

浦河町社協だより

# ゆうなぎ

安心して生活できる

町づくりを目指して

2024.9 No.42

2024年度浦河町限定赤い羽根寄付金付きピンバッジが出来ました♪



11回目となる今年は  
「浦河の情景シリーズ⑥」。  
今回は夜空に広がる満天の星を観察する  
「星空観察」がモチーフです。  
※500円の寄付でおひとつ差し上げます。  
ご協力お願いいたします。

• 浦河町社会福祉協議会事業計画／新役員体制	.....	1
• 令和5年度決算／令和6年度予算	.....	2
• 生活支援体制整備事業”うらさん”情報局	.....	3
• ボランティアセンターの活動	.....	4
• 赤い羽根共同募金の活動	.....	5
• わかもの就労支援事業「こんぱす」の活動	.....	6
• 社会福祉事業へのご寄付／脳トレコーナー	.....	7

～この社協だよりは、共同募金の配分金の一部が使われています～

# 令和6年度 事業計画

<p>1、法人運営事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・会議の開催(理事会、評議員会、監査等)</li> </ul> <p>2、要援護世帯の把握、各関係機関等との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サービス利用者世帯表の作成等</li> </ul> <p>3、地域福祉ネットワークづくり</p> <p>4、地域、在宅福祉情報の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報誌「ゆうなぎ」の発行</li> <li>・ホームページの開設</li> </ul> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.shakyo.or.jp/hp/148/">https://www.shakyo.or.jp/hp/148/</a></p> <p>5、心配ごと相談事業の実施</p> <p>6、介護保険サービス事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問介護・通所介護・訪問入浴・居宅介護支援</li> </ul> <p>7、地域支援事業(総合事業)の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問型</li> <li>・通所型</li> </ul> <p>8、障がい福祉サービス事業の実施</p> <p>9、高齢者生活支援等サービス事業の実施(受託事業)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食サービス事業</li> <li>・電話サービス事業</li> <li>・軽度生活支援サービス事業</li> </ul>	<p>10、地域福祉の拠点づくり</p> <p>11、ボランティア活動等の推進</p> <p>12、地域生活支援体制整備事業の実施</p> <p>13、託老事業「愛の会」の支援</p> <p>14、地域・在宅福祉サービスを担うマンパワー育成</p> <p>15、日常生活自立支援事業の実施</p> <p>16、わかもの就労支援事業の実施</p> <p>17、自立と社会参加活動の推進</p> <p>(団体業務事務)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・老人クラブ連合会</li> <li>・老人と共に歩む会</li> <li>・浦河町共同募金委員会</li> </ul> <p>18、その他の事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤い羽根共同募金事業</li> <li>・生活福祉資金貸付事業</li> <li>・浦河町母子等福祉資金貸付事業</li> <li>・日常生活用具(福祉機器)貸出事業</li> <li>・リサイクル事業(プルタブ・古切手等)</li> </ul>
---	--

