

うおづ 社協だより

Vol.173
2022 **3**



特集

**ふだんのくらしのしあわせで
フレイル予防
～地域で元気に暮らそう～**

- もくじ 児童センターへ行こうP4
- 生活支援員募集・善意をありがとうP5
- 教えて！うおっしゃくん～シリーズ認知症～ …P6



社会福祉法人 魚津市社会福祉協議会
 〒937-0801 魚津市新金屋2-13-26
 TEL(0765)22-8388・FAX(0765)22-8390
 E-mail:info@uoshakyo.net (代表)



参加者の声

岸 澄子さん

知り合いに誘われて通い始め、体操がとっても楽しくて、毎日ワクワクします。死ぬまで自分の足で歩いて生活できることを目標に健康寿命を延ばしたいです！



八幡 文隆さん

30代の頃から麻雀が日課でした。健康麻雀は、友人と冗談を言い合いながらも、真剣に勝負に挑む時間がとても楽しく、充実した時間です。



ショッピングセンターサンプラザ4階で開催されている介護予防教室は、予約なしで気軽にに行ける場所として大人気です。キーワードは「買い物ついでに介護予防」。毎月活動内容が入れ替わりますので、お好きな時間にお好きな活動にご参加ください。元気なスタッフが待っています。



さんさん介護予防倶楽部 「じゃく〜んじやく〜ん」へ行こう！

ふくしまフレイル予防 その1

特集

ふだんのくらしのしあわせで
フレイル予防
地域で元気に暮らそう！



「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態のことです。多くの人が健康な状態から、「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。フレイルになっても早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることできるようです。今回は、社協が取り組むフレイル予防について紹介します。

ふくしまフレイル予防 その2

「ふれあい・いきいきサロン」へ行こう！



会場への行き方

花屋さん前のエレベーターで4階へお越しください。

受付で検温消毒をお願いします。



急速な高齢化の進展とともにひとり暮らしや日中一人で過ごすことの多い高齢者が増加してきたことをきっかけに「住民がつくる地域交流の場」としてサロンは誕生しました。それから約30年：現在市内には84箇所のサロンがあり、約2000人の高齢者の方が参加しています。キーワードは、「気軽に、楽しく、無理なく、自由に」。地域で暮らし続けるために、皆でサロンへ行きましょう！



サロンの人気活動

おしゃべり

何気ない会話で心が晴れやかに、ストレス解消

レクリエーション

簡単なゲームで場の雰囲気も和みます。楽しみながら体を動かすこともできます。

創作活動

手先を動かす手芸や折り紙等を通して、脳の活性化につながります。



▲レター入れの創作教室

健康相談

保健師・看護師が血圧を測定し、健康に関するお話を聞きます。

接骨師会教室

接骨師が転倒・介護予防に効果のある運動指導を行います。

サロンをしてみよう

ふれあい・いきいきサロンは、どこでも自由に立ち上げることができます。魚津市社協はサロン活動をお手伝いします。

● 設立や運営の相談などの支援

● 活動費の一部を助成

● サロン活動中の損害補償保険への加入

● 代表者等を対象にした研修会の開催

● 健康相談や創作活動等への講師派遣

● レクリエーション用具の無料貸出し

お気軽にご相談ください。

地域福祉課 ☎22-833888

午後の活動 13:00~14:30	お昼タイム	午前の活動 10:30~11:30	一日のスケジュール
脳トレ ゲーム 健康麻雀 折り紙など	サンプラザで購入したお弁当等を食べています。 (家からの持ち込みはできません。)	ステップ21体操 貯筋体操など 体を動かす活動	

- 開催日 日・月・火・水曜日 10時30分~14時30分
- 対象者 65歳以上の概ね元気な方 (要支援の方は応相談)
- 利用料 無料
- 問合せ さんさん介護予防倶楽部 ☎0800-8763-1370 (直通)



▲接骨師会さんによる転倒予防体操

サロンは、
くらしが
くつぱい！

地域の仲間へ

近くに信頼できる仲間ができることで、心強く安心できます。

生きがいを

今までの経験、知恵や特技を活かすことができます。

安全・安心な地域へ

地域への関心が高まり、犯罪や孤独死の防止につながります。

健康への

脳や心の刺激は、精神の安定やリフレッシュにつながります。



市内児童センターは
ここにあるよ!

- ① **かもめ児童センター**
(浜経田) ☎23-1777
- ② **つばめ児童センター**
(新金屋) ☎23-5133
- ③ **ひばり児童センター**
(六郎丸) ☎23-0500
- ④ **すずめ児童センター**
(北鬼江) ☎23-0522

開館時間 9:30~18:00

休館日 日曜、祝日
(こどもの日を除く)
年末年始 (12/29~1/3)

児童センターへ行こう!

