

令和4年
2022年

かしばし社協だより

3月発行

社会福祉活動功労者表彰

受賞おめでとうございます

◆表彰状受賞者

(敬称略)

社会福祉協議会役員 功労者

下村 卓司
松尾 百合子
奥山 江利子

民生児童委員 功労者

山田 順久
横谷 弘
松井 基安
大野 芳廣
和田 周二
平井 貴美恵
梶本 和世
堤 美賢子
和田 加寿子
中村 勝胤

障害者自立更生者

三谷 晃平 (香芝市手をつなぐ育成会)

ボランティア活動 功労者 (個人)

寺口 喜夫 (平野の福祉を進める会)
井村 紗久子 (ふれあい西真美)
胡 節子 (ふれあい西真美)
茶谷原 宥子 (ふれあい西真美)

◆感謝状受賞者

(敬称略)

寄付・寄贈に対する感謝

友定 一成
根住 直史
大村 明美
牧浦 里香
本田 朱寿美



※新型コロナウイルス感染症の影響で社会福祉大会及び表彰式の開催はできませんでしたが、社会福祉活動の推進に寄与されました方々に対しまして、表彰状及び感謝状を贈呈いたしました。

令和4年度 開催日時

ひきこもり家族のつどい

開催日時 毎月第3木曜日 午後2時～4時

開催場所 香芝市ふたかみ文化センター

※年度途中に改修工事が終了次第、香芝市総合福祉センターで開催いたします。

対象

内容

現在ひきこもり状態の当事者を持つ家族
「ひきこもり」という同じ悩みを抱える家族が集い、問題を一人で抱え込まず、同じ立場の家族同士が
つながり、元気を取り戻していただくための集いです。

費用

無料

- ◎予約不要
- ◎途中参加・途中退出OK



初めての方も参加しやすい
アットホームな雰囲気
で集まっています。「一歩
踏み出したいけど、どこ
に行けばいいのかわからな
い。」というご家族の方、
ぜひ一度足を運んでみてく
ださい。他の方のお話を聞
いたり、ご自身の経験をお
話することで少し気持ちが
軽くなり、ほっとできるか
もしれません。

加いただいており、専門的なアドバイスを受
けることもできます。

来年度は、参加者同士で様々な制度につい
て学んだり、外出をしてリフレッシュする機
会も設ける予定です♪
ご参加お待ちしております。

(1)

発行・編集



香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1
(香芝市総合福祉センター内)
TEL 0745-76-7107(代表) FAX 0745-76-7104



HP



Facebook

<https://ka-shakyo.or.jp>

[E-mail] info@ka-shakyo.or.jp

<https://www.facebook.com/ka.shakyo/>



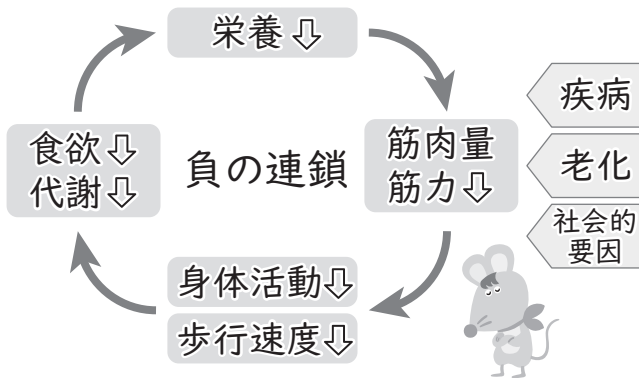
奈良県立医科大学 疫学・予防医学講座
教授 佐伯 圭吾

『コロナ時代のフレイル予防について』

フレイル(Frailty)は、もともと「虚弱」という意味ですが、現在わが国では、「身体や心の機能が低下し、自立生活の維持が困難となりつつあるが、適切な対処を行うことによって、維持・向上を図ることが期待できる状態」を意味する専門用語として使われています。身体的フレイルは筋力や歩行の速度の低下、精神的フレイルは、うつ症状や認知機能の低下、社会的フレイルの症状には、閉じこもりや社会参加の減少が含まれます。

フレイルの原因は、加齢、さまざまな疾病や外傷のほかに、社会的要因も含まれます。新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛やさまざまな活動の減少は、フレイルの原因になると考えられます。フレイルの初期症状は筋肉量の減少や、筋力低下ですが、これはやがて身体活動の低下につながり、食欲や代謝の低下を引き起こします。すると栄養摂取が不足し、一層の筋力の低下につながるという悪循環が生

(図A) フレイルが進行する理由



Fried LP, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56:MI45-56. を基に作成

じます(図A)。
フレイル対策には、運動と栄養が重要です。歩行速度が著しく低下した90歳以上の高齢者に、最大筋力の50〜80%の負荷をかけるトレーニングを週3回行った結果、

平均7.6kgの下肢筋力が2か月間で19.3kgまで回復したとする有名な研究があるように、高齢者の筋力トレーニングの効果は科学的に立証されています。専門家によるトレーニング指導を受けられる機会を積極的に利用することも有効です。栄養面では、たんぱく質の摂取が重要です。高齢者は筋肉の合成効率が低下しているため、肉、魚介類、大豆食品などに含まれるたんぱく質を、一日に少なくとも体重1kgあたり1g以上摂取する必要があると考えられます。

