

ふれ愛め～る

社協 福祉だより 111 FUREAI MAIL



今年も「赤い羽根共同募金運動」 が始まりました！



たくさんの募金ボランティアの方（たくさんのワンちゃんも）にご協力をいただき、街頭募金活動を実施しました。
募金にご協力くださいました皆様、ありがとうございました！！

ふれあいネットワーク



網走市社会福祉協議会

おもな内容 (数字は掲載ページ)

- 歳末たすけあい募金にご協力を!! 3
- 福祉学習について「出前講座」 5
- 権利擁護事業「生活支援員」募集!! 10

赤い羽根共同募金 チャリティビールパーティー を開催しました



10月4日(金)、網走セントラルホテルにて、共同募金チャリティビールパーティー（同実行委員会主催）を開催しました。

このビールパーティーは、10月1日から始まりました赤い羽根共同募金運動に合わせて、市民の皆様や福祉に携わる皆様が情報交換や交流をする機会を設け、イベント募金の一環として開催しました。

当日は約250人の皆様に来場いただきました。また多くの協賛企業様より抽選会の景品をご提供いただきました。

おかげさまで、本ビールパーティーの収益より517,000円を赤い羽根共同募金に寄付させていただくことができました。ありがとうございました。



協賛企業一覧（順不同、敬称略）

日本ホワイトファーム(株)、網走セントラルホテル、網走合同定置漁業、(株)岩崎 網走・北見営業所、(株)オフィスワン、伴ビジネス(有)、北海道マツダ販売(株)網走店、駄菓子屋ぼっち

募金グッズを活用した 運動を展開しています

網走市共同募金委員会では、網走のゆるキャラ「ニポネ」とコラボレーションしたピンバッジを製作しました。

製作費を差引いた額が赤い羽根共同募金となり、募金額500円につき1個お渡しします。

網走市総合福祉センター、道の駅あばしり、オホーツク流氷館等でお取り扱いしています。皆様のご協力よろしくお願いいたします。

また、網走市総合福祉センターでは、初音ミクのクリアファイル、ピンバッジ、北海道日本ハムファイターズの選手缶バッジなどのグッズによる募金活動を取り扱っています。いずれも数量限定です。



缶バッジガチャ



歳末たすけあい募金にご協力をお願い致します

12月1日より、歳末たすけあい募金が始まります。

歳末たすけあい募金は、新しい年を迎えるにあたり、障がい者や介護など支援を必要とする一人暮らしのお年寄り、援助を必要とする子どもたちなど、支援を必要とする方々のために活用されています。網走市においては、地域福祉活動やボランティア、住民福祉活動のために募金が役立てられます。

募金活動は、12月1日より市内スーパー店舗前で街頭募金を実施するほか、網走市内の企業等に募金のご協力をいただいております。なお、網走市総合福祉センターでも12月1日より募金の受付を致します。ぜひご協力をお願い致します。

募金目標額 1,500,000円 (昨年度募金実績額 1,403,523円)

○昨年度募金の助成内容

(1)ボランティアセンター運営事業 330,000円

- ①高校生をはじめとする学生ボランティアを対象とした研修会開催費
- ②ボランティア実践者が知識を深めるための研修会参加費
- ③ボランティアおよび市民活動について、地域住民の皆様方に理解を深めていただくための研修会開催費
- ④ボランティアセンター事業の運営費

(2)住民福祉活動推進事業 258,523円

地域住民が福祉活動、研修会、行事などで活用できる備品等を貸し出しする事業の備品購入費及び維持管理費

(3)住民活動及び福祉活動拠点支援事業 400,000円

市内のコミセン、住民センター、福祉センター等の施設に対して、住民活動や福祉活動の推進のために各施設で必要な備品類を購入する際に、申請により補助する。

(4)地域福祉推進事業 100,000円

地域の高齢者や障がい者、子育て等、社会的に支援が必要な方に対して活動を行なうことを目的に、組織の結成や事業推進を行なう団体等に助成する。

(5)被災者世帯等見舞金贈呈事業 150,000円

- ①火災や災害等に遭われた被災者世帯の福祉と生活の安定のために見舞金を贈呈する。
- ②オストメイト等、障害者手帳を交付申請中の方にストーマ装具購入費の一部を助成する。

