

# 社協 みうら

185

Nov. 2018

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 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：成田慎一

## 仲間と協力して、つなげたい。

### 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、「海外楽友会」会長の石井ハナ子さんです。「40 名以上の会員がいます。これだけいると、頼れる仲間も、自由奔放な仲間もいて、いつも楽しく活動できます。活動当日も会員間で声を掛け合い、うっかり忘れてしまう人を一緒に連れてくる習慣が自然とできています。ほぼ全員が参加する敬老会などのイベントの他に、地域清掃やサロンをやっています。工夫し積み重ねてきた活動を、これからも次の世代につなげていきたいです。」

みうらの至福人ー石井ハナ子さん  
特集・「地域支援を考えるフォーラム」を開催します  
三浦市ボランティア情報  
介護支援最前線ーリハビリ特化型どんどん！デイサービス  
サロン訪問記ー海外楽友会サロン  
元気！社協の職員  
狩倉弁護士のワンポイント法律相談  
未病サポーター養成研修会のお知らせ  
地域福祉活動計画の策定作業について  
湯ごころ・はつらつの敬老会をおこないました  
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

# 十二月十二日 地域支援を考えるフォーラムを開催します

表記フォーラムを十二月十二日に開催いたしますので、ご案内いたします。

主な内容は以下のとおりです。

- ① 地域支援を考える勉強会の報告
- ② 活動団体による実践報告（予定）
- ③ パネルディスカッション（NPO法人よこはま地域福祉研究センター吉川典子氏）。地域支援関係者との意見交換をおこないます。
- ④ 「地域支援交流タイム」参加者間の交流を図り



ます。情報を交換し、これからの活動にプラスになるような時間になりたいという狙いです。

▼日時：十二月十二日（水）十三時三十分～十五時三十分  
▼場所：南下浦市民センター講堂  
▼その他：ご案内を各地区において回覧いただく予定です。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

\*\*\*

前号に掲載いたしました「地域支援を考える勉強会」が九月十一日、十二日に開催されました。「フォーラム」につながる勉強会だったので、併せて実施概要をご報告いたします。

▼九月十一日（初声市民センター）、参加者三十六名  
▼老人クラブによる実践報告：入江区「ひまわり会」篠原かつ子氏。香形区「やまゆり会」川松ひろみ氏。

▼十二日（市役所第二分館）、参加者三十九名  
▼老人クラブによる実践報告：「尾上町シニアクラブ」柏高実氏。「日の出長寿会」

川崎節子氏。

両日とも後半は、公益財団法人さわやか福祉財団「新・助け合い体験ゲーム」をグループに分かれておこないました。「モーニングコール」や「墓掃除」

など、助けて欲しい項目が書いてあるカードを選び、グループ内で助けてくれる人を探し、交渉する体験をしました。その後の話し合いでは、「自分自身の強みが改めてわかった。」「団地でゴミ出しのボランティアをやっているが、リーダーの選出や組織化の必要があると感じた。」「カードは高齢者の困り事が多いが、障害者も含めた地域支援を考えるべき。『共生』を目指したい。」「有償の送迎ボランティアがあるといい。」といった意見が出ました。

この記事に関するお申込み・お問い合わせは ☎ 八八・七三・四七（齋田）までお願いいたします。

## 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  
▽佐藤和子様▽匿名  
ありがとうございます！

中央共同募金会及び被災した各府県共同募金会では、被災者支援を目的とした義援金を募集しています。詳しくは「赤い羽根共同募金ホームページ」をご覧ください。

## みうら市民まつりに出店します

十一月十八日（日）十時より潮風アリーナと初声市民センターにおいておこなわれる「みうら市民まつり」に、三浦市ボランティア連絡協議会が出店します。どんまいとコラボした「からあげ」に加えて、生花販売も実施予定です。また、本会も障害児等を対象としたネイルアートをおこないます。ぜひ遊びにお越しください。

## 暖館 ボランティア募集中！



3 事業所合同イベントの様子

四月にオープンした「三浦市社会福祉協議会暖館（あったかん）」では、ボランティアを募集しています。

お手伝いいただきたいことは、体操の補助、ドライヤーかけ、お茶出しなど。ご利用者様と接していただく内容となっています。暖館には

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：TEL 046-880-0711

担当・高羽

仏壇・仏具・お数珠・線香

## 篠田仏具店

お使い物用から、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

## 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。往診のご用命はお電話で！

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



# 未病サロン 海外楽友会サロン



## サロン訪問記

第4回

〒238-0245

海外町4-1 1 海外会館

サロンに関するお問い合わせは

☎046-888-7347 (三浦市社協)

もう一つのサロンは、小物づくりをやっています。今年九月に始めたばかりで、お菓子を入れる袋や鍋敷きなどを作りました。作りたいものの希望がたくさん出ていますが、一つひとつやっていきたいです。これからも、怪我なく楽しく、みんなのできることに取り組んでいきたいです。」

