



ふくしだより

社会福祉法人 津島市社会福祉協議会

津島市上之町1-60 TEL・FAX (0567) 25-8411

津島市社会福祉協議会

検索

URL : <http://www.tsushima-shakyo.or.jp>

E-mail : info@tsushima-shakyo.or.jp

会員募集がはじまります

目指すのは「おたがいさまが当たり前前地域」です!

ご近所に育児や介護、看病などでがんばりすぎて心配な人はいませんか。当たり前の毎日が、明日も訪れることはとても幸せなことです。でも、もしかしたら明日は、誰かの助けを必要とする出来事が起こるかもしれません。



だからこそ、支えあうのが当たり前前地域を、私たちは目指しています。津島市社会福祉協議会は、7月を強化月間として会員募集を行い、1世帯500円以上(※)のご協力をお願いしています。

みなさまのお気持ちをお預かりし、相談窓口の開設や福祉用具の貸し出し、地域への支援など様々な事業を行うことで「福祉」を還元しています。

- ※一般会員 500円 (世帯単位)
- 協力会員 2,000円以上(世帯単位、個人)
- 法人会員 3,000円以上
- (企業、事業所、施設、病院各種団体 等)

会員の種類によって受けられるサービスが変わるものではありません。



『第2期津島市地域福祉えがおのまち計画』が完成しました!

各小学校区コミュニティセンターなどに設置していますので、ぜひご覧ください。市役所のホームページでもご覧いただけます。

お知らせ

- 『ママのきもちでんわ』は令和3年4月より『ゆるパンダ』に変わりました。詳しくは6ページをご覧ください。
- 毎年8月開催予定の『わくわく体験ツアー』は、感染症予防の観点から中止とさせていただきます。お待ちいただいたみなさまには大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

目次

会員募集がはじまります	1
社協ってどんなところ?	2
令和2年度事業報告・決算報告	3
つしま健活くらぶ	4
つしまおげんきボランティア	5
つしまし社協ヘルパーより	5
津島市障がい者支援マップ	5
ゆるパンダってどんなところ?	6
ふくししくん広場	6
神守小学校区「コミュニティ推進協議会」より	6
わたしのまちの民生さん	7
クロスワードパズル	7
夏バテを予防する食事	8
元気に食べて疲労回復レシピ	8

社協ってどんなところ？

社協の事業

高齢者のために

もみじ組の旅

ひとり暮らし老人登録をしているかた対象の日帰り旅行



立春のつどい

市内65歳以上のかた対象のイベント



つしま げんきボランティア

65歳以上のかた対象。活動に応じてスタンプをためると地域振興券などに交換できます。



子どもたちのために

ふれあい子どもお楽しみ会

在園の乳幼児・障がい児者の親子家族対象



わくわく体験ツアー

夏休みに福祉体験を通じて、親子の思い出を作りませんか？



ふくしくんひろば

毎月第2金曜日午前中、総合保健福祉センター2階世代間交流室で催しを行っています。



赤い羽根作品コンクール

子どもたちが描いてくれたポスターや書道を表彰しています。力作ぞろいです。



福祉教育

学校で福祉を「体験」する貴重な機会を提供しています。



そのほかの事業



災害支援ボランティアセンターの運営

災害時、ボランティアを受け付けて支援につなぐための重要な拠点です。

各種相談事業

心配ごとや法律に関すること、その他ご相談に対応いたします。また各種関係機関にもおつなぎいたします。



ゆるパンダ

毎月第2・4水曜日に、総合保健福祉センター2階世代間交流室で、傾聴ボランティアが子育ての悩みをうかがいます。

車いすの貸し出し

短期(1週間)・中期(2か月)・長期(最長3年)車いすを貸し出しています。ご利用には条件がありますのでお問合せください。

・訪問介護事業

ヘルパーが自宅を訪問し、食事・排泄・入浴・通院などの介護(身体介護)や、掃除・洗濯・買い物・調理などの生活の支援(生活支援)をします。在宅生活の継続や意欲の向上を目指しています。