(6)ふれ愛ひろば網走2019開催事業 90,000円

エコーセンターで毎年開催している福祉イベント（ふれ愛ひろば網走実行委員会主催）に助成する。

(7)共同募金歳末たすけあい募金管理経費 75,000円

「令和元年台風第19号災害義援金」を募集しています

災害で被災された皆様及び関係する方々にお見舞い申し上げます。

このたびの台風19号に伴う災害では、各地で人的被害をはじめ、住宅への浸水被害、土砂崩れによる家屋の倒壊等の甚大な被害が発生しました。共同募金会では、被災された方々を支援することを目的に、義援金を募集しています。網走市共同募金委員会では、下記のとおり受付致します。

受付期間 令和元年12月27日まで（期間を延長する場合があります）

受付場所 網走市総合福祉センター（北11条東1丁目）

義援金の配分

皆さんからいただいた義援金は、北海道共同募金会を通じて中央募金会へ送金され、被災地やそれぞれの行政、共同募金会、日本赤十字社各支部等で構成される配分委員会が取りまとめ、各市町村を通じて被災者に配分されます。

ふれ愛ひろば 網走 2019

去る9月1日(日)エコセンターにおいてふれ愛ひろば網走2019を開催しました。例年より1週間遅い開催となりましたが、天候にも恵まれ無事実施することができました。

中庭のステージイベント会場では、網走幼稚園の鼓笛隊を始め、各参加団体の歌やバンド演奏、よさこいの他、今年は団体のPRタイムなども行い、大いに会場が盛り上がりました。

その他、中庭では味噌おでんやチキンカレー等の販売、エコセンターの中では各団体の啓発活動、車イス体験・手話体験、昔遊びやヨーヨー釣り、竹とんぼ作りなどが行われ、多くの方々にご来場頂きました。



【ご協力いただいた企業・団体の皆さま、ありがとうございました】

網走幼稚園 様、網走市保健センター 様、FMあばしり 様、有限会社道環 様、株式会社北工建設 様

栄誉を称えて



<<網走市社会福祉事業功労者等表彰者>>

◆民生委員・児童委員

梅 沢 信 一 様

<<網走市社会福祉協議会会長顕彰被表彰者>>

◆永年ボランティア活動

朗読ボランティア 声の図書館 そよかぜ 様
(19年3月)

中 井 友 子 様
(新町高齢者を支援するボランティアの会、11年11月)

越 智 とよ子 様
(西地区高齢者を支えるボランティアの会、10年3月)

穴 澤 和 子 様
(西地区高齢者を支えるボランティアの会、13年3月)

大 塚 清 子 様
(西地区高齢者を支えるボランティアの会、13年3月)

田 中 節 子 様
(西地区高齢者を支えるボランティアの会、13年3月)

上 田 信 様
(西地区高齢者を支えるボランティアの会、13年3月)

澤 向 芳 枝 様
(クリオネ手話っち、10年)

渡 部 トシ子 様
(高齢者ふれあいの家くるみ、17年4月)

馬 場 カズ子 様
(高齢者ふれあいの家くるみ、13年4月)

安 喰 美佐子 様
(高齢者ふれあいの家くるみ、17年4月)

学生同士の交流からボランティアに役立てる！

9月7日(出)～8日(日)、ネイパル北見を会場にヤングボランティア交流学习を紋別市社協と共催で実施しました。当日は29名の高校生が集まり、グループに分かれてコミュニケーションを主体とした学習を進めました。参加した高校生からは「今後のボランティア活動に役立てたい」「人との関わり方について学ぶことができた」等、多くの感想をいただき、実りある交流学习ができたようです。



常呂町内をフォトラリー



表現を通してコミュニケーション学習



桂陽生から
ハンドマッサージ学習



網走市社協は福祉学習を進めています！

地域住民の要望に合わせて、社協職員や福祉関係者が地域に出向き、福祉の理解を広げる「出前講座」を実施しています。町内会、老人クラブ、ボランティア団体、小中高等学校等から依頼を受けて、社協職員が企画からご一緒させていただき進めています。今年度につきましても多くの団体からお申し込みをいただき、既に40件を超えています。今後も福祉の理解を進めることにより、誰もが暮らしやすい環境を網走市社協は作っていきます。



