



発行 | 社会福祉法人 常陸太田市社会福祉協議会



マスコット
キャラクター
「タッチー」

No.156

2020.9.25

令和2年度は
7月・9月・12月・3月発行

おおたの福祉

すべての人が幸せに暮らせる「まちづくり」



つながるね。地域の輪

新型コロナウイルスで
逢えない「いま」

子どもたちのメッセージが
常陸太田を元気に!!

保育園児から
大学院生まで
547通のエールが
集まりました!

令和元年度 事業・決算報告

助け合い・支え合いにより、「**すべての人が 安心して幸せに暮らせる まち**」を実現するため、市民・行政・関係団体と連携・協働し、各種事業に取り組みました。

主な事業

●誰もが参加できる地域をつくる

ボランティアの育成・活動支援（ボランティアに関する研修、ボランティア相談ほか）、福祉・人権教育の支援（児童生徒のボランティア活動支援、中学・高校生チャレンジセミナー、教職員福祉セミナーなど）、あんしんファミリー介護講座、健康・福祉まつり、社会福祉大会、ふくし講演会、在宅福祉サービスセンター、ファミリー・サポート・センターなど

●ふれあい、支え合う地域をつくる

支部事業支援、福祉バザー、ふれあい・いきいきサロン活動支援、サロンボランティア研修、認知症サポーター養成講座事業など

●みんなで見守り、安心できる地域をつくる

ふれあいネットワーク事業、地域包括支援センターなど

●災害や地域の異変に備える

災害ボランティアセンター設置運営

●地域福祉を進めるための環境を整える

善意銀行、共同募金運動の推進

●在宅での生活を支える

日常生活自立支援事業、介護保険制度・障害者総合支援制度関連事業所など

●介護予防を支援する

生き生きふれあい事業、介護予防栄養改善事業、介護予防口腔機能向上事業など

災害ボランティアセンター設置運営

令和元年東日本台風の災害に際し、社協では10月15日(火)から11月8日(金)まで25日間にわたり市役所金砂郷支所内に「災害ボランティアセンター」を開設し、被災された皆さまからの相談受付及びボランティアの派遣・調整を行いました。

県内外から2,141名のボランティアの皆さまにご支援をいただき、泥出しやごみの撤去、生活再建に向けた支援など357件の活動を行いました。

改めて、ボランティアの皆さま、関係機関の皆さまに心から感謝申し上げます。

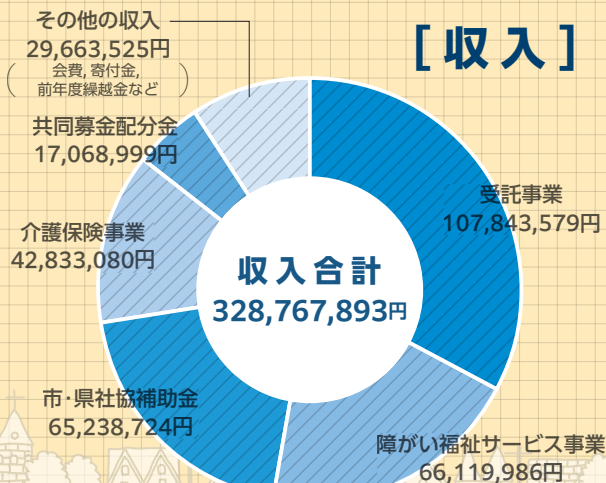
	ボランティア活動延人数	ニーズ件数(完了)	支援延回数
災害ボランティアセンター	2,095名	146件	344件
被災者支援相談窓口	46名	8件	13件
合計	2,141名	154件	357件



