

さくら貝

ふだんのくらしのしあわせ

発行
平成 30 年 4 月 1 日
No.171 号
逗子市桜山 5-32-1
電話 046-873-8011
info@zushi-shakyo.com



**ご存知ですか？逗子市社会福祉協議会（略して逗子社協）
誰もが安心して暮らすことのできる福祉のまちづくりを目指しています**

昭和 26 年(1951 年)に市民有志により設立され、逗子の住民により構成されている、公共性・公益性のある社会福祉団体です。地域福祉の向上や福祉サービスを推進する役割を持ち、様々な福祉活動を展開しています。



逗子社協は誰によってつくられているの？

地域の自治会・町内会や様々な福祉団体等より
評議員 24 名・理事 11 名 が選出され
逗子の地域にあった地域福祉のあり方を考え、事務局の職員が様々な事業を行っています。



実はいろいろやっています♪

あまり知られていない社協ですが、実は様々な福祉の事業を行っています♪

地域福祉の推進

- ・地域の支え合い活動づくりとサポート（お互いさまサポーター・サロン・福祉団体支援）
- ・福祉イベント・講座の開催（福祉教育、専門講座）
- ・高齢者、障がいのある方の生きがい・健康づくり（体操指導、介護予防講座等）
- ・ボランティアセンターの運営（困りごとの解決窓口等）
- ・子育て支援の場づくりや情報提供 など



※緑字の事業は皆様の会費により運営している事業です

自立支援

- ・フレンドリーヘルパーの派遣（家事援助）
- ・介護保険事業（ケアプランの作成・訪問介護）
- ・生活困窮の相談と生活資金の貸付
- ・判断能力が不十分な方の生活支援、成年後見相談・支援・受任
- ・地域包括支援センター（高齢者の相談窓口等） など



困ったらまず、ご相談ください。

福祉なんでも相談（フリーアクセス）

0120-915-655



やってみよう！**おうちでできる介護予防**

「スクワットを毎日すれば人生が変わる！！」

スクワットには足腰を鍛えるだけでなく、免疫力向上、認知症予防、尿漏れ防止、便秘改善、心を前向きにする作用など、たくさんの驚くべき効果があります！！

スクワットをする際に注意点が 2 つあります！

①膝を 90 度以上曲げないこと ②ゆっくりと動作を行うこと

自然な呼吸法で行う為には、必ず大きな声で回数を数えてください。3 秒間かけて屈み、3 秒間かけて立ち上がる。この動作を 5 回朝晩行うだけで 1 ヶ月後には変化を実感することでしょう！

一番大切なことは続けることです。無理せず習慣化することを心がけましょう。

逗子 SWC 井上喜貴（デイサービスセンター 天眞館）

今月の

ピックアップふくし

さくら貝サービス事業所

社協が運営する介護保険事業所として、平成 12 年から運営。介護が必要な様々な方のお宅に伺う「訪問介護事業」と、ケアプランの作成をする「居宅介護支援事業」、障がいのある方への訪問介護の「障がいサービス」等を行っています。

地域の介護人材不足を少しでも解消したく、スタッフ自らも講師となり、一昨年から「介護職員初任者研修」を実施。130 時間のとても大変な研修ですが、昨年は 16 名の介護のプロを育成しました。

お一人お一人にあわせたまめ細かい介護と、地域を愛し地域に愛される事業所をめざし、スタッフ一同、日々学び、奮闘しています。

電話 046-870-5050



介護の事ならお任せください

社協の応援団になってください！

平成30年度社協会員募集中

住民によって構成されている社協は、地域の応援で成り立っています。社協の「会員」として社協を応援していただけませんか？皆様の「会費」で、左の緑字の事業を運営しています。

個人 一口 500 円（年）

団体 一口 5,000 円（年）

どんなメリットがあるの？

個人の場合

- ・訪問販売お断りシールプレゼント
- ・フレンドリーヘルパーの利用
- ・お元気確認サービスの利用
- ・車イスの無料貸出（3 ヶ月）

団体の場合

- ・イベント用貸出物品の減免
- ・団体が行う福祉活動のサポート

どうやって加入できるの？

- ・地域の募集でご協力
- ・福祉会館でのご加入
- ・振込でのご加入

口座記号番号：00280-7-60555

口座名称：社会福祉法人逗子市社会福祉協議会

※恐れ入りますが振込手数料はご負担いただきますようお願いいたします。



イベント・講座・催し

問合せ ☎873-8011

おれんじかふえすし（認知症カフェ）

日時：4月20日(金) 14～16時
場所：福祉会館 会議室 100円
対象：認知症の人とご家族、認知症予防に関心のある方

じょうほうCAFE

日時：4月23日(月) 10～12時
場所：福祉会館 無料
対象：スマホ・タブレット・パソコンに興味のある方

逗子おもちゃの図書館

日時：4月3日10日(火)・21(土) 10～12時
場所：福祉会館 無料
対象：子どもと保護者

みんなでダンス

日時：4月4日(水) 11～12時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、軽い運動ができる方

みんなでソング

日時：4月18日(水) 11～12時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、歌に興味のある方

みんなでスポーツ

日時：4月7・21日(土) 11～13時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、軽い運動ができる方