小学校からの依頼により、車いすと視覚障がい疑似体験をした様子です。普段歩いている学校周辺で体験をしたいという要望により屋外で実施しました。体験を通して、障がいについて理解を深めています。



町内会からの依頼により、地域包括支援センターの職員が出向き、包括支援センターの役割をお話しました。また、要望によりデイサービスとデイケアセンターの違いについて、より詳しくお話しました。

地域支え合い推進員の主な役割

(生活支援コーディネーター)

調べます

- 地域の方が利用できるサービス
- 地域にある支え合いの力
- 地域の方の困りごとや課題

育てます

- 生活のちょっとしたお手伝いをしてくれる人材の発掘
- 地域で活躍する担い手を養成する企画や事業の実施

作ります

- 地域に必要なサービス
- 高齢者が活躍・活動できる環境
- 地域内で助け合う仕組み

つながります

- 地域住民や町内会など様々な方々との連携や情報交換
- 関係機関や団体、企業などとのネットワークづくり



- ★ 皆さんと一緒に地域づくりを考えていきます。
- ★ 皆さんの地域のことを教えて下さい。

高齢者が元気に暮らせる地域づくりの取り組み例

※それぞれの地域のスピードに合わせて進めていきます。

01 地域の関係者と打合せ

地域の実情を踏まえ、「自主性」「主体性」を大切にしながら、効果的に進めていくためにはどのようにしたら良いかを地域の関係者の方々と打合せを行います。

02 住民との懇談会

住民との懇談会を開催し、住み続けていく上での地域課題の洗い出しを行います。また、地域に必要なサービスや支援など（あったらいいな～）の把握も行います。

03 話し合いの場づくりの検討

地域課題をどのように解決するか等を住民主体で話し合う場（協議体）の設立に向けた検討を行います。住民の理解と積極的な参加が重要！

04 話し合いの場の設立

話し合いの場（協議体）が中心となり、地域で暮らし続けていくために必要な課題解決の方法や取り組み等の検討を行います。住民の知恵と力が大きな鍵です！

お問合せ先



社会福祉法人 網走市社会福祉協議会

〒093-0061

網走市北 11 条東 1 丁目総合福祉センター内

電話 (0152) 43-2472

FAX (0152) 43-3919



住み慣れた地域で生活していくための

豆情報

2017年に公表された内閣府の調査によると、65歳以上の一人暮らしの高齢者は1980年で88万人（男性約19万人、女性約69万人）だったのが、2015年には592万人（男性約192万人、女性約400万人）となり、35年で6.7倍になりました。

高齢者がいる世帯のうち、なんと4世帯に1世帯がいわゆる「高齢者の独居世帯」で、この傾向は今後も止まることはないと予想されます。

今回は、様々な不安を抱える高齢者や高齢者等を介護する家族の方に、電話訪問により孤独感や不安感の解消を図り、各種相談を行い、安心した生活を支援する取り組みとして、「ふれあいほっとコール」をご紹介します。

話を聞いてくれる、相談できる人がいるだけで心強いですね。もちろん、相談内容は一切漏らしませんので安心してご登録下さい！



対象者は？	高齢者世帯や高齢者を介護している家族
電話訪問日時は？	毎週火曜日 午前10時～午後3時までの希望する時間帯
送話するのは？	「網走ほっとコール コスモス会」がお電話します。
利用料金は？	無料です（電話機及び電話回線は各自でご用意ください）

お申込み・お問合せ先

網走市役所 介護福祉課 高齢者福祉係 電話 44-6111（内線 288 / 411）

網走市子育てサポートセンター 協力・両方会員募集中

網走市子育てサポートセンターでは、6ヶ月から小学校6年生までのお子さんの育児の援助をしてくださる方（協力・両方会員）を募集しています。

《網走市子育てサポートセンターとは》

育児の援助を受けたい方、育児の援助を行いたい方や両方を兼ねたい方が会員となり会員同士で支え合う組織です。

《援助の例》

- 子どもの通園・通学・習い事の送迎
- 病児（軽い病気）・病後児の預かり
- 保護者や兄弟の病気、急用時などの短時間の預かり

《協力会員募集対象》

- 網走市に在住の20歳以上の方
- ご自宅でお子さんを預かる事ができる方
- 男女は問いません
- 保育士などの資格は不要です

《サポートの報酬》

- 30分当たり一人 350円～400円（2人目以降半額）

★ご夫婦での会員申込み大歓迎です。
全会員保険に加入します。

★協力・両方会員として活動するには、センター開催の講習会受講後、会員登録していただく必要があります。ご協力いただける方は下記、講習会へご参加下さい。

協力会員講習会開催日程

- ・第4回 2月18日（火）9：00～16：30
ひまわり保育園・網走市総合福祉センター
- 申込締切は開催日の**1週間前**です。
- ★保育施設で子どもとふれあう体験や、講師のお話を聞く講習会です。