・居宅介護支援事業

ケアマネジャーが、介護の必要なかたやご家族の相談に応じ、在宅生活を続けるために必要なサービスを紹介します。ライフスタイルや心身の状況などに合わせた介護サービス計画書を作成します。

・障がい者相談支援事業

相談支援専門員が様々な障がいのあるかたやご家族からの相談に応じ、必要な情報の提供や助言を行います。また、関係機関との連絡調整や障害福祉サービスを使うためのサービス等利用計画の作成を行います。

・生活困窮者自立支援事業

本人やご家族など、あらゆるかたが自立した生活を送るために、相談支援員が包括的な相談支援を行います。

令和2年度事業報告

◆社会福祉協議会の基盤強化に関すること

- ①「地域福祉えがおのまち計画」の推進及び策定
- ②「ふくしだより」の発行(年4回)
- ③会員募集(協力件数16,369件)

◆地域福祉に関すること

- ①8小学校区コミュニティ推進協議会への協力
- ②もみじ組の旅(コロナ禍のため中止)
- ③立春のつどい(コロナ禍のため中止)
- ④わくわく体験ツアー(コロナ禍のため中止)
- ⑤ふれあい子どもお楽しみ会(11月開催 参加者数163人)
- ⑥車いすの貸出(34件)
- ⑦法外援護費の貸付件数(77件)
- ⑧介護者派遣事業(実利用者数25人)

◆ボランティア活動に関すること

- ①福祉教育への協力
(コロナ禍のため機材のみ4校へ貸出)
- ②ボランティアに関する相談および情報の提供・登録
(42団体1,556人、個人ボランティア6人)
- ③ふくししくんひろばの開催
(延来場者数75人、延協力ボランティア62人)

◆相談事業に関すること

- ①心配ごと相談所の開設(相談件数16件)
- ②法律相談所の開設(相談件数66件)

◆津島市からの受託事業

- ①障がい者相談支援事業
(相談者数5,246人、実利用者数535人)
- ②介護支援ボランティア制度運営事業
(登録者数188人)
- ③生活困窮者自立支援事業(相談延件数2,853件)
- ④生活支援コーディネーター事業
(各種会議52回、関係機関視察・研修18回)
つま家事サポーター養成講座(登録者数13名)

◆共同募金活動の推進(共同募金委員会事務局活動)

- ①赤い羽根共同募金運動(10月1日～12月31日)
- ②街頭募金の実施(10月1日)
- ③歳末たすけあい運動(12月1日～12月31日)

◆介護保険制度への対応

- ①居宅介護支援事業(実利用者数112人)
- ②訪問介護事業(実利用者数21人)
- ③訪問型サービスA事業(実利用者数19人)

◆障がい福祉サービスへの対応

- ①障がい者相談支援事業(実利用者数375人)
- ②障害福祉サービス事業(実利用者数29人)
- ③移動支援事業(実利用者数10人)

