

社協 みうら

198

Jan. 2021

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

謹賀新年

道具から、未来を考える。

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、令和2年度福祉用具アイデアコンクルの最優秀賞を受賞した、堀越千智さんです。「アイデアコンクルは、道具を通して、福祉や自分たちの未来について考える機会だと思っていて、いつも楽しく取り組んでいます。今回受賞した作品は『いつでも、どこでも誰でも感染防止ポーチ』といいます。コロナ禍から、除菌グッズを使うことが増えました。こういったグッズを個々に管理するのは大変なので『ひとまとめにできないか？』と、このポーチを考えました。」

みうらの至福人—堀越千智さん
特集・共生サービスセンター暖館
三浦市ボランティア情報
福祉施設訪問記
狩倉弁護士のワンポイント法律相談
元気！社協の職員
未病ウォークのお知らせ
事例を通して考える高齢者虐待
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



暖館には、障害児の児童発達支援事業所「HUGくみ」、障害者の日中活動を支援する「ゆずりハ」、高齢者デイサービス「それいけ!」の3つの事業所が入っています。相互につながっています。どのように「共生」しているのか?をご紹介します。

暖館には、障害児の児童発達支援事業所「HUGくみ」、障害者の日中活動を支援する「ゆずりハ」、高齢者デイサービス「それいけ!」の3つの事業所が入っています。相互につながっています。どのように「共生」しているのか?をご紹介します。

将棋を指しています。毎週月・水・金曜日、会員の方がリハビリなどのプログラムの合間に、「打ちたい」と思っています。会長の下里浩人さんは「先輩にはどうしても勝てない!けど、面白い。」と、楽しみを教えてくださいました。同じく趣味のサークルとして、「ポケモンGOサークル」があります(写真①)。市内をドライブしてポケモンを捕まえたり、バトルしています。

す。こちらは不定期開催です。両サークルは、一緒に活動する仲間を募集しています。将棋を指せる方(強い方大歓迎)・ポケモンGOをやっている方であれば、どなたでもOKです。興味がある方は、出口(☎八八・七七〇)までお問い合わせください。

子どもから大人まで、切れ目のない支援。障害者の生活を、長く支えるためのサービスを運営しています。子どものときは「HUGくみ」を、大人になつたら「ゆずりハ」を利用することができま

す。加藤大輝さんは、昨年春にHUGくみを卒業し、ゆずりハの利用を始めました。

HUGくみでは工作、運動などを好んで取り組んでいました。が、ゆずりハでは、大輝さんの能力に合わせ、器具を用いたトレーニングや、手指の緻密性を向上するためのゲームなどをおこなっています。顔見知りのスタッフがいる暖館を、引き続き安心してご利用いただいています。

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

寄託
社会福祉事業のために
▽天理教横須賀支部三浦地区▽三浦童謡の会指導者▽
匿名(順不同・敬称略)
ありがとうございます!

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

三浦市ボランティア情報

令和二年度福祉用具アイディアコンクール入賞者が決定しました

コロナ禍で短い夏休みとなった今年でしたが、工夫を凝らしたさまざまな作品が寄せられました。その中から選ばれました入賞者をご紹介します。

最優秀賞：堀越千智さん「いつでも、どこでも誰でも感染防止ポーチ」

優秀賞：高梨日向子さん「どこでもスロープ」▽岸本有仁さん「シャコツ！伸びちぢみする杖」

おめでとうございます。また、ご応募いただいた皆様、ありがとうございます。

初声小学校の皆様から募

金をいただきました

三浦市立初声小学校児童会の皆様から赤い羽根共同募金へ、こころのこもった寄付二万四千四百五十八円をいただきました。ご協力ありがとうございます。



ました。(写真左から、共同募金会三浦市支会事務局長成田慎一、児童会三役の伊藤快斗さん、福留ちひろさん、菊池美羽さん。)

「地域の魅力発見記者」を募集!

三浦市で「高齢者活躍の仕組みづくり支援」事業として「Don't tell anyone! 地域資源情報を集めて広めて繋がる大作戦!」が始まりました。事業の一環として、まず地域の魅力を発見する市民・団体を募集しています。興味のある方は交流センター「ニナイテ」(八四五一九九一九)までご連絡ください。



クレアーレ三浦

福祉施設訪問記

第34回

〒238-0244

三浦市白石町 21-10

☎ 854-4156

などの援助をおこないます。野村施設長にお話を伺いました。「かねてよりグループホームの設立を希望する声があり、開所に至りました。定員十名で、重度障害者や高齢の障害者が対象です。また、餃子の製造販売拠点を併設し、日中活動にも取り組んでいます。『利用希望をできるだけ断らない、地域で生活ができること』をスローガンに、自分らしさを引き出す支援を心掛けています。今後は、地域の避難訓練や清掃活動に参加していきたいです。地域の一員に加えていただきますよう、よろしくお願いいたします。」(齋藤)