健康づくりプログラム合気体操

日時：毎週木曜 15～16時
場所：福祉会館 無料
対象：軽度の運動ができる方

認知症予防運動コグニサイズ

日時：毎週火曜 15～16時
場所：福祉会館 無料
対象：軽度の運動ができる方

福祉会館の Welcome Tea Party

日時：4月28日(土) 14～16時
場所：福祉会館 300円
対象：どなたでも

健康うたごえ教室

日時：4月6・20日(金) 10～12時
場所：福祉会館 500円
対象：音楽に興味をお持ちの方どなたでも

弁護士相談（予約制）

日時：4月27日(金) 14～16時
場所：福祉会館 無料
対象：日常生活に不安を持つ、障がいのある方やご高齢の方

成年後見相談（予約制）

日時：4月25日(水) 14～16時
場所：福祉会館 無料
対象：成年後見制度について知りたい方

お知らせ

●逗子社協ご寄附の窓口「あゆむ銀行」あたたかい善意のご寄託誠にありがとうございます

2月1日～2月28日現在

(順不同・敬称略)

- 寄託金 4件 505,500円
小坪第四長生会、ゼブラ(株)、匿名2件
- 寄託品 1件
匿名(トイレットペーパー)

今月の福祉ニュース(p_-)

毎年、神奈川県共同募金会が主催している「神奈川県福祉作文」も今回で41回目を迎えました。平成29年度は県内小中学校合わせて275校9,621編の中から、逗子市立久木中学校2年の木戸沙奈さんの作品「おっちゃん和我」が最優秀県知事賞に選ばれ、去る12月21日に表彰式が行われました。

毎日の下校の際、目の不自由な「おっちゃん」に出会った木戸さん。勇気を持って声をかけたことで彼女の心には人としての色々な思いや気付きが生まれました。そんな彼女の作文には心にスーッと入り込んでくる優しさがあります。一部抜粋となりますが、少し皆様にご紹介させていただきます。



「おっちゃん和我」 木戸沙奈さん（逗子市立久木中学校2年）

「これからはおっちゃんって呼んでな。」私がおっちゃんに出会ったのは横断歩道です。信号が青になっているにもかかわらず信号待ちをして立ち止まっているおじさんがいました。「渡るのかな、渡らないのかな…」気になってよく見ると手には白杖がありました。「声をかけよう」そう思って私はおっちゃんの肩をたたきました。「信号渡りますか？」緊張しました。でもおっちゃんは普通にまず挨拶をしてくれました。まだ青信号だったので私は、「今、信号が青なので渡りましょう。」と言いました。私は初めて目が見えない人と腕を組んで歩きました。渡り終えておっちゃんは私にお礼を言いました。その時私はなぜか気持ちがすっきりしました。～(途中略)～

ある時おっちゃんは言いました。「でもおっちゃんは幸せなんやで。だって普通のおじさんと女の子が腕を組んで歩いたりしないやろ。せやから目が見えなくなるっちは悪いことばかりではないんよ。見方を変えるっちは悪いのが大切なんやね。」私は目が見えなくなってもそう考えるおっちゃんはすごいと思いました。それを聞いてからはそんなに自分にとって嫌なことでも見方を変えてプラスにしようと思いました。

た。

私はおっちゃんに出会って思ったことがあります。それは周りの大人はおっちゃんのことが見えているのにほぼ100%素通りしているということです。大人が助けている暇がないのも理解できます。関わらなくて済むことにわざわざ関わらないのが普通であり、スマートな生き方とされているのかもしれない。でもそうやってずっと見えていても見えないふりをし続けていたら、本当に見えなくなってしまうのでは、と私は思うのです。大人になると心の視力が落ちるのです。

私は声を掛けるちょっとした勇気で人一人と知り合うことができました。出会いは人生の宝だと私は思っています。私はほんの少しだけ、おっちゃんの役に立てたかもしれない。でもそれ以上におっちゃんは今まで私が考えてもみなかったことや知らなかったことを、たくさん教えてくれました。今は何事にもまず挑戦し、努力をし、いろいろな見方をもった人になりたいと思っています。そしてこれからも心の目をしっかり開いて生きていきたいです。(本文一部抜粋)