

しゃっきー



しゃっきーは厚岸町社協のシンボルキャラクター名です

- あっけしの町を良くするしくみ 赤い羽根共同募金
- みんなで作る福祉のまち 社協の会員会費制度
- 社協4コマ劇場～生活支援サービスおたすけ隊～
- 生活支援コーディネーターのウォーキングマップ
- 生活福祉資金【特例貸付】のお知らせ
- 厚岸町立特別養護老人ホーム心和園だより ほか



「福祉（ふくし）ってなに？」と題して、厚岸小学校5年生のクラスで福祉の授業を行い、「福祉」という漢字の意味から、福祉とはしあわせという意味であり、自分だけがしあわせで良いのか、また他の人のしあわせとは何だろうか？と、色々な人のしあわせを考えたり人を思いやる気持ちを学びました。



『あっけしの町を良くするしくみ』 赤い羽根共同募金

運動期間10月1日～12月31日まで



12月から『歳末たすけあい運動』が始まります

～町民みんながつながり支え合う歳末たすけあい～

歳末たすけあい運動は、毎年12月に「共同募金運動」の一環として、支援を必要としている人々が地域で安心してあたたかいお正月を迎えることができるように行われる募金運動です。

この運動は、戦後の混乱期に、市民のたすけあいの精神により、生活に困窮する人々に対する物資の持ち寄り運動として始まりました。

その後、時代や福祉課題の変化に応じながら、地域での安心・安全な暮らしを支えるための貴重な募金として様々な取組みに活用されています。

◆厚岸町での取組み

重度障害を持ちながら在宅で暮らす方々へ見舞金としてお届けしました。昨年は39名に195,000円を贈呈しました。

◆募金方法

12月29日までに社会福祉センター窓口へお持ちください。

◆税制上の優遇措置

- ・個人の場合～2,000円を超える募金は所得税及び住民税にかかる寄付金控除の対象です。
- ・法人の場合～一般の寄付金とは別枠で損金算入することができます。

学校募金の取組み

太田中学校より募金をいただきました。
あたたかいお気持ちありがとうございました。



※写真撮影のためマスクを外しています

奉仕者表彰がありました

このたび、北海道共同募金会会長表彰として次の方が表彰されました。

【永年勤続奉仕者表彰】

谷口 弘さん



10年以上にわたり当会理事として街頭募金やイベント等に率先して参加し貢献されています。



赤い羽根チャリティパークゴルフ大会の結果報告

〈成績は次のとおり〉

9月27日に宮園運動公園で『赤い羽根チャリティパークゴルフ大会』を開催しました。

この大会は、市民の身近なスポーツである「パークゴルフ」を通じて、赤い羽根のPRとプレーを楽しみながら募金協力することを目的としています。

当日は、悪天候にも関わらず、男女合わせて42名の参加者から50,876円の募金が集まりました。

また、厚岸漁業協同組合と釧路太田農業協同組合より優勝景品を寄贈していただき、男女上位5名と福祉賞(24位・29位)の方は嬉しそうに景品を受け取っていました。

右の写真は、優勝した竹内孝一さん(右)と長谷川美千子さん(左)です。

	【男性の部】	【女性の部】
優勝	竹内 孝一	長谷川美千子
準優勝	高畠 一彰	河合 和子
3位	大崎 孝	佐斉栄美子
4位	佐田 義夫	菊地 桂子
5位	山崎 広	平元 光子
福祉賞	平元 彰	竹中久美子



※写真撮影のためマスクを外しています

寄付金付き限定コラボグッズの紹介



劇場版

「鬼滅の刃」

×



赤い羽根
共同募金

今話題沸騰中の鬼滅の刃ですが、今回のコラボレーションをきっかけに、これからの未来を支える若い世代をはじめとする多くの方々に「赤い羽根共同募金」に関心を持っていただければ幸いです。

取扱いは、社会福祉センター窓口、(株)タバタさん、パンとケーキのマエダさんです。

300円以上の募金で
クリアファイルをプレゼント

厚岸町共同募金委員会
TEL52-7752 FAX52-6044
厚岸町梅香2丁目1番地 社会福祉センター内

みんなで作る福祉のまち

社協の会員会費制度

社協は「会員」のみならずからご協力いただく会費を財源として「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」という思いに応えるため、さまざまな地域福祉活動を行っています。

いただき、地域福祉推進のための資金を支えていただく方々のことです。

社協会費にご協力いただくことは、社協のサポーターになっていただき、地域福祉活動に参加するひとつの方法です。

社協会員とは、これらの目的や活動にご賛同

会費種類

◆一般会員会費 年額500円

町内の各世帯にご協力いただいている会費です。会費納入には各自治会を通じて納めていただいております。

なお、自治会に加入されていない方は、社協窓口で受け付けておりますので、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