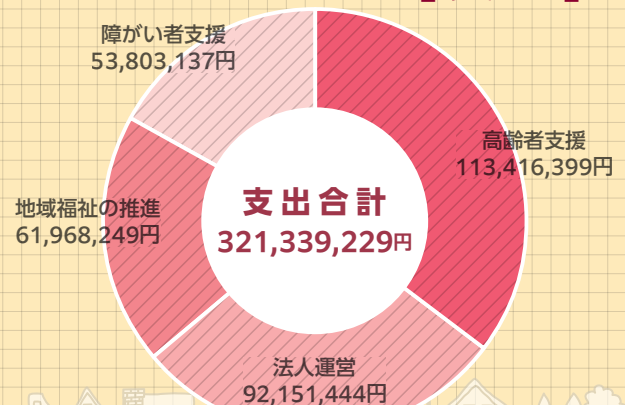
**全国から
ボランティアが
駆けつけて
くれました！**



【収入】



【支出】



「じぶんの町を良くするしくみ」 ～赤い羽根共同募金運動が始まります!～



今年も10月1日～12月31日まで、赤い羽根共同募金運動が全国一斉に行われます。皆さまの募金は、地域のさまざまな福祉活動に役立てられます。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

募金は、市内の地域福祉活動に役立てられるとともに、県内の広域的事業や災害ボランティア活動支援などにも活用されます。

※令和元年東日本台風の災害ボランティアセンター運営にも活用されました。



はじめませんか! 自動販売機で社会貢献 ～新しい募金のかたち～

飲料メーカーと協働し「赤い羽根募金付き自動販売機」を設置していただけるお店や施設などを募集しています。

「飲み物を買う人、も」自動販売機を設置する人、も、手軽に社会貢献できる新しい募金のかたちです! 飲料メーカーを通じて、売上げの一部が募金されます。



〈市内設置施設・企業〉

- 常陸太田市総合福祉会館
- 道の駅ひたちおた
- J R 常陸太田駅舎外
- (株)かわねや木崎店
- (株)ハリカ太田店・介護支援センターハートランド



■自動販売機の設置・管理や募金の送金等は、すべて飲料メーカーにお任せ! ご負担は月々の電気代のみ!!

■協力飲料メーカーであれば、現在設置されている機械をそのままで切り替えられますのでお問い合わせください。

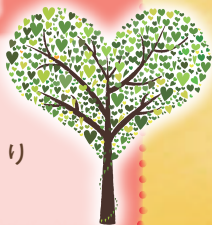


太田中学校生徒会・交流福祉委員会様

みんなの思いが被災地へ!!

太田西山高等学校、太田中学校生徒会・交流福祉委員会の学生から心のもった義援金65,544円が寄せられました。

義援金は茨城県共同募金会を通して令和2年7月豪雨により被災された方々へ届けられます。



健康で過ごすために大切なこと

フレイルを防ぎ、楽しく過ごすために

●動かない時間を減らしましょう

- テレビのコマーシャル中に足踏みをする
- 家庭や広場でラジオ体操をする
- 足腰の筋肉をきたえる（スクワットも効果的）
- 日の当たるところでの散歩はお勧め



●栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり噛んで食べる

- 低栄養による「やせ」に注意し、体重をチェックする
- 特にエネルギーとたんぱく質不足に注意する
＊食事制限のある方は、かかりつけ医師の指示に従ってください

●「口腔ケア」で歯と口を健康に

- 毎食後の歯磨き（義歯も清掃）、定期的に歯科医院でお口の状態をチェック
- 「かむ力・飲み込む力」は「口腔体操」などで機能を維持
- 歌やおしゃべりが有効です

●人とのつながりの機会を大切に

- 「密集・密接・密閉」に注意して、一日一回は外出をする
- マスクをして、2m離れて会話をするなど、交流の場を増やす
- ちょっとしたあいさつや電話による会話も大切
- 高齢の方は、買い物や生活の支援、困った時に助けを呼べる相手をあらかじめ話し合っておくことが大切

パタカラ 体 操



1日のたんぱく質量の目安 (体重60～65kgの方)

	目 安 量	平均たんぱく質量
肉	薄切り肉 4枚80g	17.0g
魚介	切身1切 80g	17.0g
卵	Lサイズ 1個	7.4g
大豆	豆腐1/4丁 100g	6.6g
牛乳	1パック 200g	6.6g
ご飯	150g× 3食	11.3g
合 計		65.9g

