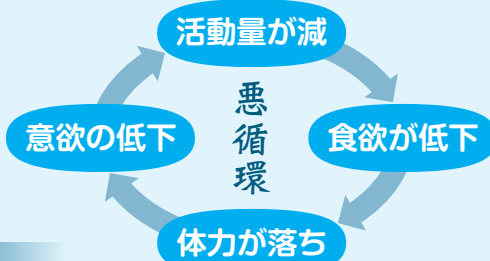


フレイル予防 -新型コロナを元気に乗りきるために-

高齢者は活動量が減ると、筋肉や体力があつという間に落ちてしまいます。この数カ月間、感染を恐れ人との接触を控え、家に引きこもりがちになっていたことで、身体の衰えを感じている方が多いと思います。

毎食しっかり食べて、適度な運動、そして1日1回、大きな口をあけて思いっきり笑ってください! (作り笑いも可)

※フレイルとは…加齢により心身が老い衰えた状態のこと



室内で簡単に出来る 体操を紹介!! 椅子スクワット

スクワットは下半身の筋肉を総動員するため消費量が上がります。筋肉量が向上することで身体の体温調節機能や循環血液量が増加するため基礎代謝も向上します。基礎代謝が向上することで、高齢者の方でも体力の低下を防止し、筋肉量が増加することで身体本来の機能向上につながります。

- 1 椅子に深く腰掛けます。
 - 2 膝は90度に曲げて、足の裏をつけます。
 - 3 反動を使わず、ゆっくりと立ち座りするようにします。
- 1セット連続20回、1日4セットが目標です。

体調に応じて
回数を調整しましょう。
無理は禁物です!



早めの相談を!!

当会では、新型コロナウイルス感染症による休業や失業で、生活資金にお悩みの皆さんを対象に、緊急小口資金(特例貸付)や総合支援資金(特例貸付)といった資金の貸付相談を行っています。

大型連休中も職員を配置し臨時的貸付相談を行うなどして、市民の皆さまの要望にお応えしてきました。6月15日までの相談状況です。

	申請件数	申請金額
緊急小口資金(特例貸付)	83件	16,400,000円
総合支援資金(特例貸付)	14件	7,800,000円

	給付決定件数	給付決定金額
住居確保給付金	7件	856,200円

※相談が込み合っていますので、まずはお電話でご相談ください。

■貸付相談 ☎57-5577 ■住居確保給付金相談 ☎57-3133 (直通)

生活支援員を募集いたします!!

日常生活自立支援事業「すまいる」の生活支援員を募集いたします。活動内容は、高齢者や知的障害、精神障害を持たれている方のお宅を訪問し、日常的な金銭管理の支援などを行います。

普通自動車免許があり、福祉に対して熱意のある優しく健康な方を募集いたします。ご興味、ご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

☎57-5577

皆さまの温かいご寄付ありがとうございました

令和2年3月下旬から5月末までに、次の方々から社会福祉協議会へご寄付を頂きました。(敬省略・順不同)

- (株)ステップ ●石橋忠幸(電動介護ベッド)
- 市内女性(手作りマスク135枚)

社会福祉協議会のイベントや最新情報はホームページで確認できます。是非ご利用ください!

心配ごと相談所のご案内

当会では、心配ごと相談所を開催しています。市内に住む有識者の相談員が皆さまの問題解決に向け、関係機関への斡旋や助言を行います。心配ごとや悩みごとがあると笑顔で生活するのは難しいですね。誰かに話を聞いてもらうだけでも、少しでも気持ちが楽になれるかもしれません。相談料は無料で秘密は守られます。

なお、お待たせすることが無いよう、お電話での予約をお願いします。☎57-3133 (直通)

場 所	期 日	時 間
飯 岡 福 祉 セ ン タ ー	第 1・3 水 曜 日	午後1時30分～午後3時30分
旭 市 青 年 の 家 2 階	第 2・4 水 曜 日	午前10時～12時 午後1時～午後3時

※月に4回、水曜日に開催します。ただし、水曜日が祝日の場合は翌日となります。



旭市 社協だより

第58号
2020年6月30日

編集発行
社会福祉法人
旭市社会福祉協議会
旭市横根3520番地
TEL.0479(57)5577
FAX.0479(57)2836
URL www.asahi-shakyo.jp
e-mail:asahi-shakyo@
cpost.plala.or.jp



