

# 社協 みうら

206

May.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 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：日景永子

いいことを、次につなげたい。

## 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、原区長の山田光雄さんです。「この度、原区の非常食を寄付しました。社協で新たに始まった食糧支援事業に役立てられたとの報告を受け、大変嬉しく思います。地元企業や住民有志の貯蔵食品を活用して、ぜひ事業を継続してもらいたいです。原区は役員や住民の協力がある地域で、平成 16 年から週 1 回、防犯パトロールを続けています。この区の良さを維持し、新しい人につなげていきたいと思っています。」

みうらの至福人—山田光雄さん  
特集・食糧支援事業 支援の輪が広がっています  
三浦市ボランティア情報  
介護支援最前線—居宅介護支援事業所アンド  
サロン訪問記  
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？—ゆずりハ  
三浦市老人クラブ連合会の事務委託が始まりました  
令和 4 年度事業計画並びに予算について  
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

## 食糧支援事業 支援の輪が広がっています

三月に実施した「食糧支援事業」についてご報告いたします。市民の皆様や企業、フードバンク等から寄付いただいた食糧品を、生活が困窮し、食糧が必要な方にお渡しする事業です。

本会では、以前から「緊急支援物資給付事業」として、相談に見えた方に食糧を配布しています。地域住民の皆様にとってより身近な場所でお渡しできるよう、市内三地区にて出張開催いたしました。三十七世帯（延べ六十五名）分の食糧をお渡しいたしました。

実施概要は以下のとおりです。  
①三月二十二日（火）於：東岡区民  
会館 十五名分  
②三月二十三日（水）於：カフェブルーシーズン 二十名分  
③三月二十五日（金）於：ケアホーム三浦 十六名分  
④三月二十八日（月）於：三浦市社協安心館 十四名分



カープス三浦海岸駅前様



千野博孝様

①～③の各会場は、ご厚意で間借りさせていただきました。また、毎年フードドライブに取り組み「カープス三浦海岸駅前」のご利用者様九十六名より、八十キログラムの食糧をいただきました。他にも原区、お知らせを見た住民など、たくさんの方からご提供いただきました。なお、食糧の受け入れは継続しております。ご寄付については条件がありますので、左記枠内をご参照ください。

その他にも、食糧の仕分け・配布のボランティア、周知活動などについても、多くの方にご協力いただきました。なお、本事業は社協会費、共同募金、寄付金により実施しております。本事業に参画いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。

ご利用者様にアンケートを実施しました。結果については次号でご報告いたします。（齋田）

### 募集している食糧品

1. 新品未開封のもの
  2. 賞味期限が3ヶ月以上先のもの
  3. 常温保存が可能な食品・食材
- 例：米、乾物、乾麺、レトルト食品、カップラーメン、缶詰、お菓子、飲料、非常食等
- ※お手数ですが、ご寄付は「安心館」までお持ちください。

## 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

▽原区区長 山田光雄様▽カープス三浦海岸駅前 店長 大倉未知様▽永寿会 会長 熊谷末男様(下写真)▽出口由香様▽ケアホーム三浦 青野真也様▽辻井陽子様▽千野博孝様▽匿名



ありがとうございます！

介、市民活動マーケットでの販売活動をおこないました。本会では、フレイルサポーターとともにフレイルチェックの開催と、小網代の森の未病ウォークを実施しました。ご来場くださった皆様、ありがとうございます。



### 市民活動デイが開催されました

市民交流センターニナイテにおいて、三月十三日～十九日に市民活動ウィーク、三月二十日に市民交流センターまつり・市民活動デイが開催されました。四十四の市民活動団体等が参加し、パネル展示や動画での活動紹介

三浦市ボランティア連絡協議会（ボラ協）の三十年の歴史が丸ごと掲載された記念誌が発行されました。各団体の紹介や、ボラ協としての活動の写真なども多く載っています。ご覧になりたい方は市民センターや図書館等で閲覧いただけます。

### ボラ協三十周年記念誌を発行しました



## 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

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



未病サロン

幸福会

開催日時：第2火曜日・第4月曜日  
13:30~14:30  
お問い合わせは…  
〒238-0102 三浦市南下浦町第名 1258-3  
☎ 888-7347

### サロン訪問記

第13回

区民の皆様に参加をお待ちしております。(長)



