



「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191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

市民と社会福祉・保健衛生関係者
約450人が参加し開催されました



(写真上)
砺波善意銀行頭取(市長)より感謝状を受領するあぶらでん認定こども園代表 北島唯翔さん、道中彩陽さん



(写真上)
「健康長寿をめざす食べ方」の講演をされた今井佐恵子氏

(写真下)
「となベジプロジェクト」について、健康センターからのお知らせ



砺波市福祉健康大会を開催

8月29日(土)に「令和2年度砺波市福祉健康大会」が砺波市文化会館で開催され、社会福祉や保健衛生の向上に尽力された方や、砺波善意銀行に善意の預託をされた方など、44個人、16団体へ表彰状や感謝状が贈られました。

また、健康センターからは現在取り組んでいる「となベジプロジェクト」についての紹介がありました。この「となベジプロジェクト」は野菜を食べる・しっかりと噛んで食べることの習慣づけを目指した取り組みで、市内の飲食店組合・スーパーなど多くの関係機関でボスタなどを掲示し、紹介されています。また、野菜たっぷりメニューの提供、食事のはじめにサラダなどの野菜料理を提供するお店を「となベジプロジェクト協力店」とし、野菜を食べる環境づくりを目指しています。他にも市民の方のおうちレシピ、学校給食、保育所給食の簡単野菜料理を発信するため、クックパッド砺波市公式キッチンを開設しています。

続いて、京都女子大学教授の今井佐恵子氏による講演があり「健康長寿をめざす食べ方」をテーマに健康的な食べるタイミングと食べる順番についてお話しいただきました。食事のはじめに野菜から食べることで、食物繊維の働きにより糖質の吸収が遅れ、食後の血糖値の急上昇を防ぐことができます。このことが糖尿病の改善・予防、脳梗塞や認知症のリスクを減らすことにもつながるそうです。日本は平均寿命の長い国ですが、心身ともに健康に過ごせる「健康寿命」を伸ばしていくためにも、野菜から食べる習慣を身に付けてほしいとお話しされました。

受賞されたのは次の方々です。おめでとうございます。(敬称略)

■砺波市社会福祉協議会長表彰

《民生委員児童委員功労者の部》

石倉 正俊	宇波由樹子	浦島 利信
高島 伸之	高畑 甚藏	高島 尚治
中沢 明芳	林 京子	藤井 法子
増田 清	松本 勉	

《個人の部》

川田 諒清	高橋 洋子	前野 和美
-------	-------	-------

渡邊美智子

《優良団体の部》

高儀新・筏長寿会 東山見第二老人クラブ
ふれあい・いきいきサロンひだまりサロン

《ボランティア活動の部》

加藤はるみ	佐脇 章代	式部美代子
-------	-------	-------

藤永須美英

■砺波市社会福祉協議会長感謝

《社会福祉協議会寄付者の部》

太田 昭生

■砺波市環境保健衛生協議会長表彰

《個人の部》

堅田 和代	金山美知子	金子 章子
川原真智子	川原 優子	小西 文子
齊藤 澄子	坂井 菊美	滋野百合子

高田 裕美	武波 恵子	土井久美子
中嶋 輝子	中村 道子	中山 洋子
根尾百合子	信田五百子	原田 信子
前田 晴美	満保 尚美	三宅 恵子

《団体の部》

東野尻ヘルスポランティア連絡会

■砺波善意銀行頭取感謝

《個人の部》

上野むつ子	吉田 一衛
-------	-------

《団体の部》

砺波南部小学校みんなで助け合うボランティア委員会
砺波北部小学校児童会
砺波高等学校生徒会
砺波工業高等学校生徒会
社会福祉法人となみ中央福祉会あぶらでん認定こども園
学校法人出町青葉幼稚園
南部っ子児童会
砺波市美術協会
公益社団法人砺波法人会
砺波ロータリークラブ・となみセントラルライオンズクラブ
北陸コカ・コーラボトリング株式会社
株式会社宮木建設



令和2年度 じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金運動が始まります！



運動期間 10月1日～12月31日

みなさまからお寄せいただいた募金は、高齢者、障がいのある方、子どもたちなどを支援する、砺波市内のさまざまな福祉活動に役立てられます。

今年度の目標額は6,567,000円となっており、戸別募金、職域募金、学校募金などの活動を予定しています。

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



「砺波市民生委員児童委員協議会」では、赤い羽根共同募金を活用して、資質向上と関係機関等との連携を図ることを目的とした研修会や視察研修を開催しています。

社会福祉協議会会費・その他募金へのご協力をお願い

本年も市社会福祉協議会会費、赤い羽根共同募金、日本赤十字社社費、社会を明るくする運動会費について、自治会などを通じてご協力をお願いをさせていただきます。

皆さまからの会費・募金は地域福祉活動の推進や在宅福祉サービスの充実を図るうえで貴重な財源です。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

