



しゃ きょう
社会福祉協議会 だより



24時間テレビ「愛は地球を救う」チャリティー委員会より、リフト付きバス（日産キャラバン）をいただきました。車いすの方2名を含む10名乗りで、福祉有償運送事業に使用していきたいと思っております。

今年で35回目を迎え、今回の募金額は、全国で11億6,800万円、北海道では2,882万円が集まり、9台の車両が道内に寄贈になったそうです。福祉車両の贈呈式にはSTV函館放送局長 加藤晃義氏より伏見会長に記念の鍵が渡されました。

「24時間テレビ」にご協力をいただいた関係者、そして募金をしてくださいました皆様に感謝するとともに、厚くお礼申し上げます。大切に使用させていただきます。

主な記事

- ご協力ありがとうございました 2
- 大野農業高校ーサンタクロース活動 3
- こんにちは“かけはし”です 4
- 居宅介護支援事業所とは？ 5
- ゲートキーパーってご存知ですか？ 6
- ボランティア講座のご案内 6
- 善意のご寄付ありがとうございます 8

ご協力ありがとうございました



歳末たすけあい募金は、北斗市内の386世帯に！

北斗市社協では、北斗市共同募金委員会が実施した歳末助け合い募金をもとに北海道共同募金会からの助成を受け、歳末福祉見舞金事業を実施しました。

今年の歳末たすけあい募金額は4,536,680円となりました。

この募金は、社会福祉協議会に寄せられた指定寄付とあわせて、低所得の独居老人世帯、遺児世帯等の386世帯に『歳末福祉見舞金』として配布しました。

みなさまのあたたかいご支援、ご協力に対し、心から感謝申し上げます。



赤い羽根共同募金は、北斗市の幅広い福祉活動に使われます

今年度も町内会、自治会をはじめ各事業所や学校のほか、多くの市民の皆様からご協力をいただきありがとうございました。24年度募金額は6,811,970円となりました。

この募金は、北海道共同募金会から地域の福祉活動のための助成金として3,924千円が北斗市社協に配分されます。25年度は下記の事業に使われます。

事業名	内容
ボランティア活動振興事業	各ボランティア団体への助成、体験研修等の開催
小地域ネットワーク活動推進事業	町内会、自治会への見守り活動等への助成
見守り訪問活動・心配ごと相談事業	福祉五目ちらしの配布、サンタクロース活動
社協だより発行事業	社協だよりの発行
福祉団体活動支援事業	老人クラブ、障がい者団体、母子寡婦会への助成
社会福祉広報活動事業	福祉大会、福祉講座、福祉まつりの開催

まちがいさかしクイズ (5つまちがいがあります)



●5このまちがい
 ●希望くんの頭の赤い羽根
 ●愛ちゃんの口
 ●募金をしている女の子のスカートの柄
 ●左の落ち葉の向き
 ●犬の耳

大野農業高校 サンタクロース 活動



北斗市社協では、関係機関と協力し在宅福祉事業の一環として独居老人訪問活動事業を実施しております。

12月25日、旧上磯地区の70歳以上の一人暮らし等の907軒に、民生委員の皆様のご協力のもと「福祉五目ちらし」が配布されました。また、12月15日には、サンタクロースの姿にふんした大野農業高校の生徒が、民生委員、教職員、社会福祉協議会の職員と共に、241軒のお宅を訪問し、大野農業高校で育てた花とカップケーキを届けました。

これは赤い羽根共同募金の配分事業として実施しているもので、たくさんの方々からお礼と喜びのお言葉をいただきました。協力していただいた皆様に心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

● サンタクロース活動に参加して



初めてこのボランティア活動に参加しましたが、とてもやりがいがありとても楽しかったです。またお年寄りの方々にありがとうと感謝されすごく嬉しかったです。また参加したいです。



1年生

高齢者の方々がとてもいい笑顔で迎えてくれて「待っていたよ」という言葉をいただき活動してよかったのと、とてもいい気持ちになりました。この活動は続けるべきだと思いました。

2年生



何軒目かに回ったお宅で僕らが「おはようございます」と声をかけた途端にうるうるして・・・すごく感動して嬉しかったです。



3年生

2回目のサンタクロース活動でした。今回は本町地区を訪問しました。最初は恥ずかしさもあってお年寄りの方と上手く話すことが出来なかったけど何軒が訪問しているうちにどんどん話せるようになった。来年参加できないけど恥ずかしがらないでいろんな人と交流できればと思いました。