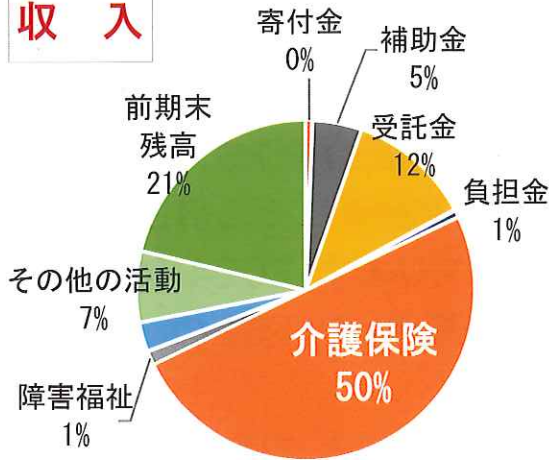
◆役員体制に変更(下線部分)がありましたのでお知らせいたします◆

## 役員体制

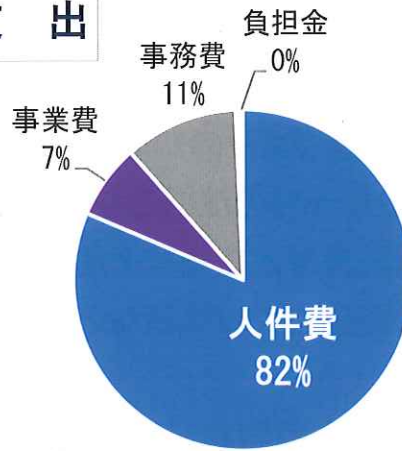
会 長	松本 正美	評議員	秋山 博子	評議員	澤谷 幸弘
副 会 長	高橋 政志	評議員	石田 恒子	評議員	杉山 武美
副 会 長	吉川 滋政	評議員	上中 正人	評議員	谷川 英樹
理 事	一戸 良博	評議員	梶田 学	評議員	日田 隆
理 事	熊野 重雄	評議員	川村 和子	評議員	平井 絹子
理 事	小林 美代子	評議員	神原 敏子	評議員	三浦 隆之
理 事	松居 照美	評議員	桐本 裕子	評議員	三島 信男
理 事	松本 トモ子	評議員	工藤 泰広	評議員	安原 良雄
常務理事	<u>津澤 安彦</u> (R6.4.1 就任)	評議員	佐藤 眞一郎		
監 事	徳田 正人				
監 事	飛山 小夜美				

# 令和5年度決算

## 収入



## 支出



(単位：円)

収入	会費収入	10,000	支出	人件費支出	127,467,554
	寄付金収入	1,175,900		事業費支出	11,032,682
	経常経費補助金収入	8,757,770		事務費支出	16,995,991
	受託金収入	21,722,068		貸付事業支出	240,000
	貸付事業収入	155,000		共同募金事業費	438,896
	事業収入	0		助成金支出	142,000
	負担金収入	1,272,120		負担金支出	56,500
	介護保険事業収入	91,936,700		固定資産取得支出	180,400
	障害福祉等事業収入	2,480,440			
	受取利息配当金収入	1,339			
	その他の収入	5,120,740		収入合計	184,226,815
	その他の活動による収入	12,441,150		支出合計	156,554,023
	前期末支払資金残高	39,153,588		当期末支払資金残高	27,672,792

# 令和6年度予算

(単位：円)

収入	会費収入	10,000	支出	人件費支出	112,655,000
	寄付金収入	700,000		事業費支出	11,362,000
	経常経費補助金収入	8,931,000		事務費支出	19,118,000
	受託金収入	21,773,000		貸付事業支出	200,000
	貸付事業収入	200,000		共同募金事業費	280,000
	事業収入	10,000		助成金支出	218,000
	負担金収入	1,445,000		負担金支出	357,000
	介護保険事業収入	100,800,000		固定資産取得支出	0
	障害福祉等事業収入	2,260,000			
	受取利息配当金収入	50,000			
	その他の収入	70,000		収入合計	167,833,000
	基金積立資産取崩収入	7,941,000		支出合計	144,190,000
	前期末支払資金残高	23,643,000		当期末支払資金残高	23,643,000

## 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

厚生労働省は、日常生活の中で推奨する身体活動や運動の目安をまとめたガイド、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を作成、前回2013年以降10年ぶりの改訂となります。内容は、成人・高齢者・こども(18歳未満)別に学術論文などを基にわかりやすくまとめられています。2024年度以降、自治体の健康づくり施策などに活用されることを期待しているとのことです。

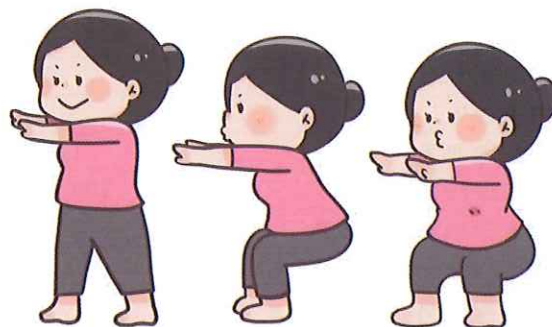
◇**成人**は、家事などを含めた身体活動を1日60分以上、ウォーキングに換算すると1日約8000歩以上を推奨しており、このうち筋トレなど「息が弾み汗をかく程度」の運動を週60分以上行うと良いとされています。

◇**高齢者**は、身体活動は1日40分以上(ウォーキングで1日約6000歩以上に相当する)とされ、達成できなくても、今より10分間、多く体を動かすことを心がけることが推奨されています。また、体力が十分にあるならば、成人と同等レベルで行うことを目標にすると良いとされています。

◎筋トレは、腕立て伏せやスクワットでも良いとされ、筋肉は年齢に関係なく鍛えられ、糖尿病などの発症リスクが低くなるほか、高齢者では筋力や骨密度が改善し転倒や骨折のリスクが低減するとされています。また、座りっぱなしの弊害も指摘されており時間が長くなる程、死亡リスクが高まるとの研究結果に基づき30分毎に体を動かすのが望ましいとされています。

