

社協 みうら

175

March. 2017

地域福祉の総合情報誌

三浦市総合福祉センター

〒238-0102 三浦市南下浦町菊名 1258-3

事務局（総務課・地域福祉課・事業課）

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

発行責任者：川崎喜正

編集人：出口道夫

人とつながっていることが大切。

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、それいけ！デイサービスセンターを卒業した宮川義子さんです。宮川さんがデイサービスに通い始めた頃は、家に閉じこもりがちで生活に不安を感じていたそうです。しかし、デイサービスの職員や他の利用者と交流を通して「自分も元気になれるんだ」と気付き、気持ちが明るく前向きになったとのこと。近況を伺うと「人とつながっていることが大切だ」と考え、趣味活動や地域サロンに参加しています。生涯現役でいたい」とお話しされました。

特集 三浦市社協未病センター開設！

みうらの至福人—宮川義子さん

特集・三浦市社協未病センター開設！

三浦市ボランティア情報

介護最前線—高齢者デイサービス湯ころ

福祉施設訪問記—社会福祉法人阿部睦会美山特養ホーム

元気！社協の職員

狩倉弁護士のワンポイント法律相談

「地域包括ケア推進のための地域診断書/城ヶ島区」を発行

第2回三浦市社会福祉協議会介護職員初任者研修

虐待防止ネットワーク事業と「虐待防止の手引き」

理学療法士・熊谷昌彦の「介護ワンポイント・アドバイス」

福祉カレンダー



「未病を治すかながわ宣言」に基づき、健康状態を見える化

三浦市社協未病センター開設！

未病とは？

皆さんは、「未病」

という言葉をご存知でしょうか？人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気とい

つた具合に、明確に区分できるものではありません。健康と病気の間で連続的に変化しているのです。そして、その状態を「未病」といいます。「未病」の改善には、特定の病気になってから治療するのではなく、普段から心身の状態を把握しておくことが、とても重要になってきます。



未病センターには、看護師が常駐し、体組成や血圧、骨密度などが無料で測定できるようになっています。

三浦市社協未病センターの役割

そこで、三浦市社会福祉協議会でも、神奈川県との協賛を受けて、三浦市総合福祉センター内に、「未病改善」の取り組みを継続的に体験、実践できる拠点施設を設けることにしました。「三浦市社協未病センター」は、社会福祉法人が運営する唯一の未病センターでもあります。

三浦市社会福祉協議会では、この未病改善の取り組みを地域包括ケアシステムの構築につなげたいと考えています。神奈川県が提唱するC・H・O構想の推進と未病改善の取り組みは、地域包括ケアシステムを構築するための土台づくりになると考えるからです。それはまさに、自助・互助・共助・公助というところの「自助」であり、この自助なくして地域包括ケアシステムの構築は成し得ないでしょう。

ですから、月に一度は、当未病センターにお越し

三浦市社協未病センター

場所：三浦市南下浦町菊名 1258-3

三浦市総合福祉センター内

電話：888-7347（代表）

所長：長恵（ちょうめぐみ/看護師）

※センターは年末年始、土・日曜日、祝祭日を除く午前9時から午後4時まで開設しています。

いただき、ご自身の身体状況をチェックしていただきたいのです。ご来館のたびに専属のスタッフ（看護師などの専門職）がポイントを付与いたします。貯まったポイントは、年度末に開催される「市民活動ダイ／大抽選会」の抽選券となります。素敵な地場産品が当たるチャンスです。貯めれば当たる！貯めれば元気！皆さん、どうぞ楽しみながら健康づくりに取り組んでください！

