

社会福祉法人 宮崎市社会福祉協議会

みやざき社協だより

2017
10月号
vol.116



赤い羽根は小さなことをしています。

たくさん



配食サービス



一人暮らしの高齢者支援



子ども達と高齢者の世代間交流



手話教室



地域の環境整備



障がい者スポーツ



地域での安心パトロール



イベント開催



車椅子の移動車両

赤い羽根共同募金が はじまります！



昭和22年から始まった共同募金運動が、今年も10月1日から12月31日まで「じぶんの町を良くするしくみ」をテーマに運動を展開します。

皆様方のあたたかいご理解
とご協力をお願いいたします。



今年もご協力お願いします！

運動期間：平成29年10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金



今年も10月1日から共同募金運動が始まります。

お寄せいただいた募金の約7割が私たちの“宮崎市”を良くするための、
様々な地域福祉に役立てられます。

高齢者のために

サロン活動、高齢者等への見守り活動や様々な関係団体へ支援を行います。



ふれあいサロン活動

ボランティアや関係福祉団体のために

地域内において様々な地域福祉活動を行っているボランティア活動を支援します。



一人暮らし
高齢者宅訪問

子どもたちのために

青少年の健全育成や小中学校における福祉教育を支援します。



小中学校での
福祉体験

障がい児・者のために

障がい児・者の生活支援や社会参加等を支援します。



ふれあいスポーツ
の集い

災害への備えのために

災害事業、防災活動等や、災害備蓄品等の整備を支援します。また、災害発生時に被災地の災害ボランティアセンターの運営等に助成を行う「災害等準備金」にも活用しており、平成28年熊本地震災害等の支援活動にも役立てられています。



その他

犯罪や非行を防止する活動、地区社会福祉協議会が行う活動等を支援します。



地区社協による
福祉交流事業

宮崎県共同募金会 宮崎市共同募金委員会

お知らせ



運動期間中は、自治会、企業、学校、街頭などさまざまな場所で募金活動を行っておりますのでご協力をお願いいたします。また、募金はインターネットからでもできますので、ぜひご活用ください(詳しくは「赤い羽根共同募金(中央共同募金会)」のホームページをご覧ください)。

共同募金のお問合せ：宮崎市共同募金委員会(宮崎市社会福祉協議会) ☎52-5131

ともに支え合える 地域づくりに向けて



75歳以上の高齢者の増加や少子化による子供の減少等、人口構造の変化に伴う2025年問題により、「介護」「子育て」「医療」等、私達が今後、生活する上で様々な問題が発生することが予測されます。これまでも自治会、民生委員・児童委員協議会、地区

社会福祉協議会、福祉協力員や地域のボランティア等の皆さんが協力して、地域課題の解決に取り組んでおられますが、今後はさらに専門機関とも連携した**地域全体**での横断的な体制づくりが必要となってきました。

宮崎市社会福祉協議会では地域の課題解決をお手伝いするために様々な事業を行っています。

▶ 福祉なんでも相談

生活や福祉に関するあらゆる問題や悩みごとを、面接・電話またはメールでも受付け、相談を行っています。その後、必要に応じて専門機関へとつないでいきます。

▶ ボランティアセンター

「思いやり受信 優しさ発信」をスローガンに、ボランティアセンターの運営を行っています。ボランティアを希望される方のコーディネート、ボランティア団体の支援や小中学校の福祉教育・学習の推進、災害ボランティアセンターの運営等、様々なボランティア活動の支援を行っています。また、傾聴ボランティアをはじめとした、地域で活動するボランティアの育成も行っています。

▶ ふれあいハートサービス

住民参加型の在宅福祉サービスの1つで、在宅の高齢者や障がい児(者)等に「利用会員」として登録していただき、既定の研修を受けた「協力会員」が家事のお手伝いや軽介助などの生活支援を行っています。

▶ ふれあいいきいきサロン

地域に住む高齢者だけでなく、障がい者や子育て中の親など、閉じこもりや孤立しがちな人たちが、気軽に集まり仲間づくり・生きがいづくりを行います。地域を拠点に、地域住民である当事者とボランティアが協働でサロンの企画・運営するのが特徴です。本会では、ふれあいサロンの設置やその後の活動支援を行っています。

▶ ふれあい会食会

在宅で生活する閉じこもりがちな高齢者等が、ボランティアの協力を得て、会食しながらレクリエーションや体操などを楽しみながら行います。小地域単位での交流を行い、閉じこもりを防止し住民同士の仲間づくりなど、介護予防にも効果があります。本会では、ふれあい会食会開催のための活動支援を行っています。



