたレクリエーションや、地域への社会参加の機会を多く持ち、地域の住民との交流も積極的に図ってまいります。

★上記、各事業の詳細をお知りになりたい方は、占冠村社協にお気軽にお問い合わせください。

《令和6年度 予算》

【収入の部】		【支出の部】	
会費収入	156,000円	人件費支出	104,576,000円
寄附金収入	130,000円	事業費支出	2,822,000円
補助金収入	28,500,000円	事務費支出	24,410,000円
介護保険事業収入	39,421,000円	助成金支出	710,000円
助成金収入	47,000円	負担金支出	247,000円
受託金収入	58,047,000円	貸付金支出	1,000円
事業収入	685,000円	予備費支出	1,000,000円
共同募金配分金収入	433,000円		
過疎地有償運送サービス収入	120,000円		
受取利息収入	1,000円		
その他の収入	211,000円		
前期末支払資金残高	6,015,000円		
合計	133,766,000円	合計	133,766,000円



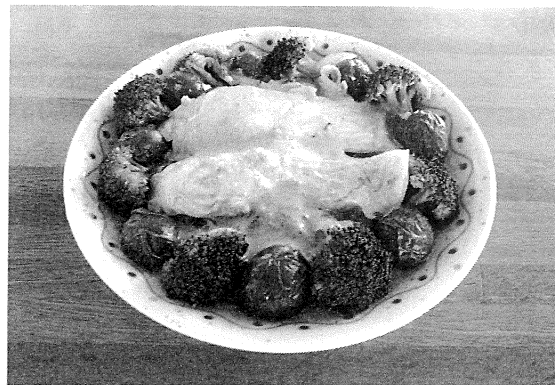
# ～広がれ！食育実践！～

## 《タンパク質をとろう！》

肉、魚介、大豆製品、卵などに含まれているタンパク質は、「蓄えられない栄養素」です。筋肉や骨、髪や肌、内臓にいたるまで、人の体のほとんどの部分は、タンパク質を材料として作られています。

つまり、健康管理や体力向上のためには、欠かすことのできない栄養素なのです。またタンパク質は、一度の食事で体に吸収できる量が決まっているので、その都度、適正な量を摂取することが大切です。

今回は、タンパク質の摂取を意識して、旬の野菜と鮭を組み合わせた料理をご紹介します。



### ◆『銀鮭とブロッコリーのフライパン蒸し』◆

#### 材 料 (2人分)

- ・銀鮭 2切
- ・ブロッコリー 8房
- ・新玉ねぎ 2分の1個
- ・ミニトマト 8個
- ・塩 少々
- ・水 4分の1カップ
- ・ごまドレッシング 大さじ3
- ・生姜すりおろし 小さじ1

#### 作り方

- ① 新玉ねぎは縦うす切り、ブロッコリーは小房に分ける。フライパンに新玉ねぎを広げ銀鮭をのせる。
- ② ブロッコリー、ミニトマトもフライパンにのせて塩を振り、水4分の1カップを加える。
- ③ フライパンにふたをして、強火にかけ蒸気が上がったなら弱めの中火でさらに6～7分蒸して火を止める。
- ④ ③を器にきれいに(写真のように)盛り付ける。
- ⑤ ごまドレッシングと生姜すりおろしを混ぜてたれを作り、上からかけて完成！

#### 【調理のポイント】

《蒸し煮にして》

銀鮭は、野菜の水分を閉じ込めて蒸し煮にすることで身がふっくらと仕上がり、鮭と野菜のうまみが存分に味わえる一品。

ドレッシングに生姜を組み合わせると、清涼感がアップします！

《旬の野菜との組み合わせ》

鮭に含まれるアスタキサンチンやブロッコリーに含まれるβカロテン、ビタミンC、ビタミンEは、どれも抗酸化作用が期待できます。

#### 【抗酸化作用とは？】

私たちは、毎日生活をするために体を動かし、酸素を利用してエネルギーを作りだしていますが、取り込んだ酸素の一部が「活性酸素」という物質に変化します。

この活性酸素が増えすぎると私たちの身体の細胞を傷つけます。ちょうど鉄が酸化してさび付くのと同じように健康に悪影響を与えるのです。活性酸素によって起こる可能性のある症状は、動脈硬化、糖尿病、脂質異常症、がん、免疫機能の低下などです。