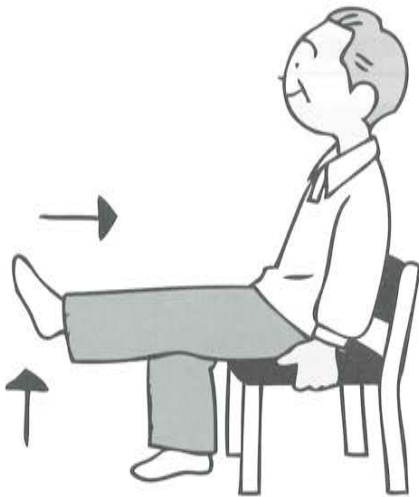
こんにちは 北斗市地域包括支援センター “かけはし”です!

年齢とともに足腰の機能は衰えます。それに加え、冬期間は家で過ごすことが多く、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。

毎日の生活に運動を取り入れましょう!

片足上げ・膝伸ばし（左右）

- ①片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じでひざをゆっくり伸ばす。
- ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。(左右繰り返す)
- ③10回を目安に行い、はじめから無理をせず体調に合わせて行いましょう。



かかとの上げ下げ

- ①椅子の背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- ②つま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かに繰り返す。
- ③10回を目安に行い、はじめから無理をせず、体調に合わせて行いましょう。

※椅子は重くて丈夫な物を選んで行いましょう。



安全に運動や体操をするための注意点

- 息を止めず、呼吸しながら行いましょう。
- 関節が痛むときは中止しましょう。
膝や腰などに強い痛みや持病のある人は、医師の意見を聞きましょう。
- 心臓や肺に重い持病がある場合や、体調がすぐれないときはひかえましょう。

居宅介護支援事業所とは？

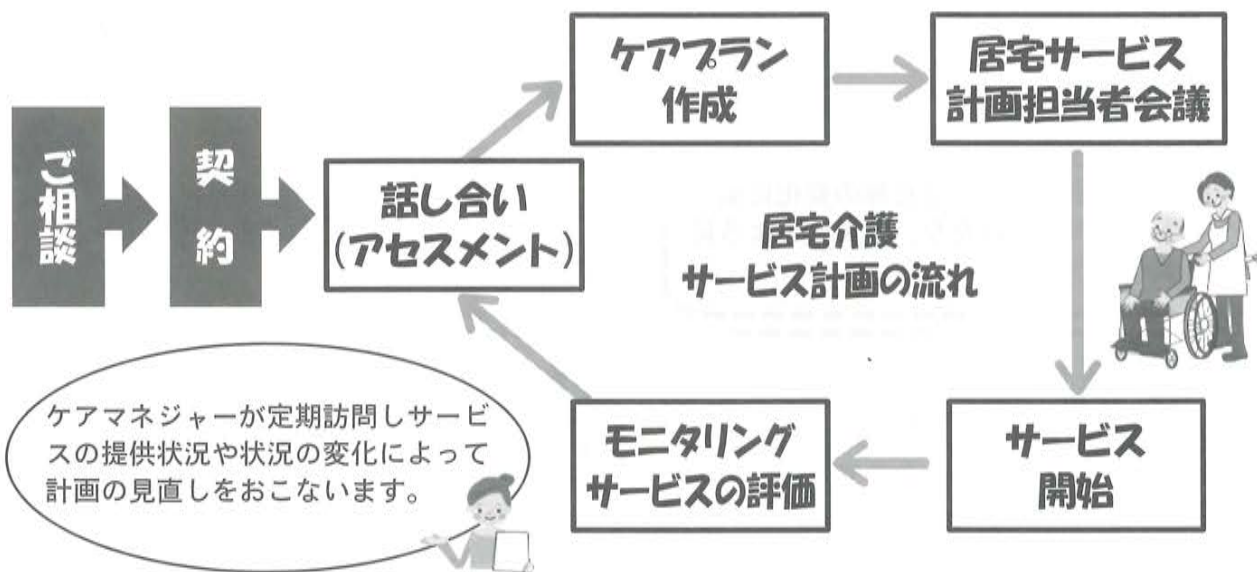


- ・ケアプランの作成
- ・要介護認定の申請代行
- ・介護、福祉サービスについての相談

介護支援専門員（ケアマネジャー）がいる機関です。

ケアマネジャーは、相談を受け、介護の知識を幅広くもった専門家です。在宅サービスを適切に利用できるよう、利用するサービスの種類や内容などを定めた計画（ケアプラン）を作成し、サービス提供事業者と連絡、調整などを行います。