ある一定の人数がまとまれば、出張での健康測定にも応じます。センターまでは来られないという方も、お気軽にご相談ください。（成田）

三浦市ボランティア情報

☎888-7347



社会福祉事業のために

▽佐藤和子▽株式会社ロードプランニング代表取締役倉田寿夫▽海南神社祭り囃子保存楽囃会会長星野昇▽出口吉男▽匿名（敬称略）ありがとうございます！

川義子▽石渡久子

それいけ！デイサービスセンター卒業生：▽宮

すか▽長島崇瑛▽松崎美緒

福祉用具アイデアコンクール入賞者：青木あ

重友子（ひばりの会）

▽大井恒男（三浦腎友会）門脇房江（同）蔵

感謝：団体▽三浦市精神保健福祉ボランティア連絡会▽個人▽松井峯子（老人趣味の会）

感謝：団体▽三浦市精神保健福祉ボランティア連絡会▽個人▽松井峯子（老人趣味の会）

水野さよみ

特定非営利活動法人三浦市介護サービスセン

ター▽加藤京子▽西崎敏江▽蒲原武夫▽岩崎

由理▽三浦市社会福祉協議会▽安留美津代▽

生委員児童委員協議会▽林原和子▽平野正美

▽澤田和男▽岩切瑠美子▽野沢昌子▽福山公

子▽石井京子▽鈴木るゑ子▽三橋好子▽松原

ユカ子▽社会福祉法人三崎二葉会▽原真路▽

平成二十八年年度社会福祉功労者表彰式

典において表彰等を受けた皆様です（敬称略・順不同）。おめでとうございます。

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

表彰：三浦地区保護司会▽今井正純▽須藤都子▽石渡トキエ

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。
○歯科治療でお困りの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。往診のご用命は電話で！

大矢部歯科医院 046-833-5809

238-0224 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

17万200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。

■お問い合わせ先：TEL046-880-0711

担当・高羽

仏壇・仏具・お数珠・線香

藤田仏具店

お使いの物から、ご自宅用まで100種類のお線香からお好みの香りを見つけてください。

市内配送無料！

〒238-0235

TEL/FAX 881-4714

木曜日定休／営業時間午前9時～午後7時



美山特養ホーム

福祉施設訪問記

〒238-0111

三浦市初声町下宮田 1846 番地

☎046-888-3048

第23回

期入所十四)名の特別養護老人ホームです。入居者の皆様に可能な限り、居宅での生活へ復帰していただくことを念頭に、畑に囲まれたのどかな環境の中、ゆつくりと丁寧な介護サービスをおこなっています。これからの基本理念の『優しい心と微笑み』『豊かな感性の練磨』『明朗で規律正しい業務遂行』を実践し、信頼される高齢者福祉の拠点として、地域とともに歩んでいけるよう努めています。」(石渡)



阿部ミサ子施設長

阿部施設長に
お話を伺いまし
た。「昭和六十一年五月一日に事業を開始し、現在は定員九十四(内ユニット三十・短

三浦市三崎町在住
岩澤綾子さん(九十一歳)



上品な岩澤さん。
三崎の町を愛しています!

三崎にお住いの岩澤さんは、六十八年前に嫁いできた頃の町の様子をよく聞かせてくださいます。「当時の三崎には帽子屋さんや洋品店、船具店などたくさんのお店があり、とても賑わっていました。食堂では朝から晩まで宴会、なんてことも珍しくなかったくらいです。営んでいた家具店も、お客さんが来るので早朝から開けていました。三崎の町は、だいぶ変わりましたね。でも、今も昔も、三崎はいい人ばかりです。」

そんな三崎好きの岩澤さんは、近所の散歩を日課にしています。また、湯ごころでは脚や腕のリハビリに励んでいて、歩くために必要な筋力を維持することができています。湯ごころではこれからも、住み慣れた町での暮らしを続けるためのお手伝いをさせていただきます。 (高坂)

介護最前線—高齢者デイサービス湯ごころ

三浦市社会福祉協議会へのお問い合わせは☎046-888-7347

Special report

狩倉弁護士のワンポイント法律相談

法律相談は3月24日・4月28日。予約制☎888-7347

Q…離婚した配偶者の年金分割ができるそうですが、どのようなことが教えてください。

A…離婚時の年金分割とは、婚姻期間中に納めてきた厚生年金や共済年金の年金保険料の記録を離婚に伴って夫婦で分割するものです。将来給付される年金額そのものを分けるものではありません。厚生年金等は、給与額に応じて保険料を納めますが、夫婦のうち給与の多い側の収入は、他方の貢献により形成されたと考えられることから、年金分割により厚生年金等に未加入ないしは納付保険料の少ない側の将来の年金額が増えるようにし、公平を図るのです。

