

社協 みうら

205

Mar.2022

地域福祉の総合情報誌

三浦市社会福祉協議会安心館

〒238-0102 三浦市南下浦町菊名 1253-3

事務局

TEL 046-888-7347 / FAX 046-889-1561

発行責任者：川崎喜正

編集人：日景永子

体験してわかったことを、アイデアに。

みうらの至福人

「福祉、ふくし」と言い続けるといつの間にか「至福」になる。みうらの地域福祉を優しく支える「至福人」をシリーズで紹介するコーナーです。今回ご紹介するのは、福祉用具アイデアコンクールの最優秀賞に輝いた海沼颯登さんです。家の中をスムーズに動けるように、また、安心して散歩や買い物に出掛けられるようにするための道具「しゃべるマット＆シート」のアイデアを出していただきました。目隠しをして実際に歩いてみて「音声で、今どこにいるか教えてくれたらわかりやすいし、安心だ。」と思ったことから、地面や壁に触れると音声で場所を教えてくれるシートを考えついたそうです。

みうらの至福人—海沼颯登さん
特集・令和3年度 社会福祉功労者表彰式典
三浦市ボランティア情報
サロン訪問記
介護支援最前線—それいけ！デイサービスセンター
狩倉弁護士のワンポイント法律相談
三浦市社協ってどんなところ？—三浦市ボランティアセンター
事務局長就任のご挨拶
各事業所で季節のイベントをおこないました
学習支援事業「ゆうあい三浦塾」について
教えて！山田さん—理学療法士・山田泰之の「介護ワンポイント・アドバイス」
福祉カレンダー



三浦市社協イメージキャラクター
健康戦隊ミウレンジャー

集

令和三年度 社会福祉功労者表彰式典



一月十四日、市民交流センターにおいて、標記式典を開催いたしました。表彰・感謝の対象となった皆様をご紹介いたします。（以下順不同、敬称略）

【表彰】

三浦地区保護司会▽長澤清美
社会福祉施設従事者▽島谷裕子▽宇津木和子▽山田久栄▽鷹和美▽古敷谷隼人▽伊藤慎介▽吉塚勝

社会福祉協議会職員▽落合睦美▽山中貴代▽宮川初江▽三森与之

【感謝】

▽医療法人財団青山会福井記念病院 理事長 高屋淳彦▽社会福祉法人県央福祉会三浦



創生舎 施設長 野村工
【福祉用具アイディアコンクール】

最優秀賞▽海沼颯登
優秀賞▽青木うた▽内山敬介

なお、式典は感染対策のため、例年より時間を短縮し、少人数にて開催させていただきました。

受賞されました皆様、おめでとうございます。いつも三浦市の福祉の推進のためにご尽力いただき、本当にありがとうございます。今後も皆様が健やかに、地域で活躍されることをお祈りしております。

三浦市 ボランティア 情報

☎888-7347



寄託

社会福祉事業のために
▽三浦市民生委員児童委員協議会様

ありがとうございます！

（左記☎）までお願いいたします。

令和四年度ボランティア保険のお知らせ

全社協ボランティア活動保険及び行事保険は「社協及びその構成員・会員ならびに社協が運営するボランティアセンターなどに登録されているボランティア」にご加入いただけます。令和四年度の申込み書類が届きましたので、加入希望者はボランティアセンターまでご来所ください。各種保険料に変更はありませんが、ボランティア活動保険に「特定感染症重点プラン」が新設されました（年間保険料五五〇円）。昨年の改訂で、活動保険の「特定感染症」に新型コロナウイルスも含まれています。プランの詳細やお手続き等に関するお問い合わせはボランティアセンター

日時…三月二十日（日）十時～十五時▽お問い合わせ 三浦市民交流センターニナイテ ☎八四五・九九一九、特設ページ mirace.org/matsuri/



市民交流センターまつり・市民活動デイ

三浦市民交流センターニナイテ（ベイシア三浦店二階）にて、市民活動グループと市民が交流する場として、市民活動マーケット、活動展示、活動アピール、動画ライブ、大抽選会などが催されます。ぜひ足をお運びください。