そして最後に家族、友人、ご近所との親密な交流を持つこともフレイル対策に重要です。多くの医学研究は、地域住民の相互の信頼感や、さかんな交流、スポーツや文化活動への参加が、健康維持に関連することを示しています。奈良医大が実施するコホート研究(平城京スタディ)には、800人以上の香芝市の皆様に参加いただいています。各地区的な集会、スポーツ・文化活動が、とても活発で、入浴・運動施設の整備や、コミュニティバスの運行など、自治体による支援も充実していると感じました。現在は新型コロナウイルス感染症の流行のため自粛が余儀なくされている活動もあると思いますが、感染が落ち着いたら、十分な感染対策のうえ、活動再開をご検討ください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの地域活動が休止や延期を余儀なくされています。外出の機会が大幅に減り、高齢者や障がい者の虚弱化や社会的孤立が心配されています。このような状況を踏まえて、奈良県立医科大学の佐伯圭吾教授に「コロナ時代のフレイル予防について」と題して寄稿をお願いいたしました。

第7回 緊急食料支援事業 **フードドライブ開催しています**



ご寄附いただいた食料品は、コロナ禍で暮らしが大変な世帯にお届けします。みなさま、ご協力お願いいたします。

食料品のご寄附について

- ◎寄附受付期間
3月22日(火)~25日(金)
午前9時~午後4時
- ◎寄附受付場所
香芝市ボランティアセンター

食料品の受け取り希望について

- ◎支援対象 コロナ禍においてお困りの世帯
(収入基準などはありません)
※先着50世帯
- ◎申込期間 3月28日(月)~29日(火)
午前8時30分~午後5時15分
- ◎申込方法 電話受付
- ◎食料品配布期間 3月31日(木)~



緊急食料支援事業は、令和2年6月から6回実施し、合計511世帯に食料品をお届けさせていただきました。ご協力ありがとうございました。

【申込・問合せ先】 香芝市社会福祉協議会 ☎ 0745-76-7107

赤い羽根共同募金運動へのご協力ありがとうございました

一般募金

募金総額 351,687円(2月16日現在)

10月1日から始まった赤い羽根共同募金には、多くの募金が寄せられました。この募金は地域の福祉活動の財源として、地域へ還元されます。

●募金の協力をいただいた個人・団体

(五十音順・敬称略)

- ★磯壁みつわ会
- ★逢坂福祉推進委員会
- ★香芝市北地区 民生児童委員協議会
- ★香芝市中地区 民生児童委員協議会
- ★香芝市東地区 民生児童委員協議会
- ★香芝市立 五位堂小学校
- ★香芝市立 下田小学校
- ★香芝市立 真美ヶ丘西小学校
- ★香芝市立 真美ヶ丘東小学校
- ★上中ふれあいの会
- ★シニアクラブ五位堂
- ★せきや青葉台手をつなごう会
- ★近住地域福祉推進委員会
- ★匿名(京都府)
- ★畑ノ浦・旭ヶ丘しみず会
- ★ふれあい西真美
- ★わくわくサロン絆

●募金箱設置を通じて募金協力いただいた法人・団体

(五十音順・敬称略)

- ★オートボックス 香芝インター店
- ★香芝市内公共施設 市役所・中央公民館・ふたかみ文化センター・総合福祉センター
- ★株式会社オークワ 香芝インター店・香芝逢坂店・香芝南店
- ★株式会社南都銀行 香芝支店・二上支店・真美ヶ丘支店
- ★株式会社りそな銀行 香芝支店
- ★奈良県農業協同組合 かしば営農経済センター



地域歳末たすけあい募金

募金総額 161,461円(2月16日現在)

歳末たすけあい運動は、全額、社会福祉協議会に配分され、地域福祉推進委員会や関係の福祉団体が実施する歳末地域福祉強化事業に充当させていただきます。歳末地域福祉強化事業は、ひとり暮らしや高齢者や母子父子家庭等の方が新たな年を迎える時期に安心して暮らすことができるように、地域内での孤立を予防するために実施する事業のことです。本年は逢坂福祉推進委員会と香芝市母子寡婦福祉会で事業が行われ、約620人の方が参加されました。

●募金の協力をいただいた個人・法人・団体

(五十音順・敬称略)

- ★株式会社キタイ
- ★株式会社ヨネセン
- ★社会福祉法人鳳雛会 どんぐり学園 どんぐり
- ★せきや青葉台手をつなごう会
- ★匿名(毎年郵送してくださる方)
- ★12月1日に市内駅前前で募金をしていただいた皆様