◆特別会員会費 年額1,000円～5,000円

個人、企業、団体などにご協力いただいている会費です。



こんにちは！社協ヘルパーステーションです

第3回

ヘルパー日誌

「皆さんも冬支度していますか？」

こんにちは、ヘルパーステーションです。今年、雪虫が多いなと思っていたら、10月末いきなりのひょう！降ったのは、短い時間でしたが冬の訪れを感じました。ひょうが降った後に、虹が出ていたので写真を撮りましたよ。

ヘルパーステーションでも、冬支度でヘルパー車のタイヤ交換を行ったり、雪をおろすブラシなど車載品の点検交換を行いました。

皆さんのお宅では、既に暖房を使っていると思いますが、お部屋の加湿していますか？ウイルス感染がより心配な時期、ストーブの上にやかんや使い古しの鍋に水を入れて載せたり、濡らしたタオルをかけたり、加湿器を使うなどして部屋を乾燥させないように気を付けましょう。

あわせて気を付けたいのが「冬の脱水症状」です。脱水症状は、夏に起こるというイメージがあるかもしれませんが、冬にも注意が必要です。特に高齢者は、水分を保つ機能が弱くなっており、冬の乾燥した空気に加え、暖房器具の使用で、皮膚や粘膜、呼吸からゆっくりと水分が奪われていき、脱水症状の危険が高まります。

就寝前にコップ一杯の水を飲むことを意識し、こまめに水分補給することが大切です。



社協4コマ劇場～生活支援サービスおたすけ隊～

おじいさんがやってくれて
いた電球交換。自分で替えるのは大変だわ。



最近出かけてないから
誰とも話してないわ。



最近足をケガしちゃって
庭の草むしりができないの。

そのころ別のお宅では…

退職したら、することがな
くて生きがいを感じないなあ。



何か人の役に立つことが
したいなあ。

社協ではみんなの願いを叶える生活支援
サービス「おたすけ隊」をはじめます。

サービスを受けたい人もお手伝いしたい
人も、まずは『会員登録』してね！

お手伝いする方
(協力会員)

社協職員



いいですよ

草むしりをして
ほしい方がいま
すが、お願いで
きませんか？



「おたすけ隊です」草むしりに来ました。

サービスを
受ける人
(依頼会員)



おねがいします



終わりました。1時間かかり
ましたのでチケット2枚です。

ありがとう！
チケットは社協で
買ったわよ♪
1枚200円だから
2枚だね。



報酬の支払



協力会員の方に
年度末、チケット3枚を町内共通商品券
(1,000円相当額)と交換します。

◆会員種類～依頼会員：町内在住の60歳以上の方、協力会員：社会福祉に理解や熱意がある方で健康な方。登録の際に社協職員が訪問調査に伺います。

◆サービス内容～部屋の整理整頓、ゴミ出しやごみの分別、洗濯、話し相手など

◆依頼があっても、他のサービスで対応できる場合や、サービス提供が難しい場合には、お断りすることがありますのでご了承ください。

【問合せ先】厚岸町社会福祉協議会 総務地域課 ☎0153-52-7752

生活支援コーディネーターの ウォーキングマップ Vol (15)

毎日笑ってリラックス♪～笑いヨガ講習会～

■10月20日、今年度2回目のコミュニティカフェ（介護予防を兼ねて交流）は、前回にも増して多くの方が来場し、介護予防体操やラジオ体操の合間に、コーヒーやお茶を飲みながら交流を楽しみました。

コロナ禍ですので、三密を避けるため会場は大ホールで、また、換気のため非常口を常時解放し行いました。

参加していた老人クラブ関係者は、「うちの会でもコロナが落ち着いたらこういう活動を行いたい。コロナ対策や健康体操の指導をお願いしたい。」という声や「コロナになってから地域に集まる場所がなくなってしまった。カフェがあると外に出られるし身体も動かせて嬉しい。」という声が聞かれました。

高齢者が外出を控えた場合、フレイル（要介護状態）になることが危惧されており、今後も皆さんが住み慣れた自宅で健康に暮らし続けるため、「正しい感染予防の知識を持って行動することが大切」ということを、お知らせしたいと思います。

■読み聞かせサークルちいさな絵本箱さんに声を掛けていただき、「笑いヨガ」講習会を行いました。これはヨガの呼吸法を取り入れた笑いの体操で、大きな声を出して笑ったり、人と顔を見合わせて笑ったりと人との交流がありますが、手と手を触れない様に、マスクをしても苦しくない声のトーンで笑うなどの感染対策を意識することでコロナ禍での実施も可能です。