放課後学童のイメージが強いけど、他にもいろんな利用のしかたがあるんだよ。みんなも近くの児童センターに行ってみよう! 児童センターは、0歳~18歳までの子どもが無料で利用できる施設だよ。(幼児は保護者の付添が必要ですよ) 行事内容等は社協ホームページをみてね



**第2・第4日曜日は
つばめへGO!!**

3月の予定

- 3/13(日)**
- 3/27(日)**

令和3年度から始まったつばめ児童センター日曜開館。ハンモックブランコ、大きなエアポリンなど他にはない新しい遊具でいっぱい遊べます。天候に関係なく、冷暖房完備で快適に遊べると大好評。毎回親子で楽しめるイベントがあります。



ノ山本さんの
バルーンアート

ナナイロさんの
しゃぼん玉ショー



令和4年度 会員制親子教室 参加者募集



令和4年度から年会費が無料になりました。ただし、活動内容に応じて実費をいただきます。

- 日時** 毎週水曜日 10:30~
- 場所** 3児童センター (つばめ・ひばり・すずめ)
- 対象** 未就園児とその保護者
- 定員** 各センター15組ずつ
- 受付開始日** 令和4年3月11日(金)



各児童センターへお申し込みください。(電話不可)

ちっちゃな子供たち集まれ! ~ママ友もできるよ~

毎日どこかの児童センターで「ひろば」「親子教室」を開催しています。

※「ひろば」は登録、年会費は不要です。いつでも遊びに来てください!

会場	ひばり児童センター	つばめ児童センター	すずめ児童センター
曜日	ひろば		
月	ひろば		
火		ひろば	
水	親子教室	親子教室	親子教室
木			ひろば
金	ひろば	ひろば	ひろば

★時間はいずれも9時30分~12時30分

生活支援員さん 大募集!!

日常生活自立支援事業って何?

高齢や障がいの為に自分だけの判断で、福祉サービスの利用や金銭管理を行うことに不安がある方が、地域で安心して暮らせるように支援するサービスです。

「生活支援員」は、日常生活自立支援事業の利用者へ預金の払い戻しや生活費のお届けなどをしながら、日常生活で困っていることなどの相談に応じる仕事です。

どんな人が生活支援員さんになれるの?

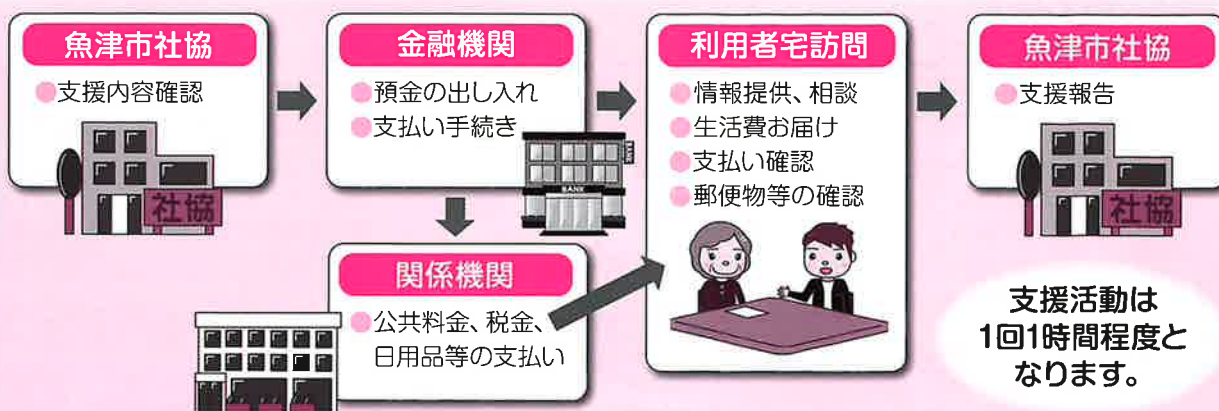
- 20歳以上でボランティア、福祉に関心をお持ちの方
- 月1~2回程度活動できる方
(1回の活動には1時間当たり1000円支給されます)

【問合せ】 地域福祉課

☎22-8388



生活支援員さんのお仕事



善意をありがとう♡

(令和3年4月1日~令和4年1月31日) 敬称略

フードネーション寄附

生活にお困りの方へ
食料支援いたしました。

根本トヨ子
高橋 静香
若林 健嗣
㈱石崎建材社
澤田グループ
明治安田生命 魚津中央営業所
JAうおづ 女性部
経田漁港わいわい市

善意銀行物品寄附

当会の事業や施設にて
ありがたく活用いたしました。

沖田 崇寛
大江 てる子
元起 周史
千石 (小林 成則)
ティ・アイ・エス株式会社
朝日生命保険相互会社
魚津市手をつなぐ育成会

使用済み切手寄附

当会のボランティアセンターより日本
キリスト教海外医療協会へ送り、海外
での医療関係の推進に活用しています。
(医療学校のテキスト代、教育費等)