※詳しくは子育てサポートセンターまでお問合せください。

健康運動指導士が教える！

自宅でできる！ 簡単介護予防トレーニング！

加齢に伴う下肢筋力の低下は転倒における 1 つの原因となっています。将来的な転倒発生を予防するには、日頃から下肢筋力を鍛え、筋力低下を最小限に抑える必要があります。そこで、自宅でも簡単にできるトレーニング方法を紹介します！

<下肢筋力をつける筋力トレーニング>

スクワット（椅子からの立ち座り） 部位：大腿四頭筋

- ・起居動作に必要な下肢筋力の維持向上につなげる。
- ・階段の昇り降りの動作をスムーズに行う。

①両足が地面に着くように浅く座ります。

②足を腰幅程度に広げ、膝が90度になっているか確認します。

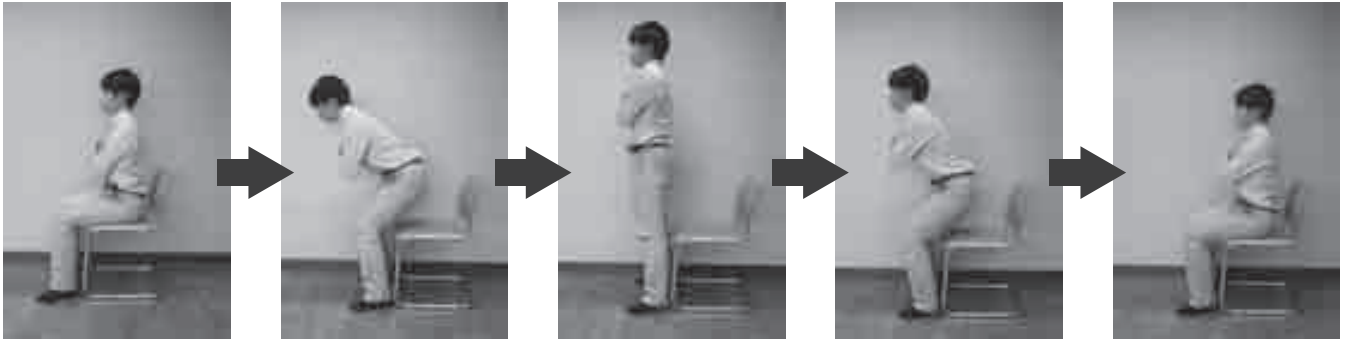


ポイント

膝とつま先は同じ方向（少し外側）に向けます



③胸の前で腕を組み、上半身を前に倒しながら立ち上がり、お尻を突き出しながら膝を曲げていき椅子に座ります。



1・2・3・4で立ち上がり、5・6・7・8で座ります。

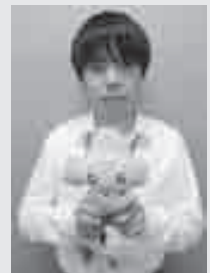
④10～20回×1～3セットを目安に行います。 ※身体の様子を見ながら回数を調整しましょう。

- 【注意点】
- ・最高血圧が160mm/Hg以上、また最低血圧が100mm/Hg以上の場合は実施を見合わせましょう。
 - ・運動前、運動後にはストレッチを必ず行いましょう。
 - ・立ち座り動作に膝や腰に痛みが出る場合は中止しましょう。
 - ・実施中は呼吸を止めないよう、数を数えながら行いましょう。

新人職員紹介

今年の4月から網走市社会福祉協議会に勤めることとなりました、大橋知也と申します。

私は健康運動指導士・健康運動実践指導士・レクリエーションインストラクターの資格を取得しており、介護予防に関わる取り組みに協力していきたいと思っています。まだわからないことばかりですが、少しでも皆さんの力になりたいと思いますので、よろしくお願いします。



