



「社協だより」は共同募金の助成金を受けて発行しています

社協だより

第189号 <http://www.tonami-shakyo.or.jp/>

砺波市社会福祉協議会

☎ 32-0294

E-mail: wel.tonami@tonami-shakyo.or.jp

砺波市社会福祉協議会庄川支所

☎ 82-3520

E-mail: shogawa@tonami-shakyo.or.jp

令和2年度 砺波市福祉健康大会

日時 8月29日(土)
午後1時30分～4時

場所 砺波市文化会館 大ホール

内容 **式典** 表彰状の授与並びに感謝状の贈呈

講演 『健康長寿をめざす食べ方』
～食べるタイミングと食べる順番とは～

講師 京都女子大学 家政学部食物栄養学科
教授 ^{いまい}今井 ^{さえこ}佐恵子 氏



講師紹介

管理栄養士の教育に携わりつつ、糖尿病食事療法の指導および研究を続け、「食べる順番療法」を糖尿病専門医である梶山静夫医師とともに考案。高血糖を抑制する独自の糖尿病食事療法と合併症に関する研究、食事の摂取時間と摂取方法が血糖変動・ホルモン動態に及ぼす影響に関する研究等がテーマ。糖尿病関連および食事の食べ順に着目した書籍等多数出版。その研究は各メディアでも取り上げられ、注目されている。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、ご来場の際にはマスクの着用をお願いします。

主催：砺波市、砺波市社会福祉協議会、砺波市環境保健衛生協議会

砺波市みまもり配食事業

日頃から地域での見守りが必要な方を対象に、地域のボランティアの協力を得ながら、毎週1回見守り訪問を行うことで安心して暮らせる「地域づくり」を目指しています。

南部デイサービスセンターで高齢者向けに調理された昼食は、自治振興会や公民館など各地区の配食ステーションに配達され、配食ボランティアや民生委員児童委員の皆さんの手によって利用者の自宅に届けられます。

利用までの流れ

- ①民生委員や福祉サポーターから、一人暮らしの高齢者など「みまもり配食」の必要な方に案内します。
(ご本人やご家族、ケアマネジャーからの申し込みもできます。)
- ②利用を希望される場合は、民生委員・社会福祉協議会職員が訪問しますので、その際に「利用申請書」をご記入いただきます。
- ③市役所から「利用決定通知」が届き、配食スタートとなります。
※みまもり配食をキャンセルする場合は、前日までに地区福祉推進協議会、または市社会福祉協議会までご連絡ください。当日のキャンセルはできません。



利用できる方	一人暮らしの高齢者（原則として65才以上）・高齢者のみの世帯・高齢者と障害者の世帯など見守りの必要な世帯
費用	1食 300円 お弁当をお届けした際に、現金でお支払いください。
実施地区	毎週火曜日：出町・鷹栖・若林・林・高波・南般若・東山見・雄神 毎週木曜日：庄下・中野・五鹿屋・東野尻・太田・般若・東般若・梅檀山・青島・種田 ※午前11時～12時の間のお届けです。 (令和2年6月現在)

※実施地区外でご利用希望の方がおられる場合は、市社会福祉協議会へご相談ください。

【お問合せ】 砺波市社会福祉協議会

本所 砺波市幸町 8-17
庄川支所 砺波市庄川町青島 385

☎ 32-0294
☎ 82-3520

お気軽に
ご相談ください

福祉総合相談とは？

市社会福祉協議会では、各分野のお悩みのご相談を受け付けています。社協でお答えできないご相談についても窓口を紹介します。
※相談によっては日時が決まっているものや、予約制の場合がありますのでご確認ください。