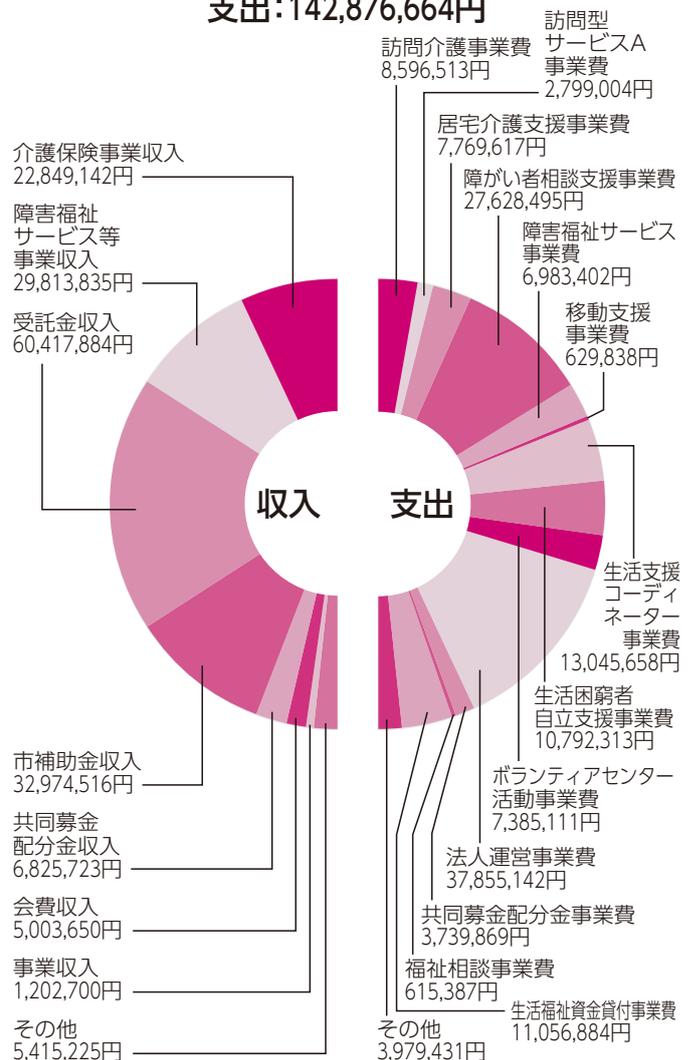
◆災害支援に関すること

- ①南小学校区自主防災訓練および講演会に参加
- ②津島市災害支援対策会議(4回開催)
- ③災害支援ボランティアセンターの運営についての出前講座の開催

令和2年度決算報告

収入:164,502,675円

支出:142,876,664円



※収支差額については令和3年度へ繰越します

【楽しいお出かけ】と【新たな出会い】

つしま健活くらぶ



つしま健活くらぶは、津島市生活支援サービス協議体(※)が開催している健康づくりの活動です。新型コロナウイルス感染予防の対策を取りながら開催しますので、ぜひお立ち寄りください!

【講師】津島市健康づくり食生活改善推進協議会(通称:しょっかいさん)

【日時】令和3年7月27日(火)10:30~11:45(予定)

(受付開始 10:15~10:30)

【場所】ヨシヅヤ津島本店 センターコート内

【定員】先着20名

【参加費】無料・事前申込不要

緊急事態宣言の延長等により
予告なく中止または内容を変更する
場合があります。ご了承ください

※津島市生活支援サービス協議体は、行政、地域包括支援センター、JA、シルバー人材センター
社会福祉協議会など高齢者の生活にかかわる団体が集まり、住みやすい地域づくりを考える組織です。

~これまでの「つしま健活くらぶ」の様子~

令和元年10月

「やってみよう!脳トレ・笑いヨガ・指体操」

協力:元気でいよう会



令和元年11月

「ご存じですか?ロコモティブ
シンドローム! みんなでロコチェック」

協力:津島市リハビリテーション連絡協議会



令和2年1月

「知ってますか?つしま丸たいそう
みんなでやってみよう」

協力:健康づくりリーダー



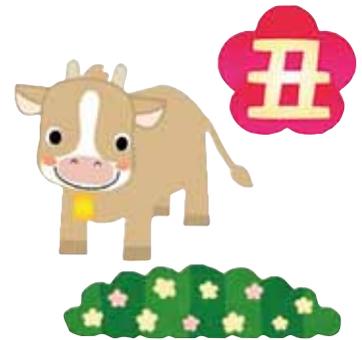
令和2年度は、
つしま健活くらぶの歩みと
体操を掲載したチラシを作成しました!!
ヨシヅヤ津島本店、Yストア唐臼店、
JA津島グリーンセンターにて、
7月31日まで設置しています。
お近くに寄られた際は、
ぜひお手に取ってご覧ください!
(無くなり次第終了)



つしま❀げんきボランティア募集中!!

