

ふ だんの く らしを し あわせに

社協だより 土佐



ムックン



撮影者：谷本一郎氏

- 1・・・生活支援コーディネーター活動日誌 Vol.1
【開設】生活相談センター
- 2・・・あったか通信
- 3・・・【保存版】災害ボランティア 基本の「キ」
- 5・・・民生委員さんて何しゆうが？
- 6・・・令和2年度 赤い羽根共同募金運動

2020
第 72 号
autumn

平成27年4月の介護保険法の改正により、生活支援サービスの充実や地域における支え合い体制づくりを推進するための「生活支援体制整備事業」がスタートしました。

土佐市では、令和2年度より全域を土佐市社協が受託し、住み慣れた地域でこの先も地域住民が安心・安全に暮らせるように、地域住民の自助・互助による支え合い・助け合い活動の発掘をおこなっています。

いきいき百歳体操

高知市の理学療法士さんが、日常生活で必要とされる動作それらに必要な筋力をアップさせることを目的に開発したのが、いきいき百歳体操です。

現在、土佐市でも37箇所で開催されており、それぞれの集いで試行錯誤をしながら、口腔体操やレクリエーション、おしゃべりなどを一緒にすることで、身体だけでなく心まで元気になることができる場です。

コロナで最近元気がないという方はぜひ一度、ご近所の百歳体操に参加してみませんか？



いわおガーデン (北原地区 船戸)

平成21年に休耕田を活用して、畑一面にひまわりを植えたことから始まりました。その後、百歳体操のメンバーで季節の花や木を植え、一年中草花を絶やさないよう、地域のみなさんでお世話をされています。

地域住民の交流の場や保育園・施設の散歩コース、他の地域からの観光スポットになっており、とても綺麗で癒される庭園です。



『生活相談センター』を4月より開設しました

(生活困窮者自立支援事業)

生活、仕事、家計、家族、子育て、介護、人付き合いなど...

さまざまなことで悩んでいませんか？

私たちは笑顔で暮らせる生活への第一歩をお手伝いします。

一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。

あなたの悩みに寄り添って一緒に考えていきます。



ひとりで悩まないで...

088 - 852 - 2145

相談無料・秘密厳守

お電話・訪問・来所などあらゆる方法で相談に応じます。

あったかふれあいセンター高岡「あったか通信！」

子どもから高齢者まで、年齢や障害の有無にかかわらず誰もが気軽につどい、必要なサービスを受けることができる地域福祉の拠点として、支え合いの仕組みづくりや提供をおこなっています。(介護保険サービスではありません。)

開所日 月～金(土日・祝日・年末年始はお休みです。)
 開所時間 9:00～16:00
 場所 土佐市高岡町甲1771(旧土佐市老人憩いの家)
 電話番号 ☎ 088-881-5472 ☎ 090-7783-7814

利用料無料!

(飲食代や創作活動にかかる
 材料費等は自己負担となります。)

集い

子どもから障害のある方、高齢者まで気軽に集える居場所。

訪問

独居高齢者や障害のある方への見守り訪問をおこないます。

生活支援

日常生活での困り事などの援助をおこないます。

サテライト

船越サテライト『船越おしゃべり家』	新型コロナウイルス感染症のためしばらく休止	鳴川公園 やすらぎの家
蓮池サテライト	毎月第2・4月曜日(祝日除く)	10:00～13:00 蓮池コミュニティーセンター
塚地サテライト『塚地みんなこいこい会』	毎月第4木曜日(祝日除く)	9:30～13:00 塚地集会所

蓮池サテライト



▶ コロナ感染予防のためハスを見ながら昼食!

塚地サテライト



▶ ボランティアさんがつくってくださった昼食を楽しみました!

集いの様子



▶ 利用者さんとレクリエーション



あったか七夕イベント



笑いでコロナを吹き飛ばせ!

▶ 演出・出演: あったか職員!
 寸劇「七夕物語」を開演しました!



