

カ 協 社 だより

2020.07 No.86

内牧スマイルキッズ（放課後児童クラブ）では、一人ひとりが思いを込めて短冊に願い事を書いて七夕飾りを制作しました。

みんなの願いが叶いますように！

ふる
うな
にか
すく
なな
な

7



watch!!

今回は

在宅支援課

です



- 訪問介護事業（ホームヘルパー）
- 訪問型サービスA事業
- 訪問入浴介護事業
- 通所介護事業（デイサービス）
- 居宅介護支援事業
- 食の自立支援事業（配食）
- 障がい者への訪問介護サービス
- 障がい者への通所介護サービス
- 同行援護事業（視覚障害者外出支援）
- 障害者重度訪問介護事業
- 障害者訪問入浴サービス事業
- 障害者移動支援事業

主な業務

社会福祉協議会では、「誰もが安心して、安全で快適に暮らせるまちづくり」の実現を目指して、各課様々な事業を展開しております。

今回は、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることが出来るよう在宅福祉サービスに取り組む在宅支援課の事業を紹介いたします。

後藤造林（株）様はじめ、地域の皆さんからマスクを頂きありがとうございました。コロナに負けないで頑張ります！



デイセンター **なみの**（波野保健福祉センター内）
施設を開放して地域交流の場をつくります！



今年度、区長・民生委員・地域の方々をお招きして地域交流会を実施する予定です。
みなさんのお越しをお待ちしています。 お問い合わせ ▶▶▶ ☎24-2855〔甲斐〕

デイセンター ごがく

福祉サービスの情報発信と相談機能の充実を図ります！

食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するための運動やレクリエーションなどを日帰りで行なっております。ご家族に活動の様子を見て頂きたく家族参観日を設けています。

介護福祉士が、より効果的な介護予防体操について工夫しています！



お問合せ ▶▶▶ Tel.22-0383 (飛田) 一の宮高齢者センター敷地内

社協春りんどう (居宅介護)

介護を必要としている人に対して、各種介護サービスに関する手続きを代行しています。お気軽にご相談ください。



お問合せ ▶▶▶ Tel.22-4776 (甲斐)
阿蘇市役所敷地内 社協一の宮支所

訪問入浴介護 春りんどう

看護師1名を含めた3名のスタッフが自宅に訪問し、専用の浴槽を使って入浴をサポートしています。ご自宅のベッドの横で、快適な入浴を楽しんでいただけます！



お問合せ ▶▶▶ Tel.32-1188 (吉良)
阿蘇保健福祉センター内

watch!!

ヘルパーステーションあそ ヘルパーさやかちゃん(介護福祉士)に密着しました



ホームヘルパー（訪問介護員）は、自宅で暮らす介護が必要な方の日常生活の援助を行う介護スタッフです。

決められた時間に、ご利用者様の自宅を訪問し、必要な介護サービスを行います。サービスの内容は、要介護の状況によって異なります。また、ケアマネージャーやサービス提供責任者が、ご利用者やご家族と相談の上、決定されています。



食事準備

ご利用者の食事準備や配膳をします。

昼食は事務所で食べます！
一息ついて午後の仕事へ！



メモを見て確認！



買い物

食料品や日用品の買い物代行も致します！



ヘルパー打合せ

翌日の日程表や活動内容を確認して一日が終了します！

8:30

事務所に出勤後、検温・血圧測定等、健康管理から一日がスタートします。

9:30



事務

次回訪問のヘルパーへ引継ぎ内容の記録や実績報告書作成等事務もあります。

必要な方には
服薬の確認をして投薬の介助をします！

12:00

13:30



服薬確認

16:30

入浴介助

ご自宅で入浴される方にヘルパー1～2名で介助致します。

17:00

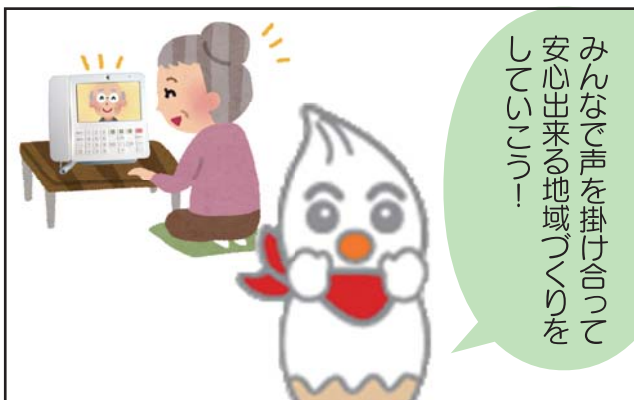


■ お問い合わせ ■ ヘルパーステーションあそ ☎32-1188 (吉良)

ヘルパー募集中！
短時間OK！

feature!!