たんぱく質の必要量は人によって違います。1日あたり、体重×たんぱく質量1～1.5gを目安に3食に分けて、野菜などと共に、バランスよく食べましょう。

●地域のとりくみ取材しました —感染予防しながら健康づくり— ●

新型コロナウイルスの感染予防対策につとめながら、ラジオ体操の集いを実施している天神林町会長で、社協佐竹支部長の土田さんに伺いました。

どのような活動ですか？

毎週水曜日、ご近所の人たちが集会所でラジオ体操をしています。体操の後、ちょっとだけおしゃべりをして帰ります。

感染予防は？

手を消毒し、お互いの距離を広く、今までより短い時間にしました。

ラジオ体操ならどなたでもできますね。

体を動かすと気持ちも軽くなりますよ。
こんな時だからこそ、閉じこもってしまわないよう、人と会う機会がとっても大切だと思います。
感染予防をしっかりと、これからも楽しく続けていきたいです。

天神林町会長
(社協佐竹支部長)
土田 惣一 さん



新型コロナウイルスの感染予防をしながら

いつまでも自分らしく、自立して生活するためには、日常生活を送るための機能を保つことが重要です。

買い物、掃除、食事など、**対策次第では、何歳からでも心身の機能を維持・向上させることができます。**

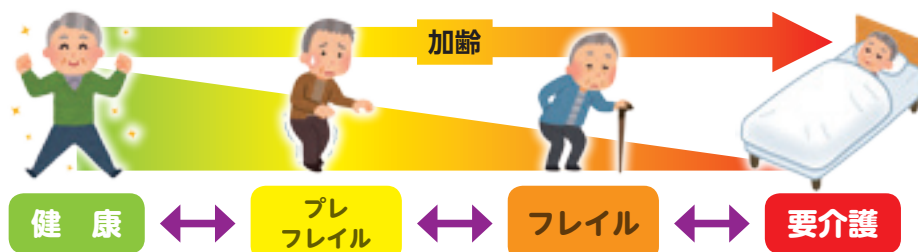


フレイルって知っていますか？

加齢により気力・体力など、心身の活力が低下すること

「高齢期の虚弱」をフレイルといいます。（＊2014年に日本老年医学会が提唱）

高血圧や糖尿病などの生活習慣病や心身の「老化による衰え」は何もしないと重症化します。



フレイルチェックしてみましょう

（国立長寿医療研究センター）

- ☐ 半年間で2～3 kg体重が減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 身体活動量が減った
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 筋力（握力）が低下した

1～2項目あてはまる人

フレイルの前段階
（プレフレイル）

3項目以上あてはまる人

フレイルの
疑いあり

本音で話せる仲間ができた

家以外の居場所ができた

生活にメリハリができた

生き生きふれあい事業に参加しませんか？

おしゃべりやレクリエーションなど、一日を楽しく過ごすことで、心も体も健康になります。

脳トレや軽い運動などで、介護状態になることを予防し、人と人とのつながりをつくる「生き生きふれあい事業」に参加しませんか？皆さまのご参加をお待ちしています。

〈対象者〉 市内在住のひとり暮らし高齢者（65歳以上）で、介護保険によるサービスを受けていない方。

〈開催場所〉 ※市内4か所で行われています

- 常陸太田地区…市総合福祉会館（社会福祉協議会）
- 金砂郷地区…松栄荘（箕町911-1）
- 水府地区…誠信園（和久町864-1）
- 里美地区…えみの里（徳田町143）

〈参加費〉 1回500円

〈申込み・問合せ〉

- 市役所高齢福祉課（72-3111（内線144））



※送迎いたします。
※利用は週1回です。

9月は「茨城県認知症を知る月間」です

茨城県では、毎年9月を「茨城県認知症を知る月間」と定め、県民だれもが認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族が安心して暮らすことができる地域づくりを進めています。

