

大洲市社協
ゆるキャラ
うーちゃん



大洲市

No.184 2020年 7月号

社協だより

編集 / 発行 社会福祉法人 大洲市社会福祉協議会
〒795-0064 大洲市東大洲 270-1

TEL 0893-23-0313
FAX 0893-23-0295

ホームページ <http://www.ozushakyo.jp>
大洲市社協 検索

「社協会員制会費制度」にご協力お願いします

社会福祉協議会は、誰もが安心して住み続けられる地域づくりのため地域福祉を推進しています。
皆さんからお寄せいただいた会費は、お住まいの地域の地区社会福祉協議会（略して地区社協）に全額還元され、地域の福祉活動や在宅福祉推進活動のために使われています。会員制度設置の趣旨をご理解いただき、本年度も会費拠出にご協力をお願い申し上げます。

あわせて、区長さん、組長さんには「集金・納入」についてご迷惑をおかけいたしますが、ご協力の程よろしくようお願い申し上げます。



地区社協とは・・・

「住民同士が支え合う地域」を目指して、地域住民自身が担い手となり様々な福祉活動を展開している任意の団体です。大洲市全体を以下のような17地区に分け、その全てに地区社協が設置されています。

【肱南・久米・肱北・喜多・平・平野・南久米・菅田・大川・柳沢・新谷・三善・八多喜・上須戒・長浜・肱川・河辺の17地区】

会費を納入された地域の皆さんが会員です。その地区の、民生児童委員、在宅福祉推進員、自治会、婦人会、老人クラブ、公共施設関係者、その他地域の様々な団体などが中心となって運営されています。大洲市社協から助成や配分を受け、地域内の様々な福祉問題の把握と解決に向けて、活動に取り組んでいます。

どんなことに使われているの？

地区社協では、地域ふれあい事業、独居高齢者のつどい、独居高齢者料理教室、配食サービスなど様々な事業を実施しています。地区社協はそれぞれ独立した団体であり、事業の内容は画一的ではなく地域の実情に合わせて独自に展開しています。また、対象となる方も、高齢者に限らず、子どもたち、障がいを持っておられる方、赤ちゃん子育て中のお母さんなど様々です。



← 独居高齢者料理教室で作ったお料理。どれも美味しそうです。



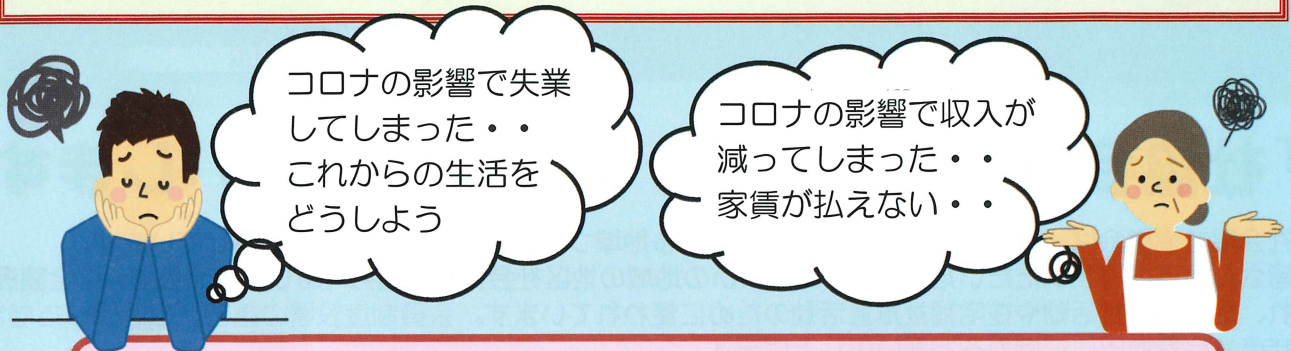
「ふれあい食事サービス」の準備の様子です。このお弁当を、高齢者の方々は笑顔で受け取っておられました。



地域の高齢者と児童のふれあい事業の様子

～大洲市くらしの相談支援センターからのお知らせ～

あなたやあなたの大切な人が、お悩みや不安を抱えて生活されていませんか？



新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、生活資金にお悩みの皆様へ ～ 一時的な資金の緊急貸付に関するご案内 ～

社会福祉協議会では、この度の新型コロナウイルス感染症の影響により収入減少があった世帯の生活を支援する為、従来の貸付制度を拡大した下記の貸付を実施しています。

(※生活保護世帯は対象となりません。)

