

2022 しあわせ 10月号

浦尻



下浦



東谷



足摺岬



旭町



荅積



令和4年10月1日（毎月1回発行）

■編集発行：社会福祉法人 土佐清水市社会福祉協議会

住所 土佐清水市寿町11-9 電話 (0880) 82-3500 FAX (0880) 82-4047
<http://www.tosashimizu-fukushi.or.jp/> E-mail: shakyou-s@viola.ocn.ne.jp

いきいきサロンの様子

現在、市内50地区でいきいきサロンが開催されています。
それぞれのサロンが内容等いろいろ工夫して、地域住民が楽しく集える場となっています。今回は、その一部を紹介します。



羽根っこゲーム



かるた



ケン玉



ジェンガ



黒ひげ危機一髪



貼り絵



しりとりブロックくずし



クラフト

第4期地域福祉計画 各地域の取り組み

東谷地区 配食グループ味彩(あじさい)

第3期地域福祉計画座談会後から始まり、布福祉センターを拠点に月2回配食を行うこの取り組みが6年目を迎えています。『ご飯は炊けるけんおかずが欲しい』という地域の方々の声を受け、ボランティアさんが「待ってくれよう人のために」続けられていると話してくださいました。直接渡すことで安否確認になり、つながりづくりともなるこの取り組み。様々なものが値上がりする中でも「地域の方々が作った野菜を持ってきてくれる」ことで価格据え置きにつながっているとのこと。協力者には、いただいた野菜で作ったお惣菜をお返しするなど、善意の循環を垣間見ることができました!!



ボランティアさんの
動きの速いこと!!



布福祉センターの
強力な協力も!!



利用者さんにも、協力者さんにも、おいしい「味」を
届けることで、ステキな笑顔の「彩」が広がっています!!



※新たな利用者さん、野菜等提供いただける協力者さん、ボランティアさん募集中です!!

(谷口もしくは、布福祉センター ☎0880-84-1260 まで)

～自分の町を良くするしくみ～

10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金



今年も10月1日から、共同募金運動が全国一斉に始まります。
ご協力をよろしくお願いいたします。

あなたの募金は、あなたの町へ。

赤い羽根の募金活動は、町の人々のやさしい気持ちを集める活動です。
あなたのやさしさが、あなたの声かけが、あなたの行動が、
きっと、町を変えていくはじめの一歩となるはずです。
もっと、もっと、良いまちになりますように。



手話・点字



地域サロン



子ども達と高齢者の交流



ボランティア支援



イベント開催

令和4年度目標額 2,464,000円

集まったお金の約70%は、募金されたその地域で使われます。
(残りの30%は、県内全域の福祉施設や福祉団体等に助成され使われます。)

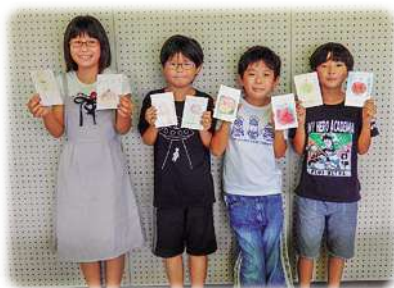


社会福祉活動推進校の活動紹介

三崎小学校

地域の80歳以上の高齢者世帯を対象に、敬老の日に合わせて手作りのハガキを作成し郵送しています。

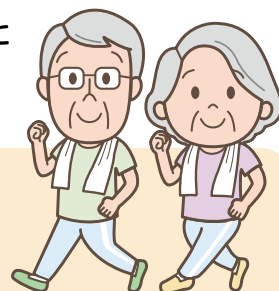
幡多法人会様より寄贈してもらった色鉛筆も活用して、1枚1枚高齢者への思いを込めて作成しています。



こんにちは!

地域包括支援センターです!

コロナ禍が続く中、『からだが弱ってしまわないようにできることをしていきましょう』ということで、今回は、活動量に着目して、お話ししたいと思います。



運動強度の単位で、メッツというのがあります。

安静時の状態を『1』とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

メッツ	生活活動	運動
1	横になって静かにテレビを見る 	
2 ~ 3	はたきかけ、動物の世話 子供・動物と遊ぶ（屋内） 買物、電動機付き自転車 	ストレッチ体操、ヨガ 座ってのラジオ体操 
3.5	掃除機かけ、台所作業、床掃除 風呂掃除、モップかけ	散歩 軽い筋力トレーニング
4	歩道や家の周りの掃除、洗車	ラジオ体操第1、卓球
4.5	畑仕事、庭の草むしり 	ラジオ体操第2
5	部屋の片づけ	ポールウォーキング 

自宅内での掃除は、軽い筋力トレーニングやラジオ体操等と同じくらいの運動強度があることがわかりますね。それ以上の運動強度がある畑仕事や庭の草むしり、部屋の片づけなどは、中等度の筋力トレーニングと言ってもいいと思います。