浦島 睦子 河合 俊子 藤田 秀治
木下通信工業(株) ㈱山下ホーム
とみやま造花店 おはぎの会
本江公民館 本江地区振興会
新川高等学校 アシシステム税理士法人
江口サロン ㈱石崎建材社

フードネーション寄附にご協力お願いします

新型コロナウイルス感染症による生活の変化により、生活にお困りの方が増える傾向があります。

当会では、企業、個人の皆さまからの食品の寄附を受付しています。

- ・ 常温保存でき、未開封、賞味期限が3か月以上あるものが対象です。

例：インスタント食品、缶詰、レトルト食品、乾麺、乾物など



教えて! うおっしゃく くん



～シリーズ～
認知症

うおっしゃくからのアドバイス

ポイント 1 叱っちゃダメだよ

「どうして同じ物を買って来るの? ダメでしょ!!」「買い物に行かないで!!」と言われた時、本人も忘れてることにショックを受け、不安になってしまふよ。注意しても何も解決しないし、余計に症状が悪化してしまうこともあるよ。

ポイント 2 買ってある物を示しておこう

カレンダーや冷蔵庫、玄関の扉など、目に付く所に『〇〇は3つあります』『〇〇は買わない』等のメモを張っておくといいよ。それからお店の方に事情を話して協力してもらっている人もいますよ。

ポイント 3 買い物リストを渡して買ってもらう

「これを買ってきて」とメモを渡して、買い物に行ってもらおう。認知症の人は自分が認知症だということを知られたくないという気持ちがあるよ。本人の出来ることは出来るだけやってもらおう。

ポイント 4 気持ちをそらそう

地域の体操教室に参加したり、他の人と会話したり、趣味の活動を行うことで、買い物への執着を避けることができるよ。

情報提供

東部デイサービスセンター ☎22-7772

東部デイサービスセンターでは認知症対応型デイサービスを実施しています。

プレゼントクイズ

ヒントは
2~3ページを
見てね!

地域の高齢者の憩いの場、介護予防にもなる活動を何というでしょうか?

ふれあい・いきいき〇〇〇

はがき、メールまたはFAXに下記の事項を記載のうえ、下記までお送りください。

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤クイズの答え
⑥「社協だより」のご感想

応募締切 令和4年3月31日消印有効

応募先 〒937-0801 魚津市新金屋二丁目13番26号
魚津市社会福祉協議会 総務課
TEL 22-8388 FAX 22-8390
E-mail: soumu@uoshakyo.net

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

受賞おめでとうございます

令和3年度「地域包括ケア実践顕彰」
2021年度 中日ボランティア賞
上野方配食ボランティア

第23回 やさしい福祉のまちづくり賞
上中島地区配食ボランティア りんりんの会

今後ご活躍を期待しております

パート職員募集

問合せ先

【総務課】 ☎22-8388

放課後児童指導員	児童センター	2名	【資格】不問 【勤務日・時間】応相談 【時給】880円
保育士または児童厚生員	つくし学園	若干名	【資格】保育士又は教員免許(養護教諭は除く)を有する方 【勤務日・時間】月～金曜日 9:30～15:30 【時給】950円
介護職員	デイサービスセンター またはヘルパーステーション	若干名	【資格】介護福祉士、ヘルパー2級、介護職員初任者研修修了者 【勤務日・時間】応相談 【時給】1030円～(業務内容により時給は異なる)
看護師	デイサービスセンター	1名	【資格】看護師または准看護師免許を有する方 【勤務日・時間】月～金曜日のうち週2～3回程度 9:00～16:00 【時給】1200円
調理員	デイサービスセンター	2名	【資格】調理師免許又は食品衛生管理者資格を有する方 【勤務日・時間】週2～3日 9:00～16:00 【時給】900円



私たちの仕事は
誰かを幸せにできる
仕事です





赤い羽根通信

【発行】令和4年3月
魚津市共同募金委員会
〒937-0801 魚津市新金屋 2-13-26
電話 22-8388 Fax 22-8390

今年度も学校や企業など様々な分野でのご協力がありました。
皆様の温かい善意に感謝申し上げます。

赤い羽根共同募金は、集まった募金額の70%を魚津市内の福祉団体、地区社協、市社協が地域福祉を推進していく事業費として大切にに使わせていただきます。残り30%は県内の広域的な民間福祉施設、団体の活動費に使われます。

