



北斗市

社協だより

第49号

平成31年1月号
冬号

発行：北斗市社会福祉協議会

Hokuto City Social Welfare Information



レクリエーション
ポッチャ!



平成30年10月から11月にかけて、市内8ヵ所でレクリエーションポッチャの体験会を開催し、楽しみながらも白熱したゲームが行われました。

また、石別小学校では、児童と地域住民が定期的に交流する「ゆうがく広場」の中でレクリエーションポッチャを行い、楽しく交流を深めました。

レクリエーションポッチャの貸出や体験会についてのお問い合わせは、市民活動サポートセンター（北斗市社協内）までお問い合わせください。

主な記事

P2 新年のご挨拶、赤い羽根報告

P3 市民活動サポートセンター

P4 北斗市社会福祉大会

P5 ふれあい福祉まつり in 北斗

P6 社協のしごと、車いす寄贈

P7 ファミサポ、団体会員ご紹介

P8 かけはし



ホームページ <http://www.hokutosyakyo.net/>
メール info@hokutosyakyo.net



年頭のごあいさつ

社会福祉法人
北斗市社会福祉協議会
会長 三上裕子

市民の皆様には、希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から北斗市社会福祉協議会の活動に、温かいご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、近年の社会情勢や度重なる自然災害などにより、人と人とのつながりや地域社会での支え合いという「絆」の大切さが再認識されています。このことは、地域で住民相互の支え合いの仕組みづくりを進め、様々な地域の福祉課題の解決に向けて取り組みを進めていく北斗市社協が担うべき役割と考えます。

北斗市社協では、第二期地域福祉実践計画に基づき、基本理念を「ともに支え合う、やさしさとぬくもりのある福祉の地域づくり」としました。「福祉の地域づくり」とは、お互いに助け合い、励まし合って生活することができる地域づくりを目指すものです。北斗市社協では、誰もが安心して暮らし続けていける地域づくりに市民の皆様とともに取り組んで参る所存ですので、今後ともより一層のご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして、幸多い年となりますようご祈念申し上げます、年頭のご挨拶いたします。



赤い羽根共同募金 中間報告

～皆様のやさしい気持ち、ありがとうございます～

今年も町内会、自治会をはじめ各企業や事業所、学校のほか多くの市民の皆様からご協力いただき、12月6日現在、**5,702,440円**の募金が集まっております。この募金の7割が北斗市の福祉活動に役立てられます。また、歳末たすけあい募金は、12月6日現在、**1,817,330円**の募金が集まっております。皆様からの歳末たすけあい募金は、歳末福祉見舞金、福祉五目ちらし、サンタクロース活動事業に使われています。

赤い羽根共同募金は市民の皆さまの温かいお気持ちに支えられている募金です。ご協力ありがとうございます。



街頭募金



赤い羽根共同募金 (合計5,702,440円)

募 金 種 別	戸別募金	町内会・自治会のご協力	4,476,756円
	法人募金	企業や事業所のご協力	950,000円
	職域募金	企業や事業所の従業員の方のご協力	120,672円
	学校募金	学校で生徒の皆さまのご協力	72,502円
	街頭募金	スーパー等の前で呼びかけ、皆さまからのご協力	37,505円
	イベント募金	催しに集まった皆さまからのご協力	10,694円
	BOX募金	募金BOX設置のご協力により集まった募金	34,311円

歳末たすけあい募金 (合計1,817,330円)



12月22日
福祉五目ちらし
サンタクロース活動
を実施しました!