自粛生活の中で、活動量までも自粛しないように、今まで出来ていなかった家の中や家の周りの作業を行うといいですね。

詳しいお問い合わせは、
下記連絡先までお気軽にどうぞ。

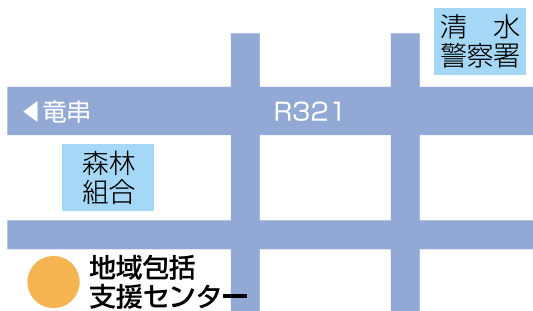


<相談窓口・お問合せ>

土佐清水市地域包括支援センター

〒787-0332 土佐清水市汐見町1-19 TEL83-0233

受付時間:月曜日～金曜日 8:30～17:30(祝日を除く)



ご寄付のご紹介

公益社団法人 幡多法人会様は、毎年社会貢献活動に取り組まれております。8月25日(木)、今年度は、市内で地域福祉活動に取り組んでいる各小学校児童に対して色鉛筆を寄贈していただきました。各小学校に配布し活用させていただきます。

ありがとうございました。



ボランティアセンターコーナー

土佐清水市ボランティアセンター
寿町1-9 TEL 0880-82-3500

ボランティア活動保険

ボランティア活動保険は、日本国内におけるボランティア活動中におこる様々な備えとして無償で活動するボランティアの方々のための補償制度として昭和52年に発足し、現在約200万人の方々が加入しています。

ボランティア活動中の様々事故によるケガや賠償責任を補償する、ボランティア活動保険の受付を行っています。

保険金をお支払いする主な場合

(1) ケガの補償



清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した



ボランティア活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなった

(2) 賠償責任の補償



自転車でボランティア活動に向かう途中、誤って他人にケガをさせた



家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花びんを落としてこわした

令和4年度加入プラン

保険金の種類			保証プラン	基本プラン	天災・地震 補償プラン	【新設】特定感染症 重点プラン
ケガの保証	死亡保証金		1,040万円			
	後遺障害保険金		1,040万円(限度額)			
	入院保険金日額		6,500円			
	手術保証金	入院中の手術	65,000円			
		外来の手術	32,500円			
	通院保険金日額		4,000円			
	特定感染症		補償開始日から10日以内は補償対象外(※)		初日から補償	
地震・噴火・津波による死傷		×		○	○	
賠償責任の補償	賠償責任保険金(対人・対物共通)			5億円(限度額)		
年間保険料			350円	500円	550円	

※4月1日付で前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。

新設 特定感染症重点プラン

従来の補償プランでは補償開始日から10日以内に発病した特定感染症については補償の対象となりませんでしたが、補償開始日から補償の対象となるプランです。

★年度途中でボランティア活動保険に加入する場合には「特定感染症重点プラン」へのご加入をおすすめします。

※被災地での災害ボランティア活動や当初予定していなかったボランティア活動への参加にあたり、新型コロナウイルス感染症をはじめとした特定感染症への備えとして、特定感染症重点プランに加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

保証期間は、令和4年4月1日から令和5年3月31日までです。年度途中で加入した場合は、加入手続きが完了した翌日から令和4年31日までとなります。

一度加入すると、その年度内はボランティア活動保険が適用されますので地域での活動のみならず、災害ボランティアなどで市外県外に行き活動する場合も再手続きは不要となります。

詳細はボランティアセンターまでお問い合わせください。

～いきいきサロンの風景～

養老サロン



津呂サロン



コロナに負けないよう、健康づくりに取り組んでいます！

ご案内

内 容	日 時	場 所
認知症相談会	10月14日(金) 午後 1時30分から3時30分	地域包括支援センター
	10月19日(水) 午前 10時から11時30分	プラザ・パル 2階 認知症看護認定看護師でもある 渭南病院・看護師の仮谷沙智さんが 相談対応します。
トレーニングジム 新規利用者説明会	10月12日(水) 午後 1時30分から	土佐清水市社会福祉センター 地下トレーニング室
リハビリ専門職が行う ボールウォーキング講習会 (市場町周回コース)	10月19日(水) 午後 1時30分から3時頃	土佐清水市社会福祉センター前 (集合・出発)