地域の課題を解決するためには専門機関との連携も必要になってきます。宮崎市社会福祉協議会は伴走者役、パイプ役(つなぎ)として、地域と専門機関をつなぐネットワークづくりを推進していきます。そのためには、住民一人一人の力が不可欠となります。お住まいの地域の身近な課題を解決するために、より多くの市民の皆様による「地域の輪」への参加をお待ちしています。

“いつ”は“今日”かもしれない



～災害ボランティア情報～

近年、日本各地で地震や台風、さらにはゲリラ豪雨等による災害が起こっています。

九州でも熊本地震や九州北部豪雨災害など、大きな被害が各地で多発しています。

宮崎市で災害が起こったとき、私たちの生活は…、支援は…？

もし、宮崎市で… 災害が発生したら…

「宮崎市災害ボランティアセンター本部」が設置され、復旧・復興に向けた支援活動が始まります。

▶ 宮崎市災害ボランティアセンター本部とは！？

大規模な災害が発生した際に、被災された方の困りごとを把握し、県内外から支援に来られるボランティアの方々を効率的に活動へ結び付け、復旧・復興に向けた支援活動を行います。

▶ 「宮崎市社会福祉協議会」が運営主体となります！

日頃から地域に根ざした活動を行っている、私たち「宮崎市社会福祉協議会」が、住民の皆様とのネットワークを活かし運営主体を担います。また、全国の社会福祉協議会をはじめ、各種関係団体とのネットワークも活用し、復旧・復興のサポートを行い、被災者の自立支援・生活再建を目指して活動を行っていきます。



「宮崎市災害ボランティアセンター本部」の運営には様々な団体のご協力をいただきます。なかでもパートナーとして活動いただく「災害時救援ボランティアコーディネーターみやざき(SVCみやざき)」をご紹介します。

SVCみやざきは「災害ボランティアセンター本部」の中で、被災者とボランティア希望者を結び付ける調整役を担います。また、被災者に寄り添い、心のケアができるよう努め自立を側面的にサポートしていきます。

主な活動 内容

災害ボランティアコーディネーター養成講座の開催
会員相互のスキルアップ
各地区内での防災減災講話
防災訓練への参加協力 など



熊本での足湯(傾聴)支援の様子

日頃からできる 災害への備え



日頃から防災・減災活動に取り組んでいる「特定非営利活動法人宮崎県防災士ネットワーク宮崎支部」に災害に対する備えとして何が必要か、お話を伺いました。

災害には、台風やゲリラ豪雨等による河川の氾濫や土砂災害の発生、また、地震に伴う津波被害や家屋等の損壊、火災等もあります。命を守るためには、自分自身で身を守る行動「自助」が最も大切ですが、地域コミュニティで助け合う「共助」も重要です。現象の仕組みを知り、自分が置かれている危険性を把握し、備えや避難を行えば十分に対応できます。

◎「自分の身は自分で守る!!」

家族会議を開き、周辺地域の予想される災害とその備え(家屋の耐震強度、家具転倒防止、非常持出品、避難場所・ルート等)について検討を行いましょう。また、風水害等は事前に情報を確認し、早めの避難が大切です。



◎「災害対策は地域の皆で!!」

災害では助け合いが大切です。「自主防災組織」が防災知識の普及や啓発、防災訓練等自主的に取り組みますが、活動は目標や内容が明確・適切で、楽しく継続して行うことが重要です。

災害から身を守るには、事前の備えが大切です。各地域単位では様々な防災訓練が行われています。ぜひ興味・関心を持っていただき「参加」することで防災意識・知識を高め、地域の防災力を強化していきましょう!

平成29年7月九州北部豪雨被災地へ職員派遣

福岡県東峰村災害ボランティアセンター



東峰村内の被害を受けた住宅と大量のがれき



ボランティアの方々を送り出す本会派遣職員

8月中旬から下旬に被災地のボランティアセンターへ本会職員を派遣いたしました。

現地ではボランティアセンター業務に携わり、ボランティアと支援先のマッチングやニーズの調査を行いました。猛暑の中、ボランティアに駆けつけた皆さんの「力」を被災された方々へ繋ぎました。本会職員も今回のような豪雨災害に対するボランティアセンター運営のノウハウを学ばせていただきました。

復興支援はまだまだ続いていきます。引き続き皆様の温かいご支援、ご協力をお願い致します。

あなたもできる!