学校募金



市民活動サポートセンター



市民活動サポートセンターでは、ボランティア活動や地域支援活動を行う皆さんをサポートし、地域づくりとその担い手の育成に取り組み、「住民同士が互いに助け合い・支え合うことができる地域づくり」を目指し、各種事業等に取り組んでいます。

ボランティア広場

ボランティア
ボランティア依頼
募集中

活動紹介

～ボランティア活動に関する情報を発信します～



笑顔が
原動力

吉川 まさ さん

平成30年5月から、ケアハウスはまなすの里にて、ボランティア活動されている吉川さんをご紹介します。

吉川さんは、趣味である水彩画を活かし、月に1回1時間程度、ケアハウスに入所されている利用者さんに水彩画を教えています。活動してみてどうか感想を聞いてみると「作品が出来た時の皆さんの笑顔を見るのが嬉しくて」と顔をほころばせていました。



募集情報

市内の地域食堂や、福祉施設などで次のボランティアを随時募集しています。

- ・将棋や麻雀のお相手をしてくれる方やカラオケと一緒に歌って楽しんでくれる方
- ・クイズや頭を使った体操、編み物や切り絵、裁縫などの手芸を教えてくれる方
- ・食事の配膳や洗い物、調理などのお手伝いをしてくれる方 など



登録情報

福祉施設で歌や踊りを披露する活動を行っているグループが、ボランティア登録されています。行事などで披露してもらいたい施設などがありましたら、市民活動サポートセンターまでご連絡ください。



北斗市社会福祉協議会では、 ふれあい・いきいきサロン活動を応援します!!

1 開設のお手伝いをします!

サロンの活動内容、開設に向けた準備など、サロン活動を始めるにあたっての準備の相談をお受けします。また、実際に活動しているサロンの見学などの調整も行います。

2 介護予防運動の協力

地域でふまねっと運動を指導するサポーターが活動しやすいよう、活動計画やプログラムづくりなどのお手伝いをします。また、ふまねっと運動やレクリエーションボッチャの用具の貸出も行っています。

3 サロン活動費の助成

参加人数によって、月額 2,500円から 5,000円を上限に活動費の助成を行っています。また、ふまねっと本体購入費の助成制度もありますので、お気軽にお問い合わせください。

ご相談・お問い合わせ先

市民活動サポートセンター（北斗市社協内）

電話74-2500

永年の貢献をたたえて

◆ 第13回 北斗市社会福祉大会 ◆

平成30年10月6日、かなで〜るにおいて第13回北斗市社会福祉大会を開催し、永年にわたり社会福祉の発展に貢献された方々と、社会福祉事業に多額の寄附をいただいた方々に、北斗市社会福祉協議会会長表彰並びに感謝状を贈呈させていただきました。また、贈呈式後には、函館中央警察署員の皆さんによる「特殊詐欺防止」の寸劇や、介護エンターティナーによる講演が行われ、感動と笑いのある盛会な大会となりました。



※ 受賞おめでとうございます ※

【表彰を受けられた皆さま】

※北斗市社会福祉協議会役員功労者

菊池憲三様
池田徳顯様
小濱眞太郎様

※民生委員児童委員功労者

田原勝昭様
池田トシ子様
伊藤るみ子様
石岡正春子様
大折京子様
佐藤須美子様
武田誠悦様

千手泊富溝村山
田塚谷原口上本
有紀眞加代久美昭
代子一正子子宣様

※社会福祉団体役員功労者

太田清水福横松
田目士山本
明政敏正
樂満衛彦雄様

高藤宮
藤田下
卓綾文
子子枝様

※社会福祉施設役職員功労者

紀谷智彦様
小林まゆみ様
若狭谷智子様
勇谷章子様

【感謝状を贈呈された方々】

茅岩牧
森崎野
憲榮勝
司子美様

「オレオレ詐欺」

の手口と防止策!!

函館中央警察署若手職員3人による寸劇で、「オレオレ詐欺」の手口や防止策をステージ上で熱演していただきました。詐欺被害に遭わないためにどのようにしたらよいか、非常にわかりやすく今後の参考になりました。函館中央警察署職員の皆さま、ありがとうございました。



講演

～たくさん笑って介護予防!!～



介護エンターティナーの石田竜生氏を講師に迎え、講演をしていただきました。石田竜生氏は作業療法士、ケアマネジャーとして働いておられますが、その一方で吉本興業に所属する芸人でもあります。その話術を活かして、介護予防に大切なことや予防体操などを来場者と一緒におこない、会場には一体感が生まれていました。笑いの絶えない、楽しく貴重なご講演ありがとうございました。

ふれあい福祉まつり in 北斗 開催しました!!