小松弘幸先生の ねころび体操



災害ボランティア 基本の「キ」

被災されている方々を「放っちゃけん！」と感じて動き出す災害ボランティア。

これから現地で活動しようというあなたに、知っておいてほしいポイントがあります。

その1 「しっかり準備を！」

服装

- 汚れてもよい服装（暑くても長袖・長ズボン）
- 着替え
- 帽子
- 長靴
- 軍手、ゴム手袋
- マスク（できれば防塵マスク）
- サングラス（ホコリや日差しから目を守ります）

持参すると便利なもの

- ウエットティッシュ
- ゴミ袋（自分のゴミは自分で）
- 雨具
- タオル（複数枚あるとなお良し）
- 雑巾
- 飲料水、食事（基本的には持参）
- 常備薬 等
- 日焼け止め
- 保険証



その2 「基本的には自己調達！」

食事・宿泊場所のご自身で

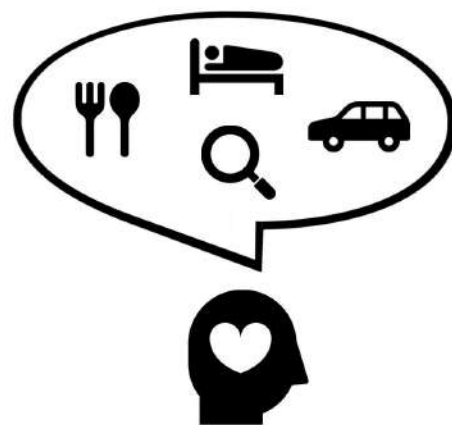
基本的には、食事・宿泊場所は用意されていません。

交通手段もご自身で確保

被災地への交通手段はご自身で確保しましょう。

緊急車両や災害復旧作業の妨げにならないことが原則です。いたずらに車両を増やして、交通渋滞を引き起こす恐れもあります。また、地図上に駐車場があるからといって利用できるとは限りません。現地の情報をしっかりと確認しましょう。

また、災害ボランティアに行く際は、高速道路の無料措置を利用することができます。行き先が対象となる被災地県か確認のうえ、利用される方は必要書類を用意し料金所等で提出をおこなってください。



費用は原則自己負担！

現地の情報を十分確認

新型コロナウイルスで、ボランティアの募集範囲を広域に呼びかけずに **地域内に制限** していることがあります。報道機関や現地の自治体・災害ボランティアセンターのホームページやSNSの情報を十分確認してください。

その3 「万々に備えて！」

ボランティア活動保険への加入

災害ボランティアへ参加される方には、ボランティア活動保険の天災・地震補償プラン(500円/人)への加入を強くお勧めしています。

活動中のさまざまな事故による「ケガ」や「損害賠償責任」、新型コロナウイルスなどの「特定感染症」などが補償の対象になります。

加入や詳細については、お近くの社会福祉協議会までご確認ください。



▶災害ボランティアの活動風景

その4 「これだけは知っておこう！」

意向確認・双方了解

現地の希望に合わせた活動に取り組むことが前提になります。一方的に支援を申し出るのではなく、困っている方の意向を確認し、お互いが了解の上で活動するという原則を忘れてはいけません。

安全第一

自分自身の安全を第一に考えてください。体調管理や活動内容など無理せずに活動をおこないましょう。

貴重品の管理はご自身で

現地には、荷物を預けられる場所は基本的にはありません。荷物は最小限に留め、リュックなど背負えるものにしましょう。

時期によってさまざまな活動

- がれき撤去
- 泥かき
- 炊き出し
- 物資の運搬
- 引越しの手伝い
- 物資・衣類の仕分け
- 家の中の整理
- 傾聴ボランティア
- 子供と遊ぶボランティア
- イベントやサロン活動の支援
- 資格を活かしたボランティア などなど