※トレーニングジムの説明会に参加希望の方は、地域包括支援センター(☎83-0233)までご連絡ください。

～10月のいきいきサロン日程表～

日 時	会 場 (グループ名)	日 時	会 場 (グループ名)
3日 月	布福祉センター (れいわスマイルサロン)	18日 火	旭町 芝岡さん宅 (元町みなとサロン)
// //	越連合区長場 (越さくら会)	19日 水	大津公民館 (大津叶崎クラブ)
5日 水	貝ノ川郷集会所 (貝ノ川郷菜の花クラブ)	// //	社会福祉センター (幸町しあわせサロン)
// //	鳥淵集会所 (鳥淵わらびの里クラブ)	// //	立石集会所 (立石いきいきサロン)
6日 木	下ノ段区長場 (下ノ段いきいきサロン)	// //	浜益野公会堂 (白浜会)
// //	旧浦尻保育園 (浦尻すみれ会)	20日 木	鍵掛公会堂 (オレンジクラブ)
7日 金	大浜コミュニティセンター (大浜ぼうずクラブ)	// //	平ノ段区長場 (平ノ段いきいきサロン)
11日 火	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)	24日 月	藤ノ川集会所 (オガタマ会)
// //	足摺岬区長場 (足摺岬ふれあいクラブ)	25日 火	市野瀬集会所 (市野瀬いきいきサロン)
// //	三崎地区防災コミュニティセンター (斧積いきいきサロンクラブ)	27日 木	旧布保育園 (布若葉サロン)
12日 水	権現地区集会所 (権現日の出会)	// //	三崎浦区長場 (三崎浦さくら会)
// //	下川口郷区長場 (下川口郷いきいきクラブ)	28日 金	船場集会所 (船場あじさいサロン)
13日 木	以布利旧保育園 (じんべいサロン)	// //	横峯集会所 (横峯たちばな会)
// //	窪津区長場 (窪津ツバキ会)	31日 月	グリーンハイツ区長場 (グリーンハイツいきいきサロンさわやか)
// //	宗呂上コミュニティセンター (宗呂上さくらんぼ会)	毎週 火・水・木	旧旭保育園 (旭町いきいきサロン)
17日 月	市野々公会堂 (市野々コスモス会)	毎週 水	養老区長場 (養老いきいきクラブ)
18日 火	津呂旧保育園 (津呂いきいきクラブ)	毎週 水・金	緑ヶ丘集会所 (丘の上のサロン)
// //	長野公会堂 (長野いきいきサロン)	第2・4月	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)
// //	松尾区長場 (松尾ふれあいサロン)	未定	上野区長場 (上野いきいきクラブ)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、状況によっては日程が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

生活・相談支援センターからのお知らせ

ひとりで
悩まないで!

生活で困っていることはありませんか?
まずは、お気軽にお話しを聞かせてください!

どこに相談したらいいか
分からない

子どもの将来が不安...

子どもが引きこもりがち

借金で困っている

周りに頼る人がいない

住む家も食べる物もない

働きたいと思っているけど、
なかなか仕事が見つからない

自立相談支援事業 困っていることについて、一緒に話しあい問題解決の支援を行います。

家計改善支援事業 月々のお金のやりくりが上手くできるように、やり方を一緒に考えます。借金や滞納料金などについてどうしたらいいか一緒に考えます。

就労準備支援事業 仕事に就く自信のない方等が、仕事に就くことができるように練習します。自分にあった仕事について一緒に考えます。

相談窓口まで足を運ぶことが難しい場合は、電話相談のほか、相談支援員が訪問することもできます。

土佐清水市社会福祉協議会

生活・相談支援センター ☎0880-82-3500

毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝祭日は休み) 〒787-0323 土佐清水市寿町11-9 社会福祉センター内



フードドライブにご協力をお願いします。



フードドライブとは、様々な理由により生活に困窮されている方に食料品を提供するため、地域や企業の皆さまから食料品を収集する活動を言います。

土佐清水市社会福祉協議会では、個人からの寄付や、プラザ・パル様、旭食品宿毛支店様等の企業からの寄付、高知県社会福祉協議会(県民や企業からの寄付)からの提供いただいた食料品を保管しています。それらの食料品は、コロナウイルス感染症の影響で収入が減少している方など「食料品があると助かる」という方々に無料で提供しています。

フードドライブで収集している食料品

食料品をご寄付いただける方は、社会福祉協議会までご連絡をお願いします。

なお、食料品は次のような保存可能な食料品に限らせていただきます。

・お米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、
備蓄食品、調味料、乾物(ふりかけ、お茶漬けのり等)、
飲料水(お茶・ジュース等)、お菓子等

※賞味期限が1ヵ月以上あること、未開封であること、
入れ物が破損し中身がでていないことをご確認ください。



受付 土佐清水市社会福祉協議会

〒787-0323 土佐清水市寿町11-9

☎0880-82-3500