令和3年度

赤い羽根共同募金実績

(令和4年1月31日現在)

戸別募金	4,916,200円
街頭募金	48,710円
法人募金	670,000円
学校募金	187,853円
職域募金	231,408円
イベント募金	73,348円
その他の募金	66,554円
合計	6,194,073円

今年度の募金活動の様子



▲清流小学校、西部中学校の学校募金▲



▲みらパークイベント会場にて▲



▲上野方軽トラ野菜市にて▶



▲サンプラザ街頭募金にて

魚津のまちを良くする活動の助成先を募集します。 〈共同募金助成申請説明会のご案内〉

地域福祉が目的で社会福祉法人NPO法人、地域福祉団体等で、
令和5年度に実施する事業が対象となります。

事前連絡のうえご出席ください。

- 日時 令和4年3月16日(水) 13:30~
- 会場 当会会議室
- お問合せ 魚津市共同募金委員会 ☎22-8388 FAX22-8390
(魚津市社会福祉協議会内)



赤い羽根共同募金 協力企業のご紹介



(令和4年1月31日現在)

法人募金にご協力いただいた企業

大町地区 (株)金閣自動車商会 にかわ信用金庫本店 (株)マツダ 宮本内科小児科医院 米山歯科クリニック	上中島地区 (株)河口組 アイティオ(株) (有)山西瓦店 湊建材工業(株) アリソテクニカル	(有)村崎タイヤ商会 (有)稲盛ファーム アクシス・コンピュータ(株) ほんごう歯科診療室 (株)イリス サラダ館はまうら (株)長岡酒店	(有)新栄組 大崎医院 榭崎クリニック (株)東都 太陽スポーツ販売(株) (株)丸八 北陸銀行魚津駅前支店 コウホー設備(株) (株)新川インフォメーション センター (株)モルデックス 北越アセチレン(株) 魚津印刷(株) ビニフレーム工業(株) (有)重松
村木地区 スカイホテル魚津 (株)いでや (有)新川建装 (株)ハマオカ海の幸 (株)関口組 大黒屋寿司店 料亭喜楽	上野方地区 (株)アイザック (有)辻口工業 (有)寺崎設備工業所	片貝地区 テクノプラス(株) 伊藤建設(株) (有)尾谷林業	
下中島地区 (株)野澤木工 魚津運輸(株) 長谷川モータース (株)桑山 中川運輸(株) 日本海電業(株) アイ・ディック(株) 広浜建材(株) 北酸(株) 日本海アスコン(株) 魚津海陸運輸倉庫(株) (株)富山第一ドライ クリーニング (株)高塚 (有)金星自動車 (有)高縁自動車 (株)マック興業	松倉地区 (株)森長組 お宿いけがみ (有)仁右衛門家	加積地区 (株)池原谷組 アシシステム税理士法人 共栄印刷(株) (株)水環境センター 畠山工業(株) 倉元電機商会(株) (株)東城 (有)源七 (株)尾谷工務店 (株)北陸セラミック 北真工業(株) (株)石崎建材社 でんきかんポケット 山田自動車整備工場 木下通信工業(株) (有)サンダ工務店 (株)北原機工	経田地区 (株)ニイカワ広告社 三八魚問屋(株) (有)魚政魚問屋 (医)魚津神経サトリム (株)山下ホーム 魚津防水(株) (株)北陸電機商会 丸栄樹脂(株)
	本江地区 (株)オリーブ保険サービス (株)マツバラ工務店 (株)ユアネクス (有)北島園 魚津交通(株) (有)山西商会 オーアイ工業(株) (株)吉森ガラス (医)七徳会 (有)大村造園 (株)杉本工業所 金三津自動車 (株)魚津清掃公社 日本交通興業(株) (株)スギノマシン 千田建設(株)	道下地区 (福)海望福祉会 コーヒーのとみかわ	天神地区 (株)金太郎温泉 (株)セイキ (株)武田鉄工
			西布施地区 (有)元野自動車 (株)エムファクトリー

従業員の皆さまからの募金

(福)新川老人福祉会
 北陸労働金庫魚津支店
 北陸ふそう魚津サービスセンター
 日本海電業(株)
 (医)ホスピーー
 魚津市農業協同組合
 タワーパートナーズ
 セミコンダクター(株)労働組合魚津支部

募金箱を設置していただいた企業等

(株)新川興産
 (株)魚津興産
 (株)太陽スポーツ
 (医)深川病院
 (医)魚津緑ヶ丘病院
 (株)金太郎温泉
 経田コミュニティカフェ潮風

令和3年7月大雨災害静岡県義援金

新川高等学校1年2組
 順不同・敬称略

企業の皆さまにも様々な募金方法でご協力いただいています。ありがとうございました。