第1話 新型コロナウイルスに負けない地域作り



地区連絡会におじゃまします！！

毎年、やまびこネットワーク活動として各行政区の地区連絡会へ、社協職員が参加させていただき、見守り活動の状況や地域での取り組みなどをお聞きしています。

今年度は、コロナウイルスの関係でスタートが遅くなりましたが、7月から全地区へ参加させていただきたいと計画しておりますので、連絡会の皆様には、ご協力よろしくお願いたします。

《問い合わせ先》 地域福祉課 ☎32-1127

地域でのつながりを大切に

熊本地震後住まいを確保する為に、阿蘇市には4ヶ所の災害公営住宅が完成しました。

団地入居者同士の交流や、団地入居者と区長さんや地区役員の方々が顔見知りになり、つながっていけるよう、地域支え合いセンターでは、これからも支援していきます。

《問い合わせ先》 地域支え合いセンター
☎32-1127

令和2年 第1回阿蘇市身体障害者福祉協会だより

皆様、お元気ですか。

「身障者便り」をお届けする時期が参りました。身体障害者福祉協会活動は、地域の絆を深める上で重要な活動の一つです。特に近年、大きな災害の発生が懸念されることから、普段の生活から地域と連携を図り、災害時における障害者の困りごとをしっかりと伝え対策や支援体制に備えることも期待される活動の一つと考えます。

新型コロナウイルス感染症拡大が心配される日々ですが、一日も早い終息を願うとともに、必要とする対策が講じられるよう、国への働きかけにも努めてまいりましょう。

令和の年迎え明日への希望につながる共生社会の実現をめざしていくのが福祉協会の役割だと思います。皆様もいっしょに努力してまいりましょう。皆様の日々の益々のご活躍を期待しています。

阿蘇市身体障害者福祉協会 会長 後藤 和行

災害時に備えて 災害ボランティアセンター研修会

大雨などによる災害の発生が懸念される時期となりました。本年度は、新型コロナウイルス感染が全国的に広がり、人と人との接触を極力避ける方針が現在も続いております。このことをふまえ、コロナ禍での災害発生を想定し、感染症対策を組み込んだ災害ボランティアセンター研修会を開催しました。(今年度は新型コロナ感染拡大予防のため社協職員のみで実施)

本会としては、コロナ禍中に阿蘇市で災害が発生した場合、できるだけ近隣町村に制限したボランティア募集を行い、3密(密閉・密接・密集)を避け、感染拡大を防ぐための安全を考慮した運営できるよう努めます。

開催日 令和2年6月21日(日)

開催場所 阿蘇保健福祉センター



研修会の様子



グループワーク



資材(高圧洗浄機)点検

阿蘇市ファミリーサポートセンター会員募集

子どもの学校・保育所等の休みや、保護者が仕事などでの外出中の預かりや、学校や習い事等への送迎にも利用できます。短時間でも預けられるので、保護者の趣味の時間やリフレッシュしたい時など、様々なシーンでご活用いただけます。

子どもの預かり援助を行いたい方も募集中です！

※講習会の受講が必要です。

阿蘇市在住のおおむね70歳までの健康で子どものお好きな方、ぜひご登録をお願いします。

いつでも事業アドバイザーがサポートしますので、なんでもご相談ください！

子どもの預かり援助を受けたい方

- ・阿蘇市在住またはお勤めの方
- ・生後6か月から小学校6年生までの保護者

※利用料の半額助成もあります！
(世帯上限：年間15,000円)