取り組んでいるほど、『健康』への関心は高いです。自身も膝の調子が悪いですが、じっとしていちやいけなないと思い、頑張つて体操しています。脳トレも、みんなやると盛り上がりがあります。



石井ハナ子会長

「毎月二つのサロンを開いています。一つは、介護予防のサロンです。多くの参加者は、サロン以外にも様々な体力づくりに

上村

弘さん(八十四歳)

三浦市初声町下宮田在住



上村さんは中学校で校長まで勤め上げ、三浦市の教育に長く貢献されてきた方です。

「今年の初めに入院しました。病院では思うように体が動かせず、退院時は、付き添われてやっと歩ける状態でした。ちょうどリハビリ専門のどんどん！デイサービスができたので、来てみることにしました。」

寡黙ながら熱心に運動に取り組み、現在のご夫婦で通所を続けた。(山田)

「家庭菜園の作業を再開したい」という目標は、この夏、畑に向くところまで達成できました。最近では、趣味の美術鑑賞のために、横須賀美術館へ出かけたとのこと。「杖を使わず館内を歩けるようになったことが嬉しい。今度は、上野の博物館めぐりをするのが目標です。」と生き生きと話をする姿にこちらも元気をいただきました。(山田)

介護支援最前線ーリハビリ特化型どんどん！デイサービス

児童発達支援事業所HUGくみへのお問い合わせは☎046-876-8105

## Special report

### 狩倉弁護士のワンポイント法律相談

法律相談は11月16日・12月21日。予約制☎888-7347

Q…妻と離婚することになりました。私名義で借りている賃貸アパートに妻だけがそのまま住み続けることは可能でしょうか？

また、妻が家賃や電気・ガスなどを滞納し、そのまま転居してしまった場合には、名義人である私は滞納している家賃や光熱費を支払わなければならないのでしょうか？私が支払った場合、支払った賃料等を妻に請求することは可能ですか？

A…あくまでもアパートの借主はご相談者ですので、離婚してご相談者がアパートを出た場合、当然に元妻が住み続けることができるとはいえませんが、この場合、ご相談者と家主との契約を終了させた上で元妻が家主と新たに契約をするか、借主の名義をご相談者から元妻に変更する必要がある

あります。

仮に、ご相談者の契約名義のまま元妻が居住を続けてしまい、家賃や電気・ガスなどを滞納した場合には、契約の名義人であるご相談者は支払義務を負うこととなります。

離婚の際に、家賃等についてご相談者が負担することを約束していたようなことが無ければ、実際に居住を続け、ライフラインを使用したのは元妻ですので、ご相談者が支払った賃料等に相当する金額を元妻に請求することが可能です。

このような事態を回避するためには、離婚をする際には、賃貸アパートの契約名義や支払に関する事項を定めおく必要があります。

(担当弁護士) 伊藤安那

【お知らせ】就労支援センターどんまいにおいて取り扱ってありました「まぐろの角煮」の取り扱いを終了いたします。今後は「特定非営利活動法人精神障害者のあすの福祉をよくする三浦市民の会びあ三浦」が1袋500円で販売します。購入等に関するお問い合わせは☎888-7227 (びあ三浦) まで。

### 元気！社協の職員 File No. 34



石井しのぶ

(介助員)

今年度より小網代にある暖館に引っ越しをした、児童発達支援事業所HUGくみで介助員をしています。社会へと巣立つ前のとても大切な時期の子ども達への支援という、大事な仕事をさせていただいています。お絵かきが得意な子、おしゃべりが得意な子、昆虫に詳しい子、歌が大好きな子、ダンスが得意な子…得意なことをひとつでも多く増やすためのお手伝いができたらいいなと思います。あそこに行ったら僕のこと私のを分かってくれている人がいる。待っていてくれる人がいる。そんなHUGくみを目指して、これからも頑張ります。(本人談)

### 第43回横須賀三浦地区障がい児者ふれあい作品展

日時：平成30年11月6日～9日 10～20時※オープニングセレモニーは7日10時。最終日は18時終了  
場所：ショッパーズプラザ横須賀2階センターモール  
(京急汐入駅またはJR横須賀駅下車 徒歩5分)  
内容：施設や作業所に通われている皆さんの作品展示・販売  
お問合せ：清光園内ふれあい作品展実行委員会事務局  
柳田・梶山 (☎857-1367 Fax857-1670)



## 福祉カレンダー

2018年11月

- 16日 無料法律相談
- 22日 どんまい市立病院弁当販売
- 22日 遊びの広場きらきらキッズ
- 28日 どんまい市役所弁当販売

2018年12月

- 7日 養育支援講演会
- 12日 地域支援フォーラム
- 20日 どんまい市立病院弁当販売
- 21日 無料法律相談
- 26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