**介護サービスを利用するためには
要介護認定を受けることが必要です**



いつでも社協の賛助会員になれます

社協は、地域福祉の推進を目的に、行政の手が届かない部分の福祉を担い、また、皆様の支えによって活動をさせていただいている団体であります。

企業、事業所の皆様を賛助会員、また、市内の各世帯を一般会員とし、集められた社協会費は地域福祉事業に活用されております。

主な使いみちは、在宅福祉事業（小地域ネットワーク活動、独居老人訪問活動、法人後見事業、地域サロン活動支援）、各福祉団体支援、心配ごと相談事業などに使用させていただいております。

誰もが安全に安心して暮らせる地域づくりを進めるため、より一層のご理解をいただきますようお願い申し上げます。



賛助会費（年間）1口 2,000円～

お問い合わせ 事務局 74-2500

自殺を防ぐために、私たちにもできることがあります！

かけがえのない命をまもるために…

ゲートキーパー^(命の門番)

ってご存知ですか？

平成10年から平成23年まで、14年連続で年間自殺者が3万人を超えた状況が続いています。(警察庁調べ)

自殺は心理的に「追い込まれた末の死」と考えられ、誰かが手を差し伸べることで、防げる可能性があります。

「ゲートキーパー」は悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

ゲートキーパーの役割は

「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。

1 「気づき」

何か悩みがあるようだったり、元気がない、よく眠れないようだ等の変化に気づいたら、声をかけたり、話を聞くようにしましょう。

2 「声かけ」

つらそうだけど大丈夫？何かあった？等、声をかけることで、孤立させないことが大切です。



3 「傾聴」

傾聴とは、本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける姿勢をいいます。責めたり、否定せずうなづくだけでいいのです。相手のつらい気持ちを受け止めて、決して一人ではない、とわかってもらうことが大切です。助言なども必要はありません。



4 「つなぎ」

経済的な問題や生活支援が必要な場合など、専門的治療や専門家の相談窓口と確実につながるように、相談者の了承を得て、一緒に出向くなどの支援をお願いします。

5 「見守り」

専門家と連携したあとも、必要があれば相談にのるなど、支援を継続し、見守りましょう。



相談機関は…

- ・自殺予防いのちの電話 (日本いのちの電話連盟)
フリーダイヤル 0120-738-556
毎月10日のみ8:00~翌8:00
- ・こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
全国どこにいても、その地域の公的な相談機関につながります。

ボランティア講座のご案内

今回のテーマは「孤独死などを防ぐ地域づくり」について考えていきたいと思えます。地域でできることや他の地域での取り組みなど紹介していきたいと思えます。どなたでも参加することが出来ますが、会場の関係で定員がございます。電話でお申し込みください。

開催日時 平成25年3月6日(水)

13時30分～15時

内容 みんなで支える地域づくり
NPO法人 シーズネット

事務局長 杉谷 憲昭 氏

開催場所 北斗市商業活性化支援センター

エイド'03

北斗市飯生3-4-1

(上磯駅横)

定員 90名

※申し込み先

北斗市社会福祉協議会へ電話でお申し込み下さい。
電話 74-2500



苦情処理相談員 (第3者委員)を設置

北斗市社協では、介護保険サービス事業に係る利用者からの苦情のほか、当協議会が行う事業全般に対する苦情等を受け、公平、適切に問題解決を図る体制を整えております。何かお気づきのことがあれば下記の相談員までご連絡ください。

氏名	担当地区	電話
阿部 隆	久根別～富川	73-8011
日計 邦義	旧大野地区	77-6976
安部 洋	茂辺地～三ツ石	73-6460
柴田 吉章	七重浜・追分	49-6987

任期 平成26年5月31日まで

「緊急時の福祉票」 活用してください

北斗市社協では、65歳以上のひとり暮らしや高齢者世帯、身体の不自由な方など「安全で安心した日常生活を送る」取り組みとして、北斗市町会連合会と北斗市民生委員児童委員連合会の協力を得ながら、対象者に「福祉票」を配布しております。