問い合わせ先

住民支援課 ☎32-1127 担当：遠矢

生活支援員募集

社協では、認知症、知的・精神障害のある方で判断能力が低下している方等の在宅での生活を支援するために利用者のお宅等を訪問し、支援して下さる方を募集しています！

活動内容例

社協事業担当職員と連携しながら…

- 役所への書類等の届出の支援
- 利用者の定期訪問（生活費のお届け・安否確認）
- 公共料金や福祉サービス利用料金の支払代行
- 福祉サービスに関する相談や情報提供 など

活動費

- 支援1回1時間当たり900円を支給します

募集範囲

- 福祉関係の仕事に従事されていた方など
(例：民生委員経験者など)

問い合わせ先

住民支援課 ☎32-1127 担当：森

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、生活資金にお悩みの皆さまへ

新型コロナウイルスにかかわる特例貸付（緊急小口資金・総合支援資金）の申込受付期間が延長となりました。

変更前 令和2年7月31日（金）まで



変更後 令和2年9月30日（水）まで

ご相談、問い合わせ先

住民支援課 ☎32-1127 担当：遠矢

お詫びと訂正

社協だよりNo.86号で総合支援資金の掲載内容に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

- 【誤】 償還期限 2年以内
- 【正】 償還期限 10年以内

フードバンク事業を知っていますか？

《食べ物に困っている方へ》

フードバンク事業では、「食料を買うお金も無く、今日食べる物にも困っている」というような方に最大3日分の食糧支援を行っています。

お困りの方は是非ご相談下さい。

提供例→



《食べ物が余っている方へ》

フードバンクでは、食料に困っている方へ提供する食料品を募集しています。食料品を提供して下さる方がいらっしゃいましたら、是非ご連絡をお願いします。
〔提供希望例〕

インスタント、レトルト食品、缶詰、お米等

問い合わせ先

住民支援課 ☎32-1127 担当：家入

介護予防サポーター募集！！

阿蘇市では、住民の皆様が住み慣れた地域でいきいきと生活できるように、介護予防の教室やサロンを開催しています。その際に、体操指導やレクリエーションのお手伝いをしていただく介護予防サポーターの養成を行っております。現在62名の方が登録されています。有償ボランティアとして活躍いただき、ご自分の生きがいと健康づくりにも役立ちます。養成講座に参加してみませんか！！

※全4回の受講で初級認定証を発行します

養成講座日程

1回目	9月30日(水)	9:30~11:30
2回目	10月7日(水)	9:30~11:30
3回目	10月14日(水)	9:30~11:30
4回目	10月21日(水)	9:30~11:30

場 所

阿蘇保健福祉センター(内牧)

電話または申込用紙にて受け付けます。用紙は市役所、社会福祉協議会本・支所にあります。

申込期限：9月11日(金)

問い合わせ先

阿蘇市地域包括支援センター(阿蘇市社会福祉協議会内)
☎32-5122 担当：堀

サロン用具等の貸出について

新型コロナウイルス感染防止対策のため8月末日まで一時中止します。ご協力をお願いします。

心配ごと総合相談所を開設しています

※各相談はすべて無料です。
《各相談はすべて予約制です》

心配ごと相談

日常生活の悩み、心配ごとの相談

- 日付 8/6(木)、8/20(木)
9/3(木)、9/17(木)
- 時間 全て9:30~12:00
- 場所 阿蘇保健福祉センター(内牧)

法律相談(1人30分)

法律の専門家による相談

- 弁護士 8/6(木)、9/3(木)
- 司法書士・土地家屋調査士 8/20(木)
- 時間 全て9:30~12:00
- 場所 阿蘇保健福祉センター(内牧)

予 約 先

地域包括支援センター

☎・お知らせ端末 32-5122

福祉の仕事「巡回相談」開設のお知らせ

福祉の仕事の内容や福祉に関する資格及びその取得方法など、福祉の仕事に興味のある方の相談を受け付け、情報提供等を行います。なお、求人事業所からの相談も受け付けます。相談は無料です。

日時 令和2年9月16日(水)
10:30~12:00 13:00~15:00
場所 ハローワーク阿蘇(一の宮町宮地2318-3)

問い合わせ先

社会福祉法人 熊本県社会福祉協議会
熊本県福祉人材・研修センター
☎096-322-8077 9時~17時(平日のみ)

