

# 上越市社協

## 大島支所だより

令和 2 年 5 月 25 日発行

上越市大島区岡 3388-1 (大島地区公民館内)

上越市社会福祉協議会大島支所

事務所 電話 594-7107

大島地域包括支援センター

電話 594-7109

社協マスコットキャラクターぬくりん



### 令和 2 年度 大島支所の主な地域福祉事業紹介

上越市社会福祉協議会では、「住民主体による地域福祉の推進」を基本目標とし、誰もが心豊かに安心して暮らせるまちづくりを目指し地域の皆様と共に活動していきます。よろしくお願ひいたします。



#### 1 誰もが地域福祉の推進に向けて「考え」「行動」する地域

(高齢者疑似体験)

##### ● 福祉教育推進事業

子どもから大人まで、また地域の企業や団体等を対象に、福祉やボランティアへの理解を深める活動の支援を行い、自主的に福祉活動の推進に取り組む人材の育成につなげていきます。

##### ● ほっと安心生活サポーター事業

##### ● ボランティアセンター事業

ボランティア活動につながる支援やボランティア同士の研修・交流会の開催、ボランティア情報等を提供します。

##### ● 福祉大会・まつり事業

安心して暮らせる健康と福祉のまちづくりを推進していくための講演会等を開催します。



(大島地区ボランティア情報交換会)

#### 2 支え合いの活動が広がる地域を目指して



仁和会(サロン)の様子



大島福祉懇談会・地域ケア会議  
R2.2.26

##### ● ふれあい・いきいきサロン事業

身近な地域で気軽に集い、参加者が主体となって自主的に運営しふれあいを通して生きがいづくりや健康増進を図ります。活動費の助成、レクリエーション等の支援も行います。

##### ● 支え合いマップづくり事業

町内会を中心に、住民同士がお互いを知り、助け合って安心した暮らしが継続できるよう情報を出し合いながら地図を作成するお手伝いをします。

##### ● 住民福祉会設置事業

住民が自ら地域の福祉(生活)課題などについて考え、みんなでアイデアを出し合いながら、一緒になって主体的に福祉活動を進めることが住民福祉会の取り組みです。上越市社協は、一緒に考え専門職や関係機関等との橋渡しを行うとともに、財政面を含めて支援をしていきます。

##### ● 地域懇談会事業

##### ● 地域福祉推進委員会

#### 3 誰もが安心して暮らせる地域を目指して

##### ● 心配ごと相談

##### ● 生活福祉資金貸付事業

##### ● 権利擁護支援

・日常生活自立支援事業 他



##### ● 関係者・団体への支援

各種団体事務局

- ・大島区老人クラブ連合会
- ・大島区遺族会
- ・大島区身体障害者福祉会



## ◆社協会費のお願い



上越市社会福祉協議会では、地域の皆様、行政や福祉・医療・保健の関係者と連携・協力しながら、安心して生活できる福祉コミュニティの実現を目指しています。

社協会費は、住民の皆様による「福祉のまちづくり」を推進するために欠かすことのできない貴重な財源となっております。

6月に町内会長様のご協力をいただき、住民の皆様から会費の納入をお願いいたします。

皆様からの会費は、社会福祉協議会の運営費や地域福祉事業に活用されます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

**1世帯 600円**

## ◆新型コロナウイルス感染症 気をつけたいポイント



新型コロナウイルス感染症が流行し、日々状況が変化していますが、これからも適切な感染防止の取り組みの継続が必要です。喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

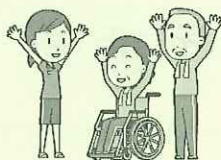
ただ、感染を恐れるあまり「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。

特に高齢者は、「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

### ～フレイルの進行を予防するために～

#### 動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- ・座っている時間を減らしましょう！
- ・筋肉を維持しましょう！  
関節も硬くならないように気を付けて
- ・日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！  
ただし人混みはさげましょう



#### しっかり食べて栄養をつけ、 バランスの良い食事を！

- ・こんな時こそしっかりバランス良く食べましょう！特に身体を作る栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です

\*食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください

#### 家族や友人との支え合いが 大切です！

- ・孤独を防ぐ！顔を合わせなくてもできる交流で（電話やメールなど）
- ・買い物や生活の支援、困った時の支え合いについて考えましょう

#### お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- ・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- ・お口の周りの筋肉を保ちましょう  
おしゃべりも大切です（3密には注意！）



**高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！**

\*2020 一般社団法人  
日本老年医学会チラシ転載

## ◆令和2年度大島支所職員体制

### ○ 法人運営・地域福祉

支所長 古田 晴雄 《浦川原支所兼務》  
主任 横尾 有子

### ○ 大島地域包括支援センター

主任 紫竹 明彦 《社会福祉士》



社協大島支所だよりは、赤い羽根共同募金の配分金を活用して発行しています。ありがとうございます。