

社協みよし

11月号
社協みよし
2018
Vol. 69



みんなで楽しく 健康に！

善徳やすらぎ会「いきいき百歳体操」
写真紹介：⑧ページ

もくじ

- ▷ 2P } 特集 三好市生活支援体制整備事業
- ▷ 3P }
- ▷ 4P スポーツレクリエーション教室ほか
- ▷ 5P 防災講習～災害ボランティア講座～ほか
- ▷ 6P 第13回三好市社会福祉大会ほか
- ▷ 7P いきいきサロン紹介・老友ひろば
- ▷ 8P 寄付のお礼・福祉総合相談ほか



三好市生活支援体制整備事業



元気で住み良い地域を目指して！

社会参加と お互いさまの支え合い

から始める！



介護予防に努めることが「健康寿命の延伸」に！

平成27年度の介護保険制度改正によって、介護予防給付の一部である介護予防訪問介護及び介護予防通所介護は、昨年4月から地域の実情に応じた取組を行うことができる。「介護予防・日常生活支援総合事業」へと移行され、ボランティアなど地域の多様な主体を活用しながら、高齢者を支援していくことになりました。
三好市社会福祉協議会では、地域住民が主体となった生活支援活動や介護予防の充実が図れるよう、「三好市生活支援体制整備事業」を市から受託し、地域の互助を高め地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを進めています。

健康寿命とは、認知症や寝たきりにならないで元気に暮らすことができる期間の長さを言います。健康寿命を長くすることで、要介護状態になることの抑制や、介護給付費の減少につながります。
いくら長生きできても、寝たきりになったり、介護が必要になったりすると、生活の質が大きく低下してしまいます。

「好きな活動を続けること」が「健康寿命の延伸」に！

介護予防につながります！

健康寿命には3つの秘訣があるとされています。その中でも「社会参加」が重要で、社会性の低下が体や心の活発さを失い、栄養摂取を低調にし、体を弱くしてしまいます。つまり、社会参加が減ると虚弱化が進行し、要介護状態に近づいてしまうのです。
これまでは、要介護予備群を中心に介護予防体操などで健康を維持してきましたが、

す。医療の進歩とともに平均寿命はさらに延びることが予想されていますが、健康寿命が延びないと、本人の生活の質が低下するだけでなく、介護をする家族らの負担も大きくなってしまいます。そうならないよう住民一人一人が介護予防に努め、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。

今後は、全ての高齢者が様々な活動をおして効果的な介護予防を実践していく必要があります。「体操は苦手だけどカラオケやグラウンドゴルフは好きでやっている」人は、好きな活動を続けることで結果的に効果的な介護予防につながります。
もちろん「いきいきサロン」のように地域で気軽に集える場所をつくって近所の人と会



話し、楽しい時間を過ごすこと、定期的に外出する機会があることが日常生活の中に組み込まれていると、いきいきとした楽しい生活にもつながります。
このように、外に出て仲間と集まって楽しい時間を過ごすことは、閉じこもり予防や孤立予防につながります。また、地域内の自然な見守りにつながり、助け合い・支え合い活動の基盤になります。

好きな活動を続けることで、結果的に効果的な介護予防に！



必要だと感じる取り組みは？

(H29. 8月生活支援状況調査報告より)

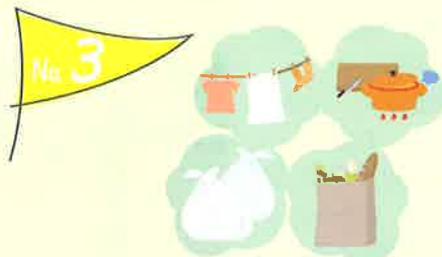
市内の一人暮らし要配慮高齢者100人に社会参加の状況や生活支援ニーズについてお聞きしました。どの地域においても必要だと言われたのが通院や買い物などの外出支援でした。



外出支援（通院・買い物・サロン等）



見守り・声かけ（訪問など）



家事（買い物・洗濯・調理など）

他にもこんな支え合い・・・



ゴミだし



買い物代行



家事支援



犬の散歩代行



話し相手・いきいきサロン

「支え合いの地域づくりを行う」ことで
高齢になっても住み慣れた自宅で自立した生活を！

人口減少が進む中、超高齢社会を迎え介護や生活支援を必要とする高齢者、一人暮らしや高齢者のみの世帯が増え、生活の継続に必要な買い物や通院、家事などの支援がこれまで以上に必要になると見込まれています。地域での高齢者の暮らしは介護サービスだけでなく、また、公的サービスだけでは補えないことがたくさんあります。

高齢になっても「自分らしい」暮らしを実現するために、どういった活動や取り組みが必要なのか、改めて考え直す必要があります。三好市社協では、今年度から各支所に生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）6名を配置し、地域の社会資源の把握や一人暮らし要配慮高齢者への聞き取り調査等を実施しながら、地域づくりのための話し合いの場を設