これらの酸化を抑えることを抗酸化と言い、活性酸素から身体を守ることを抗酸化作用と言います。

- 調理時間 15分
- 1人分 348キロカロリー
- 塩分 3.0g



占冠村社会福祉協議会 管理栄養士 大高 美津子

# 更新忘れていませんか？ ～ボランティア活動保険のご案内～

## 【ボランティア保険とは？】

ボランティア活動中の急激かつ偶然な外来の事故によりケガをされた場合や、偶然な事故により他人にケガを負わせたり、他人の物を壊したこと等により、損害賠償責任を負われた場合に保険金をお支払いする仕組みです。

最近では、地元でのボランティア活動だけでなく、全国規模の災害等の支援にボランティアとして参加される方が増えておりますが、ボランティアが住んでいる地元社協でのボランティア活動保険加入が、活動条件になっている場合が多くなっております。

せっかく現地まで行っても、地元社協でのボランティア活動保険加入がされていないため、ボランティア活動に参加できないといったことも実際にありますので、村内、村外を問わずボランティア活動をお考えの方は、ぜひボランティア活動保険にご加入ください。



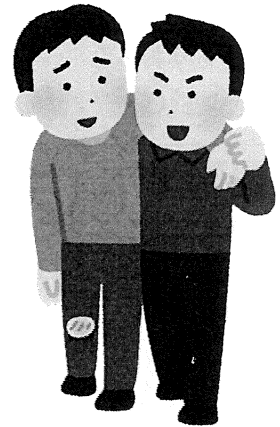
## 【補償期間（保険期間）にご注意を！】

令和5年度のボランティア活動保険の補償期間は、令和6年3月31日午後12時までとなります。よって、加入月日に関わらず、補償期間は年度内（3月31日まで）となるため、令和5年度に加入され、更新手続きを済ませていない方は、補償期間が終了しています。（補償期間は、加入後1年間ではありません。）

## 【対象とならないボランティア活動】

ボランティア活動と言っても、様々な活動がありますが、下記のような活動は、ボランティア活動保険の対象とはなりませんのでご注意ください。

- 有償のボランティア活動
- 自発的な意思による活動とは考えにくいもの
  - ・学校管理下にある先生、生徒のボランティア活動
  - ・道路交通法違反者による行政処分としてのボランティア活動など
- スポーツ活動中の事故など



## 【保険料】

プランにより金額が異なり、1名につき350円（基本プラン）・500円（天災・地震補償プラン）の2種類となります。（特定感染症重点プランは廃止されました。）

【お問い合わせ】 電話 56-2700（占冠村社会福祉協議会）

# ～ふまねっと教室参加者募集！～

占冠村社会福祉協議会では、毎月第1木曜日に「ふまねっと教室」を開催しています。ふまねっと運動は、全身のバランスや認知機能を向上させる効果が期待できる運動で、激しく動いたり、力を入れたりすることなく、どなたでも気軽に取り組むことができます。なかまと一緒に楽しみながらの運動は、身体も心もリフレッシュできるひと時になること間違いなし！

参加は無料ですので、興味のある方は下記までお気軽にお問い合わせください。

占冠村社会福祉協議会（電話：0167-56-2700）

地域福祉係 担当：杉本



# 占冠村社会福祉協議会職員紹介

占冠村社会福祉協議会の職員体制に変更がありましたので紹介いたします。

社会福祉協議会本部事務所につきましては、占冠村保健福祉センターノンノ内、その隣に小規模多機能型居宅介護施設とま〜るがございます。  
(令和6年4月1日現在)

## 社協本部 スタッフ



事務局長  
三橋 英臣



主幹  
満永 大樹  
(兼 介護保険係)