笑顔を運ぶ手作りマスク♡

手作りマスクを寄贈していただきました。

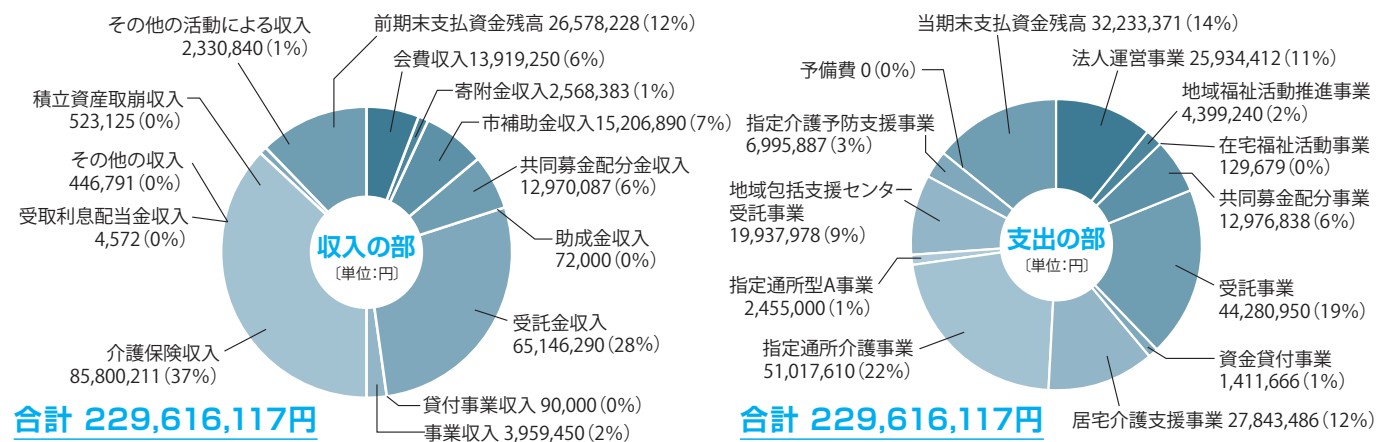
綺麗な柄のマスクは、見ているだけで憂鬱な気分を吹き飛ばしてくれます!

社協のデイサービスを利用されている方々や、職員で大事に使わせて頂きます。

ありがとうございました。



令和元年度社会福祉協議会決算



令和2年度 社会福祉協議会の事業計画

今日の社会福祉をめぐるのは、人口減少と少子高齢化の進行をはじめ、所得格差の拡大、家族形態の変化や地域における人と人とのつながりの希薄化、生活困窮者の増加や虐待、社会的孤立などの複合的な福祉課題・生活課題が社会問題となっております。

このような状況のもと、旭市第三次地域福祉活動計画の後半を迎えることから、「**地域で支えあい 誰もが生きがいを持てるまちづくり**」の基本理念を実現するため、会員である市民の皆さん、民生委員・児童委員、区長会

(自治会)、社会福祉団体、関係機関等と連携を図り、すべての事業を積極的に取り組んで参ります。

本会としても、更なる地域福祉の推進を強化する目的で『**みんなで思いやり 支え合える 地域の福祉力**』を社会福祉協議会の基本理念とし、地域全体が直面する課題を解決していく地域力、お互いに支え合い共生する地域の福祉力で、地域福祉の推進役として役割を果たしていきます。

基本目標

地域福祉文化の醸成

市民一人ひとりに地域福祉の考えが浸透することを目指し、あらゆる機会をとらえて福祉教育を推進するとともに地域の交流や見守りが活性化するよう支援し、地域福祉文化を醸成します。

参加型福祉のまちづくり

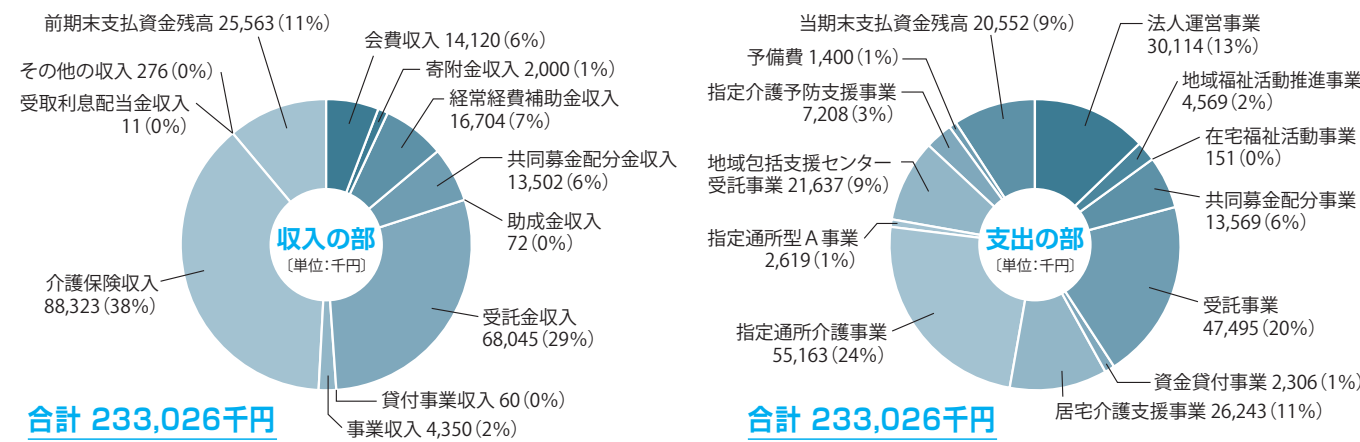
地域に住むすべての市民が、地域福祉の担い手として活躍できる地域を目指し、人材の発掘・育成を進めるとともに、地区社会福祉協議会や、民生委員・児童委員、地域福祉団体など、関係組織との連携を充実し、参加型福祉のまちづくりを進めます。

