

祝敬老記念

いつまでもお元気で



デイサービスで年男・年女の方に記念品を贈呈

福祉ゆら

社協シンボルマーク

ふれあいネットワーク

令和3年(2021) 11月

— 広げよう 心のかよう 福祉の輪 —

第 100 号

福祉ゆら 第100号の主な内容

- ふれあい・いきいきサロンめぐり…………… 2
一人暮らしの見守り・安否確認に 訪問給食サービスのご紹介
ちょっとしたお出かけなどに車イスお貸しします
- デイサービスだより…………… 3
ヘルパー通信
ふれあいデイサロン事業のご案内
- ふれあい福祉映画会のご案内…………… 4
高齢者サロン運営アドバイザー養成講座開催中止のお知らせ
収集活動にご協力をお願いします
募集

社会福祉 法人 由良町社会福祉協議会

〒649-1121 和歌山県日高郡由良町吹井80-88
由良町地域福祉センター内

TEL.0738-65-3500/FAX.0738-65-3502

Email : info@yurashakyo.jp

ホームページアドレス

<http://www.shakyo.or.jp/hp/1302/>

Facebook
始めました



ふれあい・いきいきサロンめぐり

南サロンのコスモス会

今回は、南地区のコスモス会がドライブに出かけた様子をお伝えします。

9月29日(水)この日はいつも活動を行っている児童館に集合の後、車3台に分かれて白崎方面のドライブに出かけました。途中で手作りのお弁当を食べた後、旧白崎中学校2階のゆらふるさと伝承館を見学、担当者案内してもらいながら民具の展示や昔の写真などを見学しました。見学の後は、白崎海岸を経由し海岸線沿いをドライブ、暑いぐらいの良い天気の中、途中で記念写真を撮るなど普段とは違うサロンを満喫しました。

一人暮らしの見守り・安否確認に
訪問給食サービスのご紹介

町内の80歳以上一人暮らしの方を対象に訪問給食サービスをご利用いただけます。訪問給食サービスとは、栄養バランスのとれた高齢者等向けの食事を利用者宅に届け、



利用者の安否確認を行うサービスの事です。訪問給食サービスの利用対象者は、由良町内にお住まいの80歳以上の一人暮らしまたは、80歳以上の二人世帯で支援以上と認定された世帯の方です。利用には事前の申請が必要です。詳しいことについては、地区民生委員さんまたは社会福祉協議会(電話65-3500)までお問い合わせください。

ちょっとしたお出かけなどに
車イスお貸しします

社会福祉協議会には、皆様からいただいた缶コーヒーなどのつまみ部分(プルタブ)を集めて、換金し購入した車イスが町内の小中学校での福祉体験に使用していましたが、これ以外に町内にお住いの住民の方に無料で貸し出しを始めます。対象となる方は、高齢や障がい、病気やケガ等により一時的に車椅子を必要とする方、また福祉活動の啓発を目的として、学校等での福祉教育、地域・企業での講習会などでも使用していただけます(介護保険により車椅子をレンタル利用できる場合は、緊急時を除き利用できません)。貸出期間は2週間程度、料金は無料です(汚損または破損が確認された場合は修理費用を請求することがあります)。

※福祉体験等で使用予定がある場合は貸出不可の場合があります。貸出希望や、お問い合わせは社会福祉協議会・事務局(電話65-3558)までお問い合わせください。



ヘルパー通信

寒い時期の体の衰えを防ぐために、 室内で出来る運動を

11月に入り急に風も冷たく感じられるようになってきました。寒い時期が来ると室内に閉じこもりがちになり、足腰も衰えやすくなります。転倒・骨折を防ぐためにも室内で出来る簡単トレーニングを紹介。

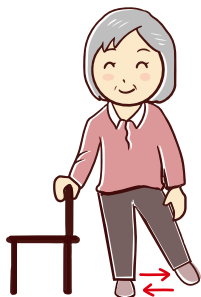
①スクワット

背筋をまっすぐ伸ばし、膝を半分ほど曲げた位置まで腰を落とし元の位置までゆっくり戻す。(両足を平行に床につけ、膝の曲げすぎに注意)