三浦創生舎が昨年八月に開所した、日中サービス支援型のグループホームです。共同生活を営む住居において相談、入浴、食事



元気！社協の職員 File No. 46

「それいけ!」へのお問い合わせは…☎881-7770



上原 みどり (それいけ！デイサービスセンター 介助員)

私は、三十五年前に三浦に嫁いできました。主人の両親と同居していましたが、義父が体を患い、一人での入浴が困難となり、本会のデイサービスにお世話になりました。若い頃、漁師をしていた義父は、少々頑固で、人とのコミュニケーションが苦手でしたが、デイサービス利用日の朝になると、嬉しそうにお迎えを待っていました。そんな義父が、数年後に寝たきりになり、自宅での介護負担も大きくなり、私自身も不安でした。義父が他界するまでの十数年間、共に支えてくださったのは、福祉関係の皆さんでした。一人で抱え込まなくて良いのだと気づきました。義父の他界後、私と同じ様な悩みをお持ちのご家族・ご利用者様の役に立ちたいと思い、介助員になりました。それいけ！デイサービスでは入浴、リハビリ、レクリエーションなどをおこなっており、ご利用者様と楽しく過ごしています。これからも、ご利用者様に寄り添える介助員を目指していきたいと思っています。(本人談)



狩倉弁護士の一ポイント法律相談

法律相談は1月22日・2月26日。予約制☎888-7347

Q…自筆証書遺言を保管してくれる制度が始まったと聞きました。どのような制度でしょうか。

A…令和二年七月十日より自筆証書遺言の保管制度が開始されました。法務大臣が指定する法務局が自筆証書遺言を保管することで、自筆証書遺言の紛失、偽造、変造等を防止し、自筆証書遺言を利用しやすくすることを目的としています。保管制度を利用する場合、遺言を作成した遺言者本人が、保管場所として指定されている法務局に保管の申請を行います。自身の住所もしくは本籍地又は自身の所有する不動産の所在地の法務局が管轄法務局となります。なお、代理人による申請は認められていません。保管の申請に際しては、遺言書一通につき三千九百円の手数料がかかります。遺言者が存命中は、保管されている遺言の閲覧や撤回は遺言者本人のみが可能です。これに

より、自筆証書遺言が偽造、変造等されることを防止するようにしています。自筆証書遺言については、本来、遺言者の死亡後に、家庭裁判所で遺言書の日付、署名及び押印の状態などを確認する検認手続が必要ですが、この点、保管制度を利用した自筆証書遺言については、公正証書遺言と同様に検認手続が不要となります。保管制度を利用すると、検認手続を経ることなく、自筆証書遺言による不動産の名義変更や預貯金の払戻等ができることとなります。

遺言書の紛失等を防止するためには、公正証書遺言によることも考えられますが、作成には費用がかかり、承認の立ち会いが必要となります。今後は、公正証書遺言の作成よりも低額で、証人の立ち会いが不要である自筆証書遺言の保管制度も選択肢の一つになると思われます。(担当弁護士 木村悠)

福祉カレンダー

2021年1月

- 13日 未病ウォーク
- 20日 どんまい市役所販売
- 28日 どんまい市立病院販売

2021年2月

- 2日 虐待研修

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。

2021年1月

- 5・19日 飯森中区
- 12日 小網代区
- 14日 宮川区
- 18日 星和住宅・赤羽根・向ヶ崎区
- 19日 暖館・菊名区
- 毎週金曜日 老人福祉保健センター

2021年2月

- 2日 シーアイ
- 2・16日 飯森中区
- 4日 日の出・海外区
- 8日 赤羽根
- 9日 小網代区
- 15日 星和住宅・向ヶ崎区
- 16日 暖館・菊名区
- 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

2021年1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
- 13・20・27日 城ヶ島区民センター
- 14・21・28日 勤労市民センター

2021年2月

- 8・22日 初声市民センター
- 9・23日 上宮田県営団地
- 南下浦市民センター
- 10・17・24日 城ヶ島区民センター
- 18・25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。
- お問い合わせは… ☎888-7347

新型コロナウイルスの影響で、例年1月に開催しております社会福祉功労者表彰式典・新年祝賀会は中止いたします。

また、三浦市社会福祉協議会安心館（会館）の使用を休止しております。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等も、こちらからご確認ください。ご協力をお願いいたします。

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。

未病ウォークのお知らせ

みうらガイド協会会員の案内で、城ヶ島を歩きます。八重水仙の香りに包まれて、リニューアルされた安房埼灯台を見学しましょう。

日 時：令和3年1月13日（水）10～12時（雨天中止）

コース：城ヶ島バス停～長津呂～（水仙ロード）見晴台～ウミウ展望台～（城ヶ島公園）安房埼灯台～公園内見学の後解散

参加費：300円（当日集めます） 対 象：三浦市民

持ち物：歩きやすい靴、飲み物

その他：参加者はマスク着用で、当日、発熱のある方、体調不良の方は参加をご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせは… ☎888-7347（事務局 成田）まで