一人一人の 介護予防

■要支援(要介護)状態になる6つの要因

運動器の
機能低下

閉じこもり

栄養不良

認知症

口腔機能
の低下

うつ



誰でも、「いつまでも自分のことは、自分でやりたい。」
「人の手は借りずに生活したい。」という思いがあります。

しかし年齢を重ねることで、長年の生活習慣による影響が心身に現れてきます。日頃から『きょういく(今日、行く)』『きょうよう(今日、用)』を心がけている方は、必然的にいつもと異なった環境へ身を投じることによる『脳への適度な刺激』や、自宅から外へ出かけるという目的を達成するための、『移動』という『全身を使った運動』を行っています。

そのような刺激や運動のない閉じこもった生活を続けることは、思った以上に心身に悪影響をもたらしています。

閉じこもりを含め、要支援(要介護)状態になる原因と言われるものには、右記の6項目があげられます。

これら6項目を予防することこそが「介護予防」です。

こんなに簡単! 介護予防体操

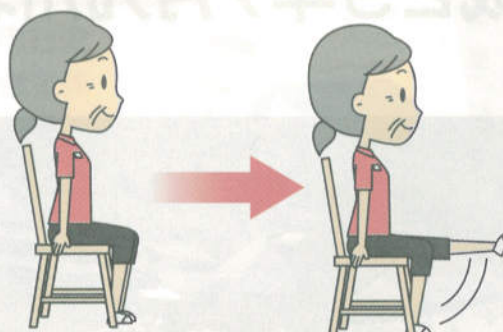
ひとりでできる介護予防体操の一例として、簡単な脚(足)の運動を紹介します。これらの運動は、つまずきや転倒の予防になりますので、是非お試しください。

大腿部の運動

キャスター(車輪)のついていない、安定した椅子を用意。

- ① ゆっくりと「いち・に・さん・し」と数えながら、片方の膝を伸ばしていきます。
- ② 「ご・ろく・しち・はち」と数えながら、ゆっくりと膝を曲げ元の状態にもどしていきます。(右図参照)

身体の調子に合わせて、無理をせずに行ってください。



片方ずつ4~5回を、上のやり方で行います。
※無理のない程度で足を伸ばしましょう。

つま先とかかとあげ(ミシンぶみ運動)ゆっくりと10回ぐらい



つま先をあげる



足の裏全体をつける



かかとをあげる

社協ではふれあいサロン事業や筋力向上トレーニング事業等で独自の介護予防に取り組んでいます。
ぜひご利用ください。

寄付者名簿

香典返し及び一般寄付
愛のご寄付ありがとうございました。(敬称略・順不同)

市福祉総務課受付 香典返し寄付者(平成29年2月～7月)

【2月】湯浅敏弘、木下由美子、福田幾代 【3月】吉村洋子、安藤瑞枝、福屋初代、奈須八重子 【4月】細川フミ子、清田道昭、矢野幸司
【5月】日野テ子、平岡昭二 【6月】島田正美、福岡友子 【7月】谷口明博

5月	本所	香典返し 篤志	熊本 浩子 谷口 久子 社協職員他(有志一同)チャリティコンペ/¥28,460 宮崎県心身障がい児・者を守る会/¥100,000 江坂設備工業(株)/¥100,000 (株)湖月/お菓子
	佐土原支所	香典返し	新名 左知子 池田 モミエ 図師 武洋
	田野支所	香典返し	谷口 光明 小野 富紀子 妹尾 崇
	高岡支所	香典返し	幸福 スエ子
	清武支所	香典返し	谷口 千代子/¥100,000
6月	本所	香典返し 篤志	山本 美紀子 徳澤 秀幸 (株)湖月/お菓子 日高 美恵子/¥100,000 エタニティダンスクラブ/¥40,000
	佐土原支所	香典返し	高橋 ミネ子 横山 生子 齊藤 マツ子
	田野支所	香典返し	松元 千代子 宮脇 美知
	高岡支所	香典返し	東園 健一郎 田原 喜久雄 清水 保博
	清武支所	香典返し	杉田 カズ子 高木 眞弓
7月	本所	香典返し 篤志	上羽坪 豊 水戸 良裕 馬渡 光子 佐口 芙由子 長友 美津子 華の会/¥30,000
	佐土原支所	香典返し	西原 朋美 加藤 静代
	田野支所	香典返し	大滝 孝治 谷口 恵美子
	高岡支所	香典返し 篤志	児玉 孝士 岩切 良子 石野田 眞子 高岡交流プラザ/¥11,117
	清武支所	香典返し	粕木 クニ子 石山 瞳 井久保 代次 蛸原 貞明

宮崎市社会福祉協議会では、市民の皆様からの善意のご寄付を地域福祉に有効活用させていただきます。

社協では、個人や法人の皆様からの篤志寄付や忌明け寄付を積極的に受け付けております。

お寄せいただいた寄付金は、宮崎市の福祉を支える貴重な財源となっており、巡回バスや総合福祉相談、地区社会福祉協議会の活動費等に活用させていただいております。

「社会や地域に貢献したい!」とお考えの方は、本会までお問い合わせください。本会が取り組む「ともに支え合い、安心して暮らせる福祉のまちづくり」に参加しませんか?