地域包括支援センターでは、認知症の方やご家族を温かく見守り、応援するために次の事業を行っています。

●オレンジカフェやすらぎ(認知症カフェ) ※市委託事業

認知症カフェとは、認知症の方やそのご家族などが集うやすらぎの場です。認知症に関して、普段抱えている不安や疑問を気軽に相談いただけます。カフェでは、脳生き生き体操やレクリエーション、講話なども行っています。

[と き] 11月19日(木) 12月17日(木) 3月11日(木) 午後2時～午後3時30分

[ところ] 生涯学習センター(中城町3280)

[対象者] 市内在住の認知症の方とそのご家族や支援者など

[定 員] 各回10名 **[参加費]** 無料 **[申込み]** 電話にてお申し込みください。



●認知症初期集中支援チーム ※市委託事業

認知症初期集中支援チームとは、認知症の専門知識を持つ社会福祉士、保健師、看護師がチームとなって、認知症やその疑いでお困りの方や、ご家族を訪問し、一緒に解決策を考えます。

また、認知症サポート医の先生にご意見をいただきながら支援します。

例えばこんな方の相談に対応します。

- 認知症の症状にどう対応していいのか悩んでいる
 - 物忘れが目立つが受診してくれない
 - 認知症の診断は受けたが治療もサービスも拒否している
- ひとりで悩まず、ご相談ください！



●申込み・問合せ●

おとしより生活相談センター(地域包括支援センター)
〒313-0041 稲木町33(総合福祉会館内)

☎0294-72-8881

認知症サポーター 養成講座

～認知症を学び地域で支えよう～

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支える方法を寸劇やDVDを交えて学びます。
10人以上の団体でご希望日の1ヵ月前までにお申し込みください。

詳しくは、社協までお問い合わせください。



つなぐ(障害者就労支援B型)の送迎車が 新しくなりました(JKA競輪補助)



○トヨタ ノア(福祉車両)

公益財団法人JKAより、令和2年度競輪補助金(127万5,000円)をいただき、送迎車を新たに整備しました。



あたらしい
車を
ありがとう!!

乗りやすく
きれいな車に
なりました!!

あんしんファミリー介護講座

～知って得する介護入門～

介護の基礎知識を学び、
家族介護やボランティアに
役立ててみませんか？
全課程修了者には、修了
証明書を交付します。

と き	内 容
1月16日(土) 午前9時～午後0時30分	開講式 講義「介護保険について」 講義「新型コロナウイルス対策について」 講義「高齢者の病気の基礎知識」
1月30日(土) 午前9時～午後3時	講義「介護のための基礎知識」 実技「車椅子の介助・ガイドヘルプ」
2月6日(土) 午前9時～正午	実技「シーツ交換の仕方・着衣着脱の介助」
2月13日(土) 午前9時～午後3時15分	実技「排泄・移動の介助」 閉講式

※新型コロナウイルスの状況により内容の変更や中止になる場合があります。

【と ころ】 総合福祉会館(稲木町33)

【対 象 者】 市内に在住または在学している中学生以上の方

【定 員】 20名(定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。)

【参 加 費】 1,000円(教科書代)

【申 込 み】 社協・各社協支所に備え付けの申込書にてお申し込みください。

【募集期間】 10月26日(月)～12月15日(火)



善意銀行

6・7・8月分 感謝のご報告

地域福祉向上のため、多くの
皆さまより善意をお寄せいただき
ました。(敬称略・順不同)

【預託の部】

金 銭 預 託

前田敏武……………10,000円
(株)三友製作所……………18,612円
西金砂登山マラソン大会
実行委員会……………2,000円
中央ろうきん友の会
……………25,000円
元並木納税組合……………5,158円
鮎田志津……………5,923円
匿名……………125円