活動量に応じて貯まったポイント数で、地域振興券に交換することができます。
ボランティア活動に興味のあるかたはぜひご登録ください!!

- 募集対象** 市内在住の65歳以上のかた
活動内容 受入施設等で行うボランティア活動(イベントのお手伝い等)
申し込み 社会福祉協議会の窓口にて、介護保険被保険者証とボランティア保険料(400円)をお持ちください。



※詳細はお問い合わせください
 ※ボランティアの受け入れを希望している施設、地域振興券を利用できるお店も募集しています！お気軽にご相談ください！

つしまし社協ヘルパーより



つしまし社協訪問介護事業所では、高齢者・障がいのあるかたなどのみなさまが安心して自宅で生活できるよう介護福祉士などの資格を持ったヘルパーが必要な介護を提供いたします。
 ホームヘルパーは在宅サービスの中でもご利用者様と接する時間の多い職種です。



日々ご利用者様と接するヘルパーが、小さな変化も見逃さず、ケアマネジャーや相談支援専門員と情報共有することで体調の急変や事故を予防したり、自立支援につながるようプラス思考の声掛けを意識しています。

ご利用者様の「いつもと違う」に気づくことのできるヘルパーであるために、勉強会や研修会を実施し、質の高いサービス提供ができるよう努めています。

津島市障がい者支援マップ

津島市障がい者総合支援協議会(※)では、市内の福祉サービス事業所を一覧にした「津島市障がい者支援マップ」を作成しました。
 津島市役所のホームページに掲載されています。(PDFにて閲覧できます)。



困りごとを抱えている方の相談や、サービスについてのお問い合わせは下記までお願いします。

つしまし社協障がい者相談支援事業所
 (0567) 23-4556

※津島市障がい者総合支援協議会は津島市の障がい福祉について関係機関が集まって、障がいのあるかたが安心して暮らしていけるよう協議する組織です。

『ゆるパンダってどんなところ?』



お母さんの休憩処

『ゆるパンダ』はじまります!

開催は【毎月第2・4(水) 10:00~12:00】

赤ちゃんから高校生まで、子育ての悩みは様々ですね。

心配しすぎて疲れてしまったり、イライラしたり……

そんなとき、誰かに聴いてもらったら、気持ちが少しゆるみます。

お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんも

お気軽におこしください。

ママの気持ち電話が
新しくなりました!!



ふくししくん広場のご案内

ふくししくん広場では
親子で楽しめるイベントを

毎月開催しています!

おじいちゃん・おばあちゃんも

ぜひお越しください。



日時 毎月第2金曜日
午前10時から正午まで

場所 総合保健福祉センター
2階世代間交流室

対象 市内在住で
子育て中の親子など



次回予告

7月 9日	10:30~11:30	読み聞かせ
8月20日	10:30~11:30	ヤクルトさん出前講座(8月のみ第3金曜日です)
9月10日	10:30~11:30	ハンドクリームorマスクスプレー作り(参加費がかかります)

✿ 新型コロナウイルス感染状況により中止になることがあります。

✿ 最新情報は当会ホームページまたは「つしまっち」でご確認ください。詳しくはお問い合わせください。

～神守小学校区コミュニティ推進協議会よりお知らせ～

みんなでラジオ体操

参加は自由です
(事前申し込みは不要です)

日時:7月31日(土)・8月7日(土)雨天の場合は8月1日(日)・8月8日(日・祝)に順延いたします

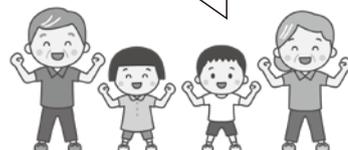
集合時間 午前6時45分 開始時間 午前7時00分

場所:神守小学校運動場

※緊急事態宣言発令中の場合は中止いたします。

- ・小学生以下の皆さんには、参加賞としてお菓子を用意しております。
- ・当日は、駐車場がありませんので、徒歩か自転車でお越しください。
- ・タオル、水分補給のお茶などを忘れないでね!!
- ・マスクの着用をお願いします。検温をさせていただきます。

神守コミュニティ
HPからも
ご覧いただけます



わたしのまちの民生さん!!