寄付に関するお問い合わせは、総務課財務係(52-5131)まで。

※本会は社会福祉法人です。寄付をした個人は税法上の「寄附金控除」又は「税額控除」を受けられ、寄付した法人は法人税法上の損金算入ができます。



※お詫びと訂正 前号(第115号)社協だより7頁の3月佐土原支所受付の香典返しの氏名で、大脇一成(故・大脇恵子)と記載しておりましたが、正しくは大脇恵子(故・大脇一成)です。訂正してお詫びいたします。

ご案内

香典返し寄付では、故人名も掲載しておりましたが、「市広報みやざき」と合わせて、今回から寄付者名のみをご紹介させていただくこととなりましたので、ご了承ください。

寄付金贈呈式

温かいご支援ありがとうございます

宮崎市役所にて「寄付金贈呈式並びに感謝状授与式」が執り行われ、江坂設備工業株式会社様から宮崎市と本会へご寄付をいただきました。本会へのご寄付は今年で12回目を数え、本会が推進する様々な地域福祉事業に活用させていただきます。



ふくしまつり情報

10.15日

**みやざき健康
ふくしまつり2017**

会場 フローランテ宮崎
時間 10:00~15:00
内容 ステージ・グルメ・バザー・
健康コーナー・福祉体験コーナー他



10.22日

**2017
さどわら健康ふくしまつり**

会場 市佐土地域福祉センター
時間 10:00~15:00
内容 ステージ・グルメ・バザー・健康
コーナー・福祉体験コーナー他

11.12日

**第6回
高岡ふくしの集い**

会場 市高岡福祉保健センター・穆園館
時間 10:00~14:00
内容 ステージ・グルメ・バザー・健康
コーナー・福祉体験コーナー他

11.19日

**第23回
きよたけ健康ふくしまつり**

会場 市清武総合支所 南側駐車場
時間 10:00~14:00
内容 ステージ・グルメ・バザー・
福祉体験コーナー他

2.18日

**第24回
たの健康ふくしまつり**

会場 市田野文化会館
時間 10:00~15:00
内容 ステージ・グルメ・防災コーナー・
福祉体験コーナー他

TOPICS ートピックスー

民生委員制度創設100周年記念 宮崎市民生委員児童委員大会

日 時
平成29年11月16日(木)

会 場
宮崎市民文化ホール

記念講演
『地域社会とコミュニケーション
～愛される話し方とは～』



講 師
吉川 美代子 氏
(元TBSアナウンサー)

入場無料! お気軽に
お越しください。

第67回宮崎市社会福祉大会

日 時
平成29年12月21日(木)

会 場
宮崎市民文化ホール

内 容
各種表彰、記念講演



講 師
関 知子 氏
(MRT宮崎放送テレビ局長)

入場無料! お気軽に
お越しください。

総合相談

メールによる相談も
お受けいたします
お気軽にご相談ください

相談専用アドレス
soudan@my-shakyo.jp

福祉なんでも相談
月曜～金曜8:30～17:00

無料

法律相談スケジュール

※事前に電話予約が必要になります。下記までお問い
合わせください。【受付】月曜～金曜8:30～17:00

会 場	日 時	10月	11月	12月	1月
宮崎市総合福祉保健センター	第1(金) 13:30~16:00	6日	10日	1日	5日
	第3(木) 13:30~16:00	19日	16日	21日	18日
佐土地域福祉センター	第4(木) 13:30~16:00	26日	30日	21日	25日
田野総合福祉館	第2(木) 13:30~15:30	12日		14日	
清武総合福祉センター	第1(木) 13:30~15:30		2日		11日
高岡福祉保健センター・穆園館	第2(木) 13:30~15:30		9日		11日

平成29年10月1日



ともに支えあい 安心して暮らせる福祉のまちづくり

社会福祉法人 **宮崎市社会福祉協議会**

■佐土原支所 〒880-0303 宮崎市佐土原町東上那珂12948番地1
■田野支所 〒889-1701 宮崎市田野町甲2848番地1
■高岡支所 〒880-2221 宮崎市高岡町内山2877番地
■清武支所 〒889-1604 宮崎市清武町西新町8番地6

市佐土地域福祉センター内
市田野総合福祉館内
市高岡福祉保健センター・穆園館内
市清武総合福祉センター内

Tel.36-2020 Fax.36-2024
Tel.86-2017 Fax.86-4049
Tel.82-4721 Fax.82-4726
Tel.55-6207 Fax.64-5321

ホームページ

宮崎市社協

検索

〒880-0930 宮崎市花山手東3丁目25番地2
市総合福祉保健センター
Tel.(0985)52-5131 Fax.(0985)52-5724