

令和3年2月15日発行
No.100

社協だより みふね

社会福祉法人
御船町社会福祉協議会
TEL 282-0785
FAX 282-7895
御船町御船1001-1

新年のご挨拶

社会福祉法人
御船町社会福祉協議会
会長 藤木 正幸

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、新年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から「御船町社会福祉協議会」の事業推進にご支援・ご協力いただきまして、厚くお礼申し上げます。

昨年から新型コロナウイルス感染症がまん延し、国においては都市圏を対象に2度目の「緊急事態宣言」が発出されるなど未だに収束の兆しが見えません。

熊本県では、熊本地震からの復興のさなかに豪雨災害（令和2年7月豪雨）に見舞われて、大きな試練に直面しています。本町においては、熊本地震の時に応援いただいた恩おくりとして、いち早く職員を応援派遣するとともに、多くの町民ボランティアが被災地での支援活動や募金等にもご協力を頂きました。本当に感謝申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症につきましては、第3波の急拡大が続いているため「熊本県独自の緊急事態宣言」が県下全域に発令され、県民に対する感染拡大防止対策への協力が求められています。今まで以上に基本的な感染予防に努めてください。

なお、本社協ではコロナ禍での生活・就労のお困りごとにも対応できるよう相談窓口体制を強化していくとともに、新しい生活様式に加えて新たな支え合いの方法を見出し、この非常時を役職員一丸となって乗り越えてまいります。

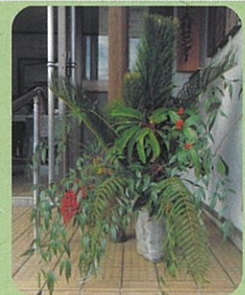
結びになりますが、皆様のご健康とご多幸を心からご祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

門松ありがとうございました



民生委員児童委員協議会（佐藤智子会長）より社会福祉協議会に門松をいただきました。

上野校区の増本憲興民生委員の手作りでひばり荘玄関前に飾らせていただきました。



目次

- 新年のご挨拶 P 1
- 共同募金報告 P 2
- 事業報告 P 3
- コロナ禍でもできる体操 P 4
- 社協だより100号・お知らせ P 5
- お知らせ（ひとり親入学お祝い金・高齢者調査・法律相談・社協会費） P 6



令和2年度共同募金は皆様のおかげで下記のようにになりましたので ご報告申し上げます。

お寄せいただきました皆様の善意は、全額(4,963,414円)熊本県共同募金会へ送金いたしました。

◆ 赤い羽根募金	3,444,855 円
〈内訳〉戸別・行政区募金	4,568 件 2,285,000 円
法人募金	53 件 426,000 円
学校募金	8 校 69,257 円
職域募金	52 件 568,400 円
個人募金	3 件 17,500 円
その他(募金箱、くまモングッズなど)	8 件 78,698 円
◆ 歳末たすけあい募金	1,433,900 円
◆ 赤い羽根自動販売機売上寄付金	84,659 円

歳末見舞金配分金

- 生活支援世帯(10世帯15名) 55,000円
- 在宅介護高齢者見舞い(83名) 415,000円
- その他、社協の地域福祉事業として活用されます。



御船中学生徒会より



七滝中央小児童会より



滝尾小児童会より

大口寄付者 (5,000円以上) 順不同・敬称略

御船町役場職員	トモテック	御船共栄	とらや
御船町民生児童委員協議会	三原精機	上野保育園職員	田中屋
御船町福祉協力員	渡邊工務店	高木保育園職員	田上石油
障がい者総合支援センター ヴィラささゆ職員	竹本総合建設	養護老人ホームオアシス職員	清和自動車
牟田内科医院	畑田工業	若葉保育園職員	井本土木建設
御船中学校職員・生徒	JA上益城御船支所職員	こども園みどりの里職員	上田建設
上益城地域振興局職員	みふね眼科	御船町甲佐町衛生施設組合 職員	ツルカメ企画事務所
御船高校職員・生徒	丸山商店	御船警察署職員	吉本組
御船町土木建設協会	第一事務機	高木小学校職員・児童	エディオン御船店
上益城消防署職員	インフィニティー	御船郵便局職員	御船共栄共乾利用組合
肥後銀行御船支店職員	成瀬でんき	ハローワーク上益城職員	八反田商会
NOSAI職員	ダスキン熊楠	御船小学校職員・児童	かんべ歯科クリニック
小坂小学校職員・児童	入江歯科医院	七滝中央小学校職員・児童	藤井商店
木倉小学校職員・児童	熊本光洋	藤木屋	サンコラボ
滝尾小学校職員・児童	小糸整形外科	池田工建	蒲地禮子
御船昭和保育園職員	御船運送	山中オート販売	御船町社会福祉協議会職員
藤岡医院	永田工務店	川端木工所	
江藤歯科医院	恵寿会グリーンヒルみふね	滝尾幼稚園職員	
はなや	大八運送	御船町弁当製造組合	
大久保耳鼻咽喉科医院	第一エンジニアリング	西邦電気工事	
榎田泌尿器科外科医院	御船印刷	麻生交通	
	緒方美智子		