災害ボランティアは、災害の種類・規模によって活動の内容が大きく変わります。また、被災直後だけでなく長い期間にわたる支援が必要となることもあります。

東日本大震災では、初期段階においては、がれきの撤去や分別、泥かきなどの力仕事を中心としたボランティア活動が実施されていましたが、時間が経つにつれ、人と人とのつながりを大切にした活動が求められるようになりました。

被災地に行くことが全てじゃない

被災地に行けないが支援をおこないたいという方は、ぜひ寄付活動でのご協力をお願いします。

寄付には、被災者へ届けられる「義援金」とボランティアなどの支援活動に活用される「支援金」があります。いずれも人々を助ける貴重な資金です。



▶ 災害ボラセンでのマッチング風景



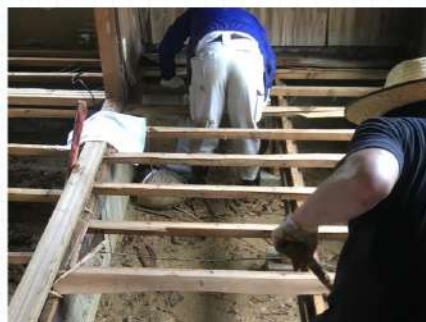
▶ サロン活動の支援

その5 「活動後はしっかり休もう」

災害現場での活動は、思いがけないストレスを受けるものなので、心身の疲れにしっかり目を向けましょう。帰宅後は、ゆっくりと休養をとってください。



▶ 物資の仕分けボランティア



▶ 床下の泥かきボランティア



▶ 炊き出し訓練の様子

民生委員さんて何しゆうが？

皆さんがお住いの地域に、「民生児童委員」と呼ばれる方々がいるのをご存知ですか。
地域で誰でも安心して暮らせるように、さまざまな活動をしている「民生児童委員」について紹介します！