権利擁護事業をやってみませんか？

『生活支援員』を募集します

網走市社会福祉協議会では、認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方に対して、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理をお手伝いする「生活支援員」を募集します。

●「生活支援員」とは

「生活支援員」は、社会福祉協議会が実施している「日常生活自立支援事業」のもとで、地域で暮らす判断能力が不十分な方のお宅を定期的に訪問して、福祉サービスの情報提供や利用手続き、日常的な金銭管理をお手伝いする「市民を支援する市民の支援者」です。



●「生活支援員」の要件

網走市民のうち次の要件に該当する方を社会福祉協議会に登録します。

- 社会福祉に関する基本的な知識と経験をお持ちの方（資格の有無は問いません。）
 - 市民を支援する業務に熱意をお持ちの方
 - 利用者に合わせた時間に活動ができる方
- ※その他にも若干の要件があります。

●募集内容

- 【募集期間】 随時募集します。
- 【活動期間】 登録の日から翌年3月31日まで（期間途中の辞退又は延長ができます。）
- 【募集人数】 人数に特段の定めは設けません。

●報酬・交通費

- 【報酬】 1時間あたり 950円/回
- 【交通費】 公共交通機関利用 実費・自家用車使用 300円/回

網走市内でも、判断能力が不十分なために生活費の管理が適切にできず困窮に陥る方や、高額な商品を買ってしまう方、身内からの過度な金銭搾取のために生活費に困っていた方が、生活支援員の支援により安定した生活を取り戻している例も多くあります。

市内でも、生活支援員の支援が必要な方が徐々に増えている状況にあるため、市民の皆様から「生活支援員」としてご協力頂ける方を募集します。詳しくは本会までお問い合わせ下さい。

担当：網走市社会福祉協議会 生活サポートセンター 自立生活支援専門員 大津山（おおつやま）
電話：67-6555

一緒に お仕事しませんか？

ホームヘルパー募集

- 応募資格 ヘルパー2級または介護職員初任者研修以上
- 勤務 週1日から、午前8時～午後6時の間で希望の時間
- 時給 ・身体介護 1,400円～ ・生活援助 930円～
交通費、事務費、研修費等支給、制服貸与、昇給あり
- その他 実習期間あり
※初めは一緒に訪問し、手順やコツ等もお教えします！
- お問い合わせ 0152-43-2537 (担当：高橋)

週1回から！
短時間でもOK！
自分の都合に合わせて
働くことができます。
お気軽にお問い合わせ
ください！！

週1回から
日程調整可能！
お問い合わせ
お待ちしております!!

網走市老人デイサービスセンター 代替介護員募集

- 仕事内容 利用者様の入浴介助、ホールでのお世話をさせていただきます
- 応募資格 資格がなくてもOK！
- 勤務時間 午前8時30分～午後4時30分、午後12時30分～午後4時30分
※週1回から日程調整可能！お問い合わせをお待ちしています！！
- 時給 890円 交通費支給
- お問い合わせ 0152-43-0855 (担当：金野)

お申し込みは

社会福祉法人 網走市社会福祉協議会

093-0061 網走市北11条東1丁目総合福祉センター

TEL 0152-43-2472

社協の「ほっと便」

毎月初めの木曜日あさ9時～
社協のラジオ番組放送中！



FMあばしり 78.7MHz で放送中！



FMあばしりではインターネットでも放送を行っています。スマートフォンでの聴取も可能です。スマホアプリ「Listen Radio」をダウンロードして頂くと、いつでもどこでも無料で聴くことができます。

この番組ではメッセージを募集しています。メールアドレスは a432472@herb.ocn.ne.jp です。

寄付者 (R1/6/1~11/15)

心あたたまるご芳志をありがとうございました

香典返しを廃して…

木村 セツ子 様 今 美佐子 様
井戸 正晴 様 村 上 直樹 様
古田 典生 様 山 下 孝子 様
吉田 恵子 様 井 尾 百合子 様
今井 光信 様 結 城 イチ子 様
野崎 和子 様