平成30年9月22日にふれあい福祉まつりin北斗を開催しました。当日はあいにくの天候でしたが、たくさんの方に来場していただきました。また、多くの福祉関係者・ボランティアの皆さまのご協力により、さまざまな福祉体験イベントなどを開催することができ、大盛況で終了することができました。ご協力をいただきました福祉関係者・ボランティアの皆さま、ありがとうございました。

ご存知ですか？社協のしごと

このコーナーは、**北斗市社協とは、どのような団体なのか**を知っていただくためのものです。
社協のしごとについては、4回に分けてお伝えしています。

第3回は、「社協が行なっている介護保険事業」を紹介します！

社協では、居宅支援事業所（居宅支援課）、訪問介護事業所（在宅福祉サービス課）、地域包括支援センター（地域包括ケア推進課）の3つの介護保険事業を行っています。各事業所ではどのような支援、サービスを行っているのか紹介していきます。

◆居宅支援事業所（居宅支援課）

ケアマネジャーを配置し、居宅における介護サービス計画（ケアプラン）の作成、及び介護サービス等の連絡・調整、介護全般の相談など、介護支援を実施しています。



◆訪問介護事業所（在宅福祉サービス課）

居宅における介護（介護保険、自立支援）のため、ヘルパーを派遣し、生活援助や身体介護を実施しています。また介護を必要としている人の通院等の移送サービス（福祉有償運送事業）や移動が困難な障がい者の方に対して、外出をサポートするなど、さまざまな事業に取り組んでいます。



◆地域包括支援センター（地域包括ケア推進課）

高齢者の総合相談窓口、虐待対応など困難事例の対応にあたりるとともに、介護の要支援認定者等にかかる、介護計画作成、支援業務を行なっています。また、関係団体や各機関、民生委員児童委員と連携し、そのネットワークを活用し、地域課題の解決に向けて取り組んでいます。



【～安心して暮らせる福祉のまちづくりをめざして～】

北斗市の65歳以上の高齢者人口は大幅に増加しており、高齢化が進んでいます。社協では高齢者が身近な地域や自宅で安心して暮らしていくことができる「福祉のまちづくり」を目指し、各事業所が連携し、さまざまな福祉サービスの充実や時代に合った福祉サービスを提供しています。

◇次回の社協のしごと第4弾(最終回)は「福祉団体運営支援」についてお伝えします。



大野中学校からつれづれの郷へ



浜分中学校からやわらぎ苑へ

大野中学校、浜分中学校では空き缶のリングプルを集め、福祉施設に車いすを寄贈する活動をおこなっております。今回、大野中学校では約600キロ、浜分中学校では約700キロのリングプルを全校生徒などで集め、その成果が実り、それぞれ1台ずつ車いすと交換することができました。

大野中学校の活動は、生徒や先生、また地域の方や大野地区以外の卒業生の方々の力によって成り立っている活動で、毎年、福祉施設に車いすを寄贈しています。

また、浜分中学校では1学年が行なっている活動で、学区内の民家等を訪問し、リングプルを集めています。この活動は始まって3年目ですが、車いすを送るのは今回が初めてです。

今回、車いすが送られた、つれづれの郷佐々木施設長や、やわらぎ苑富樫事務長は、「大切に使用したいと思います。」と話されていました。

大野中学校からつれづれの郷へ
浜分中学校からやわらぎ苑へ
車いす寄贈

子育ての援助を受けたい方（依頼会員）、その援助を行いたい方（提供会員）の会員制の組織で、地域の子育て家庭を支援していく仕組みです。

依頼会員

- 育児の援助を受けたい方
- 対象年齢
(0才～小学6年生)
- 北斗市・七飯町にお住まい、またはお勤めの方が対象
- 会員登録は、印鑑をご持参の上、直接センターにお越しください。

こんなとき利用できます

- 学校や保育所からの送迎
 - 習い事の送迎
 - 学校や保育所、幼稚園の開始前や終了後の託児
 - 児童クラブ終了後の送迎や託児
 - 保護者等の病気や急用時
 - 兄弟の学校行事、冠婚葬祭
 - 買い物、リフレッシュなど
- ※困った時にはお電話ください。