▽市民活動ウィーク：日時…三月十三日（日）～十九日（土）九時～二十一時▽市民交流センターまつり・市民活動デイ（抽選会）：

訪問歯科診療

歯のお医者さんと歯のヘルパーさん
がお宅に伺います！

○訪問歯科診療を通して、高齢者の口腔衛生の向上を支援します。
○歯科治療でお困り的高齢者と家族をサポートします。身体介護が必要な高齢者や障害者のために往診します。往診のご用命はお電話で！

大矢部歯科医院 046-833-5809

238-0024 横須賀市大矢部 2-5-20 あづまビル（Ⅱ）1 階



介護付有料老人ホーム

そんぼの家 三浦
入居一時金無料

17万9060円～（税込）

家事、食事（30日の場合）、管理費込み。介護サービスの1割負担金、居室電気代、居室上下水道代、おむつ代などは別途必要となります。

徹底した個別ケア。
キッチン・浴槽等を完備した完全個室。

■ ご見学 随時承っております
■ 傾聴ボランティア 募集中です

お問い合わせ先：TEL 046-880-0711 担当・高倉

線香と日本の銘木仏壇

篠田仏具店



〒238-0235 城山町 2-3
TEL・FAX 881-4714
shinodabutuguten.com



三浦市在住
薄井 喜世さん(九十八歳)

それいけ！デイサービスセンター、最高齢のご利用者様をご紹介します。横浜生まれの薄井さんは、現在なんと九十八歳です。平成四年に三浦市に移住され、六年前に大腿部を骨折して入院するまでは、家事全般を取り仕切っていたそうです。

昨年よりご利用を開始され、リハビリに精力的に取り組まれており、通所当初は車いすで移動していましたが、今ではご自分の足で色々な場所へ歩いて行かれるほどにまで回復しました。製作作業やカラオケなどのレクを楽しみにされており、「デイサービスでお友達ができたので話すことも楽しみ」と微笑まれました。「目標は、百歳まで元気にデイサービスに通うことと、同居している息子に心配を掛けず、家での生活を続けることです。」と力強くお話しされました。(本石)



未病サロン

ニナイテ

開催日時：月1回
14:00～15:30

お問い合わせは…
☎238-0102
三浦市南下浦町菊名 1258-3
☎888-7347

三浦市民交流センター(ベイシア二階)のサロンは、本会が月一回実施している未病サロンです。本会の理学療法士とボランティアが協力して運営しています。椅子に座ったままできるストレッチ体操から始まり、月ごとのテーマに沿ったプログラムをおこないます。また、定期的に体の筋肉量や骨密度の計測も実施し、ご自身の体の状況を把握する機会もつくっています。「楽しく参加できる」「笑って過ごせる」ことをモットーにしているので、新しく参加される方も大歓迎です。

一月は「認知症予防」をテーマに、講座と認知症予防の脳トレ「コグニサイズ」を実践しました。参加している方からは「徐々に複雑になっていくステップを踏むのは、難しくて思わず笑顔になってしまいました。あつという間の時間でした。」との声が聞かれました。次回は三月二十五日(金)、十四時～十五時三十分で開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。四月以降の日程については、本誌最終ページの「福祉カレンダー」をご覧ください。(北村)

三浦市社協ってどんなところ？

事業紹介「三浦市ボランティアセンター」

狩倉弁護士の一ポイント法律相談

法律相談は3月25日・4月22日。予約制☎888-7347



Q…多重債務とはどのような状態ですか？どのような状態になったら、相談するべきでしょうか？

A…多重債務とは、複数の消費者金融、クレジット会社及び銀行等から借入等をし、返済すべき金額が多額になった状態をいいます。

返済のために公共料金や家賃を滞納するとか、借金の返済のために、さらに借入をするとか、返済期限までに返済ができないうちに、自分の収入だけでは返済ができない状態になるか、近いうちにそのような状態になることが予想される場合には、約束とおりの返済はできず、生活が破綻してしまいますので、弁護士に相談し、対応を検討すべきです。