今回は北地区民生児童委員協議会からの活動報告です

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、様々な制約を受け、思うような活動ができないう年でした。

例年でしたら、ひとり暮らし老人登録者への訪問および確認の活動をしておりますが、このような状況で、各民生委員がひとり暮らし宅への訪問のほか、手紙や電話などで連絡を取り合うなど、コロナ禍だからこそその対応をしてきました。

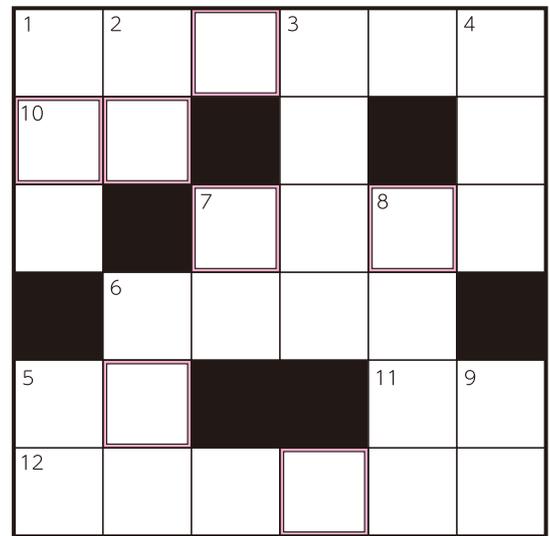
今年度は、北コミュニティのお手伝いをさせていただくと共に、北小学校、藤浪中学校、全住民が子どもたちを見守り育てる意識の向上を図り、また、高齢者の方々が地域で参加できる活動を考えていきたいと思っております。



解いてスッキリ! クロスワードパズル

たてのかぎ

- ①あらゆる科目にわたる知識を集め、これを部門別やアルファベット順・五十音順などに配列し解説を記した書物のこと。百科〇〇〇。
- ②比較の標準、基準を表す言葉。思った〇〇若い。以前〇〇腕があがった。
- ③九州地方南部の県。もとの薩摩。縄文杉で有名な屋久島のある県。
- ④広告・宣伝文を印刷した紙。
- ⑤害虫を駆除するための道具。追い払ったり叩いて取るために使うもの。〇〇叩き。
- ⑥版を用いて転写した絵。
- ⑦結婚した男女のうち、女の人をさす言葉。
- ⑧アジア人として初めて2021年マスターズトーナメントを制した日本人最年少マスターズ予選通過者。〇〇〇〇英樹。
- ⑨人・車などが往来する所。通路。道路。



よこのかぎ

- ①戦国時代から江戸時代にかけて大名の居城を中心に発達した市街。
- ⑤一つの集団を数人ずつに組み分けして行動、作業を共にする小単位にしたもの。
- ⑥静岡県の餃子で有名な場所。
- ⑦本会のホームヘルパー事業所名。〇〇〇〇社協訪問介護事業所。(ヒント5ページ)
- ⑩日本料理で醤油にみりん、砂糖を加えて煮詰めた「たれ」のこと。焼き魚などに塗ってつやを出すのに用いる。〇〇焼きチキン。〇〇ヤキバーガー。
- ⑪光がなくて、真っ暗な状態。
- ⑫『第2期津島市地域福祉〇〇〇〇〇〇計画』が完成しました！(ヒント1ページ)



☆□のついたマスの文字を並び替えて、言葉を作ってください。

☆ヒント：津島市の行事のひとつです。祭礼として600年近くの歴史があり、日本三大川祭りのひとつとして全国の数ある夏祭りの中でも最も華麗なものと言われています。開催時期は7月第4土曜日とその翌日です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

<応募方法>ハガキにクロスワードの答え、住所、氏名、年齢、電話番号と、「ふくしだより」への感想・意見等をお書きの上、下記までお送りください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントします。ご応募お待ちしております。