【緊急小口資金 (特例貸付)】

- ◇貸付限度額：10万円以内 (学校等の休業や個人事業主他、特別な事情がある場合は20万円)
- ◇据置期間：最大1年以内 ◇償還期限：最大2年以内 ◇貸付利子：無利子 ◇保証人：不要

【総合支援資金 (特例貸付)】

- ◇貸付限度額：2人以上世帯：月20万円以内・単身世帯：月15万円以内
- ◇貸付期間：原則3カ月以内 ◇据置期間：1年以内 ◇償還期限：10年以内
- ◇貸付利子：無利子 ◇保証人：不要

その他関連事業【住居確保給付金】

- 支給限度額：最大で4.2万円以内 (世帯の人数に応じた上限あり) ■※申請には所得等の要件あり
- 支給期間：原則3か月間 (一定条件の下最長9か月間) ■支給方法：住宅貸主の口座に直接振込

※新型コロナウイルス関連でも、普段のくらしのお悩みでも、

まずはお気軽に「**大洲市くらしの相談支援センター**」までお問い合わせ下さい！

所在地：大洲市東大洲270-1 大洲市総合福祉センター1階 大洲市社会福祉協議会内

電話：0893-23-0313 (土・日・祝除く：8時30分～17時15分)

本事業では、平素より下記のような取り組みを行うため、無理のない範囲でご協力頂ける**サポーター**(個人・グループ・企業様等)を募集しています。詳しくは上記センターまでお問い合わせ下さい。

食糧提供 (支援)
(長期保存可能なもの)

生活用品等資器材提供
(生活家電・衣類等)

居場所づくり

就労体験の場(機会)

※「**フードドライブ(食糧支援)**」に関しては常時募集しています。ご協力よろしくお願いたします。

菅田地域交流子ども食堂とカレーハウスCoCo壱番屋のコラボ企画



5月21日、カレーハウスCoCo壱番屋^{いちばんや}宇和島店・大洲店オーナー^{おおたに}大谷^{しょういち}晶様のご厚意により、昼食に菅田地域交流子ども食堂^{すげた}に美味しいカレーを無料配食していただきました！この企画は、NPO法人うわじま^{あゆむ}グラマ^{あゆむ}さんのご紹介により実現したもので、これまでに、大谷さんは宇和島・西予市では実施されていましたが、大洲市でも社会貢献の一環として行いたいとの思いで、開催していただきました。新型コロナの影響で自粛生活や分散登校が続く中、この日は子どもたちや保護者の笑顔が見られ、子ども食堂のスタッフも心温まるひと時になりました。

↑ すてきなキッチンカー！愛媛のオレンジカラーに塗替たそうです



子ども食堂を早く再開できることを願いながら小・中学生104人に配付しました。

菅田子ども食堂は、今までは交流目的の食堂でしたが、保護者支援を目的としたテイクアウトの弁当作りを検討中です。

すごく美味しかったカレーのお礼にと、早速お手紙と手作りメダルを届けてくれた女の子のサプライズに、大谷さんは感激しておられました。→



第2弾

ご当地体操

おおず生き活き体操

考案：NPO法人^{あゆむ}歩

^{あゆむ} 踏智子 健康運動指導士

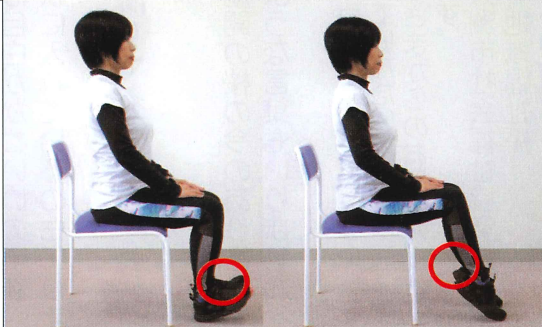
(一部抜粋：筋肉トレーニング編)