阿蘇カフェ開催日のお知らせ ~ちょっとだけお茶をしてお話しませんか?~

地域包括支援センターは「認知症の方や介護など」でお悩みの方のご相談に応じます。また、介護されているご家族や地域を応援しています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在は阿蘇保健福祉センターのみ開催予定しております。

開催場所	開催時間	開催日				
阿蘇保健福祉センター	10時~12時	7/8	8/5	9/9	10/7	11/11

※他の場所については新型コロナウイルス感染状況をみて開催致します。

◎認知症サポーター養成講座の申し込みも随時おこなっております。なお3密を避けるため15名以下の申し込みでお願いします。15名以上の参加の場合は2回に分けて開催致します。

問い合わせ先 地域包括支援センター 伊原 橋本 ☎32-5122



自宅で簡単にできる運動を紹介します

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？外出したり、体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスも溜め込んでしまいます。今回は、熊本県が出している「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」をご紹介します。

新型コロナウイルスに負けない体を作ろう！



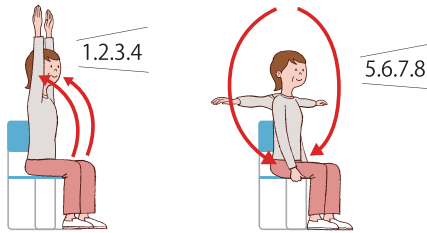
いきいき百歳体操くまもと県バージョン

※普段、おもりを使用している方は、おもりをつけて体操してください

運動時の注意事項

- ① 体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時などは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ② 立って運動することが難しい人は座ったままでもできます。
- ③ 「1.2.3.4」と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ④ カウントに合わせてゆっくり行いましょう。
- ⑤ 体操の前には、水分補給を行いましょう。

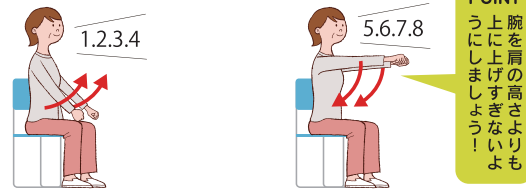
準備体操「深呼吸」



- ① 大きく鼻から息を吸い込んで、ゆっくり口から吐きます

筋力運動①「腕を前に上げる運動」

効果 肩の前の筋肉を鍛え、物を持ち上げたりするのが楽になります。

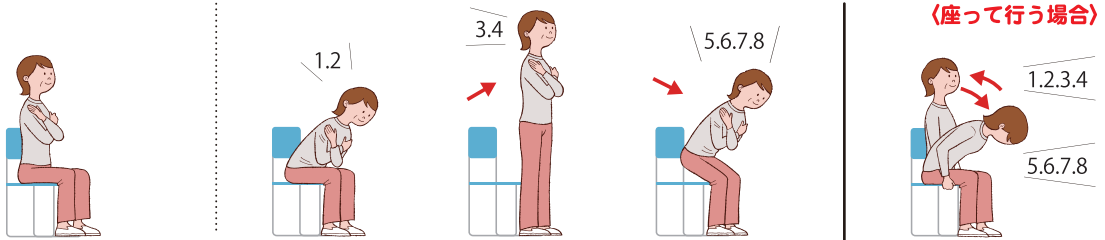


- ① 膝の上からゆっくりと腕を上げます
- ② 肩の高さまで上がったら、そのままゆっくり下ろします

POINT
腕を肩の高さよりも上に上げすぎないようにしましょう！

筋力運動②「椅子からの立ち上がり運動」

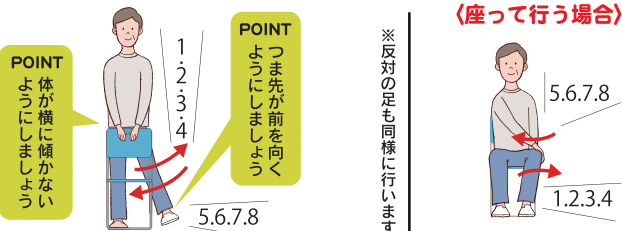
効果 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



- ① 両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます
 - ② 体を前に倒しながらゆっくり立ちます
 - ③ 同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります
- 足踏ん張り上半身をゆっくり前に倒し、同様にゆっくり戻します