提供会員

- 育児の援助を行いたい方
- 北斗市・七飯町にお住まいの方が対象
- 会員登録は、センターで主催している養成講座を受講してください。
- 託児場所は、原則提供会員の自宅です。



- 平日・昼間（8:00～18:00） はじめの1時間 500円（それ以降30分ごと250円）
 - 上記以外の時間・日祝日 はじめの1時間 600円（それ以降30分ごと300円）
- ※兄弟2人目から半額



託児サポーター募集（2019年5月・6月講座予定）

ファミリーサポートセンターでは、子育ての応援をしてくださる「提供会員」を募集します。提供会員になるために、養成講座を受講していただけます。講座には、小児科医、大学教員、保健師、保育士など多様な方々が講師になっており、日常の子育てに役立つことも多く含まれています。健やかな子どもの成長と地域で支え合える子育ての援助者として、活動に興味のある方は、是非ご参加ください。



南渡島ファミリー・サポート・センター

TEL・FAX 0138-77-0788

センター開設時間 午前9:00～午後5:00（月～金曜日）

北斗市社会福祉協議会 団体会員のご紹介

北斗市社会福祉協議会は、町内会・自治会のご協力による市民の皆様からの戸別会費や各種団体からの団体会費、公的機関の補助金等で運営しております。また各企業・事業所等も賛助会員として会費を納め、当協議会の運営に大きな支援をいただいております。11月30日現在、ご加入がありました団体会員（58事業所）をご紹介します。

★ 団 体 会 員 ★

（50音順、敬称略）

事業所名	事業所名	事業所名
あんじゅう七重浜	北斗市家庭奉仕の会	老人保健施設 やわらぎ苑
渡島地区保護司会北斗北支部	北斗市子供会育成連絡協議会	社会福祉法人 侑愛会
渡島地区保護司会北斗南支部	北斗市女性団体連絡協議会	〃 おしま屋
(株)おしま福祉介護ハイヤー	北斗市身体障害者福祉協会	〃 ねお・はろう
社会福祉法人 上磯康啓会	北斗市婦人ボランティア連盟	〃 明生園
社会福祉法人 上磯清風会	北斗市母子寡婦会	〃 つくしんぼ学級
社会福祉法人 上磯はまなす	北斗市ボランティア連絡協議会	〃 星ヶ丘寮
グループホーム くぼ	北斗市民生委員児童委員連合会	〃 ワークショップまるやま荘
(有)win北陽 グループホーム 北陽	北斗市老人クラブ連合会	〃 侑愛荘
グループホーム めぐみ	北斗つくしんぼの会	〃 七重浜こども園
グループホーム ゆうしん	ほくとゆにばーさるネットワーク	〃 当別保育園
(有)ケア・アンド・ハート グループホームなごみの家	社会福祉法人 民生博愛会	〃 浜分こども園
ケナフの絆	〃 特別養護老人ホーム清華園	〃 新生園
手話サークルLの会	〃 東光保育園	〃 おしま学園
(有)ティー・エス	〃 第二東光保育園	〃 クッキーハウス
デイサービス元気	〃 第三東光保育園	〃 おしま菌床きのこセンター
特定非営利活動法人 はあと	〃 第四東光保育園	社会福祉法人 雄心会
社会福祉法人 函館緑花会	〃 大野保育園	小規模多機能ホーム らしさ
社会福祉法人 ひのき会ほっと	〃 第二大野保育園	
北斗市遺族会	向野デイサービス	