◇**こども**については、1日60分以上活動しゲームやスマホの利用は減らすことが勧められています。

これらを参考に  
健康づくりに取り組んで  
みてはいかがでしょうか？



# はい！ボランティアセンターです！



皆さまこんにちは。「浦河ボランティアセンター（通称：ボラセン）は、笑顔あふれるまちづくりを目的にボランティア活動の推進を図るとともに、住民の皆さまが心豊かに温かく暮らすことができるようさまざまな事業を行っております。今回は、ボラセンが日常的に実施している活動の中から

「高齢者等電話サービス事業」についてご紹介いたします。

## 〈趣旨・目的〉

少子高齢化や核家族化などを背景に、特に過疎地においては一人暮らしや外出の機会が少ない高齢者等への見守りがより必要性を増しています。

上記をふまえて、浦河町社会福祉協議会は関係機関並びに登録ボランティアの協力のもと「高齢者等電話サービス事業」を実施し、利用者への電話による定期的な様子伺いを実施するほか、必要に応じて関係機関と連携を図り、利用者の安心した暮らしを支える一助とすることを目的とします。

## 〈対象〉

浦河町内在住の概ね 75 歳以上の独居高齢者等（※事前申し込みが必要です。）

## 〈事業内容〉

週に一度（月曜または火曜）、社会福祉協議会から電話をかけて様子伺いを致します。

※事業についての問合せ、申し込みは浦河町社会福祉協議会（22-6800）までご連絡ください。



ボラセンの各種事業や長年にわたり活動している登録ボランティア団体さんをご紹介します。



## 浦河町老人と共に歩む会



### 〈 会の目的 〉

この会は、認知症や身体能力が低下した高齢者を支える家族と交流を通して、認知症や介護の関心と理解を深め、高齢者とその家族への支援と福祉の向上を図ることを目的としています。

### 〈 託老「愛の会」 〉

毎月 1 回、第 3 土曜日に行っている託老事業です。ゲーム・歌・お話をし、ボランティア手作りの昼食を皆さんにいただき 10 時から 12 時半まで過ごします。お食事代 300 円が参加料となっております。

### 「愛の会」でのレクの様子①



### 〈 会員の集い 〉

会員の交流や勉強会、施設見学などを定期的に行っています。本音で話ができ介護の情報も聴ける「老人と共に歩む会」ならではの場です。

### 「愛の会」でのレクの様子②



### 〈 研修会への参加 〉

全道総会・日胆ブロック研修会に参加して、他の市町村の会員の活動を知り、施設見学もするなど刺激を受ける良い機会となります。

### 〈 会報の発行 〉

会報「なごみ」を年 3 回発行しています。「愛の会」の様子や研修会に参加した会員の感想を報告しています。

### 〈 入会のご案内 〉

認知症や身体能力が低下した人の介護は、家族が一人で抱え込むことが多く、不安や疲労が長く続くこともあります。誰かに話してみる・方法を変えてみるなどの相談をしてみる機会を同じ悩みを持っている人たち、関心を持っている人同士で居場所づくりをしませんか？認知症になっても身体能力が低下しても安心して暮らせる街づくりを目指して一緒に活動してみませんか。  
個人会員・・・年会費 1500 円

**募集中!**

会員・ボランティアともに募集中です！ご興味のある方、一緒に活動してみませんか？  
問い合わせ・・・浦河町社会福祉協議会（TEL 22-6800）

じぶんの町を良くするしくみ

# 赤い羽根共同募金



～10月1日から赤い羽根共同募金運動がスタートします～

日頃より赤い羽根共同募金運動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

毎年この運動により集められた皆さまの善意は、浦河町内の福祉団体や子ども会、サークル等の活動の助成や福祉施設等の機器、福祉車両購入費の他、近年、ほぼ毎年発生している災害時の準備金として役立てられております。

このように共同募金は、様々な「カタチ」で私たちの身近な福祉活動を支えておりますので、引き続き皆さまの温かいご支援、ご協力を心よりお願い申し上げます。

## 「2024 版浦河町限定うららん&かわたん寄付金付きピンバッジ」

～500円の寄付でおひとつ差し上げます～



11回目の今年は「浦河の情景シリーズ⑥」今回は浦河の夜空に広がる満天の星を観察する「星空観察」がモチーフです。

浦河町共同募金委員会（社協内）、浦河観光協会、浦河町役場荻伏支所にて取り扱いしていますので、ご協力をお願いいたします。

### 浦河町目標額／募金実績額（過去分含む）

	浦河町共募目標額	募金実績額	達成状況
R元年度	1,320,500円	<b>1,248,714円</b>	△
R2年度	1,239,500円	<b>721,558円</b>	…
R3年度	1,105,100円	<b>1,105,500円</b>	○
R4年度	1,094,500円	<b>1,147,270円</b>	◎
R5年度	1,127,300円	<b>1,008,677円</b>	△
R6年度	1,009,600円	( )	