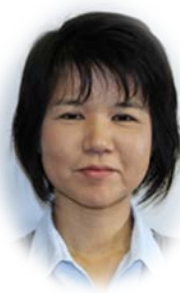
年金分割には、①夫婦の合意なく行える場合と②夫婦の合意又は裁判所での取り決めにより行う場合があります。①夫婦の合意なく行える場合は、平成二十年五月一日以後に離婚した場合で、かつ、分割を受ける側が、他方の扶養者になっており、国民年金の保険料を本人が負担していない場合です。この場合、夫婦の間で合意がなくても、平成二十年四月一日以後の婚姻期間中の保険料の記録を当然に半分ずつに分割できます。平成二十年三月三十一日以前の記録については、②の手続きが必要です。

②夫婦の合意または裁判所での取り決めにより行う場合とは、婚姻の全期間中の保険料の記録の分割割合を夫婦の合意または裁判所で定めてもらう事で行う場合です。この際、分割すべき保険料の記録を正確に把握するため、年金分割のための「情報通知書」を用意しましょう。

①の場合及び②の場合で分割割合が定まったら、年金事務所まで年金分割の請求をします。この請求は、原則として、離婚から二年以内に行わなければならないので、注意しましょう。(担当弁護士) 山縣 宏子

元気！社協の職員 File No. 24

西高 美智代 (総務課)



引橋の三浦市総合福祉センター、一階事務所におります、西高です。ただいま三浦市社会福祉協議会では、CHO構想に基づいて、職員の健康づくりに取り組むため、タニタの『活動量計』を携行するようにしています。活動量計は、一日の歩数、消費エネルギー等を計り、三十日分のデータを保存することができます。昨年の夏頃からスタートしました。私はちょうど、健康・体重管理のために週一回、一時間半位のウォーキングをするようにしていたところでした。活動量計を使ってみると、実際の歩数等が表示され、大変励みになりました。

この度、職員の中で一番歩数が多かったということで優秀賞をいただきました。ありがとうございます。歩くことは、気分転換にもなりますし、一番簡単にできる運動だと思います。ぜひおすすめいたします。(本人談)

神奈川県では、企業・団体内にCHO (Chief Health Officer=健康管理最高責任者) などの責任者や担当部署を置いて健康経営を推進するように促す、「CHO 構想」を打ち出しています。

福祉カレンダー

2017年3月

- 8日 一級建築士住宅改修相談
- 18日 個別療育相談
- 22日 どんまい市役所弁当販売
- 23日 遊びの広場きらきらキッズ
- 24日 無料法律相談
(総合福祉センター)
- 28・29日 HUGくみ遠足

2017年4月

- 12日 一級建築士住宅改修相談
- 15日 個別療育相談
- 19日 どんまい市役所弁当販売
- 27日 遊びの広場きらきらキッズ
- 28日 無料法律相談(はにかみ屋)

みうらふれあいサロン情報

2017年3月

- 6・13日 地域福祉センター
- 9・16・23日 勤労市民センター
- 8・15・22日 城ヶ島区民センター
- 2日 日の出区民会館
- 27日 向ヶ崎氏子会館
- 13・27日 初声市民センター
- 14・28日 上宮田県営団地
- 14・28日 南下浦市民センター

2017年4月

- 13・20・27日 勤労市民センター
- 12・19・26日 城ヶ島区民センター
- 6日 日の出区民会館
- 17日 向ヶ崎氏子会館
- 10・24日 初声市民センター
- 11・25日 上宮田県営団地
- 11・25日 南下浦市民センター