(^_^)/ 団体会員は、随時募集しております。 ◇団体会費（年間）3,000円



こんにちは

北斗市地域包括支援センター「かけはし」です！

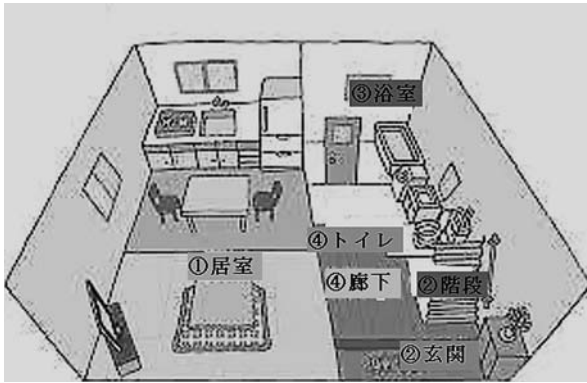
『冬場は転倒に気をつけましょう!!』

●転倒の原因って？

人は加齢とともに筋力の低下、視力の衰えなど様々な要因が重なり、体のバランスを保ちにくくなっていきます。高齢者になるとこれらの要因に加えて、病気や服薬によって転倒する危険性も高まり、思わぬ場所で転倒してしまうこともあります。そのため、危険性を前もって知り、対策や予防をすることが大切です。

●高齢者の転倒はどんな所が危険？

冬場は積雪や道路の凍結のため、外を歩くときには気を配っていますが、住み慣れた家の中では気の緩みもあって転倒しやすいことがあります。自宅内でこういったところで転倒しやすいのか見てみましょう。

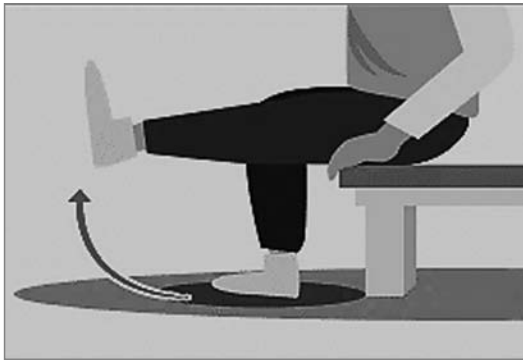


場所	理由
①居室	カーペットや敷居などのちょっとした段差や床にある物に足が引っかかる。
②玄関・階段	段差で足を踏み外しやすい。
③浴室	床がお湯で濡れることによって滑りやすい。
④トイレ・廊下	暗闇の移動で物に引っ掛かったり、つまづいて転びやすい。

●高齢者の転倒を防ぐためには？

筋力を強化して転びにくい身体を作るため、今すぐ始められる簡単な転倒予防運動を1つご紹介します。大腿四頭筋は、立つ、歩く、走るなど、身体を移動させる動作に必要な不可欠な筋肉で、膝を伸ばすために強い力を発揮します。全身の筋肉の中で最も強く大きい筋肉です。

大腿四頭筋のトレーニング



① イスに腰掛け、片脚の膝を伸ばして脚を上げ、つま先を立てて5秒間保持します。

【ポイント】この時、膝に力を入れて保つこと。

② 脚をゆっくり下ろして3～5秒程度休み、繰り返します。

③ 左右10回ずつで1セットです。1日2～3セットくらいを目安に行います。

④ テレビを見ながらなど時間にこだわらず、できるときに行いましょう。

【注意】膝を伸ばすと痛みがある場合は、膝を軽く曲げた状態で行って下さい。

●北斗市地域包括支援センター「かけはし」の活用（北斗市から委託を受けている公的な相談機関です）

転倒は環境を整えることで予防することが出来る場合もあります。介護保険のサービス利用の中に、手すりの設置や段差の解消などの住宅改修、手すりや杖等の福祉用具レンタル、入浴用の手すりや椅子など福祉用具購入があります。ご相談は北斗市地域包括支援センターまでお問合せ下さい。

北斗市地域包括支援センター かけはし

北斗市中野通2丁目18番1号 北斗市保健センター内 電話 0138-74-2530

◎北斗市社協だより◎
平成31年冬号（第49号）

発行
北斗市社会福祉協議会

(本所) 北斗市中野通2丁目18番1号 (支所) 北斗市本町4丁目3番20号
☎ (0138) 74-2500 ☎ (0138) 77-2941
☎ (0138) 74-3655 ☎ (0138) 77-8528

この広報紙は、赤い羽根共同募金配分金で作成されたものです。