皆様のご協力
ありがとうございました

令和2年度 介護予防・生活支援サポーター養成講座修了

令和2年11月4日～25日までの4日間
眺世庵で開催しました。

町の介護の現状や認知症等、健康に過ごすためのポイントや体操について学び、12名が修了証を手にとられました。

受講動機は「自分の老後のために」や「地域で勤められて」と様々ですが、これから地域サロンや元気クラブで活動される予定ですので、よろしくお願いします。



令和2年度 第2回福祉協力員研修会

令和2年10月26日、役場第二分庁舎にて開催し、36名が受講されました。

熊本県レクリエーション協会の横田眞佐子様を講師に迎え「コロナ禍で出来るレクリエーション」をテーマに「サザエさん」「もみじ」等、音楽に合わせて楽しく運動をしました。

今回学んだ事を地区のサロンで活用したいという好評の声を頂きました。



リモート体操に 参加しませんか？

上益城郡5町で月に2回
リモート体操を開催しています。

体操は理学療法士の指導
で行われ、30分程度です。

コロナ禍で運動不足を感じている方はぜひご参加下さい。



会場：ひばり荘（社会福祉協議会）集会室

日時：2月25日（木）午後2時～

3月 3日（水）午後2時～

3月23日（火）午後2時～

（会場変更の場合あり）

会費：無料

※運動ができる服装でご参加下さい。

※要予約（☎282-0785）先着10名まで

共同募金助成金を活用した イベントが行われました

下辺田見区（中熊博明区長）で1月10日（日）「どんどや」が行われました。令和2年度赤い羽根「災害ボランティア・NPO活動サポート募金・九州（ボラサポ・九州）」住民支え合い活動助成金を活用したもので、感染予防に努めながら延べ250名の地域住民の参加がありました。下辺田見区は町内外からの移住者も多く、住民同士の親睦を深める地域交流会としても好評でした。



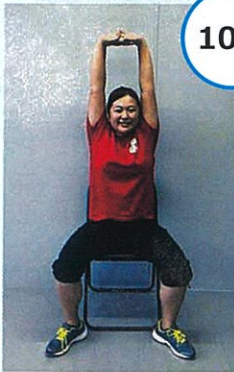
コロナに
負けない



おうちでやってみましょう! 毎日のびのびストレッチ

ポイント ①伸びているところをとめる ②数を数える（息をこらえない） ③気持ちいいと感じる程度

①背伸び

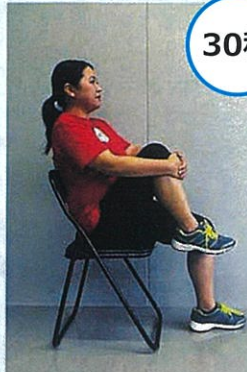


10秒

効果：猫背・肩こり予防

注意点
・足をしっかり床につける
・肩が痛い時は上がるとこまでにする

②お尻のストレッチ



30秒

効果：腰痛予防

・膝が痛い方は膝の裏から手を当てる
・膝を胸にゆっくり近づける
・足首の力は抜く

③足指開き・足首回し



左右
10回
ずつ

効果：転倒予防

・足が組めない場合はかかとを床につけ、足首をまわす
・大きく円を描くように回す

④ふくらはぎ



30秒

効果：膝痛予防・こむらえり予防

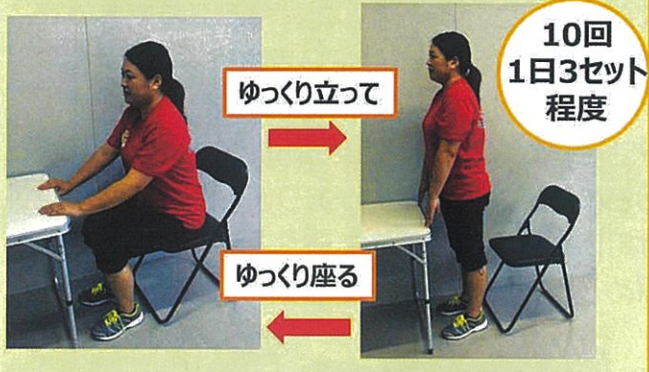
・つま先を正面、かかとを床につける
・ゆっくりと前の膝を曲げ、後ろの膝はしっかり伸ばす
・視線は正面



