かみのかわ 社協だより No.190

ふれあいネットワーク

●編集発行／社会福祉法人上三川町社会福祉協議会　●発行日／令和5年10月1日
●上三川いきいきプラザ内　☎56−3166　FAX 56−3164

福祉教育（盲導犬講座）

ふくしアクションプログラム
上三川高校との協働事業

外出支援ボランティア

地域の安全見守り隊

みなさんの寄付が
上三川町の福祉を
応援しています。

10月1日赤い羽根共同募金が始まります

赤い羽根共同募金にご協力よろしくお願いいたします。

赤い羽根共同募金

©2023 映画プリキュアオールスターズF製作委員会

目次

P1~2 共同募金
P3 県民福祉のつどい、県老人クラブ大会
P4 かみのかわ健康福祉フェア
P5 中学生・高校生サマースクール
P6 こんにちは！地域包括支援センターです
P7 成年後見制度普及啓発講演会、運営適正化委員会
P8 善意銀行、手話通訳者・要約筆記者派遣事業

 社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。

みなさんの寄付が上三川町の福祉を応援しています

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。皆様のご協力をお願いいたします。

共同募金の仕組み（共同募金は計画募金です）

共同募金は「A募金」と「B募金」があります。どちらも、施設や社会福祉協議会が事前に立てた計画に基づき、栃木県共同募金会が配分計画を立て、配分されます。そのため、募金でありながら、目標額が設定されています。

上三川町支会目標額　4,726,000円

- 県内の福祉施設等のために（A募金）　1,526,000円
- 上三川町の福祉のために（B募金）　3,200,000円

右のQRコードから、上三川町を指定してクレジット決済やコンビニ決済等による寄付ができます。（寄付金の使いみちを公開しています。）

だれもが孤立せず、安心して暮らしていくために

近年、感染症の流行を中心とした社会不安が高まり、低迷する経済状況などから、生きづらさを感じたり、自分だけでは解決が難しい困りごとを抱えたりする人が増えています。だれもが、ふ だんの くらしの し あわせ を感じて過ごしていけるよう、支えあいを基調とした福祉活動の推進は不可欠であり、共同募金はその貴重な財源となっています。

あなたが募金箱にいれてくれた100円は…

上三川町内の福祉活動に 約70%

約70円

栃木県内の福祉施設等に 約30%

約30円

みんなのしあわせのために使われます。

栃木県民福祉のつどい

8月29日「第29回栃木県民福祉のつどい」において、長年の功労が認められ、下記個人・団体の皆様が表彰されました。大変おめでとうございます。

県社協会長表彰優良施設・団体等の代表として表彰状を授与された上三川町ボランティア連絡協議会塩谷節子会長

県身体障害者団体連絡協議会会長表彰の代表として表彰状を授与された上三川町身体障害者福祉会山口静子副会長（写真中央）

栃木県知事表彰

【民生委員・児童委員】　◆田口　成子　様　　◆田仲　均　様

【ボランティア団体】　◆上三川町手話サークル「なかま」

栃木県社会福祉協議会会長表彰

【優良施設・団体等】　◆上三川町ボランティア連絡協議会

【社会福祉法人・社会福祉施設・団体関係功労者】

◆小口　信之　様（特別養護老人ホーム友愛苑）

栃木県身体障害者団体連絡協議会会長表彰

◆山口　静子　様

第37回 栃木県老人クラブ大会にて各賞受賞

9月6日「栃木県老人クラブ大会」において、下記の個人・団体の皆様が各賞を受賞しました。受賞された関係者の皆様、おめでとうございます。

優良老人クラブ

◆東蓼沼西満寿会

老人クラブ育成功労者

◆伊東　芳宣　様

栃木県老人クラブ連合会活動賞

◆上郷三区シニアクラブ

加入促進運動優良老人クラブ

◆上蒲生南福寿会
◆石田シニアクラブ千歳会
◆西田南長寿クラブ

当日参加された受賞者、役員のみなさま

かみのかわ健康福祉フェア開催決定！

例年11月に開催している上三川町ふれあい健康福祉まつりですが、今年度は、上三川町ORIGAMIプラザ建設工事等により屋外スペースの活用が大きく制限されることから、メイン会場をいきいきプラザ館内とし、健康や福祉に関する展示、体験コーナーを中心とする代替事業として、**「かみのかわ健康福祉フェア」**を開催することとなりました。