役員交代のお知らせ



会長 老 健

このたび、砺波市社会福祉協議会の野村前会長の退任に伴い、6月25日開催の理事会において、老新会長が選任されました。

お隣の地域活動紹介④ 般若地区福祉推進協議会

友愛事業で広がる地域の輪



般若地区福祉推進協議会では、食生活改善推進員や女性の会の皆さんの協力を得て、おはぎや桜餅を作り、高齢者世帯を訪問する友愛事業を実施しています。訪問は、福祉サポーター、ヘルスポランティア、民生委員児童委員の皆さんが行い、会話を楽しみながら安否確認を行っています。また、老人クラブと協働で一人暮らし高齢者の方を対象に手作り弁当をお届けする友愛事業も行っており、皆さんに大変喜ばれています。民生委員児童委員が中心となり、地区ごとに福祉サポーターや常会長との情報交換会を開催したり、「般若福祉だより」を年4回発行して全戸配布したりするなど、地区内の福祉情報の共有を図っています。

弁護士相談

遺産相続、土地家屋、賠償問題など、法律に関する相談や法律による解決手段の助言を行います。
※毎月第1水曜日(社会福祉会館)
毎月第3水曜日(社会福祉協議会庄川支所)
事前に予約が必要です。☎33-5511

行政相談

行政への苦情や意見提案などをお話してください。
※毎月第1・第3金曜日(社会福祉会館)
毎月第2金曜日(社会福祉協議会庄川支所)

人権相談

人権に関する問題でお悩みの方はご相談ください。
※毎月第1・第3金曜日(社会福祉会館)
毎月第2金曜日(社会福祉協議会庄川支所)

※弁護士相談・行政相談・人権相談の日程は変更になる場合があります。

社協相談

地域福祉の推進

- ・ケアネット活動(地域住民の支えあい活動)
- ・ふれあい・いきいきサロン(地域のたまり場作り)

生活支援

- ・日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助、金銭管理サービス等)
- ・生活福祉資金貸付制度(貸付要件あり)
- ・家計改善支援事業(生活困窮世帯の家計の見直し)

ボランティアの推進

- ・ボランティア活動の紹介、ボランティア保険の加入手続き
 - ・福祉教育、ボランティア学習の相談
- ※毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

【相談専用ダイヤル】 砺波市社会福祉協議会 ☎ 33-5511

福祉総合相談日程

相談は無料で秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

【相談専用電話】 市社会福祉会館 ☎ 33-5511
社協庄川支所 ☎ 82-3520

相談内容	市社会福祉会館の開催日	庄川支所の開催日
法律相談 〔弁護士〕 *市内にお住まいで、初回の方を優先に受付させていただきます。	8月5日(水) 9月2日(水) 午後1時～4時	8月19日(水) 午後1時30分～4時
※予約(☎32-0294)が必要です。		
行政相談	8月7日(金)・21日(金)	—
人権相談	8月7日(金)・21日(金)	8月14日(金)

生活福祉資金・ケアネット・ボランティア・日常生活自立支援事業に関する相談は随時受付しています

善意の窓口

6月15日～7月14日(敬称略)

社会福祉事業振興基金	
前田 外雄(東別所)	10,000円
砺波善意銀行	
匿名	30,000円
匿名	20,000円
匿名	10,000円
匿名	介護用品2点
福祉機器リサイクル事業	
匿名	車イス1台

シロちゃん



麦秋苑

三郎丸 183-2 ☎ 33-2846

休館日：3日・10日・11日・16日・17日・24日・31日

1日体験教室

天然木の貼り絵

日時 8月13日(木) 13:30~
 受講料 2,000円(材料費・額を含む)及び入館料
 ※高校生以下無料、一般280円、高齢者等170円
 持ち物 はさみ
 定員 10名(定員に達し次第締め切ります)
 申込締切 8月7日(金)



- ◆お楽しみ会
 - 「ひまわり一座」 22日(土)午後1時30分
 - 「懐メロミュージックフレンド」 29日(土)午後1時30分
- ◇健康体操教室 5日・19日(水)午前10時30分
- ◇カラオケフリータイム 6日・20日(木)午前10時~午後3時

