

さくら貝

ふだんのくらしのしあわせ

発行
平成 31 年 2 月 1 日
No.181 号
逗子市桜山 5-32-1
電話 046-873-8011
info@zushi-shakyo.com



高齢者の生活を地域で支える助け合い活動 があります！

地域の方のほんの少しの手助けで、高齢者の生活の中のちょっとした困り事に対応できるようなサービス「あゆむサービス」を逗子社協では行っています。今回は、ゴミ出しの依頼を引き受けてくださっている小菅ヘルパーにお話を伺ってみました。



在宅介護の空き時間に、何か協力したいと思い『高齢者生活支援担い手養成研修』を受講しました。ご近所の利用者のゴミ出しの依頼を週2回引き受けています。ゴミ出しという単純作業ですが、利用者に喜んでもらえるのが嬉しいです。

ご存知ですか？「あゆむサービス」

あゆむサービスとは・・・

市内にお住まいで、ご家族の支援が十分に受けられない状態にあるなど、日常の家事支援等を定期的に必要とし、おおむね 65 歳以上の方がご利用いただける、家事支援などのサービスです。(介護予防・日常生活支援総合事業における住民主体による訪問型サービスBの一環として実施しています。)

- ◆サービス内容：ゴミ出し、簡易な掃除・片付け・洗濯等、外出支援、話し相手 ※その他簡易なお手伝い等についてはご相談ください。
- ◆利用できる日：月曜日～金曜日 午前 8 時～午後 6 時
- ◆利用料金：30 分 600 円 (ゴミ出しは 1 回 200 円)
- ※ヘルパーとして活動したい方も募集しています！興味がある方はお問い合わせください。また、下記研修受講後登録する事もできます。

「高齢者生活支援担い手養成研修」開催します！

日時：2月28日(木) 13時～16時30分
 会場：小坪大谷戸会館(亀ヶ岡バス停より徒歩2分)
 内容：高齢者福祉に関する制度・高齢者の特徴・生活支援術 等
 費用：無料 定員：30名(先着順)
 申込：地域福祉推進係 ※逗子市からの委託事業で実施しています。

♪ちよこっとライブ♪

第一運動公園の中にある「カフェちよこっと」では月に一度週末の午後に音楽ライブを開催しています。演奏者は様々な楽器の若き音楽家達。赤ちゃんから大人までクラシック音楽を身近に楽しんでいただけるイベントです。

カフェで注文していただければライブは無料、予約も不要です。冬でも陽光が差し込み緑に囲まれたカフェで食事と音楽をお楽しみください。

<2月のちよこっとライブ>
第57回「クラリネットコンサート」
2月23日(土)12時から(約30分)

クラリネット：徳永 愛さん 国立音楽大学卒
ピアノ：瀬川 奈央子さん 東京音楽大学卒

カフェメニュー：オリジナルケーキセット 350円
カレー 500円 等



ポールウォーキング教室

～現在仲間と楽しんでいる方、初めての方どなたでも参加できます！～

当初からご指導いただいている羽田先生を招いてアフターフォロー体験会を開催します。フォームチェックやポールウォーキングの現状等をお知らせします。

日時 3月11日(月)
9:30～11:30
 場所 市民交流センター
第2・3会議室
 講師 羽田先生
 定員 50名(先着順)
 費用 無料
 申込 電話、FAX、Eメールで地域福祉推進係まで

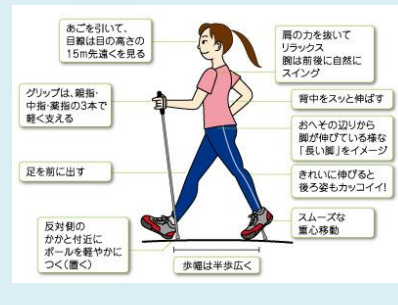


今月の
ピックアップふくし
ポールウォーキング

ポールウォーキングは、中高年の男女を中心に広まっている新しいスタイルのウォーキングです。ポールを持つことで(足とポール四点で支えるため)足腰に負担が少なく、介護予防にも効果的です。また、身体に痛みのある方でも無理なく行え、転倒予防と身体バランスの改善が図れたり、ポール使用の全身運動によるメタボリックシンドロームの予防・改善等、多様な相乗効果が望めます。