Information



事例を通して考える高齢者虐待

Information

日 時：令和3年2月2日（火）14～16時

場 所：南下浦市民センター2階講堂

講 師：三宅 雄大氏（三宅法律事務所）

内 容：息子夫婦・孫と暮らす高齢者が、息子の態度や言葉の暴力に疲弊している事例を検討します。

対 象：三浦市民 定 員：30名（お申し込みが必要です。）

その他：感染対策のため、マスクを着用の上お越しください。手指消毒・検温を実施しますのでご協力ください。

お申込み・お問い合わせは… ☎876-7557（地域包括支援センターおまかせ）まで

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」



前回に続いて段差昇降の「登る」「降りる」ときのポイントについてお話しします。

「登る」ときのポイントは、①上げた足の裏に、体重を乗せる意識を持つこと、②すねを十分に前に傾けること（図参照）、③登る方向に目線を向けることです。ポイントを守ると、重心が登る方向に移動し、また足から膝・お尻・お腹へと筋肉が働きやすくなります。②について、すねを前傾しないまま膝を伸ばすと、体は後ろに下がってしまいます。脚に筋力がないと、この状態になりやすくなるので、手すりを使い腕の力で階段を登ることになります。

続いて「降りる」について、降りる方が難しい原因としては、「足首や膝周囲の筋肉への負担が、登りに比べて大きくなること」「各関節の曲がる角度が大きくなること」とさらには「頭部の重心が前下方に寄ること、心理的に『転びそう』という不安が起きやすくなること」等があります。

身体的運動要素を改善することはもちろんですが、①手すりを利用する、②後ろ向きあるいは横向きに降りる、③リフォームや踏み台を置くなどして、一段の高さを低くする等により、安全に降りることができるようになることがあります。

リハビリ特化型の「どんどん！デイサービスセンター」（☎八五五八二〇）では、段差昇降の訓練も実施しております。どうぞ、お気軽にご相談ください。

「登る」ときのポイントは、①上げた足の裏に、体重を乗せる意識を持つこと、②すねを十分に前に傾けること（図参照）、③登る方向に目線を向けることです。ポイントを守ると、重心が登る方向に移動し、また足から膝・お尻・お腹へと筋肉が働きやすくなります。②について、すねを前傾しないまま膝を伸ばすと、体は後ろに下がってしまいます。脚に筋力がないと、この状態になりやすくなるので、手すりを使い腕の力で階段を登ることになります。

続いて「降りる」について、降りる方が難しい原因としては、「足首や膝周囲の筋肉への負担が、登りに比べて大きくなること」「各関節の曲がる角度が大きくなること」とさらには「頭部の重心が前下方に寄ること、心理的に『転びそう』という不安が起きやすくなること」等があります。

身体的運動要素を改善することはもちろんですが、①手すりを利用する、②後ろ向きあるいは横向きに降りる、③リフォームや踏み台を置くなどして、一段の高さを低くする等により、安全に降りることができるようになることがあります。

リハビリ特化型の「どんどん！デイサービスセンター」（☎八五五八二〇）では、段差昇降の訓練も実施しております。どうぞ、お気軽にご相談ください。

前回に続いて段差昇降の「登る」「降りる」ときのポイントについてお話しします。

「登る」ときのポイントは、①上げた足の裏に、体重を乗せる意識を持つこと、②すねを十分に前に傾けること（図参照）、③登る方向に目線を向けることです。ポイントを守ると、重心が登る方向に移動し、また足から膝・お尻・お腹へと筋肉が働きやすくなります。②について、すねを前傾しないまま膝を伸ばすと、体は後ろに下がってしまいます。脚に筋力がないと、この状態になりやすくなるので、手すりを使い腕の力で階段を登ることになります。

続いて「降りる」について、降りる方が難しい原因としては、「足首や膝周囲の筋肉への負担が、登りに比べて大きくなること」「各関節の曲がる角度が大きくなること」とさらには「頭部の重心が前下方に寄ること、心理的に『転びそう』という不安が起きやすくなること」等があります。

身体的運動要素を改善することはもちろんですが、①手すりを利用する、②後ろ向きあるいは横向きに降りる、③リフォームや踏み台を置くなどして、一段の高さを低くする等により、安全に降りることができるようになることがあります。

リハビリ特化型の「どんどん！デイサービスセンター」（☎八五五八二〇）では、段差昇降の訓練も実施しております。どうぞ、お気軽にご相談ください。



テーマ「段差昇降②」

デイサービス（日勤・夜勤）の非常勤ヘルパー募集中です！ 詳細は☎888-7347（事務局）まで

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



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