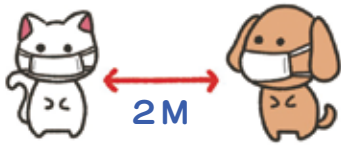
苗加苑

苗加 824-1 ☎ 32-7294

休館日：3日・10日・11日・16日・17日・24日・31日

- ◆お楽しみ会
 - 「福美会」 4日(火)午後1時30分
 - 「太陽一座」 12日(水)午後1時30分
 - 「新蔵富美雄一座&鼓都の会」 19日(水)午後1時30分
 - 「劇団 輝」 26日(水)午後1時30分
- ◇脳トレ学級 4日(火)午後1時30分
- ◇みんなで歌おうカラオケタイム 5日(水)午後1時30分
- ◇月の市 19日(水)午前11時
- ◇いっぶく体操・健康相談 5日・19日・26日(水)午前10時
- ◆ロビー展示企画 「折り紙グループ」作品展示
8月19日(水)~9月16日(水)まで

社会的距離(ソーシャルディスタンス)



麦秋苑で運動しませんか?

皆さん、新型コロナウイルス感染症による外出自粛で運動不足になっていませんか?

麦秋苑では、ルームランナー、フィットネスバイク(自転車こぎ)、健康ステッパーを新設しました。

入館料(高校生以下無料、一般280円、高齢者等170円)だけで利用することができます。また、運動後はお部屋で休憩したり、マッサージチェアを利用したりすることもできますので、ぜひご利用ください。



◆ルームランナー
足腰を鍛え、心肺機能を向上させることができます。時速1km~10kmまで選べるので、ゆつくりの歩行からしっかりしたジョギングまで自由に変えられます。



◆フィットネスバイク
自転車こぎ運動で足腰を鍛えます。ペダルの重さを調整することもできるので、自分に合った強さでこぐことができます。



◆健康ステッパー
ステップを交互に踏んで足腰を鍛えます。ハンドル付きで安心。ステップの負荷を変えることもできます。

8月の施設行事案内

庄東センター

安川 297 ☎ 37-1550

休館日：5日・11日・12日・16日・19日・26日

- ◆お楽しみ会
 - 「ひまわり一座」 7日(金)午後1時30分
 - 「さ~ちゃん一座」 21日(金)午後1時30分
 - 「ザ・あんぼんたん」 25日(火)午後1時30分
 - 「劇団 絆」 28日(金)午後1時30分
 - 「となみの民遊会秋季ライブ」 30日(日)午後1時
- ◇いっぶく体操・健康相談 4日・18日・25日(火)午前10時
- ◇カラオケの日 8日・22日(土)午後2時
- ◇脳トレ学級 21日(金)午前10時

北部苑

林 1202 ☎ 33-6633

休館日：5日・11日・12日・16日・19日・26日

- ◆お楽しみタイム
 - 「くまの音楽堂」 6日(木)午後1時30分
 - 「金村ひろし歌謡ショー」 10日(月)午後1時30分
 - 「さ~ちゃん一座」 18日(火)午後1時30分
 - 「鳳泉会」 28日(金)午後1時30分
- ◇おたのしみ風呂 8日・22日(土)
- ◇脳トレ学級 17日(月)午前10時
- ◇ふれあい市 18日(火)午前10時
- ◇いっぶく体操・健康相談 6日・20日・27日(木)午前10時
- ◇カラオケフリータイム 毎週月曜日 午後1時30分

出町生きがいセンター

表町 3-1 ☎ 33-3358

休館日：土・日曜日及び祝祭日(10日・15日~17日)

- ◇3B体操 3日(月)午後2時
- ◇大正琴教室 3日(月)・20日(木)午前10時30分
- ◇音楽療法研究会 11日(火)午後2時
- ◇脳トレ教室 24日(月)午後2時
- ◇生きがい健康体操 31日(月)午後2時
- ◇百歳体操 毎週水曜日 午後2時

※各施設では定例開催のコーナーもあります。詳しくは各施設にお問合せください。