筋力運動④「脚の横上げ運動」

効果 お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、しっかり歩けるようになります。



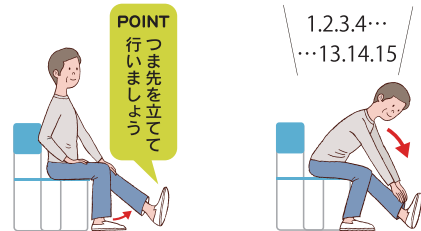
- ① 椅子の背などを両手で持って、片足をゆっくり横にあげます
- ② そのまま片足をゆっくり下ろします

※反対の足も同様に行います

※反対の足も同様に行います

片足の外側を反対側の手で押さえ、その足が外側に開くよう力を入れ、ゆっくり戻します

整理体操「ふくらはぎのストレッチ」



- ① 椅子に浅く座り、膝を伸ばして片足を前に出し、両手を軽く添えます
- ② ゆっくり体を前に倒し、ふくらはぎの伸びを感じましょう

※反対の足も同様に行います

声を出しながら10回を目標にやってみましょう！

※一部抜粋して掲載しております。

この他にもさまざまな運動を紹介する「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」をYoutubeで公開しています。右記のQRコードからアクセスしてみてください。



ご寄附

阿蘇市社会福祉協議会へ貴重なご寄附を賜り、誠にありがとうございました。
ご芳志に添いますよう、阿蘇市の地域福祉の向上のために大切にさせていただきます。
【令和2年4月・5月 受付分】 ※敬称略

《香典返し》

寄附者	続柄	物故者	行政区	寄附者	続柄	物故者	行政区
岩永 純一	父	謙一	北1区	松田 文子	夫	久郎	狩尾1区
森 セイ子	夫	秀雄	下役犬原	橋本 光男	母	カズ子	永草
白石 國光	母	ナルミ	古城5の1区	日田 澄子	夫	力男	赤水
織田 潤	三女	奏子	成川	池邊 公生	妻	穂子	西2区
廣瀬 清子	夫	安美	原の口	松村 浩市	母	ケイ子	車帰
古澤 二男	長女	知明	滝水	岡本 司	妻	朋子	乙姫
吉田 正治	母	シズノ	内牧2区	村岡 ミチ子	夫	秀雄	浜川
市原 昭洋	母	民子	遊雀	村上 勝徳	母	ミシエ	黒流町
駿河 郁代	夫	義美	西下原	渡邊 岩喜	妻	タカ子	西町
塚本 詰	妻	ナミ子	的石	永富 久雄	母	ヤスエ	狩尾1区
高日 愛稀保	夫	駿一	坂の上	村上 雄二	母	ケサ子	乙姫
渡邊 ヤヨイ	夫	清房	小倉	那須野政利	母	テツ子	赤仁田
藤原 洋一	妻	恵子	乙姫	河原 正宏	父	堅次	黒川千丁
石本 徳隆	母	ミヤ子	乙姫	嶋田 トシ子	夫	金助	坊中

《一般寄附》

書道教室そよ風（4・5月）西3区 寄附金
匿名 乙姫 寄付金

熊本Y M C A 赤水保育園の園児の皆さんが
「仕事頑張ってください」とお花を届けてくれました！



information

令和2年度「社協会費」納入のお願い

阿蘇市社会福祉協議会では、市民の皆様が、お互いに支え合いながら、安心して生きいきと暮らせる「福祉のまちづくり」を推進しています。

市民の皆様には、この活動の充実ため、毎年「社協会費」の納入をお願いしております。
どうぞ主旨をご理解いただき、皆様方のご協力をお願いいたします。

◆会費は一世帯あたり年間 一般会費500円 賛助会費1,000円 特別会費3,000円以上

＜社協会費の使い道一例＞

- やまびこネットワーク活動……………地域の見守り声かけ活動を支援します
- フードバンク事業……………生活困窮の方に食料を提供します
- ファミリーサポートセンター半額助成事業…子どもの預かり料金の半額を助成します
- ボランティア活動事業……………ボランティア活動の需要調整や小中高校生の福祉教育事業を支援します
災害時に災害ボランティアセンターを設置します

ホームページがリニューアルします!!

7月上旬に社協ホームページがリニューアルします
皆さまに分かりやすいよう情報を発信していきます