■〒496-0863 津島市上之町1丁目60番地 津島市社会福祉協議会 「ふくしだより」担当者行き

■応募締め切り 令和3年7月31日(土)当日消印有効。なお、当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

※応募に関わる個人情報については、当選者への発送以外には使用しません。

4月号の答えは、「ふっかつさい」でした。多数ご応募いただきありがとうございました。4月末で締切り抽選を行い、5名様の方にクオカードをお送りいたしました。抽選に外れたかたも、またぜひ挑戦してくださいね！お待ちしております。

夏バテを予防する食事

夏はそうめんやひやむぎなど、炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいたんぱく質やビタミン・ミネラルなども意識して摂るようにしましょう。

～ おすすめの栄養素 ～

良質のたんぱく質 肉類 魚類 卵類 乳製品 大豆製品	ビタミンB群 肉類 豆類 落花生 きのこと類	ビタミンC 野菜類 果物類 じゃがいも	ミネラル 野菜類 海藻類 きのこと類 豆類
---	-------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

～ 食欲を増進させる調理のポイント ～

- ① 酸味をかかせる**
酢の物や柑橘類など酸味のきいたものは、さっぱりとしていて口当たりがよく、食欲増進効果があります。
- ② だしをかかせる**
かつお節・煮干し・昆布などでだしを取り、素材の味を生かした煮物やスープ、味噌汁などがお勧めです。
- ③ 香辛料や香味野菜を利用する**
胃液分泌を促進し、食欲増進効果があります。
(例) こしょう、カレー粉、わさび、しょうが、しそ など
- ④ 料理の温度を工夫する**
熱いものや冷たいものなど、料理の温度に変化をつけると食べやすくなります。

～ 水分補給のポイント ～

大量に汗をかくと、水分と塩分が同時に失われます。早めにこれらを補わないと発汗が止まり、体温が異常に高くなる熱中症に陥る可能性があります。喉が渴いたと感じたときにはすでに脱水が始まっているため、喉の渇きを感じる前に、少量ずつこまめに水分を摂るようにしましょう。

量：1回コップ1杯程度(150～250ml)の量
回数：1日に6～8回
種類：水、お茶 など

早め・こまめに補給しましょう！



—水分補給のタイミング—
起床時・外出時・運動時・入浴前後・就寝前など

< 元気に食べて疲労回復レシピ >

しっとりゆで鶏のピリ辛ダレ



<薬味> 根深ねぎ、青じそ、みょうが、糸唐辛子、いりごま など

材料 (2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) 200g
- 塩 少々
- 酒 大さじ1
- しょうが(薄切り) 1枚
- 根深ねぎ(青い部分) 2本
- トマト 1/2個

(★ピリ辛ダレの材料)

- ★しょうが 小さじ1/2 (すりおろし)
- ★鶏肉のゆで汁 大さじ1
- ★濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ★黒酢 大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★ごま油 小さじ1/2
- ★ラー油 少々

栄養価 (1人分)

エネルギー：148kcal たんぱく質：24.3g 脂 質：3.1g
炭水化物：5.6g 食 塩：1.0g

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

作り方

- 下準備** ・鶏肉に塩と酒を振り、10分程度置く。
・トマトはスライスする。薬味のねぎ、青じそ、みょうがは千切りにする。
- 鍋に水3カップ(分量外)を入れ沸騰させ、鶏肉・しょうが・ねぎを入れる。
 - 再び沸騰したら1分間ゆでて火を止め、蓋をして30分程冷ましたら、食べやすい大きさに切る。
 - 器にトマトと鶏肉を盛り付け、混ぜ合わせた★(ピリ辛ダレ)をかける。最後に薬味をのせたら完成。

ポイント

- 鶏肉は疲労回復に欠かせないたんぱく質を豊富に含み、夏バテ予防に役立ちます。
- 予熱でゆっくりと火を通すことで、パサつきがちな鶏むね肉をしっとり仕上げることができます。