### 未病サロン情報

下記以外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。

2018年11月

- 1日 日の出・海外区
- 2・9・16日 老人センター
- 5日 赤羽根区
- 6日 シーアイ
- 6・20日 飯森中区
- 8日 宮川区
- 13・20日 小網代区
- 14・28日 入江区
- 16日 三崎口
- 19日 星和住宅・向ヶ崎区
- 20日 菊名区

2018年12月

- 4日 シーアイ
- 4・18日 飯森中区
- 6日 日の出・海外区
- 7・14・21日 老人センター
- 11・18日 小網代区
- 12日 入江区
- 13日 宮川区
- 17日 星和住宅・向ヶ崎区
- 18日 菊名区
- 21日 三崎口

### みうらふれあいサロン情報

2018年11月

- 2・16日 岬陽小
- 8・15・22日 勤労市民センター
- 12・26日 初声市民センター
- 13・27日 上宮田県営団地
- 13・27日 南下浦市民センター
- 14・21・28日 城ヶ島区民センター

2018年12月

- 7・21日 岬陽小
- 10・24日 初声市民センター
- 11・25日 南下浦市民センター
- 11・25日 上宮田県営団地
- 12・19日 城ヶ島区民センター
- 13・20日 勤労市民センター

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

## 未病サポーター養成研修会のお知らせ

Information

「未病」とは、健康と病気の間の状態のことです。この状態を維持・改善していくための活動が、県内各所で取り組まれています。本会では、この未病改善の普及・啓発のため、地域の皆様にわかりやすく広める人材「未病サポーター」を養成しています。未病について正しく知り、食や運動、社会参加などを見直すことで、自分や家族、仲間の健康維持向上を目指しましょう！

日 時：平成30年12月19日（水）14：00～16：00

場 所：三浦市社会福祉協議会安心館

内 容：講座（未病の概念と改善の意義、介護予防ほか）  
実技（お口の体操、ロコトレ、コグニサイズ等）

※修了者には神奈川県より修了証が贈られます。

対 象：三浦市民 申込・問合せ：人材育成・研修センター ☎888-7347

★介護福祉士国家試験対策講座も実施中です！ぜひお問い合わせください。

## 地域福祉活動計画の策定作業について

Report

第4次三浦市地域福祉活動計画策定のため、町内会や市民活動団体、民間企業等市内33か所においてヒアリングを実施いたしました（10月10日現在）。貴重なご意見ありがとうございました。また、10月10日開催の三浦市民生活向上会議では、ヒアリング結果について委員と情報を共有し、他に前計画の評価等をおこないました。



## 湯ごころ・はつらつの敬老会をおこないました

Report

9月21日、小規模多機能型デイサービスはつらつと湯ごころの敬老会をおこない、フラメンコサークル「ブレリアス」の皆様にお越しいただきました。

普段なかなか聞く機会のない曲と踊りに、ご利用者様は笑顔で手を叩いて楽しんでいました。最後の一曲は、座ったままでできる簡単な振り付けを教わり、ご利用者様も職員も全員で踊りました。



## 教えて！山田さん一理学療法士・山田泰之の「介護ワンポイント・アドバイス」

普段できることとして、①介助者は、立ち上がる人の足の位置を確認する、②座布団などを利用して、座面を高めにする、③自力で立ち上がる際、手すりは体の前方に来るようにする、などが挙げられます。ちよっととした工夫が、介護する人・される人両方の負担減と安全につながります。

上手に「立ち上がる」ためには、単に脚の筋力を鍛えるよりも、日常生活の中で、正しい姿勢とタイミングで立ち座りを繰り返しながら、練習することが効果的です。しかしながら、一口に「立ち上がれない」といっても、原因は様々です。当法人の理学療法士まで、是非お気軽にご相談ください。

テーマ「立ち上がる②」

二つ目のポイントは、重心を前方へ移動させることです。鼻先を前方に突き出すようにして、足にしっかりと重心が移動してから伸び上がり、立ちます。このタイミングを誤ると、手すりを必要以上に引っ張ることで腕や肩に負担が掛かってしまいます。あるいは後方に重心が掛かりすぎて、尻もちをついてしまうこともあります。



## 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
- 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。

## かながわ信用金庫 かなしん

年金のお受取りはかなしんで！！

### ちょっとお得な5大特典♪

- 【特典1】定期預金に金利を上乗せ
- 【特典2】定期積金に金利を上乗せ
- 【特典3】健康・介護の無料相談や見舞金制度あり
- 【特典4】お誕生日プレゼントがもらえる
- 【特典5】年に一度のバス旅行のご案内

## 菜の花 訪問医療マッサージ院

歩行困難のため、通院が出来ない方が対象です。  
医師の同意書が必要です。用紙は当院にあります。

自己負担料金は1～3割。ディーサー  
ビスとの併用も出来ます。介護保険  
の限度額は関係ありません。

☎046  
849  
2263

担当大関

初回お試し

を御利用ください。