根良一会長  
根さんにお話を伺いました。細根さんは、定年後六十八歳から向ヶ崎区長として地域活動に貢献され、昨年四月から老人会の会長も兼任されています。サロンは、区の集会場「氏子会館」で、毎月第四月曜日の十三時半〜十四時半まで開催しています。さらに今年の四月からは、第二火曜日にも同じ時間帯で実施することになり、月に二回の開催となっております。内容は、ストレッチや体操、脳トレニング、健康相談や講座、未病センターによる健康状態や体力及び骨密度測定など実施しています。「現在の参加人数は七〜八人ほどと少ないですが、元気で仲良く、和気あいあいなところが自慢です。」とおっしゃる細根さんの笑顔が素敵でした。「回数も増えて嬉しく思うとともに、今後どうなっていくのか楽しみです。男性にも参加を呼び掛けていきたいです。」と、展望もあり期待されるサロンです。

三浦市在住  
金城 多希さん(九十一歳)



金城さんは群馬県出身で、結婚後三浦市へ移り、ご主人と商売を営んでいらっしやいました。とても働き者で、商売以外に地域のボランティア活動にも積極的に参加されていました。デイサービス「ぶらい庵」でも、率先して本を読み聞かせ、歌を歌ってくださるムードメーカーです。優しいご家族にも恵まれ、幸せな日々を過ごしています。  
ご本人は小柄ですが、パワフルで素敵な笑顔がチャームポイントです。「落ち込んでいる暇はない、周りで支えてくれる人たちに感謝しています」と話してくださいました。また「デイサービスのご飯は美味しい！」といつも完食されるそうです。  
感謝の気持ちを忘れないこと、ご飯をしっかりと召し上がることが元気の秘訣ではないでしょうか。  
これからも、ご自宅での生活をサポートしていきます。(花沢)

介護支援最前線 | 居宅介護支援事業所『アンド』

三浦市社会福祉協議会が運営する居宅介護支援事業所「アンド」へのお問い合わせは…☎884-8722

### Special report

#### 三浦市社協ってどんなところ？

事業紹介「地域活動支援センターゆずりハ」



三崎町小網代 1369-1 (暖館) ☎881-7770

地域活動支援センター「ゆずりハ」では、ご利用者のニーズに合わせて機能訓練、社会適応訓練、創作・生産活動等のサービスを実施しています。個々の身体状況に合わせて、歩行訓練や筋力トレーニング、温熱療法などのリハビリや、木目込みや創作活動を通して手先のリハビリにも取り組んでいます。今年四月より、理学療法士の成田慎一が事業所長となりましたので、リハビリには一層力を入れています。また、市内で唯一、障害者の入浴サービスをおこなっています。機械浴もあり、安全にご入浴いただけます。ご利用者が「また来たい」と感じて下さる環境づくりに励んでおり、将棋、ポケモンGO、テレビゲーム、カラオケなど複数のサークル活動を設け、趣味を通して交流を図っています。また、創作活動の中でも毎週木曜日におこなっている陶芸は、本格的な窯焼きの陶磁器を作ることができ、人気の活動の一つです。他にも、暖館正面にある畑で農業体験をおこなっており、季節の野菜を栽培・収穫して販売しています。六十五歳未満の身体・知的・精神障害の方が対象で、週一回からご利用可能です。見学・お問い合わせ等は、暖館までお気軽にご連絡ください。(本石)

#### 狩倉弁護士のワンポイント法律相談

法律相談は5月27日・6月24日。予約制 ☎888-7347



Q…知人に十万円を貸しましたが、返してくれませんが、調停という手続があると聞きました。裁判と調停は違うのでしょうか？  
また、どのように違うのでしょうか？  
A…民事上の争いを裁判所で解決する主な手続としては、民事訴訟と民事調停という手続があり、両手続は異なる手続です。ご相談の中の「裁判」とはこれらのうちの民事訴訟を指すものと思われます。  
民事訴訟は、裁判官が当事者双方の主張を聞き、証拠によりそれぞれが主張する事実の存否を確定させ、判決という形で当事者の請求が認められるか否かを判断する手続です。これに対し、民事調停においては、裁判官1名と民間人2名で構成される調停委員会が当事者双方の言い分を聞き、妥協点を探りつつ、当事者の合意による解決を図る手続です。このように、民事訴訟が裁判官が最終的な判断を下すものであるのに対して、民事調停は、あくまでも当事者双方の合意により解決を図る手続ですので、合意に至らない場合には、解決されずに手続が終了してしまいます。また、民事訴訟は相手方が裁判所に出頭しない場合でも、請求した側の請求を認める判決を言い渡す余地がありますが、民事調停では、相手方が出頭しない場合には調停が不成立となり、手続が終了してしまいます。他方で、民事調停は、民事訴訟と比べて申立その他の手続が簡易であり、手続費用も低額であるなどのメリットも存在しますので、話し合いにより解決できる可能性があります。したがって、当事者にとって有用な手続といえます。他方、話し合いによる解決の可能性がないことが明らかなき場合には、調停申立が無駄になってしまいかねませんので、端的に民事訴訟を選択されるのが良いと思います。(担当弁護士：木村悠)

