

社協 みうら

195

July. 2020

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

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

発行責任者：川崎喜正

編集人：成田慎一

健康づくりを手伝って、自分も元気に。

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、介護予防インストラクターの伊藤玲子さんです。「2年前からサロンのボランティアを始めましたが、もともと地域の健康づくりに関する仕事を長年やっています。どちらも、皆様楽しく参加してもらいたいので、内容がマンネリ化しないよう常にアンテナを張り、新しいプログラムを取り入れています。私自身が元気でいられるのは、参加者の皆様とふれあえるからだと思います。一日も早く、皆様にお会いできることを楽しみにしています。」

みうらの至福人—伊藤玲子さん
特集・今だからこそ、地域にできること

三浦市ボランティア情報

介護支援最前線—小規模多機能型居宅介護事業所湯ころ

狩倉弁護士のワンポイント法律相談

マスクの寄付にご協力ください

ご自宅で体操しましょう

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」

お知らせ



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

今だからこそ、地域にできること

緊急事態宣言の期間中、

三浦市内でおこなわれた
支え合いの取り組みにつ
いてご紹介します。

同期間中、外出や三密を避けるため、市内の各サロンは休止となりました。休止中のように過ごしているのか？について、サロン運営者の皆様に電話でお話を伺いました。

◆なかよし会

※普段の活動

月二回、近所の仲間が集まってサロンを開いています。介護予防体操や脳トレ、未病センターの計測をします。みんなの一番の楽しみは、プログラム終了後のお茶会です。

※今の取り組み

健康づくりのため、各自ウオ



なかよし会



尾上町シニアクラブ



永寿会



日の出長寿会

※写真は全て、緊急事態宣言以前に撮影したものです。

会員三十二名に印刷物を配布しました。会長が製作した、感染予防について解説

する広報紙や、社協の体操のお知らせなどを配布しながら、安否確認をしています。皆元気に過ごしています。

◆永寿会

※普段の活動

定期的にサロンを開き、体操やお茶会をしています。

※今の取り組み

・会員が各々、ウォーキングや、公園でラジオ体操をして健康維持に努めています。ウォーキング中の会員と窓越しに手を振り合ったりします。
・五月の初めには、会長が社協の体操のお知らせをコピーして会員に配布し、安否確認をしました。

◆日の出長寿会

※普段の活動

各会において、身体的に距離をとつても、孤立しないように工夫していることがわかりました。また、会員が自身の健康維持に努めている様子も伺えました。

「新しい生活様式」への切り替えに伴い、引き続き工夫が必要となりますが、地域の持つ力を発揮して、この局面を乗り越えよう。

※なお、今回の社協みうらは、コロナ禍に対応する特別編成とさせていただきます。

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

238-0024 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: TEL046-880-0711 担当・高倉

仏壇・仏具・お数珠・線香

藤田仏具店

お使い物用から、ご自宅用まで100種類のお線香から好みの香りを見つけてください。

市内配送無料!

TEL/FAX 881-4714
木曜日定休/営業時間午前9時～午後7時

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

▽三浦ライオンズ
クラブ様
ありがとうございます！

また、同基金は、同時に寄付も募集しています。地域を指定して寄付をすることも可能ですので、「三浦市」をご指定いただき、市内の活動をご支援いただけるとありがたいです。詳しくは、さわやか福祉財団のホームページ (<https://www.sawayakazaidan.or.jp/covid19-donate/>) をご覧ください。

地域で暮らす人同士の助け合い活動を対象とした助成金「地域助け合い基金」についてお知らせします。活動分野は、高齢者、子ども、認知症、障害、生活困窮の方々、外国人、ケア家族の支援他、特定分野の制限なしで、日本国内の活動に限ります。活動を進めるための費用であれば特に費目の制限はありません。

さわやか福祉財団 助成金のご案内

本事業は、フレイル予防にも有効である、サロン活動に取り組む皆様を応援することを目的として実施いたします。新型コロナウイルス感染防止のために休止していたサロンを再開するためにご活用いただくことができます。具体的には、新型コロナウイルス感染防止対策にかかる費用として、一団体あたり一万円を交付いたします。申請についてご案内いたしますので、☎八八八七三四七（地域福祉課）までお問い合わせください。

住民主体のサロン活動に対し、「フレイル予防緊急支援事業たすけあい活動応援金」を交付いたします。サロンとは、地域住民が気軽に集える場のことを指します。交流や健康づくりを促し、住民間の互助を生み出す拠点となっています。フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」のことです。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険があります。

「たすけあい活動応援金」を有効活用ください

サロンを運営する皆様

三浦ライオンズクラブ様より、ジャガイモをいただきました。例年、同クラブが主催し、障害児者等を対象に実施する「じゃがいも収穫祭」ですが、今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながら中止となりました。しかし、同クラブ会員の皆様が代わりにジャガイモを収穫し、当法人にご寄付くださいました。就労支援センターどんまいで、高齢者の配食サービス等に活用させていただきます。ありがとうございました。