～家計改善支援事業～

何らかの理由により家計が苦しく生活が困窮している方に対し、家計の相談・見直しを行うことで生活再建を目指す事業です。家計管理に関するアドバイスを行い、自立生活の促進を図ることを目的としています。

事業の内容

- ①相談者とともに入計の状況を見直し、「家計を管理しよう」という意欲を高めます。
- ②相談者自身が家計管理をできるようになることを目指します。
- ③家計に関する課題の解決についてさまざまな方法を考えます。



相談の進め方

- ①家計の収支状況を「見える化」します。
月の収支状況や、滞納等の状況を把握するために、まずはお金の流れ全体が見えるようにします。
- ②家計再生プランを作成し、具体的な支援内容を一緒に考えます。
解決したい課題、目標（目指す姿）を設定して課題解決に向けて家計面の見直しをします。
- ③最終的にご自分で家計管理ができるようになれば終了です。



ご利用にあたっての注意点

- ①家計改善支援事業は、相談者と担当者が一緒に取り組む必要があります。家計の見直しをしていく中で改善しなければならないことも出てきます。相談者の「今の生活を変えたい」という意思が重要です。
- ②1か月に1回程度、相談日を設定させていただきます。その際に、収入や支払いの明細が必要になります。（通帳記帳の確認、領収書関係の確認、家計簿の確認）
- ③予定外の高額な出費が必要な時、思わぬ事態に陥ってしまった時には、ご自分で解決する前にまずご相談ください。

※家計の見直しはすぐにできるものではありません。まずは一緒に整理することから始めましょう。

相談は無料。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

問合先 市社会福祉協議会 ☎32-0294

話すは技術、聴くは人の器 傾聴リッスン

8月8日・8月22日・9月5日の3回にわたり、地域での話し相手活動や、一人暮らし高齢者等への電話訪問による見守り活動等に関心がある方に向けた、「傾聴ボランティア養成講座」を開催しました。

講師に富山国際大学子ども育成学部村上満教授をお迎えし、絵を描いたり、手品をしたりしながら、楽しく傾聴のコツを学びました。



講座では、ソーシャルディスタンスを守りながら、グループ活動も行ない、聴く立場・話す立場を体験することで、気づきを得ることができました。

今回得たコツや気づきを今後のボランティア活動などに生かしたいと多くの方から感想をいただきました。

犬やかわいい花ができたよ！

一本の細長い風船から、犬やかわいいお花、お相撲さんなどを作る「バルーンアート♡ボランティア養成講座」を講師に藤井恵子さんを迎えて4回コースで開催しました。三密にならないよう間隔をあけて、和気あいあいと楽しみながら作りました。

最終日には福祉センター麦秋苑で、練習の成果を利用者さんに披露しました。作るだけでなく、会話もしながらなので大変でしたが、大変喜んでもらえてうれしかったと、受講されたみなさんも笑顔で話されました。



「在宅医療・介護・福祉まるごと相談会」と「在宅医療介護支援巡回講座」

在宅医療や介護、福祉に関する専門職による相談会と佐藤伸彦医師による講座「新型コロナウイルス感染症で私達の何がどう変わったのか/かわるのか」を開催します。お気軽にお越しください。

- 第3回** 【日時】 10月5日(月) 午後1時30分～
【場所】 砺波市福祉センター 北部苑
- 第4回** 【日時】 11月17日(火) 午後1時30分～
【場所】 砺波市福祉センター 苗加苑

【問合先】 砺波市地域包括支援センター
☎33-1111(内線157)
砺波市社会福祉法人連絡会
事務局 砺波市社会福祉協議会
☎32-0294



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。	10月7日(水) 11月4日(水) 午後1時～4時	10月21日(水) 午後1時30分～4時
※予約(☎32-0294)が必要です。		
行政相談	10月2日(金)・16日(金)	—
人権相談	10月2日(金)・16日(金)	10月9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

8月15日～9月14日(敬称略)