個人の債務整理の方法としては、①任意整理、②個人再生、③自己破産の三つがあります。①任意整理は、裁判所の手続を利用せず、債権者との合意により支払総額や支払方法を定め、支払可能な範囲で返済を行う方法です。②個人再生は、裁判所における手続で債務の一部をカットしてもらい、残額を再生計画に基づき返済していく方法です。③自己破産は、裁判所に申し立て、財産があれば換価・配当したうえで、債務の支払を免責してもらう方法です。弁護士と相談のうえ、適切な手続を選択することになります。

負債を負っていても、収入の範囲内で返済ができていれば、直ちに弁護士に相談し、債務整理をしなければならぬわけではありませんが、多重債務に至った場合、早晩、支払困難となるのが一般的ですので、現時点で支払が可能でも、不安に思ったら、早期に弁護士に相談することが望ましいといえます。(担当弁護士 井上志穂)



三浦市南下浦町菊名 1258-3 ☎888-7347

三浦市ボランティアセンターは、引橋の安心館一階にあります。三崎下町には、NPO法人スローハンド(認知症高齢者対応型通所介護事業所ぶらい庵)の二階部分を間借りした「ボランティアセンター三崎支所」もあります。

センターでは、ボランティアに関する「やりたい」「手伝って欲しい」等の相談や調整、ボランティアや地域住民のための講座・勉強会の開催、市民活動助成金の審査・交付、学校等での福祉教育に関する相談、三浦市ボランティア連絡協議会の事務局、ボランティア活動・行事保険の手続き等をおこなっています。センターには、福祉、環境、防災、観光等の活動をしているボランティア団体約三十、個人ボランティアが約百名登録しています。地域課題の解決や、ご自身の生きがいとして、さまざまな活動に取り組んでいます。登録されている方には、定期的にボランティア募集のお知らせや、研修会のご案内等を送付しています。「なにかボランティア活動してみたい」と考えている方はぜひお気軽にご連絡ください。本誌二面の「三浦市ボランティア情報」のコーナーでもお知らせしていますので、ご覧ください。(齋田)

福祉カレンダー

2022 年 3 月

- 17日 どんまい市立病院販売
- 23日 どんまい市役所販売
- 25日 無料法律相談

2022 年 4 月

- 22日 無料法律相談

未病サロン情報

その他の地区でも不定期開催しています。
詳しくは下記 ☎ までお問い合わせください。

2022 年 3 月

- 1日 シーアイ
- 1・22日 飯森中区
- 2・23日 ボラセン三崎
- 3日 日の出会館
- 8日 小網代会館
- 10日 海外会館・宮川会館
- 15日 暖館
- 25日 市民交流センター
- 28日 氏子会館
- 毎週金曜日 老人福祉保健センター

2022 年 4 月

- 5日 シーアイ
- 5・19日 飯森中区
- 6・27日 ボラセン三崎
- 7日 日の出会館
- 12日 小網代会館
- 14日 海外会館・宮川会館
- 19日 暖館
- 25日 市民交流センター
- 毎週金曜日 老人福祉保健センター