- かしば支店・二上支店・二上営農経済センター
- ★奈良中央信用金庫 香芝支店・二上支店
- ★日本郵便株式会社 香芝郵便局
- ★大和信用金庫 香芝支店・香芝中央支店
- 自動販売機の設置を通して募金の協力をいただいている法人・団体 (五十音順・敬称略)
- ★社会福祉法人博寿会 介護老人保健施設てんとう虫
- ★奈良中央信用金庫 香芝支店
- 寄付金付き商品販売のご協力をいただいた法人 (敬称略)
- ★株式会社オークワ
- 香芝インター店・香芝逢坂店・香芝南店



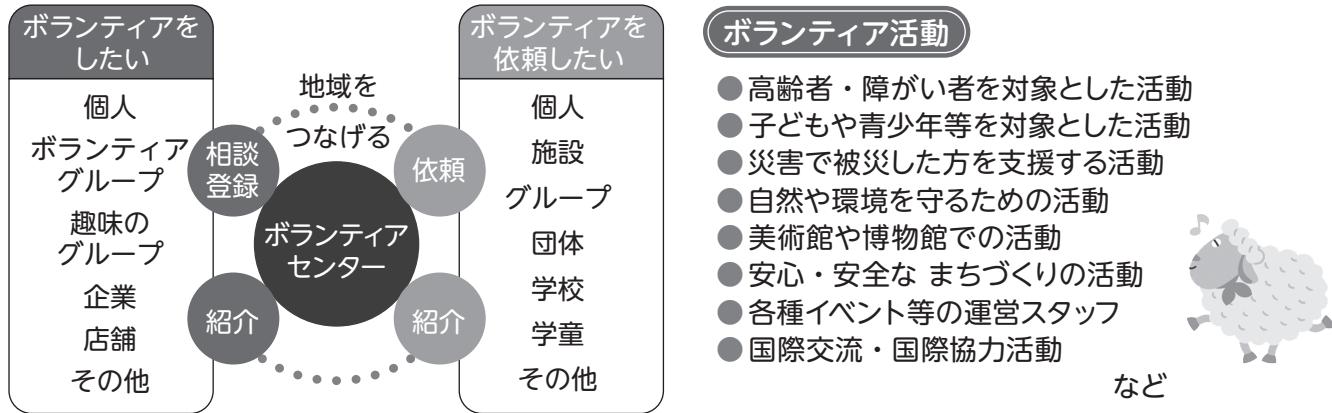
住民みんながボランティア ~香芝市ボランティアセンター~

ほっとライン

香芝市総合福祉センター 1階
 [TEL/FAX] 0745-76-7179
 [E-mail] vcenter@ka-shakyo.or.jp

〈開所日時〉
 月・火・水・木・金
 午前9時～午後4時

ボランティアセンターはボランティア活動に「関心がある!」「参加したい!」「手伝ってほしい!」方たちのための相談窓口です。さまざまな情報や活動を集め、皆さまのボランティア活動を応援しています。



お知らせ 録音ボランティア山びこは、公益財団法人車両競技公益資金財団の助成を受け、音訊活動に必要な録音機器(パソコン)を購入されました。

お願い 令和4年度 登録・活動保険について

令和4年度のボランティア登録及びボランティア活動保険の加入手続きを受付けております。現在、加入いただいている令和3年度ボランティア活動保険は、令和4年3月31日(木)までの補償期間となっております。4月以降の活動に向けて手続きをお願いします。

善意銀行へのご寄附、ありがとうございます
(1月6日～3月6日)

福祉のために下記のとおりご寄附をいただきました。この善意をありがたくお受けし、ご意志に添って活用させていただきます。温かい善意に感謝いたします。(受付順)

逢坂寿老会女性部有志の皆様	20,000円
徳蔵院住職 富岡昭岳様、 寶樹寺住職 中村勝胤様より寒行浄財として	56,020円
穴虫の匿名様	84円切手 550枚

登録職員募集

社会福祉協議会では令和4年度登録職員を募集いたします。

***応募資格**
 保育士・幼稚園教諭・看護師・児童発達支援管理責任者・生活支援員経験者及び各保有者、用務員(満60歳～64歳までの方)

***受付開始**
 随時

※その他、詳細についてはお問い合わせください。
 ☎76-7107

★ ふれあい総合相談 ☎79-5858★

※総合福祉センターの改修工事に伴い、下記のとおり変更になっております。ご不便をおかけして申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

相談名	相談内容	相談日
一般相談	日常生活における心配ごと	月～金曜日 午前9時～午後5時
心配ごと相談所	日常生活における心配ごと (民生児童委員、知識経験者、行政相談委員、人権擁護委員による対面相談)	毎月第1水曜日 午前9時～午後3時 毎月第3水曜日 午前9時～正午 《場所》市役所会議室棟 第1会議室
福祉法律相談 ※令和4年4月より再開いたします	成年後見制度や悪質商法被害などの福祉法律相談 【相談担当：奈良県司法書士会】	毎月第2水曜日(各日3名：予約先着順) 午後2時～、3時～、4時～ 各回40分 《場所》総合福祉センター

本会へのお問い合わせの際に、間違い電話が多数発生しております。お問い合わせの際にはおかけ間違いのないよう、お願いいたします。

香芝市社会福祉協議会 (4)
 TEL 0745-76-7107