参加された皆さんは、笑いの効用について深く理解され、帰宅後も家族で笑ったと聞きました。これからも笑うことを継続してほしいなと思います。



インドの挨拶、ナマステ笑い

コーディネーターのひとりごと

コロナ禍で集まる場所が減少しています。地域の方も、感染が怖いから外出を自粛しているという方、集まる場所がなく外に出られないという方がおり、後者の方が多く感じます。出たくても出られない方を少なくするため、むやみに怖がらず、新型コロナウイルスに対する正しい感染予防の情報発信や、感染しない・させない場所づくりを心掛けたいと思います。

これからのコミュニティカフェについて少しお話しします。これからは、『身近な通い場』として、もう少し小さな範囲を対象としたカフェにしたいと考えています。小さなコミュニティがたくさんできることで、厚岸町に暮らす人はいつ会っても元気で楽しそうね！と言われるような活動に繋がればいいなと考えています。

◇◆◇ちょっとした困りごとの相談やお茶会のお誘いはこちらまで◇◆◇
厚岸町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 柏木
TEL 52-7752 FAX 52-6044



- 第2回 12/20「認知症サポーター研修」
- 第3回 1/24「介護予防運動について」
- 第4回 2/14「生活支援サービスと地域活動について」

1月15日、社会福祉センター大ホールにおいてボランティア活動研修会を開催しました。1回目は、北海道総合福祉研究センター理事長五十嵐教行さんが「傾聴」をテーマに講演し、傾聴とは、興味を持って相手の話を聴き、とことん寄り添う覚悟が必要であると、ユーモアたっぷりに話しました。

この研修会は、地域に暮らす方々の困りごとが、高齢や障がいに関わらず、色々な分野の課題が絡み合って多様化・複雑化する昨今におい

て、地域でボランティア活動を行う方々の資質向上や、新たな担い手の育成を目的として開催します。

本研修会は全4回を予定しており、2回目からの参加も可能ですが、事前予約となりますので、希望する方は連絡ください。（コロナウイルスの感染拡大があった場合は、研修会を延期することがあります）

◆連絡先◆

厚岸町社会福祉協議会 ☎ 52-7752

梅香発信

No2

『社協居宅介護支援事業所』介護や福祉の小話①

【筋肉を動かさないとどうなる…?!】



筋肉というのは、動かさないと驚くほど早いスピードで失われてしまいます。例えば50歳では何の運動もせずに1週間休んだ場合、元の筋肉量に戻るのには約3週間程度の運動が必要になると言われています。これが70歳になると、たった1日動かないでいると落ちた筋肉が回復するのに1週間は必要になると言われています。

このように筋肉は動かさないでいるだけでどんどん減少していき、回復させるためには、時間をかけて運動しなければなりません。最近では、手術などで入院した患者さんにも、筋肉が衰えるのを防ぐ目的で、出来るだけ早くから病院内を「歩く」よう指導されています。

人間の筋肉の7割はおへそから下にあるので、「歩く」ということは、私たちが思っている以上に効率よく筋肉を鍛えることに繋がっているのです。

新型コロナウイルス感染症の影響で生活費にお困りの方を対象とした 生活福祉資金【特例貸付】のお知らせ

北海道社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響により休業や失業等で生活資金にお困りの方に、無利子、保証人不要で生活福祉資金の特例貸付を行っています。

この制度は、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のため資金を必要とする世帯が対象の緊急小口資金、失業等で収入が減少または無収入になり生活が困窮し、日常生活の維持が困難となった世帯が対象の総合支援資金の2種類があり、市町村社協を受付窓口

とし、北海道社会福祉協議会が審査後、貸付が決定すると申込者の口座に送金されるものです。

【現在までの貸付件数（累計額） 11月末現在】

- ・緊急小口資金 8件（累計130万円）
- ・総合支援資金 6件（累計315万円）

【申し込みについて】

令和2年12月末まで

【問い合わせ先】

厚岸町社会福祉協議会 総務地域課

☎0153-52-7752

【緊急小口資金】（休業された方）

■貸付限度額

1世帯1回限り10万円以内。以下のどれかに該当する場合は、20万円以内まで申し込みできます。

- ①世帯員の中に罹患者等がいる
- ②世帯員に要介護者がいる
- ③4人以上の世帯
- ④感染拡大防止策で学校が臨時休校し、子の世話をを行うことが必要となった労働者
- ⑤世帯員の中に個人事業主等がいる事など、収入減少で生活に必要な費用が不足する

■据置期間（返済開始するまでの猶予期間）

貸付の日から1年以内

■償還期間（貸付金を返済する期間）

据置期間終了後2年以内

【総合支援資金】（失業された方）

■貸付限度額

単身世帯は月15万円以内。2人以上の世帯には月20万円まで申込み可能

■貸付期間

原則3か月とし、最長12か月以内

■据置期間

貸付の日から1年以内

■償還期間

据置期間終了後10年以内



※留意事項

申請後、貸付決定し貸付金が送金されるまで、緊急小口資金は7日～10日、総合支援資金は約4週間かかります。お困りの方は早めの相談、申請手続きをお願いします。

申請について

【必要書類】

- ①借入申込書
- ②借用書・重要事項説明書
- ③収入の減少状況に関する申立書
- ④本人の運転免許証または健康保険証のコピー
- ⑤世帯全員の住民票
- ⑥預金通帳またはキャッシュカードのコピー