その他福祉事業の為に…

神内 義光 様
向陽ヶ丘地区連合町内会 様
網走手話の会 様
網走市ろうあ者と共に手をつなぐ会 様

寄付金について

個人の方からの寄付をはじめ、イベントなどによる収益金、チャリティ募金、香典の一部等、多くの方から善意のご寄附をいただいております。社協会費同様、網走市の地域福祉活動のための貴重な財源として活用させていただきます。今後とも、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

ご存知でしたか？

網走市社協では、市が行なう身体障害者補装具・日常生活用具給付の給付対象とならない軽易な品目の中で、補完的に必要と認められる次の項目の給付と助成を行なっています。

1. ストーマ装具購入助成金

(1)概要

オストメイト(人工肛門保有者、人工膀胱保有者)となり、身体障がい者手帳を交付申請中の方に購入費として1万円を助成致します。(初回のみ)

(2)申請方法

手帳交付申請をされる際に、網走市健康福祉部社会福祉課障がい福祉係から説明があります。

2. 杖用すべり止めアイスピック

(1)概要

下肢障がい、体幹障がい(歩行困難)、視覚障がい、平衡機能障がい等で4級以上の手帳をお持ちの方に現物給付致します。

破損もしくは著しく摩耗した場合は、再度給付致します。

(2)申請方法

手帳をご持参のうえ、網走市総合福祉センター内の社協事務所で手続きいただければ、その場でお使いの杖にアイスピックを取り付けます。

生活福祉資金 貸付制度について

他の制度が利用できない「低所得世帯」や「障がい者世帯」、「高齢者世帯」に対し資金の貸し付けと、必要な相談・支援により経済的自立と生活の安定を目的としています。

貸付資金の種類	内 容
①教育支援資金 (進学資金のために)	●高等学校、高等専門学校、短期大学、大学の就学に際し必要な経費 ・就学(授業料)に必要な経費 ・入学(支度経費)に際し必要な経費
②福祉資金 (日常生活経費)	●日常生活を送る上で、または自立生活に資するために、一時的に必要と見込まれる費用 ・福祉費 ・緊急小口資金
③総合支援資金 (主に失業者に対して)	●失業者等、生活の立て直しのために生活費及び一時的な資金 ・生活支援費 ・住宅入居費 ・一時生活再建費
④不動産担保型生活福祉資金 (高齢者世帯)	●今住んでいる家の不動産を担保(土地・家屋)に、将来にわたり住み続けるための生活費 (・不動産担保型生活福祉資金 ・要保護世帯向け不動産担保型生活福祉資金)

※上記のうち生活困窮者自立支援制度と連携が必要なのは・・・②福祉資金の緊急小口資金と、③総合支援資金です。

【貸付事務のながれ】借入相談→申し込み作成(連絡調整・民生委員)→市社協審査→道社協審査→貸付決定通知送付→借用書等提出(市社協～道社協へ)→借用書受理後貸付金送金。ここまで30日～40日の日数が必要となります。

※貸付には、いずれも詳細な条件があります。詳しくは右記までご相談ください。

社会福祉法人 網走市社会福祉協議会 生活福祉資金担当

〒093-0061 網走市北11条東1丁目10番地 網走市総合福祉センター内
電話：(0152) 67-7095 (生活サポートセンターらいと)

編集後記

日本では9月20日からラグビーワールドカップが開催され、世界中から多くのラグビーファンが訪れました。そして日本代表は怒涛の快進撃により、日本中がラグビーに熱く盛り上がりました。しかし、台風19号による豪雨で甚大な被害をもたらした、その影響で同日に釜石で予定されていたカナダ対ナミビアの試合が中止となりましたが、カナダ代表は台風の爪痕残る釜石に残って泥掃除のボランティア活動に参加し、ナミビア代表は参加予定だったラグビー教室の子供や被災者ら約100人を励ましたというニュースを見ました。試合が中止となり選手が一番悔しい立場のはずですが、思いやりのある行動にとても感動しました。これがラグビーのノーサイド精神に通じるものがあるのでしょうか。私にも見習うべきものがあるなと感じました。(O)

社協 福祉だより VOL.111

発行日 令和元年11月20日
網走市社会福祉協議会

網走市北11条東1丁目福祉センター内
TEL 0152-43-2472
FAX 0152-43-3919

ふれ愛め～るは共同募金の配分金で印刷されています

本紙を朗読した録音CDを声の図書館「そよかぜ」さんが製作しています。