令和6年能登半島地震

災害義援金

(浦河町共同募金委員会)

**723,413円**

※令和6年1月1日に発生した能登半島地震で被災された方々に上記の通り多くの義援金が寄せられましたので北海道共同募金会を通じて全額被災地に送金させていただきました。ご厚意に深く感謝申し上げます。

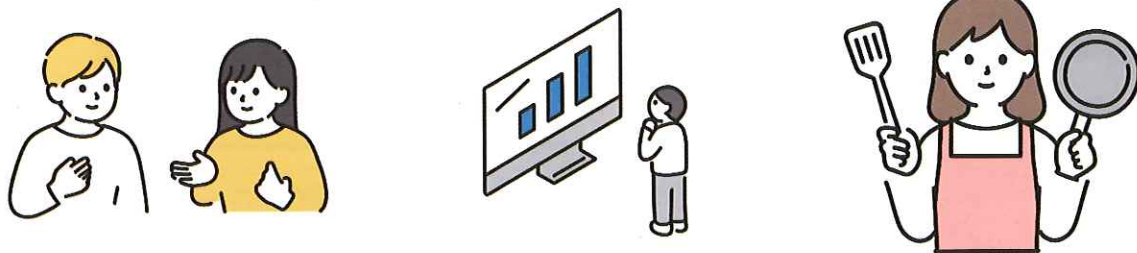
ご協力ありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。

浦河町共同募金委員会

# わかもの就労支援事業『こんぱす』

当協議会では、平成24年4月より「浦河町わかもの就労支援事業“こんぱす”(町より委託)」という事業を展開しております。様々なテーマや悩みを持つ10～20代を中心とした若者たちを応援するための事業であり、若者たちのニーズや現状を把握し個々のペースに合わせて「並走(寄り添い)型」の応援をさせていただいており今後の進路選択、ゆくゆくの就職活動から就職へと役立てていただけたらと考えております。

なお、利用可能な方の範囲は、原則、浦河町在住の15歳(義務教育修了時)から20歳代としておりますが、対象外と思われる方でもぜひ一度お問合わせ下さい。面接練習、パソコン練習、調理実習なども可能です。



こんぱすでの活動例

## 個別プログラム

- ・面接練習 履歴書の練習もできます
- ・パソコン練習 自由に使えるパソコンは2台
- ・調理実習 計画を立てて楽しく作ろう
- ・学習支援 理解できるまで一緒に考えます

など



## 集団プログラム

- ・1分プレゼン 決められた時間で好きにプレゼン
- ・PC なんでも勉強会 教え合って学べる
- ・プチ応援ミーティング 振り返りながら応援
- ・アナログゲーム 色々揃えています

など



平日 8:30～17:00(土日祝休み) 相談員が常駐しています。

お金は必要ありません。気軽にご利用ください。

お問い合わせ

電話 26-7500

メール [urakawa.compass@kind.ocn.ne.jp](mailto:urakawa.compass@kind.ocn.ne.jp)

イラストの答え①明暗②時間③詳細④親子⑤語学⑥相統⑦絵柄⑧意志

ご寄付をいただきました皆様に厚くお礼申し上げます

(令和5年4月～令和6年3月受付分)

森 長子 様	笹村千代美 様	梅田 管子 様
瀬口 透 様	平井 芳子 様	齊藤 勝 様
野口喜代子 様	土井 智子 様	(有)村下農場 様
Mコネクト実行委員会 様		
浦河町高齢者事業団 様		

※報道機関への周知をご了承頂いて  
いる方のみご掲載しております。



## 脳トレ 漢字で足し算

下の漢字4文字は、それぞれ漢字の一部です。  
組み合わせて、二字熟語を作りましょう。

例：糸 + 吉 + 女 + 昏 = 結 婚

① 音 + 日 + 日 + 月 =



② 門 + 日 + 寺 + 日 =



③ 田 + 言 + 羊 + 糸 =



④ 見 + 立 + 木 + 子 =



⑤ 学 + 言 + 五 + 口 =

⑥ 売 + 目 + 糸 + 木 =



⑦ 丙 + 糸 + 木 + 会 =



⑧ 音 + 土 + 心 + 心 =

【答えは6ページへ】