筋力もりもりトレーニング

ポイント ①ゆっくりとおこなう ②数を数える（息をこらえない） ③できる範囲でおこなう

①下半身の筋トレ（スクワットトレーニング）



10回
1日3セット
程度

効果：あし・腰の運動・筋肉の強化

注意点
・安定した机などに手をのせておこなう（転倒予防のため）
・つま先と膝は正面を向けて、膝周りをしめる（膝に座布団、クッション、バスタオルなどを挟むと鍛えたい筋肉を意識しやすい）
・ゆっくりとおじぎするように椅子から立ち上がり、ゆっくりとおじぎをするように座る

②かかと落とし



10回
1日3セット
程度

効果：骨密度の維持向上・骨粗鬆症予防

・安定した支えとなるもののそばでおこなう（机・壁など）
・危ないと思ったらすぐに床に足をつける（転倒予防のため）

③開眼片足立ち



10回
1日3セット
程度

効果：バランス能力向上・転倒予防

・安全のために支えとなるもののそばでおこなう
・危ないと思ったらすぐに床に足をつける

社協だより おかげさまで100号

社協だよりは町民の皆さまへの地域福祉の啓発や事業の周知および報告等を目的として昭和62年から発行しています。第1号は手書きで現存していませんが、現在は年に4回発行しています。今後とも読みやすい福祉の広報誌として皆様に最新の情報をお届けしてまいります。



No.34 H12年6月号
介護保険制度が発足



No.51 H17年1月号
ボランティア活動が盛んに



No.67 H22年6月号
元気クラブを社協で受託



No.76 H25年7月号
地域サロンが活発に



No.86 H29年2月号
災害を乗り越えて



No.92 H31年2月号
盛大にサロンピック

知っていますか？ヘルプカード

内部障がいや発達障がい、難病の方など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのものです。

カードを持っている方が困っていたら「何かお困りですか？」と声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

また、カードの裏面には支援してほしい内容が記載されています。裏面を見せられた時や緊急時には確認をお願いします。



◀ 表面

▼ 裏面



御船町地域支え合いセンター閉所のお知らせ

令和3年3月31日をもって、「熊本地震」に伴う仮設や災害公営住宅の見守りを担当していました地域支え合いセンターは閉所になります。町民の皆様には大変お世話になりました。今後のお困りごとは御船町役場や社会福祉協議会の相談窓口をご利用ください。

令和3年度 ひとり親世帯の入学祝い金申請のお知らせ

小学校・中学校に入学予定のお子様をお持ちのひとり親世帯への祝い金申請を受け付けております。対象世帯の方は期間内にご申請ください。

対象：小学校、中学校入学予定のひとり親世帯

令和3年度対象：H26.4.2～H27.4.1生（小学校入学）
H20.4.2～H21.4.1生（中学校入学）

手続場所：御船町社会福祉協議会窓口

受付期間：令和3年2月26日（金）まで

※対象児童生徒の生年月日を確認できる書類（健康保険証）・印鑑を持参ください。



お知らせ

御船町社協では例年、緊急時や災害時のすみやかな安否確認のため「一人暮らし高齢者」及び「高齢者のみ世帯」の実態把握を地区の民生・児童委員に依頼して調査を行っています。

3月から、対象世帯には民生・児童委員が訪問されますのでご協力をよろしくお願いいたします。



法律相談のお知らせ

場 所……御船町コミュニティーセンター
ひばり荘(社協事務局)

施設利用料…… 1人 110円

日 程…… 3月10日(水) (※第2週)
4月21日(水)
5月19日(水)
※2月は中止になりました。

時 間…… 13:00～16:00

※相談は無料、秘密は厳守します。
困りごとや悩みごと、何でもご相談ください。
相談員は弁護士・人権擁護委員・行政相談委員です。



◆以下の点にご注意ください。

- ①ご自宅での検温をお願いします。
- ②マスクの着用をお願いします。
- ③ご相談は、おひとり20分以内とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、ご協力をお願いいたします。
また、感染状況によっては中止となる場合もございますのでご了承ください。

当日のみ電話での受付を行います。(先着5名)
受付時間は午前8:30からです。 電話 282-0785

令和2年度 社協会費協力のお願い (受付期間:2月8日(月)～3月8日(月))

御船町社協は昭和60年に社会福祉法人として法人化され、その運営は会員(会費)制度によって支えられています。

社協の事業は、主に寄付金・共同募金地域配分金・会費で実施されております。皆様からいただいた会費は、地域福祉活動を実施するうえでの貴重な財源として大切に使用させていただいております。

社協会費は年間に
 一般会員(1世帯当り) …………… 500円
 賛助会員(協賛者1人当り) ………1,000円
 特別会員(協賛者1人当り) ……… 10,000円 となっております。

今年度はコロナ禍で大変な状況にありますが、町民の皆様にご理解をいただきご協力くださいますようお願い申し上げます。