けています。この話し合いの場を「元気づくり・地域づくり協議会」と名付け、地区住協代表者を中心に各種団体から委員を募り、各支所（旧町村地域）に協議会を設置して支え合いの地域づくりについて協議を進めています。また、介護サービスを利用しないで暮らしている元気な高齢者が圧倒的に多いのが現状です。そうした方々の地域活動への参加は、活動を行う高齢者自身の生きがいにつながり、介護予防や閉じこもり、孤立防止になることから、社

『誰かと繋がること』
『つながる場づくり』
を意識的に！

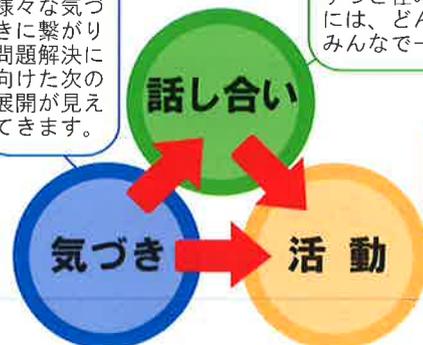


会参加の促進はたいへん重要です。そして、住み慣れた地域でいつまでも元気でいきいきと暮らすために、「自分でお互いで、地域でできることは何か」を考え、長期的な視点で支え合いをひろげる地域づくりの推進を目指しています。

活動の中で様々な気づきに繋がりに問題解決に向けた次の展開が見えてきます。

ずっと住み続けられる地域には、どんな活動が必要かみんなで一緒に考えます。

活動することで新たな繋がりがや活動の活性化に繋がります。



障害者社会参加促進

“完全参加と平等”は、国際障害者年(1981年)のスローガンです。障がい者の福祉を進める上で、障がい者自ら積極的に社会参加を行えるような社会環境の構築を目指したもので、ノーマライゼーション理念の普及とともにバリアフリー社会への取り組みが継続して実施されてきました。

三好市においても様々な障害者社会参加促進施策が行われてきていますが、三好市社協は市の受託事業として各種啓発活動に取り組んでいます。

○ 声の広報発行事業

毎月1回朗読ボランティアの協力により、市広報(毎月)・社協広報(隔月)をCDに録音し、声の広報として視覚障がい者に配布しています。視覚障害1~2級交付者の方でCD配布をご希望の方は、社協(72-5715)までご連絡ください。



スポーツレクリエーション教室

スポーツを通して相互の親睦と交流の輪を広げ、お互いの技術の向上に向けて精進し、社会参加することを目的に各種のスポーツ大会を開催しています。

今年度の大会結果は次のとおりです。

【団体表彰のみ掲載】

ペタンク大会

(7月10日)

優勝 東みよしAチーム
準優勝 ゆうあいCチーム
第三位 ゆうあいBチーム



グラウンドゴルフ大会

(9月11日)

優勝 東みよし
Dチーム
準優勝 腕山クラブB
第三位 山城Cチーム



フライングディスク大会

(10月4日)

優勝 博愛ヴィレッジ
Iチーム
準優勝 ゆうあいデイケア
Aチーム
第三位 身障池田Aチーム



募集

住み慣れた地域で継続した生活を支援する

権利擁護支援者養成研修(基礎ステップ1)

認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者など判断能力に不安のある方が安心して安全に自分らしい生活を送ることができるよう、本研修にて、権利擁護活動や仕組みを学ぶことによって、住み慣れた地域で誰もが生活しやすい地域づくりを目指します。市民後見人・法人後見支援員・日常生活自立支援事業生活支援員等、権利擁護活動の担い手となるための基礎研修です。

- 開催日時：平成30年12月4日(火)・6日(木)の2日間
午前9時50分から午後4時30分まで
- 場 所：三好東部福祉センター 東みよし町昼間20番地1
- 対象者：地域福祉に関心があり、権利擁護の視点や活動に興味がある方(一般の方)
2日間すべて受講できる方
- 定 員：45名(県西部の三好市・東みよし町・美馬市・つるぎ町・阿波市)
- 申込締切：平成30年11月19日(月)
- 共 催：徳島県社会福祉協議会、三好市社会福祉協議会、東みよし町社会福祉協議会、
美馬市社会福祉協議会、つるぎ町社会福祉協議会、阿波市社会福祉協議会
※詳細は、三好市社会福祉協議会 地域福祉課 0883-72-5715 までご連絡ください。



募集

防災講習

～災害ボランティア講座～

無料



災害はいつ、どこで起こるか分かりません。日本各地で風水害や地震災害が頻繁に発生する中で、問題となっている南海トラフ巨大地震が発生すれば四国地域の存亡がかかるほどの被害が発生すると予想されています。今こそ、あらためて防災について学習し、備える機会として研修会を行います。

また、お互い様となる災害ボランティアの取り組みについても学習できます。ボランティア活動している人、関心のある人、みなさん気軽にご参加ください。

- 日時 12月14日(金) 午後1時30分～3時30分
- 場所 三好市社会福祉協議会 会議室
- 申込 社協各支所窓口・電話・FAX
- 内容 講座1・災害時の対応と減災術
・今できる備えとは
講座2・災害ボランティア活動

報告

元気いっぱい!! 高齢者の運動会!!