主幹  
相川 なおみ  
(兼 介護保険係)



総務係主査  
藤岡 将弘  
(兼 介護保険係)



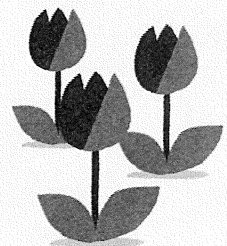
地域福祉係  
杉本 漣  
(兼 介護保険係)



配食サービス調理員  
藤本 広栄  
(臨時職員)



支援員  
岩谷 満寿美  
(臨時職員)



## 小規模 多機能 型居宅 介護施設 とま〜る スタッフ



施設管理者  
中本 留美



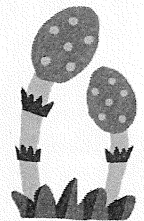
介護支援専門員  
工藤 成美



主任介護員  
工藤 勇祐



介護員 (看護師)  
石坂 友美



介護員  
高橋 道代



介護員  
桑折 優那



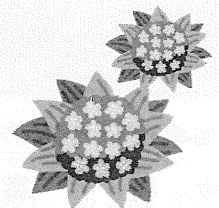
介護員  
相川 耕平



介護員  
平川 都  
(再任用職員)



介護員  
十河 利之  
(再任用職員)



介護員  
山西 順子  
(臨時職員)



介護員  
多田 智恵  
(臨時職員)



管理栄養士  
大高 美津子  
(臨時職員)



調理員  
小澤 清枝  
(臨時職員)



調理員  
松下 抄子  
(臨時職員)



作業員  
赤石 秀明  
(臨時職員)

## 【退職】

石塚 愛 (介護員：令和6年3月31日付 退職)  
在職中、皆様には大変お世話になりました。

# 社協 ☆ フォトグラフィ

## 《 お茶会に参加してみませんか! 》

【3月8日】

社会福祉協議会では、ゆうあいサークルボランティアご協力のもと、村内各地域の集会所などで、地域の高齢者とおしゃべりやレクリエーションをしながら交流する「お茶会」を開催しています。

この日は、宮下地区集会所でお茶会を開催し、地域の皆さんと交流させていただきました。レクリエーションは「サンマ焼きゲーム」と「卓上カーリングゲーム」を実施して、大いに盛り上がりました。



最後は参加者全員で記念写真をパチリ!

今年度も美園・高台地区、双珠別地区、占冠地区、トマム地区、千歳・本通地区、宮下地区でそれぞれ開催を予定しています。

開催が近づきましたら、行政区回覧などで地域の皆様にお知らせしますので、お友達とお誘いあわせのうえご参加ください。

きっと楽しいひと時になること間違いなしです!



### 《事務局の独り言》

お茶会の参加者は圧倒的に女性の方が多く、それはそれで楽しいのですが、男性の方にも参加をいただけたら、もっとたくさん楽しいお話が聞けるのではないかと密かに期待しています!是非、男性同士お誘いあわせいただき参加してもらえたら幸いです。



## 社協へのあたたかいご寄付ありがとうございます

地域福祉のために大切に活用させていただきます。(令和5年12月21日から令和6年4月19日まで)

中央	窪田 敏雄 様	故 窪田 スエ子 様の葬儀に際し香典返しを廃して
占冠	山崎 正紀 様	故 山崎 洋子 様の葬儀に際し香典返しを廃して
中央	平岡 道 様	故 村上 夏子 様の葬儀に際し香典返しを廃して
中央	前井 一郎 様	故 前井 梅三 様の葬儀に際し香典返しを廃して
中央	藤本 和香子 様	故 藤本 とし子 様の葬儀に際し香典返しを廃して
中央	馬瀬戸 笑子 様	故 馬瀬戸 貞雄 様の葬儀に際し香典返しを廃して

「住んでいて良かったと思える地域づくり」を目指して!!

社会福祉法人 占冠村社会福祉協議会

TEL: 0167-56-2700 / FAX: 0167-56-2133