皆様のご来場をお待ちしています！

開催日時　11月11日(土) 9:00～12:00

会　　場　いきいきプラザ館内

フェアの概要

- 従来保健センターで実施している健康コーナーをはじめ、普段の生活では体験できないような福祉体験コーナー、折り紙を通じた世代間交流コーナーなど、様々なコーナーを設けます。
- いきいきプラザロビーにて町内を中心に活動する福祉、健康に関連する団体についての展示を行います。
（11月11日(土)9時～
11月30日(木)正午まで展示）

- 館内をメイン会場とするため、飲食物の販売や、参集型の開会式、ステージプログラムはありません。
- スタンプラリーを実施します。各コーナーでスタンプを集めた方に素敵な景品をプレゼント!!スタンプラリーカードを使った抽選会も開催します。

フェア協力ボランティアを募集します。

依頼内容

- 体の不自由な来場者の付き添い
- 各コーナーの補助　など

活動時間

8:40～12:00

関心のある方は、**本会(TEL:56-3166)**までご連絡ください。お待ちしております。

「福祉とボランティア」について学ぼう！

第32回

中学生・高校生サマースクール

令和5年8月3日（木）、8月4日（金）の2日間の日程で開催し、高校生27名、中学生17名の合計44名が参加しました。

1日目は、思春期特有の体や心の変化、命の大切さについて学ぶ保健学習のほか、知的障がい、発達障がいなどの障がいや、合理的配慮について学ぶ学習を行いました。

※協力：特定非営利活動法人障がい者福祉推進ネットちえのわ

障がいについての学習の様子

近隣助け合い体験の様子

2日目は、認知症サポーター養成講座を実施するとともに、最後にこれまでに学んだ様々なテーマをふまえ、誰もが住みよい地域づくりや支え合いについて考える学習として、近隣助け合い体験を行いました。

受講者全員が積極的に学び、はじめての体験にも真剣に取り組む姿が見られました。

※協力：キャラバンメイト

参加した中学生・高校生の声

福祉について学校で学ぶことはありますが、サマースクールのように、人の一生をたどりながら、命の誕生から障がい、また認知症など学校では学びきれないことを学ぶことができました。これからの生活に役立てて、良い未来にしていきたいです。

近隣助け合い体験で、自分と自分の家族だけでなく、多くの人がしあわせになるように方法を考え、手伝うことが必要なんだと思いました。サマースクールに参加して、福祉に対しての考えが、高齢の方に関するものから、みんなに関わるものと意識が変わりました。

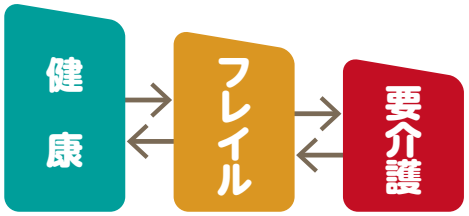
こんにちは！

地域包括支援センターです

『フレイル』予防に取り組みましょう

フレイルとは

加齢に伴い心身の機能が低下した状態で、「健康」と「要介護」の中間の段階です。早めに生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることが可能です。



フレイル予防に取り組んで健康寿命を延ばしましょう！

運動

- 足腰を丈夫にする筋力トレーニング
- ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動

口腔ケア

- 食後、寝る前の歯磨き、入れ歯の手入れ
- 定期的な歯科検診
- 唇、頬、舌の体操

栄養

- 魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質を意識して低栄養予防
- 1日3食、決まった時間に食べる
- バランスの良い食事

社会参加

- 人とつながりをもつ
- 趣味や楽しみをもつ
- サロンなど通いの場に参加する

フレイルチェックをしてみましょう！

3つ以上当てはまると要注意！

☐ 体重減少	6か月間で2キロ以上の意図しない体重減少があった
☐ 筋力（握力）低下	握力：男性26キロ未満、　女性18キロ未満 （例）ペットボトルのふたを開けにくくなった
☐ 疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
☐ 歩行速度	通常歩行速度が、毎秒1メートル未満 （例）横断歩道が渡り切らない
☐ 身体活動	①軽い運動をしていますか？ ②定期的な運動をしていますか？ の問いに2つとも「週に1回もしていない」と回答