三好市高齢者体育大会

10月3日、池田総合体育館において市内の高齢者がスポーツを通して親睦を深めることなどを目的に、三好市老人クラブ連合会の主催で開催されました。今年で13回目となった本大会は市内の老人クラブ会員や福祉施設の入居者など470名が参加しました。

参加の皆さんは、気軽に体を動せるプログラムを、楽しみながらも他のチームに負けじと競技に取り組みました。

熱戦の結果、西祖谷チームが優勝、準優勝に山城チーム、3位に三野チームとなりました



感謝

車イスを 寄贈いただきました!

三好市立井川中学校より社協へ車イスを寄贈してくださいました。

この車イスは、リサイクル活動によって、プルタブを回収し介護用品

取扱業者に買い取っていただき、車イスと交換した

ものです。生徒や保護者、教職員、地域住民の協力により約2年でプルタブ約160万個(約800kg)を集め交換しました。

高齢者・障がい者の外出支援や青少年のボランティア体験等、地域福祉の推進のために活用させていただきます。



助成金

徳島県福祉基金 助成事業募集スタート

募集期間 平成30年10月20日～
同年12月21日まで

事業実施機関 / 平成30年度内に完了する事業
助成対象者 / 徳島県内で、社会福祉の振興に寄与する事業を行う団体(非営利団体であること。法人格の有無は問いません。)

助成限度額 / 1団体につき70万円
応募書類等 / 応募要項、助成金交付申請書類等
及び助成金交付規程は、ホームページからダウンロードできます。

問合せ先 / (公益) 徳島県福祉基金事務局
Tel 088-654-0294

<http://www.fukushi-center.jp/kikin/>

<対象事業>

- 独身男女の出会い・結婚を支援する活動
- 子育て支援を図る活動
- 高齢者の生きがいづくりや社会参加を図る活動
- 障がい者の自立と社会参加を図る活動
- 外国人が住みやすい地域づくりや社会参加を図る活動
- ユニバーサルデザインによるまちづくりを推進する活動
- その他社会福祉の発展に寄与する活動

第13回三好市社会福祉大会

人と人がつながり 安心と活力が生まれる
ささえ愛のまちづくり

多年にわたり社会福祉事業に功績のあつた個人や団体に敬意と感謝の意を表するとともに、市民参加による福祉のまちづくりを推進することを目的に社会福祉大会を開催します。

◆日時 平成30年11月29日(木)

午後1時～午後4時

◆会場 三好市池田総合体育館

サブアリーナ

◆内容

【第一部】式典

表彰

大会宣言の採択

【第二部】記念講演

テーマ おばちゃん目線で見ると社会の問題

～みんなハッピーに暮らすには～

講師 谷口真由美氏(大阪国際大学准教授)



《プロフィール》

谷口 真由美氏 (たにぐち まゆみ)

1975年、大阪生まれ。大学教員のかたわら、2012年に“庶民目線の政治”を訴えるため、フェイスブック上で「全日本おばちゃん党」を立ち上げ、おばちゃん目線でオッサン政治をネットワークしながら問題提起を続けている。

【メディア出演】

朝日放送「おはよう朝日です」、キャスト、TBS「サンデーモーニング」・・・等

〈入場無料〉

どなたでも参加することができます。
多数のご参加をお待ちしています。

voluntary

ボランティア団体紹介



三好市ボランティア連絡協議会に加盟して楽しく活動しています。



朗読クラブひまわり

やさしさたっぷり

朗読クラブひまわりの活動は、三好市報や三好市社協広報を朗読してCDを作成し、視覚障がい者の方に送付しています。また、福祉ボランティアふれあい市民フェスタ等の行事協力にも積極的に参加し多方面で活躍されています。

昨年度開催された第61回徳島県社会福祉大会では永年の功績が認められ、ボランティア功労団体として大会長表彰を受賞されました。



箸蔵でんがく会

息の長～い活動です

箸蔵でんがく会の活動は、昭和32年の発足以来、池田町箸蔵地域の環境美化活動や各種行事の協力、学校登下校の見守り活動など幅広く地域に密着した活動を行っており、地域社会に大きく貢献しています。長年にわたり続けてきた活動が認められ、一昨年秋の褒章において緑綬褒章を受章されました。