発行元：大洲市地域包括支援センター

社協だよりNo.183号に引き続いて、今回は、自宅で一人でも簡単にできる筋肉トレーニングを抜粋してご紹介します。《注意点》※息を止めないように気を付けましょう。

※10~20回を1セットとして、2~3セットを目安に行いましょう。

① 下腿部の筋トレ



足の裏を地面にしっかりとつけ、つま先とかかとを交互にゆっくりと上げ下げします。膝から下の筋肉が動いていることを意識して、繰り返し行いましょう。

② 腸腰筋の筋トレ



ゆっくりと膝を交互に持ち上げます。太ももの付け根に軽く力を入れ、股関節まわりが動いていることを意識して、繰り返し行いましょう。

③ 背中の筋トレ

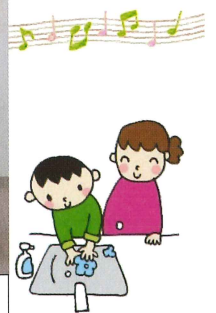


肘を軽く曲げて脇を閉めます。肩甲骨のまわりの筋肉が動いていることを意識して、身体の後ろに肘を引く動作を繰り返し行いましょう。

④ 腹筋の筋トレ



いすの座面少し手前に座り、背もたれに背中をつけたところから始めます。胸の前で両手をクロスします。背中を丸めながら、お腹に力を入れることを意識して、起き上がり動作を繰り返し行いましょう。



※①~④まで終わったら、2~3回深呼吸しましょう。

まごころのおくりもの 4月分

金銭の部(指定分)

- 《平地区社協へ》
増田 繁壽 様 市 木
佐子 亘 様 徳 森
- 《平野地区社協へ》
山下 万浩 様 西予市
谷口 ウメコ 様 平野町
- 《菅田地区社協へ》
西岡 正人 様 菅田町
- 《柳沢地区社協へ》
角田 修明 様 田 処
- 《新谷地区社協へ》
井野 賢子 様 新谷町
- 《上須戒地区社協へ》
政所 和子 様 上須戒
- 《長浜地区社協へ》
紙本 英則 様 長浜町
- 《河辺地区社協へ》
河辺どんぐり会 様 河辺町

物品の部

- 《大洲市社会福祉協議会へ》
田中 由美子 様 柚 木
洗濯機 1台 他4点
食料品 一式

あたたかい善意をありがとうございました。感謝をこめて掲載させていただきます。

令和2年度 手話奉仕員養成講座中止のお知らせ

令和2年度手話奉仕員養成講座(入門・基礎編)の開催を予定しておりましたが、参加者及び関係者の健康・安全を十分に確保した上での講座開講に支障があるため、今年度は講座を中止とさせていただきます。

受講を予定されていた皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

俳句ひろば

田を起こす老いても農を守りきる

佐野 満寛

田を起こす。農事の始まりです。作者は老いには負けないと、農

を守りきると、臍を決めています。農家の方々のがんばり。だから日本の米はおいしいのですね。

一握りのクレソンを摘む試歩の道

佐野 幸子

クレソンはヨーロッパ原産、明治の初期に日本に渡来、特有のにおい、辛味で好まれサラダなどで生食されます。歩行困難な作者ですが、食卓にせめて緑のいろどりをとがんばるのです。

目白へとブルーベリーの花残す

松本 朋子

かわいらしい小鳥の目白、五月から七月にかけて繁殖期です。作者は目白がかわいいのです。(俳句では秋に入れているのもあります。)

咲き満らて光溢るる桜かな

森本 正男

満開の桜の今のありさま。どのような言葉もいりません。どの

このコーナーは、白岩チツ子先生に担当していただいております。みなさまからのお便りをお待ちしております。

大洲市社会福祉協議会
地域福祉係

☎ 23-0313
☎ 23-0295



心配ごと相談所案内

大洲市社会福祉協議会(本所)	【一般相談】毎週月・水曜日 【介護相談】毎週金曜日 【弁護士法律相談※要電話予約】毎月第1・3火曜日(7月7日と21日) 【司法書士等法律相談】毎月第2・4・5火曜日および毎週木曜日 大洲市総合福祉センター 午前10時～午後4時(弁護士法律相談は正午まで)※祝日を除く
長 浜 支 所	7月17日(金) 大洲市長浜体育館 午後1時～午後4時
肱 川 支 所	7月 6日(月) 大洲市肱川公民館 午後1時30分～午後4時30分
河 辺 支 所	7月10日(金) 大洲市河辺老人福祉センター 午前9時～正午
問い合わせ先	本所 TEL23-0313(代表、弁護士相談予約) TEL23-5629(相談室直通) 長浜支所 TEL52-1194 肱川支所 TEL34-2312 河辺支所 TEL39-2510

※新型コロナウイルス感染状況により、休止となる場合がありますので事前にお問い合わせ下さい。