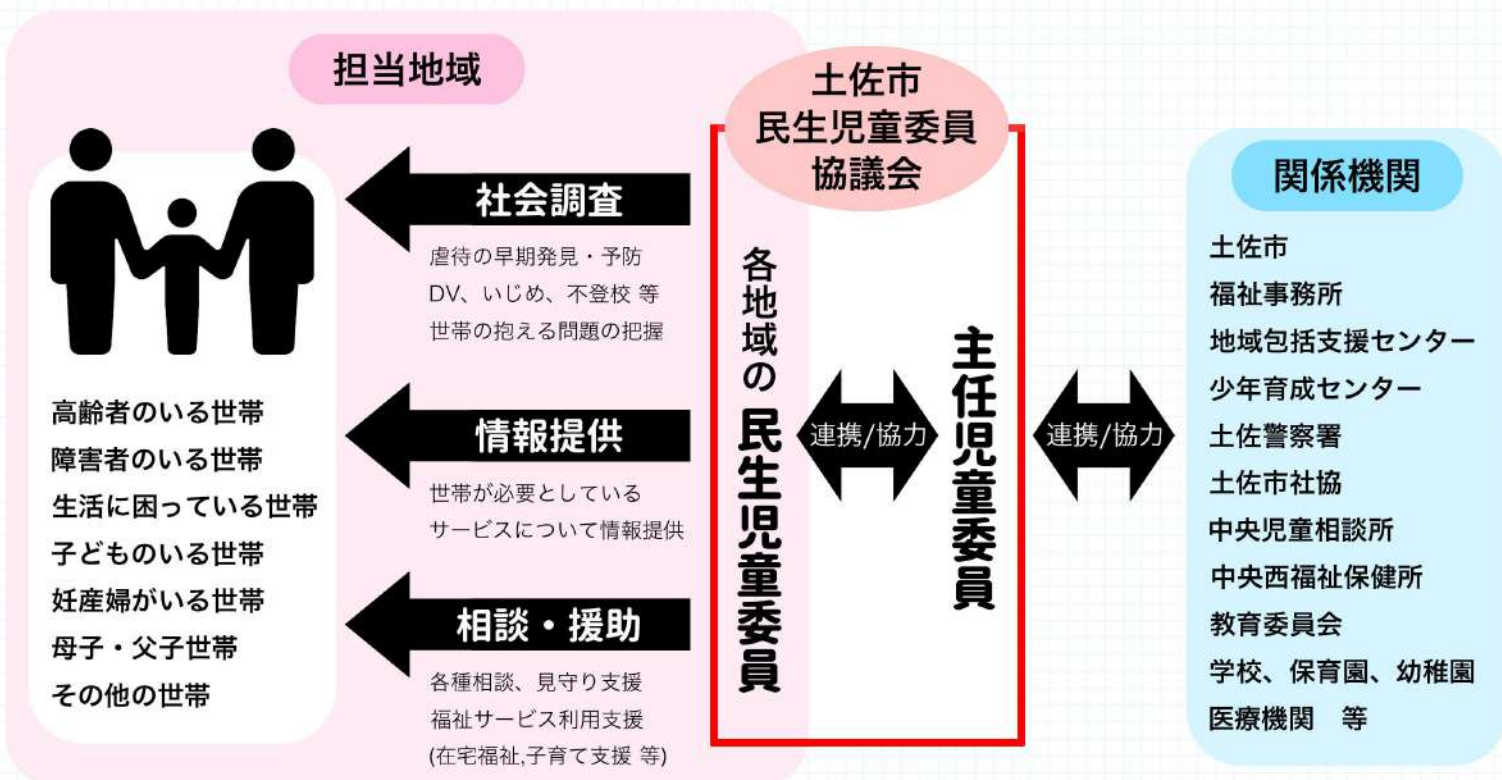
地域の身近な相談相手

地域のつながりが薄れるなか、高齢者や障害のある方、子ども、子育てや介護をしている方などが、周囲に相談できず孤立してしまうケースが増えています。

そういった方々が地域で安心して暮らせるよう、関係機関と協力しながら、地域の身近な相談相手として活動しているのが「民生児童委員」です。

それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い社会福祉の増進に努めています。また、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援等を行います。

「主任児童委員」は、児童に関することを専門的に担当する民生児童委員のことです。



▶ 独居高齢者の方への見守り活動
(配食サービス事業)



▶ 子育て家庭への見守り活動
(こんにちは赤ちゃん訪問事業)

問い合わせ先

- 土佐市民生児童委員協議会事務局
(土佐市社会福祉協議会 内)
TEL : 088 - 852 - 2145
- お住まいの地域の民生児童委員
社協だより第71号に名簿掲載

民生児童委員に なりませんか？

東新町・西仲郷(宇佐)、中3号団地(宇佐)、上ノ村(新居)、甫淵(新居)、東町一・二(高岡)、
本町・南本町(高岡)、西山・林口・思地・真幸町(高岡)、三島通・天神(高岡)、八幡・田井(高岡)
寺山・ふじの台・みどり区(蓮池)、下西(波介)、大川内・中川内(北原)の地域が不在です。