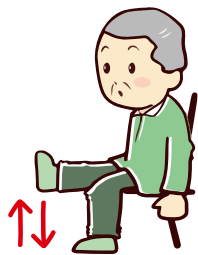
②足の横上げ

机やイスの背もたれを持ち、足を肩幅くらいに広げ背筋を伸ばす。足をゆっくりと横に上げて、ゆっくり下ろす。



③ひざの伸展

椅子に座り、片方の膝をまっすぐ伸ばす。足がまっすぐになったら、つま先を上を上げることを意識する。両足で交互に繰り返す。



④つま先立ち

イスの背もたれやテーブルに手を添えて、両足のかとを上げつま先で立つ。その後ゆっくりかかとを下ろす動作を繰り返す。



デイサービスだより

9月20日から5日間由良町社協デイサービスのレクリエーションでは手作りのまわるテーブルの上に紙でできた手作りの魚を並べて魚釣りをしました。チームに分かれてどれだけ魚を釣ったのかを競い合いました。

ハンドルを回せばテーブルが回る仕組みになっており利用者さんからは「意地になる」、「楽しい」、「難しい」との声があがり、皆さん前のめりになっての参加となりました。デイサービスでは他にも映像で楽しむ脳トレや季節にちなんだ工作物を背景に写真撮影を行っています。



ふれあいデイサロンの 事業のご案内

65 歳以上で介護保険非該当の方がご利用できます

ふれあいデイサロンは、町内の高齢者が心身ともにいつまでも元気に過ごしていただけるよう町からの委託を受けて進めている事業です。

レクリエーションでは軽い体の体操や頭の体操、お誕生日会や町内外へのドライブ、またバス旅行など年間を通じ計画しています。

1日の流れ

9:00	各地域までお迎えに行きます 到着後、健康チェック、検温・血圧測定など
10:00	レクリエーション
12:00	昼食 (休憩)
13:30	レクリエーションなど
15:00	おやつ
15:45	送り



1回 500円

月・水・金の実施で毎週 1 回のご利用となります。

見学や参加などのご希望は ☎ 65-3500 まで連絡ください。

※運動をすると血圧が上昇しますので、寒い場所や運動のやりすぎに注意してください。

ふれあい福祉映画会のご案内

10月から実施しています赤い羽根共同募金にご協力いただき誠にありがとうございます。

今年度の映画会につきましては、8月の上映から12月に変更となり、福祉映画会として開催します（映画上映には皆様からいただいた共同募金配分金や社協会費が充当されています）。



©2019「最高の人生の調べ」製作委員会

最高の人生の調べ

皆様お誘いあわせで来場ください。

上映日時

12月25日(土)

午後1時30分～3時30分

場 所

由良町中央公民館

入場無料

お問い合わせ

由良町社会福祉協議会

0738-65-3500

高齢者サロン運営アドバイザー養成講座開催中止のお知らせ

今年度開催を予定しておりました高齢者サロン運営アドバイザー養成講座ですが、新型コロナウイルスの感染の拡大防止の観点から、誠に勝手ながら開催を中止させていただきますこととなりました。

ご参加をお申込みになった皆様、ご参加を検討いただいていた皆様には迷惑をおかけすることとなり大変申し訳ございません。何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

収集活動にご協力をお願いします

●書き損じハガキ

年賀状や暑中見舞など（未投函）のハガキがありましたらご協力ください。

●使用済み切手

使用済みの切手（消印のあるもの）は切手の周り1cmを残し切り取ってください。

●ブルタブ（ブルトップ）

缶ジュースやビール、缶詰めのフタ（アルミ製のみ）も引き続き回収しています。

募 集

急募

デイサービス送迎ボランティア募集

社会福祉協議会の介護デイサービスでは、利用者の方を送迎して頂ける送迎ボランティアを募集しています。時間は迎えが8時半頃、送りが16時20分から17時頃までです。町内の短い距離の送迎ボランティアです。お手伝いしていただける方はご連絡ください。



●お問い合わせ先
☎0738-65-3500

訪問給食運搬ボランティア募集

訪問給食サービスの運搬ボランティアさんを募集しています。内容は社会福祉協議会より出来上がったお弁当を各地区の運搬ボランティアさんまでお届けする活動です。募集している曜日は、火曜（大引方面）、木曜（網代・門前方面）、金曜（衣奈・三尾川方面）10時45分頃から11時半頃までの活動です。お手伝いいただける方はご連絡ください。

広報テープ録音・編集ボランティア募集

由良町朗読ボランティアグループでは、高齢者や目の不自由な方に町の広報や社協の広報を読んでカセットテープに録音し、希望者にお届けする活動をしてくださるボランティアさんを募集しています。毎月10日頃に3～4時間程度の活動です。機械の操作等は職員がサポートします。興味のある方はご連絡ください。