# 福祉カレンダー

## 2022年5月

- 18日 どんまい市立病院販売
- 26日 どんまい市役所販売
- 27日 無料法律相談

## 2022年6月

- 24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5月

- 5日 日の出会館
- 10日 シーアイ・小網代会館
- 10・23日 氏子会館
- 10・24日 飯森中区
- 11・25日 ボラセン三崎
- 12日 海外会館・宮川会館
- 17日 暖館・市民交流センター
- 毎週金曜日 老人福祉保健センター

## 2022年6月

- 1・22日 ボラセン三崎
- 2日 日の出会館
- 7日 シーアイ
- 7・21日 飯森中区
- 9日 海外会館・宮川会館
- 14日 小網代会館
- 14・27日 氏子会館
- 17日 市民交流センター
- 21日 暖館
- 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5月

- 9・23日 初声市民センター
- 10・24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
- 11・18・25日 岬陽小
- 12・19・26日 岬陽小
- 20・27日 岬陽小

## 2022年6月

- 3・17・24日 岬陽小
- 8・15・22日 城ヶ島区民センター
- 9・16・23日 勤労市民センター
- 13日 初声市民センター
- 14・28日 上宮田県営団地  
南下浦市民センター

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

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、三浦市社会福祉協議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。

## 三浦市老人クラブ連合会の事務委託が始まりました

information

本年4月より、三浦市老人クラブ連合会(ゆめクラブ三浦)の事務局を、本会が担当することになりました。

会長・役員、各地区の単位老人クラブの皆様とともに、高齢になっても地域で生き生きと暮らせるよう、活動の支援や、交流の機会をつくっていきま



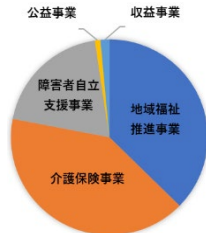
三浦市老人クラブ連合会(ゆめクラブ三浦)  
川松賢治会長と役員の皆様

す。連絡先は☎888-7347(地域福祉課)となります。よろしくお願いたします。(ゆめクラブ三浦事務局長 齋田聖子)

## 令和4年度事業計画並びに収入支出予算について

information

### 令和4年度予算の概要



事業種別	金額
地域福祉推進事業	173,377
介護保険事業	188,695
障害者自立支援事業	91,114
公益事業	4,214
収益事業	6,720

単位：千円

### 【重点事業】

1. 成年後見制度の利用促進事業の受託
2. 福祉教育の充実
3. 生活支援コーディネーター業務の推進
4. 生活困窮者支援
5. 三浦市老人クラブ連合会の事務
6. 組織機構改革

※詳細は、三浦市社協ホームページをご参照ください。

## 教えて！山田さんー理学療法士・山田泰之の「介護7ポイント・アドバイス」



テーマ「呼吸のリハビリ①」  
昨今の新型コロナウイルスにより、肺や呼吸の健康について見聞きする機会も増えてきました。「リハビリ」というと足や筋肉の運動を想像するかも知れませんが、例えば、人工呼吸器をつけている方等には、肺理学療法や呼吸療法という専門的なりハビリがおこなわれます。呼吸とは、胸郭という専用の肋骨等で囲まれた空間が広がることにより、その中にある肺という風船が膨らむ運動です。呼吸リハビリの目的の一つに、この肺の周りの胸郭の関節や筋肉を、柔軟に広がりやすくしておくことがあげられます。

今回は、家でできる胸郭のストレッチ運動を紹介いたします。まず、頭の後ろに手を組むようにして姿勢を正して座ります。これが基本の姿勢です。  
① 胸郭の開閉：両肘を広げるようにして胸全体を伸ばします。次に両肘を顔の前あたりで近づけ、胸全体を丸めるようにします。  
② 胸郭の側屈運動：両手を頭の後ろで組んだまま、片方の肘を持ち上げることで、脇と胸を伸ばします。反対側も同様に伸ばします。  
③ 胸郭の回旋運動：顔を横に向けて胸全体をひねるようにします。次に反対側の胸をひねるようにします。次に反対側の胸をひねるようにします。  
大切なのは、姿勢を直すこと、力まずおこなうことです。動かすときには、息をゆっくり吐きながらおこなうよう心がけましょう。一方向五回ずつを目標にして実施しましょう。(続く)  
※本記事に関するお問い合わせは…☎八五四一五八二〇「どんどん！」までお願いいたします。

## 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。

## かながわ信用金庫 かなしん

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

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