赤い羽根共同募金

令和 2年 10月1日 ▶ 令和 3年 3月31日

令和2年10月1日～12月31日：一般募金 / 令和3年1月1日～3月31日：テーマ型募金

じぶんの町を良くするしくみ。

誰かのためにとっと思って募金をしたら、じぶんたちの町のための募金でもあります。町のみんで集めた募金は、じぶんの町を良くする活動に活用されています。

集まった募金の約70%は、募金をいただいた地域で活用されています。

残りの約30%は、広域的な課題を解決するための活動に高知県の範囲内で活用されています。

赤い羽根共同募金は、市民自らの行動を応援する「じぶんの町を良くするしくみ。」です。



皆様の募金はこのように使われています。

市民のみなさま、
会社・団体等からの寄付

募金

土佐市共同募金
委員会で集計をします

送金

高知県
共同募金会で
県下の集計と配分を
おこないます

5,442,097 円

令和元年度に土佐市の皆さま
からお寄せいただいた募金

25.3%

高知県内の福祉施設・福祉団体・NPO法人・
ボランティア団体・災害時の積立金

1,376,769 円

74.7%

土佐市共同募金委員会へ

4,065,328 円

地域福祉のために 1,815,328 円

- 土佐市社会福祉協議会へ助成
 - 広報誌「社協だより土佐」の発行
 - 土佐市社会福祉大会の開催
 - 福祉推進校への助成
(市内小・中学校、高等学校 14校)
 - 配食サービス事業
 - 子ども食堂の運営
 - 地域福祉活動の推進



地域の様々な活動のために 2,100,000 円

- 地区社会福祉協議会へ助成
 - 子ども会などの地域団体への助成
 - 地域行事への参加
 - 三世代餅つき大会
 - 敬老会行事や友愛訪問 など



地域活性のために 150,000 円 (各30,000円)

- 土佐市身体障害者協議会へ助成
- 土佐市老人クラブ連合会へ助成
- 土佐市中心身障害児(者)親の会へ助成
- 土佐市青年団へ助成
- 高岡中学校へ助成 (学校・街頭募金を実施)

今年もご協力をよろしくお願いいたします



この広報紙は一部赤い羽根共同募金の助成金により発行されています。

相談

10月以降の相談対応

■ 総合相談

日常生活に関するさまざまな不安や問題について相談されたい方はこちら！ 事前にご連絡いただければ、待ち時間なく対応することができます。

■ ふれあい相談（事前予約が必要になります。）

人権や相続などに関する相談を希望される方はこちら！
毎週月・水・金曜日
10:00 - 12:00 / 13:00 - 15:00

■ 無料法律相談（弁護士相談）

11月18日、1月20日、3月17日
※奇数月の第3水曜日におこなっています。
ふれあい相談にて面談後の予約受付になります。

会員

社協会員の募集

土佐市社協では、だれもが安心して暮らしていけるように地域福祉の推進をおこなっております。

社協会員とは、**地域福祉の応援団**です。

社協は、地域に生じるさまざまな問題を解決するために地域住民やボランティア、関係機関と協力しながら地域福祉活動を推進していく民間団体です。
皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

自治会会員	300円 × 世帯数
特別会員	1,000円～（個人加入）
法人会員	2,000円～（団体加入）

寄付

ご支援ありがとうございます

ムックン食堂への指定寄付

土佐ライオンズクラブ 様	50,000円
匿名 様	70,000円
ボランティアさんがつくって販売したマスクの売上げを寄付してくださいました。	24,300円
ムックン食堂用常設募金箱	12,104円
高知県共同募金会「テーマ型募金」	105,000円

261,404円

フードバンクへの指定寄付

近澤 孝雄 様 10,000円

10,000円

土佐市社会福祉協議会への寄付

石元 充 様	1,500円
故 矢野 万里尾 様	100,000円
匿名 様	10,000円
株式会社 サンプラザ 様 「Love Tosa つなげよう！高知の自然・未来。」 寄付つき商品販売キャンペーン	102,821円

214,321円

【編集・発行】 社会福祉法人 土佐市社会福祉協議会

本所（総務課 / 相談支援課 / 地域福祉課）

開所時間 月～金曜日 8:30 - 17:15 休日 土日・祝日 / 年末年始
〒781-1102 土佐市高岡町乙 3451-1 土佐市複合文化施設つないで 3F
TEL.(088)852-2145 FAX.(088)852-3194

あったかふれあいセンター高岡

開所時間 月～金曜日 9:00 - 16:00 休日 土日・祝日 / 年末年始
〒781-1101 土佐市高岡町甲 1771 (旧 土佐市老人憩いの家)
TEL/FAX.(088)881-5472 携帯 .090-7783-7814



左上：ホームページ

左下：facebook

右下：twitter