砺波善意銀行

砺波市連合婦人会 70,000円
匿名 3,000円
匿名 介護用品17点

10月の施設行事案内



北部苑

林 1202 ☎ 33-6633

休館日：7日・14日・18日・21日・28日

◆お楽しみタイム

- 「鷹栖高波フラダンスサークル」 3日(土)午後1時30分
- 「編み竹会」 9日(金)午後1時30分
- 「立山相国会」 13日(火)午後1時30分
- 「ザ・あんぼたん」 17日(土)午後1時30分
- 「劇団 輝」 22日(木)午後1時30分
- 「喜楽会」 27日(火)午後1時30分
- 「藤山一座」 30日(金)午後1時30分
- ◇まるごと相談会 5日(月)午後1時30分
- ◇おたのしみ風呂 10日・24日(土)
- ◇ほっとなみカフェ 15日(木)午後1時30分
- ◇脳トレ学級 19日(月)午前10時
- ◇ふれあい市 22日(木)午前10時
- ◇いっづく体操・健康相談 毎週木曜日 午前10時

苗加苑

苗加 824-1 ☎ 32-7294

休館日：5日・12日・18日・19日・26日

◆お楽しみ会

- 「いいとも一座」 3日(土)午後1時30分
- 「トゥインクルスターズ」 8日(木)午後1時30分
- 「木田貴松輝&野菊の会」 14日(水)午後1時30分
- 「懐メロミュージックフレンド」 21日(水)午後1時30分
- 「すずらん会」 28日(水)午後1時30分
- ◇脳トレ学級 6日(火)午後1時30分
- ◇月の市 21日(水)午前11時
- ◇ほっとなみカフェ 28日(水)午後1時30分
※音楽療法で脳を活性化し、認知症の予防をしましょう!
- ◇いっづく体操・健康相談 毎週水曜日 午前10時
- ◆ロビー展示 河合進「雪吊りわら細工と木工品の世界」
10月27日(火)～11月22日(日)

庄東センター

安川 297 ☎ 37-1550

休館日：7日・14日・18日・21日・28日

わんぱく広場 親子で体験

リンゴ狩り&アップルパイ作り

11月7日(土) 午前9時～11時30分

【定員】15組(1組は2～4人、保護者同伴)

【参加費】1人/200円 ※お申込みは庄東センターまで
リンゴ狩りのみの参加もできます!

◆お楽しみ会

- 「劇団 輝」 2日(金)午後1時30分
- 「すずらん会」 9日(金)午後1時30分
- 「レガート(オカリナ演奏)」 16日(金)午後1時30分
- 「ザ・あんぼたん」 20日(火)午後1時30分
- 「新蔵富美男一座&鼓都の会」 23日(金)午後1時30分
- 「辰巳流 千の会」 30日(金)午後1時30分
- ◇脳トレ学級 16日(金)午前10時
- ◇いっづく体操・健康相談 毎週火曜日 午前10時

麦秋苑

三郎丸 183-2 ☎ 33-2846

休館日：5日・12日・18日・19日・26日

こどものあそびば

10月3日(土)午前10時～午後3時 ※毎月第1土曜日

入館料 子ども無料/大人280円/高齢者等170円

子どもたちが楽しく遊べるように絵本や遊具を準備しました。今回は、ゆめふうせんの皆さんと一緒にバルーンアートも楽しめます。

◆お楽しみ会

- 「すずらん会」 24日(土)午後1時30分
- ◇健康体操教室 7日・21日(水)午前10時30分
- ◇脳トレ学級 17日(土)午前10時

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

- ◇3B体操 5日(月)午後2時
- ◇大正琴教室 5日・19日(月)午前10時30分
- ◇音楽療法研究会 13日(火)午後2時
- ◆ザ・あんぼたん公演 15日(木)午後1時30分
- ◇生きがい健康体操 19日(月)午後2時
- ◇脳トレ教室 26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。

南部デイサービスセンターでは 生き生きとやりたいことができる 環境づくりに取り組んでいます

私たちは利用者の皆さんの個別活動の時間を大切にしています。リハビリをする人、折り紙や塗り絵をする人、裁縫、脳トレ、健康麻雀、おしゃべりを楽しむ人…と、自然に分かれて活動されています。ひつくりするのは、「なんか手伝いすることないがけ。」と、仕事を求めて来られることです。『何か、人の役に立ちたい』と、昭和の時代を支えられた先輩方のありがたい言葉にとっても助けられています。



〈リハビリの様子〉

理学療法士のアドバイスで一人一人の目標に合ったリハビリを行なっています



〈健康麻雀の様子〉

真剣な面持ちで楽しんでいます



〈貝殻のキーホルダーづくり〉

自然と先生、生徒さんに分かれています

今後も、その人らしい楽しい時間を過ごして頂けるよう皆さんのご意見を取り入れていきたいと思っています!