逗子社協は逗子市と協力し、平成29年3月、日本ポールウォーキング協会の羽田先生を招き、リーダー養成研修を行いました。その後も、お互いさまサポーター、民生委員児童委員、市民等に向けて体験会を13回開催しました。

現在では、市内9か所で自主開催され、多くの方が楽しみながら参加しています。はじめは、ポールを持って歩くことが気恥ずかしいものですが、すぐにポールウォーキングの虜になると思います。興味がある方は下記教室に参加してみてください！



イベント・講座・催し

問合せ ☎873-8011

おれんじカフェすし(認知症カフェ)

日時：2月15日(金) 14~16時
場所：福祉会館 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

笑顔トレーニング健康顔ヨガ教室

日時：2月12日(火)・27日(水)
★月2回になります。
場所：福祉会館 500円
持ち物：手鏡

健康絵画・書道クラブ

日時：2月18日(月)
10~11時30分
場所：福祉会館 100円
対象：絵画・書道に興味をお持ちの方
どなたでも

弁護士相談(予約制)

日時：2月22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：2月27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

うたごえ喫茶

日時：2月22日(金)
10~11時30分
場所：福祉会館 100円

健康うたごえ教室

日時：2月1・15日(金) 10~11時
27日(水) 15~16時
場所：福祉会館 500円

おもちゃの図書館

日時：2月5日(火)・23日(土)
10~12時
場所：福祉会館

お知らせ

●平成31年度ボランティア・福祉団体助成金申請書配布について

市内で活動している標記団体の主体的事業等を対象に助成金を交付します。福祉会館で申請書を配付しますので希望団体はご来館ください。

申請書配付 2月1日(金)~28日(木)
申請締切 4月26日(金)

※6月の助成金交付審査会開催後、7月の交付予定となります。(延期の場合あり)

●教育支援資金の貸付を行っています

お子さんが高等学校、大学、専門学校などに進学・通学している低所得世帯のご家庭に、貸付制度があります。収入等の要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

生活福祉資金担当 ☎876-6222

●中学3年生向けの福祉教育

「こころ実践」、今年度も行います
中学生向けの福祉教育「こころ実践」が始まって、8年が経ちました。毎年、こころチームのメンバーが、『様々な生きづらさを抱えた人々の理解と、共に生きる視点を考える』ことを目的としたプログラムを作成、検討し、授業を行います。

・実施校：久木・沼間・逗子中学校
3年生(約310名)

・時期：2月下旬

今までは「発達障がい」を具体事例として行ってきましたが、今回の3年生に対しては、「認知症」を具体事例として、当事者の気持ちを想像する



こと、自分ごととして考えることを伝えるプログラムを予定しています。

担当：ボランティアセンター

今月の福祉ニュース(p_-)

「災害ボランティアセンター」知っていますか？

災害ボランティアセンターとは、災害時に被災地に設置される災害ボランティア活動を円滑に進めるための拠点です。1995年阪神・淡路大震災や1997年ナホトカ号重油流出事故で多くのボランティアが参集し、災害ボランティア活動が本格化した。その後、大きな災害に見舞われた被災地に立ち上げられ運営されるようになりました。

逗子市でも大規模な災害があることを想定し、災害ボランティアセンター立上げの準備、そして役割の理解が必要となります。西日本豪雨災害による被災地での支援活動の報告とともに、これまで被災地での現場で活動してこられた講師にお話しいただき、改めて災害救援ボランティアセンターの必要性、役割を理解し、今後起こるかもしれない災害の備えとしてみんなで考える機会とすることを目的に下記研修会を開催します。

もう一度考えよう！災害救援ボランティアセンターとは何か？

日時 3月9日(土) 10:00~12:00

会場 逗子市役所 5階 会議室

内容 第1部 「被災地での災害ボランティアセンター支援活動報告」
三富 淳(逗子市社会福祉協議会 地域福祉推進係)

第2部 「災害時でのボランティアセンターとは」

中島孝夫氏(神奈川県共同募金会事務局長、災害支援プロジェクトチームメンバー)

定員 50名 費用 無料

申込 電話、FAX、Eメールでボランティアセンターまで

共催 逗子市、逗子市社会福祉協議会、逗子災害ボランティアネットワーク、逗子市ボランティア連絡協議会