地域のサロンによろこそ No.18

三好市内には、現在93団体がいきいきサロンを運営しており、地域の人々のふれあいの場となっています。皆さんも身近な地域で実施されているサロンに参加してみませんか？

東祖谷地区

若林地区住協サロン

東祖谷若林地区では地域の集会所を利用し、地域の方が誰でも楽しく集まり交流を持てる「若林地区住協サロン」を開催しています。

百歳体操やお茶会などを行っており、開催時に次回の内容について検討しています。時には遠足に出かけることもあり、「地区住協ニュース」を配布して情報共有を図っています。

地域の皆さん、ぜひ気軽にお越しください。

● ● ●
場 時 開
所 間 催
若 午 2
林 後 週
集 1
会 回
所 火
曜
日



● ● ●
場 時 開
所 間 催
さ 午 年
く 後 1
ら 1
の 時 回
里 分 日

三野地区 太刀野山いきいきサロン

三野町太刀野山地区では、旧太刀野山小学校を拠点に地区住協と老人クラブが共催でサロンを実施しています。旧太刀野山小学校は、現在「さくらの里」という名称でデイサービスが行われていますが、地域の活動拠点としても利用されています。

主に研修会やレクリエーションを毎回実施しており30名程度が集まっています。茶話会では地域の温かいふれあい交流の場となっています。

老友ひろば

白百合会の現状について

白百合会(東祖谷)

私たち和田白百合会は、三好市東祖谷に入った最初の集落で結成しており、高野地区・和田地区・釣井地区・今井地区があります。

東祖谷の高齢化率は50%以上であり、その中でも当白百合会は、高齢者が多く奉仕活動においても限られた元気な人でしか活動が出来ていない状況であります。

本年度の道路美化活動においては、9名が参加して栗寄より柘之瀬間の約7キロを半日かけて、空き缶、ゴミ拾いを実施したところであります。また、健康増進のため実施した大衆演劇見学等には、19名の参加を頂き会員同士の親睦を図るとともに1日楽しく過ごすことが出来ました。

今後においても、36名の会員全員が力をあわせて、色々な活動が続けられるよう努力していきたいと思っております。



寄付のお礼

次の方々から社会福祉協議会にご寄付をいただきました。

善意銀行 (8月1日～9月30日受付分)

■ 一般寄付
 ご詠歌奉詠ご一同様 (池田)
 匿名の方 2名様 (三野)

■ 香典返し
 近藤勝枝様 (井川)
 匿名の方 1名様 (池田)

心と心の橋わたし

■ チャリティー収益

● 第10回三好市民チャリティーゴルフ大会
 参加者一同様

● 第5回三野福祉まつり
 チャリティーバザー (三野)
 参加者一同様
 社協ボランティア様
 三野町老人クラブ連合会様

ご寄付は社会福祉事業に有効に活用させていただきます。
 ありがとうございます。



福祉総合相談

悩み

困りごと

心配

日頃抱えるさまざまな悩みや法律的な問題について、相談員や弁護士が相談に応じます。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

法律相談 弁護士：大西聡法律事務所 所属弁護士

※法律相談は事前予約が必要です。

平成 30 年 12月 6日 木曜日 本所・池田支所 13:00～16:00 72-5715

平成 31 年 1月 10日 木曜日 三好市井川支所 13:00～16:00 78-3140

一般相談 日常生活上の悩み、心配ごとに関する相談(12月～1月予定)

三野支所 第3木曜日 13:00～15:00 77-2882 三野老人福祉センター

井川支所 毎週火曜日 13:00～15:00 78-3140 三好市井川支所

池田支所 毎週水曜日 13:00～15:00 72-5885 社協本所・池田支所

山城支所 第3水曜日 13:00～15:00 86-2434 三好市山城支所

西祖谷支所 第3木曜日 13:00～15:00 87-2088 西祖谷老人福祉センター

東祖谷支所 第2木曜日 13:00～15:00 88-2688 祖谷の歴史館

※電話による相談も受け付けています。



観光客のみ
 なさんも、
 喜んでくれ
 るよね。

またな、この日は体操の後で、みんなで花の苗を植えたんですよ。かずら橋に来てくれる
 善徳やすらぎ会では、今年の4月から月2回「いきいき百歳体操」しよんじやって。10月24日に6ヵ月目の体力測定したらな、「片足立ち」「椅子に座ったり椅子から立ち上がったたりする運動」「すばやく移動する運動」どれも体操を始める前よりも成績が上がつとんよ。..継続は力なり..じゃな。たくさんの方が体操に取り組むようになるといいなあ。

やまびこ
 ちゃん
 ひろし