この福祉票は、自宅で急に具合が悪くなったときなどに、かけつけた救急隊員などが活用できるように本人の氏名・持病・かかりつけ医療機関などや緊急時の連絡先、町内会役員、担当の民生委員などの連絡先などを記入できるようになっております。

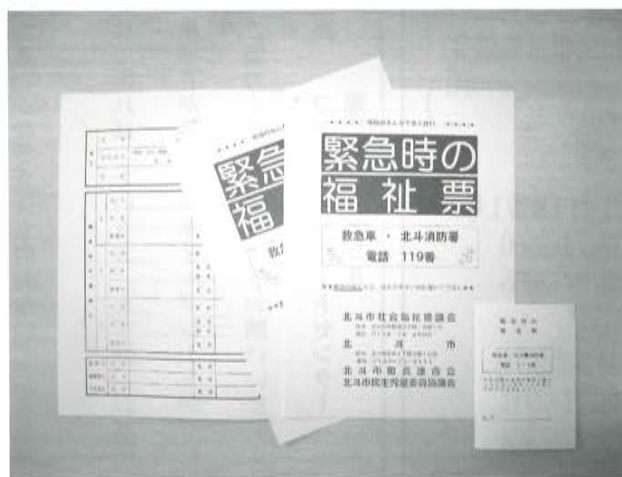
福祉票は、家庭備付用と携帯用の2種類があります。

○対象者

- ① 65歳以上のひとり暮らしの方
- ② 高齢者世帯の方
- ③ 身体の不自由な方

○配付希望

配付を希望される方は、町内会長又は民生委員に連絡してください



善意のご寄付ありがとうございます。

毎年、「メイホク食品株式会社」と「株式会社函館なとり」から、12月の会社の創立記念日に合わせて北斗市社会福祉協議会へ寄付をいただいています。今年も合計30万円の寄付がありました。



メイホク食品(株) 代表取締役 町田勝臣 様



(株)函館なとり 代表取締役 倉田正弘 様

食中毒は夏だけではありません。 ノロウイルスによる 食中毒が多発しています！

● 予防のポイント

① 手洗い

爪を短く切って、指輪、時計をはずす。

石けんを十分泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗浄する。

流水で十分にすすぎ、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きます。タオルの共用はしない。

(石けん自体はノロウイルスの感染力を失わせることはできませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくなります。)

② 消毒・加熱処理

消毒用エタノールや石けんはあまり効果がありません。次亜塩素酸ナトリウムや塩素系漂白剤、加熱処理は効果があります。調理器具等には洗剤などを使用し十分に洗浄した後、消毒液に十分浸します。まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。

● 消毒液の作り方

ペットボトルと、市販の家庭用塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチ等濃度5%)で作れます。

【日常の清掃時の消毒 0.02%】

500mlペットボトル1本の水に、塩素系漂白剤の原液を、ペットボトルのキャップ半分(約2ml)を加える。

【器具消毒・汚物処理用 0.05%】

500mlペットボトル1本の水に、塩素系漂白剤の原液を、ペットボトルのキャップ1杯(約5ml)を加える。

【吐物・汚物処理した物品の消毒用 0.1%】

500mlペットボトル1本の水に、塩素系漂白剤の原液を、ペットボトルのキャップ2杯(約10ml)を加える。

不要になったチャイルドシート を集めています。

チャイルドシート再利用支援事業

不要になったチャイルドシートを寄付していただき、必要な方に利用していただいています。

(事業利用の条件)

- ・寄付いただいたチャイルドシートは希望者に無償で譲渡します。
- ・寄付していただくチャイルドシートは、国土交通省の法律「道路運送車両法」で規定されている技術上の基準に適合しているものに限り、希望者は、自らの責任において、受領、使用するものであり、事務局及び提供者に対して、事故等によるいかなる責任も問わないこととします。

この条件であれば...という方。まずは、お電話ください。

現在、希望者が多く、チャイルドシートが不足しています。

ぜひ、ご協力くださいようお願いいたします。

受付事務局 ファミリーサポートセンター

電話 77-0788

◎北斗市社協だより◎

第26号 平成25年3月

発行：北斗市社会福祉協議会

(活動や事業などについてのお問い合わせはこちらをお願いします。)

(本所)

北斗市中野通2丁目18番1号

電話 0138-74-2500

FAX 0138-74-3655

(支所)

北斗市本町4丁目3番20号

電話 0138-77-2941

FAX 0138-77-8528

この広報紙は、赤い羽根共同募金配分金で作成されたものです。