みうらふれあいサロン情報

2022 年 3 月

- 8・22日 南下浦市民センター
- 9・16・23日 城ヶ島区民センター
- 10・17・24日 勤労市民センター
- 14・28日 初声市民センター

2022 年 4 月

- 11・25日 初声市民センター
- 12・26日 上宮田県営団地
- 南下浦市民センター
- 城ヶ島区民センター
- 勤労市民センター
- 22日 岬陽小

掲載予定は、予告なく変更になる
場合があります。

お問い合わせは… ☎888-7347

事務局において、在宅勤務を実施して
おります。御用の方は、お越しになる前
にお電話にてご予約ください。

感染防止のため、三浦市社会福祉協
会安心館会議室等の貸し出しを休止し
ております。

本件に関するお問い合わせは…

☎888-7347 までお願いいたします。

事務局長就任のご挨拶

information



昨年 12 月、常務理事の日景永子が事務局長を兼務することになりました。

本人のコメント「福祉が地域に浸透することを願いつつ、最前線の現場で働くすべての社協職員を支えることで、地域福祉の推進に力を尽くしてまいります。まだまだ微力ですが、どうぞよろしくお願いいたします。」

各事業所で季節のイベントをおこないました

Report



遠くにお出掛けできない分、年末年始は室内で楽しく過ごしました。

写真は、HUGくみで年賀状を作ったときの様子と、それいけ！のクリスマス会の様子です。

学習支援事業「ゆうあい三浦塾」について

information



12～1 月に冬期講習、1～2 月に個別講習を開催し、高校受験に向けて中学 2・3 年生の学習を支援しました。現在、講師ボランティアを募集しています。教員 OB など、学習指導の経験がある方大歓迎です。興味のある方は、☎888-7347 (杉崎) までご連絡をお願いいたします。

教えて！山田さんー理学療法士・山田泰之の「介護ワンポイント・アドバイス」



テーマ「筋肉のけいれん③」

前回に引き続き、脚がつかない、足を予防する方法と、受診の目安についてご紹介いたします。

運動により筋肉を収縮させ、筋肉周囲の血管に対してポンプ作用を促すことで、血液循環がよくなります。また筋肉の収縮は熱産生を伴うので、冷え性による血管収縮を予防する効果もあります。

② 脚の筋力トレーニングとしては、① 踵上げ運動 ② スクワット ③ 階段昇降などがあります。

脚のけいれんは一時的な場合が多いですが、年齢とともに慢性化、重症化していくこともありま

す。その場合には、医師の診察を受けてください。

症状が繰り返す場合や、脚のしびれが続く、動かせない、他の身体部位にも症状がある場合には、病気の可能性もあります。例えば、脳血管障害、腰部の神経障害、腎疾患、ホルモン異常などが考えられます。

どんなに！デイサービスセンターには、「未病センター」を併設しています。体脂肪率や筋肉量がわかる「体組成」の測定や、健康相談を受け付けております。スタッフが「出張未病センター」として出かけていることがありますので、お電話にてご予約の上お越しください。お問い合わせは ☎ 八五五八二〇「どんどん！」までお願いいたします。

前回に引き続き、脚がつかない、足を予防する方法と、受診の目安についてご紹介いたします。

株式会社 ルナランド

三浦の介護はルナランドに
お任せください！



●訪問介護は…

ルナランド介護センター

889-1088

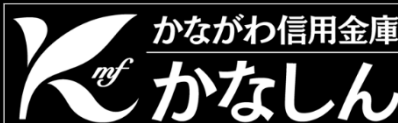
●デイサービスは…

ルナランドデイサービス

874-8014

スタッフ、ボランティア 募集中！

お気軽にお問い合わせください。



年金のお受け取りは「かなしん」で！

うれしい特典があります

- ◎お得な定期預金「ねんきん定期500」
- ◎お得な定期積金「ひまわり倶楽部」
- ◎お誕生日プレゼントがもらえる！



アスクルエージェント

株式会社 マツザキ

横須賀店 〒238-0023 横須賀市森崎1-17-21

Tel. 046-835-8171 Fax. 046-836-9291

三浦店 〒238-0243 三浦市三崎2-11-1

Tel. 046-882-3111 Fax. 046-882-3922

E-mail kmatsuzaki@matsu-zaki.co.jp