

# ふれあい

編集発行

社会福祉法人 宿毛市社会福祉協議会

〒788-0012

宿毛市高砂4番56号

電話 65-7665

FAX 65-7663

## ★建労宿毛支部が「住宅デー」の奉仕★

高知県建設労働組合宿毛支部では、毎年夏休み中に奉仕活動の一環で行う「住宅デー」の関連行事として、7月28日(日)に、親子木工教室を開催し、あわせて7月21日(日)・28日(日)に高齢者世帯等の、家屋等の補修を材料費のみの実費で行う予定です。

つきましては、各地区の75歳以上の一人暮らしのお年寄りの方で「手すりを付けたい」「雨戸を直したい」など簡易な補修が必要な方がおられましたら、社会福祉協議会または担当地区の民生児童委員までお知らせください。

なお、材料の準備や下見が必要なため、申し込みは6月28日(金)までお願いいたします。申し込みいただきましたと、事前に建設労働組合の役員さんと事務局が希望者のお宅を訪問し、現場確認のうえ材料を見積もって施工の準備をいたします。

※介護認定を受けられた方につきましては、材料費を含め20万円まで(自己負担は1割)の住宅改修が可能であり、介護保険を利用する方が有利となります。したがって、今回の「住宅デー」の奉仕活動では対象外とさせていただきます。

【申込み・問い合わせ】  
宿毛市社会福祉協議会  
電話 65-7665  
または、あなたが住まいの担当民生児童委員までご連絡ください。



## ご寄付ありがとうございました

にしたにちさと

西谷千里様より、手作りのおじゃみの寄付をいただきました。

福祉活動のため活用させていただきます。

ありがとうございました。



# あったかふれあいセンター「すくも」からのお知らせ

Q. 『あったか』って介護認定や障害認定を受けた人たちのための施設？

A. いいえ。介護認定の有無は関係ありません。

年齢や障害に関係なく誰でも利用できる施設です。

Q. 『あったか』を利用するために手続きは必要？

A. 特別な手続きは必要ありません。初回利用時に、お名前とご連絡先の記入だけお願いしています。予約も必要ありませんので気軽に超越してください。

Q. どんなことをしているの？

A. 1日のプログラムは特に決めていません。地域の方々と一緒にお話をしたり、ゲームで遊んだり、趣味をしたり：もちろんグラウンドゴルフやラジオヨガ体操のように、毎週やっているものもあります。強制的ではありませんので、好きなように過ごしてください。



## あったかQ&A

### みんなでカシー作り

12月に植えた玉ねぎを収穫しました！収穫した玉ねぎに、みなさん「まあ〜かわいい♡（笑）」と苦笑い。

そのかわいい玉ねぎを使って、みんなでカシー作りをします。参加される方はお米1合と材料費100円をご持参下さい。

材料の都合上、完全予約制とさせていただきます。

6月14日  
電話などで、お申し込みください。



【日時】平成25年6月19日（水）11時〜

【場所】宿毛市総合社会福祉センター2階 講習室

【持参物】お米1合・100円

【申込】平成25年6月14日（金）までにお申し込み下さい。

電話・0880・65・7665  
（宿毛市総合社会福祉センター）

### ラジオヨガ体操

ラジオヨガ体操をはじめ、1年が経ちました。昨年度から参加されている方はもうベテランさんになったのではないのでしょうか？

ラジオヨガ体操とは、音楽に合わせて簡単なヨガのポーズをとり、手軽にヨガ効果を体験できる体操です。

体操は座って行いますので、初めての方や、体を動かすことに自信のない方でも気軽にすることが出来ます。

事前申し込みは不要です。当日動きやすい服装で直接お越しください。

また、毎週火・金曜日には、DVDを見ながらラジオヨガ体操を行っています。



【日時】平成25年6月11日（火）11時〜

【場所】宿毛市総合社会福祉センター2階 小会議室

# 元気クラブ通信 ~笑顔がいっぱい~

宿毛市地域元気クラブ活動事業は、実施主体は宿毛市で、宿毛市社会福祉協議会が受託しています。

各地区の支援者が中心となり主体的・自主的な運営をしています。

利用登録をしている高齢者が、身近な集会所等に集い、みんなで食事をしたり交流を楽しんでいます。

元気クラブ活動は、閉じこもりや、介護が必要な状態になることを予防するねらいもあります。現在、市内27箇所で実施されており、今年度は各地区を紹介します。今回は、高石地区と山北地区です。

## 高石地区

【利用者】男性6名・女性13名

【平均年齢】77歳（最高年齢87歳）

### ★我がクラブの自慢★

- ・料理は、季節の野菜も入っていて、とてもおいしい。
- ・みんな、仲がいい。若返りの秘訣。
- ・寄って話をするのが楽しい。
- ・寄っただけで、気が晴れる。
- ・創作活動もよくする。（しめ縄・門松・ゴキブリ団子・まごの手・草履・籠（カズラ）・椅子など）



5月11日(土)は、2組に分かれてゲームを楽しみました！！

## 山北地区

【利用者】男性6名・女性16名

【平均年齢】78歳（最高年齢91歳）

### ★我がクラブの自慢★

- ・毎月十日に、利用者の女性みんなが集まって献立を考える。
- ・70歳以上の利用者が自分たちで作って、自分たちで片付けるので、時間を気にせずゆっくりできて楽しい。
- ・家から出て来ると、脳に刺激になっている。みんな仲がいい。
- ・料理には季節のものが入っている。（5月には、タラの芽の天ぷらが出ました）



みんなが集まると、話も弾み、自然に笑顔がこぼれます。😊

## 住宅改修等関連事業者・関係機関研修会を開催します！

介護保険制度を利用して住宅改修を施工するにあたり、制度がわかりにくかったり、書類の作成に戸惑ったり、障害をお持ちの施主の方にとってどのような留意点が必要なのか不明であったりする場合も多いのではないかと思います。これらの課題に取り組むために、住宅改修に係わる関係部署の方々の協力を得て、研修会を開催します。

【日時】平成25年6月29日（土）13:00～15:30

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階小会議室

【内容】『介護保険での住宅改修のポイントについて』

宿毛市保健介護課 介護保険係担当者

筒井病院 回復期病棟 作業療法士・理学療法士

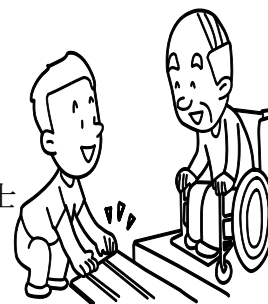
【対象】住宅改修の施工に係る業者

【申込み・問合せ】

平成25年6月24日までに、電話でお申し込み下さい。

宿毛市地域包括支援センター

65-7665（代表）



## 社会保険労務士・弁護士 合同相談会開催！

【日時】平成25年6月21日（金）午後1時～3時

【場所】宿毛市高砂4番56号 宿毛市総合社会福祉センター

【相談員】労働相談：高知県社会保険労務士会所属の社会保険労務士

法律相談：青山 高一 弁護士（青山法律事務所）

【相談内容】労働相談：年金、不当解雇、賃金不払い、労災等の総合、労働相談

法律相談：法律に関する相談全般

【相談料】 無料

※無料法律相談は予約制となっておりますので、  
事前にお電話にてお申し込みください。

～社会保険労務士相談・法律相談～

【ご予約・お問合せ】「ふれあい相談センター」宿毛市社会福祉協議会内

電話：65-7665

FAX：65-7663