3つ以上該当＝フレイル　1～2つ該当＝プレフレイル（フレイルの前段階）　**該当なし＝健常**

何でもお気軽にご相談ください

上三川町地域包括支援センター
上三川いきいきプラザ社会福祉協議会事務局内
TEL. 56-5513
FAX. 56-6381

成年後見制度普及啓発講演会を開催しました

8月22日（火）令和5年度成年後見制度普及啓発講演会を開催しました。

講師に公益社団法人成年後見センター・リーガルサポートとちぎ支部所属、司法書士の小板橋 薫 氏をお招きし「これからを考える終活 ～老後の安心した生活に向けて～」をテーマに、エンディングノートや遺言書の記入方法、成年後見制度について、事例を交え詳しくお話いただきました。

講演会終了後、相談会を開催しました。直接司法書士から心配ごとや制度について助言をいただく良い機会となりました。

栃木県運営適正化委員会 にご相談ください

利用している福祉サービスが、事前に説明された内容や契約内容と違っていた、職員の言動に傷つけられた等、サービスの内容に疑問や不満を感じていることはありませんか。

栃木県運営適正化委員会は、福祉サービスの利用者や家族等からの苦情や相談を受け、助言や事業所への調査、話し合いによるあっせん等を行い、苦情の解決を図ります。

相談は電話や来所のほか、文書やメールでも受け付けています。

連絡先 栃木県運営適正化委員会
〒320-8508　宇都宮市若草1-10-6　とちぎ福祉プラザ内
ＴＥＬ：028-622-2941
ＦＡＸ：028-622-2316
メール：asu.sw@dream.ocn.ne.jp

相談時間 月～金曜日　午前9時から午後4時（祝日・年末年始は除く）

その他 相談料等はすべて無料です。秘密は厳守します。
来所の際は事前にお電話ください。

善意銀行ご寄付 皆様のあたたかいお気持ち

（令和5年7月26日～令和5年9月6日）

寄付者		寄付金額・物品	寄付者		寄付金額・物品
上三川いきいきプラザ 農産物直売所運営委員会様	(1)	17,351円	匿名	(15)	10,000円
			匿名	(19)	10,000円
匿名	(14)	10,000円	匿名	(4)	20,000円
上野　美知子様	(1)	12,250円	JAうつのみや 上三川トマト婦人部様	(1)	8,021円
匿名	(4)	5,000円			
匿名	(18)	20,000円			

（ ）内数字は寄付回数

手話通訳者・要約筆記者派遣をご利用ください。

本会では町からの委託を受けて、手話通訳者等派遣事業を行っています。
役場での手続き、病院や薬局、入社試験、授業参観、自治会の総会など社会生活で必要な場面での派遣をします。

手話通訳者	ろう者や聴覚に障がいのある方とのコミュニケーションを図るために手話で通訳をします
要約筆記者	難聴の方や中途失聴者とのコミュニケーションを図るために筆談やノートテイク、パソコンでの要約筆記を行います

対象者　町内に住所を有する身体障害者手帳の交付を受けている聴覚障がい者
聴覚障がい者とコミュニケーションを必要とする方

利用料　原則無料

受付時間　**午前8時30分～午後5時15分**（土日、祝日は除く）
（FAX受信は24時間ですが、対応は平日の受付時間になります。）

＊派遣希望日の5日前までに申し込みください。

問合せ先

ＦＡＸ：56－3164
メール：chiiki@kamisyakyo.or.jp
Skype名：上三川町社会福祉協議会コミュニケーション支援

右記のQRコードを読み取ると本会ホームページへアクセスできます。
各種事業報告や申請書、社協だよりバックナンバーなども掲載しておりますので
ぜひご活用ください。

全てに関する連絡・相談・お問い合わせ先

社会福祉法人
上三川町社会福祉協議会

社協だよりについて、みなさまからのご意見をお寄せください。

住　所：上三川町上蒲生127－1（上三川いきいきプラザ内）
電　話：0285－56－3166
ＦＡＸ：0285－56－3164
メール：soumu@kamisyakyo.or.jp
Ｈ　Ｐ：https://www.kamisyakyo.or.jp/