募 金 箱

社協事務所前募金箱…7,840円

災 害 支 援

常陸太田市地区町会長協議会連合会
……………19,300円

新型コロナウイルス関連

矢吹則子……………マスク
高野廣子……………マスク
茨城県理容生活衛生同業組合 マスク
白石康光……………マスク
湊屋商事(株)……………マスク

物 品 預 託

使用済切手、書き損じはがき、プルタブ、タオル、
雑巾、衣類、子ども用オムツ、時計・救急セット、
キーホルダー、未使用はがきなど

稲木町長寿会、田渡清流クラブ、助川博、前沢幸一、下河合釜田東班、金砂
郷ボランティアやまびこ、久米なごみサロン会、矢部雅子、柳かわねや、(有)
中村屋商店、野口謙治、久慈地区保護司会、卓球を楽しむ会、瑞井精工株式
会社、社協太田支部ボランティア、沢島真知子、前島孝司、大曾根利昭、山
崎輝雄、菊池克代、桐原弘、富岡文子、(株)エースプランニング、市老連女
性部、小川真基子、坂爪幸子、金砂の湯、NPO法人グリーンピュア常陸太
田、(株)高木総合保険センター、岡部好成、太田温泉やまびこ湯、大須賀文
己、常陸太田市役所、東二町会、大須賀文恵、天神林町会、健康づくり推進課、
常陸太田市商工会、JA常陸太田地区女性部、鮎田志津、瑞龍町高倉友和会、
世矢小学校、生涯学習センター、磯野信子、峰山中学校、柳井上商事、大森
美智子、スクエアステップ金砂郷、下利員なごやかサロン、田所美紗希、大
内操、介護老人保健施設 くじらヶ丘、あゆみ卓球クラブ、東光食品(株)、白
石康光、江幡祐太、青木孝義、匿名(12件)

【払出の部】 指定のあった寄付をお届けしました。

物 品 払 出

茨城県社会福祉協議会……………使用済切手

ピュア里川……………マスク
アルファジャパン……………ペットボトルキャップ
世矢小学校……………ベルマーク
健康づくり推進課……………子ども用オムツ



(株)かわねや様



茨城県理容生活衛生同業組合様



湊屋商事(株)様



NPO法人グリーンピュア常陸太田様

ふれあい・いきいきサロン

新型コロナウイルス感染拡大が心配される中、感染予防をしながら活動をしているサロンにおじゃましました。

塙町体操教室



「SAIKAIサポートセット」
(衛生セット)を市内のサロン・
社協支部にお届けしました。
サロンが再開できるように…
みんなに再会できるように…

真弓が丘クラブサロン秋桜



*取材日…8月6日

窓を開け十分に
換気しています

瑞竜ゆめサロン会



*取材日…7月16日

集まらないけど
プレゼントを持って
訪問しました
「お元気ですか？」

サロンやまぶき会



*取材日…7月7日

間隔をあけ少人数で
2回に分けて開催

掲載したふれあいサロンは、現在、
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動を休止しています。

地域をささえる大きな力

令和2年度 会員加入の お願い

社協では、「すべての人が安心して幸せに暮らせる まち」を目指し、地域福祉の推進やボランティア育成など、さまざまな福祉事業に取り組んでいます。皆さまからご協力いただく会費は、社協の運営や社協各支部における活動を実施するために欠かせない大切な財源であり、地域福祉をささえる大きな力となっています。

社協の事業にご理解いただき、会費納入にご協力をお願いいたします。

【会費の納め方】 10月～11月頃に会員募集を行います。
(年間を通して事務局でも受け付けています。)

「福祉バザー、福祉まつり」中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、本年度の福祉バザー、福祉まつりは中止とさせていただきます。
楽しみにしていただいている皆さま、ご協力いただいている皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、終息の見えない状況下での判断にご理解のほどよろしくお願いいたします。

お問合せ ご意見・ご感想などございましたら、お寄せください。

社会福祉法人 常陸太田市社会福祉協議会

〒313-0041 常陸太田市稲木町33 常陸太田市総合福祉会館内

TEL 0294-73-1717 FAX 0294-72-5449

URL : <http://www.ho-shakyo.jp> E-mail : shakyou@axel.ocn.ne.jp



- 金砂郷支所 〒313-0113 常陸太田市高柿町257-3
TEL:0294-76-1002
- 水府支所 〒313-0213 常陸太田市町田町163-1
TEL:0294-85-0433
- 里美支所 〒311-0505 常陸太田市大中町1653
TEL:0294-82-3145