【申請方法】

必要書類を揃え、当会まで郵送してください。

①～③の書類が必要な方はご連絡ください。

（ホームページより様式をダウンロード可能）

申込書の記入の際は個人情報や振込先の口座情報、捺印などの確認をお願いします。

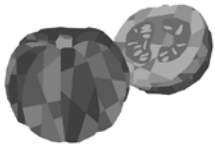
■申請書提出先・問合わせ先

〒088-1115 厚岸町梅香2-1

厚岸町社会福祉協議会 総務地域課

☎0153-52-7752

厚岸町立特別養護老人ホーム心和園だより



野菜の寄贈がありました

町民の皆さんより、心和園とデイサービスセンターを利用している方々にと、いも、かぼちゃ、大根などたくさんの新鮮野菜の寄贈がありました。

これらの野菜は、施設利用者の日々の食事や施設で行われる料理レクリエーションで活用します。

寄贈いただきました皆さん、本当にありがとうございました。

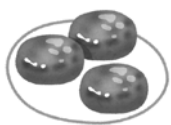


利用者みんなでだんご作り♪



心和園では、利用者が寄贈された野菜を使い、いも団子、かぼちゃ団子、いもの塩煮などを調理しました。

「懐かしいね。」「昔はこうやってよく食べたものなんだよ。」と昔話に花が咲き、とても楽しそう。皮むきなども、さすが手慣れた様子！新鮮な野菜の味は格別だったようで、喜んで召し上がっていました。



手作りおやつを提供～デイサービス

今年は畑作りが出来ず、例年のおやつ作りができないと思っていたところに、施設に野菜の寄贈があったと聞き、職員一同感謝の気持ちでいっぱいでした。

職員が愛情込めて準備して焼きたいも団子に、とろりと醤油だれをかけて皆さんに提供しました。利用者からは、「珍しいね」「もっと食べたいね」などの言葉と、いつもに増して明るく見えた表情に、職員の心もほっこり。

野菜を寄贈いただきました皆さま、改めてお礼申し上げます。



社協の 掲示板

社協情報を
お知らせする掲示板

寄付・寄贈ありがとうございます

皆さまの善意ありがとうございます。
(令和2年10月～令和2年11月分掲載)

【寄付金】

21,669円／佐藤武志さん(福祉基金に)

【寄贈品】

▼法人運営

古切手／大平紀子さん

古切手／大地みらい信用金庫厚岸支店

▼心和園

かぼちゃ／滝川健雄さん

箱ティッシュ／須川眞澄さん

じゃがいも、かぼちゃ／釧路太田農業協同組合

「FREE」



社会福祉センター会議室
リモート会議などで
利用しませんか？



社会福祉センターでは、ロビーや会議室の一部で、Wi-Fi（無料）を利用できます。会議室の使用料のみで利用できますので、リモートワークやウェブ会議などでのご利用をご検討ください。

ただし、コロナウイルスの感染拡大があった場合は、社会福祉センターの利用ができなくなる場合があります。

問合せ先 厚岸町社会福祉協議会総務地域課
電話0153-52-7752まで

私たちが社協で働いています

9月より、特別養護老人ホーム心和園で働かせていただいています高橋友香理です。

以前は、釧路の会社で約10年間、介護の仕事をしておりました。10年間の中で、デイケア、グループホーム、介護付有料老人ホームなどを経験し、介護という仕事のやりがいや、難しさ、利用者様とのコミュニケーション、思いやりをもって接することの大切さ等を学ぶことが

できました。

私は、話をするのが好きなので、少しでも多くの利用者様と話が出来たらなと思っています。

また、特別養護老人ホーム、ショートステイで働くのは初めてですので、これまでの介護経験を活かしながら、新たに多くのことを学んでいきたいです。利用者様が笑顔で過ごせるよう頑張っていきます。



特別養護老人ホーム心和園
介護員
高橋友香理

厚岸町社協広報『しゃっきー』

2020.12/No.178【編集】広報委員会(以下、委員)
米内山紘輝、中野絹恵、柏木由起子、杉本裕樹
熊谷重美、伊藤由弥子、本庄祐長、五十嵐愉美

社会福祉法人厚岸町社会福祉協議会
〒088-1115 厚岸郡厚岸町梅香2丁目1番地
厚岸町社会福祉センター内
TEL 0153-52-7752 FAX 0153-52-6044
mail info@akkeshishakyo.or.jp/