「寄付ありがとうございます」

小規模多機能型居宅介護事業所「湯ごころ」へのお問い合わせは☎046-876-9941

Special report

狩倉弁護士のワンポイント法律相談

法律相談は7月31日・8月28日。予約制☎888-7347

Q…小学生の子どもが不注意で自転車で事故を起こし、第三者に損害を与えた場合、親に賠償金を支払う責任がありますか。
A…子どもが自転車で事故を起こし第三者に損害を与えた場合、子どもに法律上責任を負う能力がない場合には、子どもを監督する義務を負う者として、親は損害賠償責任を負います。一般的には十二歳前後の子どもには責任能力が備わっていると考えられています。が、小学校低学年の場合は、親は賠償金を支払う責任を負うことになります。

賠償責任を負うことがあります。自転車（三歳）の親権者に対し、自転車（三歳）の親権者として損害賠償義務を認められた裁判例があります。同裁判例からすると、小学校高学年で責任能力が認められる場合でも、子どもに対し安全運転を注意・指導していなかったようなときには、親に賠償金を支払う責任が生じることになると思われます。被害者に後遺症が残ったり、死亡してしまったような場合には、自転車事故でも賠償金は高額になります。万が一に備え、自転車事故の場合にも保険金が支払われる賠償保険に加入することも検討に値すると考えます。（担当弁護士 井上志穂）

介護支援最前線

小規模多機能型居宅介護事業所湯ごころ



三浦市初声町在住
佐藤 和子さん（八十八歳）

強く、優しい言葉で職員を応援し、褒めてくれます。「楽しいから来るの。皆さん本当によくしてくださるから。」と、いつでも感謝の気持ちを保持して接してくださいます。私たち職員にとって、仕事のやりがいや笑顔を引き出してくれる、大切な存在です。（丸茂）

「湯ごころ」が安心館に移転する前、栄町の「地域福祉センター」にあった頃、和子さんは同センターへボランティアに来てくださっていました。いつも笑顔で皆さんと会話し、将棋の相手や昼食の調理、入浴で使うタオルを縫うなど、あらゆる手助けをしていただいていた。「湯ごころ」をご利用させていただきます。特に歌が上手で、童謡から歌謡曲まで何でも知っていて、リードしてくださる和子さんがいる日は、周りの方もと盛り上がりがあります。そして何より、福祉に対する思いが

三浦市社会福祉協議会



寄附にご協力をお願いします

三浦市社会福祉協議会では、本当に必要な方へ、皆様方の「まごころ」のこもったマスクを届けるため、寄附を募っています。ご協力いただける方は、この回収ポストへご投函ください。

●寄付をお願いしたいマスク

- 未開封（未使用に限る）の政府配布の「布マスク」
- 未開封（未使用に限る）の市販の「不織布マスク」「ガーゼマスク」
- 手作りマスク（個包装の袋に入れてください）

お問い合わせ：三浦市社会福祉協議会 TEL 046-888-7347

本会では、慢性的なマスク不足に苦慮する医療機関等を支援すべく、マスクの寄付を募ることにいたしました。左の貼り紙を目印に、公共施設等に回収用ボックスを設置しておりますので、可能な範囲でご協力いただけると幸いです。

期間：令和2年6月8日（月）～7月31日（金）

回収について：三浦市社会福祉協議会安心館、三浦市役所福祉課窓口・各市民センター等の公共施設、市内のスーパーマーケット等協力店に設置された専用ボックスに、個包装のままお入れください。

寄付対象：天然繊維・化学繊維の織編物または不織布を主な本体材料として、口と鼻を覆う形状で、花粉、ホコリなどの粒子が体内に侵入するのを抑制し、かぜなどの咳やくシャミの飛沫の飛散を抑制することを目的に使用される、薬機法に該当しない衛生用製品の「マスク」

お問い合わせ：地域福祉課（☎888-7347）

ご自宅で体操しましょう



地域包括支援センターおまかせより、介護予防の「おまかせ体操」をご紹介します。

お知らせ

新型コロナウイルスの感染防止の観点から、サロン・どんまいの市役所販売等の各種イベントは実施未定となっておりますのでご了承ください。期間等については <https://www.shakyo-miura.com/index.html> からご確認ください。

生活福祉資金特例貸付に関する情報も、こちらからご確認ください。


ただいま、生活福祉資金特例貸付（緊急小口資金・総合支援資金）と住居確保給付金に関する相談が大変多くなっており、順次お手続きをさせていただいております。

恐れ入りますが、自立相談支援センター「いっしょ」（☎888-7347）まで、お電話でご予約いただいております。

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」

有酸素運動は脂肪を燃料とするので、血液中のコレステロール・中性脂肪や内臓脂肪の減少が期待できます。さらには血圧や血糖値のコントロールにも効果があります。生活習慣病の予防につながるというわけです。また、運動トレーニングそのものの効果として、酸素の取り込み量や脂肪の燃焼しやすさが向上し、持久力の向上などが期待できます。（続く）

有酸素運動として、体操・速歩ウォーキング・サイクリング・水中運動などがあげられますが、実は、有酸素運動に似た効果をもたらす家事もあります。例えば、風呂掃除・床拭き・草むしり・軽い荷物運びなどがそうです。ぜひ意識して、日々の暮らしの中で取り組んでみましょう。



テーマ「有酸素運動」

緊急事態宣言から、体操や散歩など、一人でできる運動を始めた方も多いのではないのでしょうか。今回は「有酸素運動」についてお話しします。

私たちが筋肉を動かすとき、大きく

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

ASKUL AGENT
アスクルエージェント

RICOH

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