介護予防・リハビリ体操教室情報

2017年3月

- 22日 地域福祉センター
- 24日 あんじゅ三崎口

2017年4月

- 26日 地域福祉センター
- 28日 あんじゅ三崎口

掲載予定は、予告なく変更になる場合があります。

各予定のお問い合わせは…
☎888-7347

「地域包括ケア推進のための地域診断書/城ヶ島区」を発行

Information



三浦市社会福祉協議会では、昨年度から、地域踏査を実施しています。「地域包括ケアシステム」を構築するためには、その「舞台」となる地域の実情を適正に把握する必要があると考えたからです。今般、城ヶ島区の調査結果をまとめた「地域診断書」を発行することができました。城ヶ島は、住民間の結びつきが強く、ご近所同士の見守りが自然におこなわれています。また、地縁や趣味、生業に基づいた市民活動団体があり、地域の活性化や課題解決に向け活動していることがわかりました。2月13日には、この診断書をもとに住民懇談会も開催しています。なお、診断書(数に限りあり)をご希望の方は、☎888-7347 までお問い合わせください。(齋藤)

第2回三浦市社会福祉協議会介護職員初任者研修

Information



市内に特養が2施設増設されることを踏まえ、今年度追加で開催いたします。今回は昼間のコースになりますが、この機会に受講することをお薦めします。対象は、三浦市近隣在住・在勤の16歳以上の方。これから働こうという方。
期間：平成29年3月15日～5月8日*月・水・金9:30～7時間、計21日間/費用：4万円
会場：あんじゅ三崎口(三崎口駅前)
問合：研修センター(☎888-7347) 成田・前川

虐待防止ネットワーク事業と「虐待防止の手引き」

Information



地域包括支援センターおまかせでは、虐待防止ネットワーク事業の一環として、虐待防止の啓発活動をおこなっています。1月には「事例を通して考える虐待の実態」という研修を開催しました。また、これを機に「虐待防止の手引き」というハンドブックも作成しました。市民の皆様の理解を促進し、いざという時に適切な対応をとれるようにすることが目的です。虐待

を早期に発見し、解決するためには、地域住民の見守りの「目」が必要不可欠です。「手引き」に関するお問い合わせは☎876-7557 までお願いいたします。(齋藤)

教えて！熊谷さん—理学療法士・熊谷昌彦の「介護ワンポイント・アドバイス」

七までお問い合わせください。

今回のテーマ「生活動作と居住環境」
今回から、成田と交替でこのコーナーを担当します。私たちが理学療法士は「生活動作」を診ることを専門としています。生活動作とは、布団から起き上がる、いすから立ち上がる、食事する、着替える…など、毎日何気なくおこなっている諸々の動作のことを指します。しかし、病気やケガ、加齢等に伴う身体状況の変化によって、それまで当たり前に行っていた生活動作を「大変」「危ない」と感じることがあります。このときに、身体に負担の少ない動作を習得したり、居住環境を改善することが重要です。何もしないでいると、事態の悪化を招くことがあります。例えば、身体に合わない椅子を使っていることで、姿勢が悪くなり、腰痛になるおそれがあります。また、立ち上がるときにバランスを崩し、転倒する危険性もあります。居住環境を整えることは、住み慣れた地域で生活を送るために欠かせない要素の一つです。本会では「住宅改修相談」をおこなっています。「改修」といっても、たンスの位置を変えて動線を見直したり、つまづく恐れのある敷物の使用をやめるなど、簡単にできる改善方法も紹介しています。興味のある方は、☎八八八・七三四



株式会社 ルナランド

三浦の介護はルナランドに

●訪問介護は… お任せください！

ルナランド介護センター 889-1088
ルナランド介護センター三浦 874-8013

●デイサービスは…

ルナランドデイサービス 874-8014

●居宅介護支援は…

居宅介護支援事業所ルナランド 874-8015

*デイサービス、ボランティア募集中！

お気軽にお問い合わせください。



はなことばデイサービス 緑じよい横須賀

神奈川県内最大級
デイサービス

デイサービスのご利用が初めての方も
是非お問い合わせください



〒238-0025 横須賀市衣笠町44-6

☎046-876-5494 (受付時間9:00～18:00)

<http://hanakotoba.co.jp/enjoy/index.html>



羽ばたく翼、
ともに築く未来

かながわ信用金庫

<http://www.shinkin.co.jp/kanagawa>