安全・安心なまちづくり

安全・安心な環境のもと、地域に住む誰もが健康で快適な生活を送れる地域を目指し、情報提供や各種サービスの充実、防災体制の充実など、安全・安心なまちづくりを進めます。



令和2年度社会福祉協議会予算



社会福祉協議会の主な事業

○企画・普及・広報・宣伝事業

社会福祉大会の開催。社協だよりの発行やホームページの更新などの啓発活動。

○組織強化事業

16地区社協に対し事業・財政面の援助を行う。

○心配ごと相談事業

市民の日常生活上の悩みごとに応じて、問題解決又は関係機関への連絡、斡旋を行い、安心して地域生活が送れるよう相談所を開設。

○交通遺児対策支援事業

交通事故等により、親(親に代わる立場にあるものを含む)を失った18歳未満の遺児に対し見舞金・激励金の交付。

○ボランティア促進事業

ボランティアの発掘・育成に努め、ボランティアが自主的かつ継続的に活動できるよう、基盤整備をすすめる。

○一般募金配分事業

おたっしや会・男の料理教室・障害者交流事業等の開催。

○歳末たすけあい援護事業

新たな年を迎える時期に援助や支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことが出来るよう援助を行う。

○助成事業

各種福祉団体の自発的な活動や取り組みを支援するための助成を行う。

○福祉教育推進事業

地域に根ざしたさまざまな福祉活動を推進し、福祉の心を育むきっかけ作りを行う。

○日常生活用具貸出事業

市民を対象に、ベッドや車いす等の貸出。

○フードバンク事業

余剰食費の提供を呼びかけ、食品確保が困難な生活困窮者等に提供。

○日常生活自立支援事業(県受託事業)

十分な判断が出来ない高齢者や障害者に対し、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理の支援を行う。

○生活福祉資金・特例つなぎ資金貸付事業(県受託事業)

低所得世帯、身体障害者世帯等の経済的自立と更生意欲の助長促進を図り、安定した生活を営めるよう資金の貸付及び支援を行う。

○外出支援サービス事業(市受託事業)

医療機関への通院または入退院のための送迎、介護予防事業所等への送迎。

○敬老事業(市受託事業)

合同金婚式の開催。

○施設管理事業(市受託事業)

飯岡福祉センターの管理運営。

○生活困窮者自立支援事業(市受託事業)

生活困窮者に対して家計・就労などの相談、支援を包括的、継続的に行い、早期に困窮状態から脱却することで、自立の促進を図る。

○東部地域包括支援センター事業(市受託事業)

海上・飯岡地区にお住まいの高齢者に関する総合相談窓口。

○ほのぼのヘルプサービス事業

介護保険法外の自費扱いでのヘルパーサービスの提供。

○なごみデイサービス事業

介護保険法外の自費扱いでのデイサービスを開催。家に閉じこもりがちな高齢者に対し、社会的孤立感の解消や自立生活の助長を図る。

○善意銀行事業

貸付により経済自立と更生意欲の助長促進を図り、安定した生活を援助する。

○無料職業紹介事業

就職が難しい生活困窮者に対し、職業紹介を行い早期就労を目指す。

○居宅介護支援事業

介護保険法に基づき要介護状態にある被保険者に対し、適正な居宅介護支援を提供するケアマネジメント業務。

○通所介護事業

介護保険法に基づき、要介護状態にある被保険者に対し、適切なサービスの提供。

○介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービス

○介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービスA

介護保険法に基づき、要支援者及び事業対象者と認定された方に対し、介護予防と日常生活の自立を支援しサービスを提供。

○千葉県共同募金会旭市支会事務局

「赤い羽根共同募金」運動の普及推進を図り、募金によるたすけ合いと、寄付文化の醸成を目的として活動。

○「小さな親切」運動旭市支部事務局

市内において「小さな親切」運動の普及推進を図り、明るく住みよい郷土と、人間性にあふれる地域社会の建設に寄与することを目的として活動。