

平成26年
10月1日発行
第35号

香取市社会福祉協議会 福祉コミュニケーション

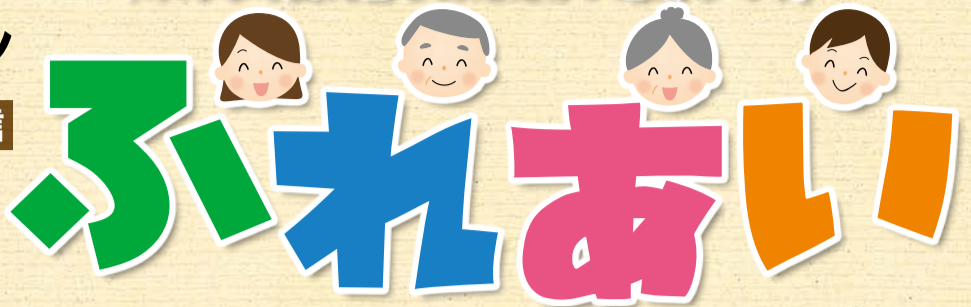
「みんなで支え合うあたたかい地域づくり」

ふれあいネットワーク

社協かとり通信



発行：社会福祉法人 香取市社会福祉協議会
編集：香取市社会福祉協議会広報委員会
〒287-0001 香取市佐原口2116-1
tel 0478-54-4410 fax 0478-54-4797
小見川支所…tel 83-7071 山田支所…tel 78-1056 栗源支所…tel 75-2118 URL:http://www.katorishakyo.jp/



募金にご協力をお願いします。

赤い羽根共同募金

平成26年度
「赤い羽根共同募金」
啓発ポスター



Illustration by 羽音
© Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro

平成26年度「赤い羽根共同募金」が、今年も10月1日から全国一斉に展開されます。

香取市でも戸別募金をはじめ、法人、学校募金、職域募金など大勢の方々のご協力により募金が寄せられます。今年度も各地区で開催される11月のイベントで街頭募金も実施しますので、皆様のご協力をお願いいたします。寄せられた募金は、地域や民間施設などの地域福祉活動や在宅福祉活動などに配分されます。

香取市での募金配分金の使いみち

平成24年度に市民の皆様からご協力いただいた赤い羽根共同募金の総額8,465,590円のうち6,026,000円が平成25年度に香取市社会福祉協議会が実施する事業のために配分され、下記のとおり使われました。

また、残りは県内の社会福祉施設や社会福祉団体への活動費の助成や備品・車両購入の施設整備などに使われました。

使いみち (内訳)	金額 (円)
子どもの遊び場の整備など児童福祉に	430,103
手話講習会など障害者福祉に	282,567
男の料理教室など高齢者福祉に	521,947
ボランティアグループ・各種団体・学校への助成に	1,550,000
広報紙発行などの広報啓発に	1,041,446
街頭募金などの募金活動に	258,087
車両に係る経費など地域福祉の推進に	845,728
その他法人の運営に	857,967
災害に備えた準備品の購入に	238,155
合計	6,026,000



歳末たすけあい募金

12月1日からは「歳末たすけあい運動」が始まります。あたたかいお正月が迎えられるように、生活困窮者世帯や、福祉施設・団体への助成金、新生児紙オムツ代助成金などに活用させていただいております。今年度も自治会や民生委員さんを通じて皆様のもとへ募金をお願いをさせていただきますのでご協力をお願いいたします。



このコーナーは知っていれば得をする、社会制度と福祉サービスを紹介していきます。今後の皆様のお役に立てください。

利用料一覧表 ※金額は全て税込みです

走行距離	利用料
50km 未満	16,000 円
50km 以上 100km 未満	17,000 円
100km 以上 150km 未満	19,000 円
150km 以上 200km 未満	20,000 円
200km 以上 250km 未満	21,600 円
250km 以上 300km 未満	22,600 円
300km 以上 350km 未満	24,200 円
350km 以上 400km 未満	25,700 円

団体での移動に便利！ 社協バスをご利用ください

一昨年に導入された社協バスは、市内に住所を有するもので構成された社会福祉関係団体などが利用できます。定員は28人(補助席含む)です。団体でお出かけの際はぜひご利用ください。

【使用可能団体例】 高齢者クラブ、地区社会福祉協議会、民生委員児童委員、母子福祉協力員、青少年相談員、障害者関係団体、社会福祉施設、学校関係(学校行事、PTA活動、部活動)、子ども会、香取市ボランティア連絡協議会に加盟しているボランティア団体など ※その他の団体については社会福祉協議会へお問い合わせください。

予約方法 = 使用希望日の3ヶ月前から1ヶ月前までに電話で確認の上、予約してください(仮予約)。仮予約後、申請書の提出により正式な予約となります。

予約受付 = 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

香取市社会福祉協議会本所 電話0478-54-4410

運行日 = 年中無休 **運行時間** = 午前8時00分～午後5時30分

運行範囲 = 1日の走行距離が400km以内(原則日帰り行程) **定員** = 28人(補助席含む)

利用料金 = 左記一覧表のとおり。当日の走行距離に基づいて後日お支払いください。

その他 = 申請書などは社会福祉協議会本所・各支所にあります。社会福祉協議会のホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申し込み = 社会福祉法人香取市社会福祉協議会

〒287-0001 千葉県香取市佐原口2116-1 電話 0478-54-4410 FAX 0478-54-4797

E-mail kashakyo@zb.wakwak.com HP http://www.katorishakyo.jp/



※上記利用料には、運転手人件費、ガソリン代、次回自動車検査代、自動車税、自動車保険料が含まれています。

※上記以外にかかった経費(高速道路料金、駐車場代など)は、別途必要となります。

※原則は日帰り行程ですが、研修等で必要な場合1泊を限度に認めます。1泊の場合、上記走行距離にプラスして49,900円がかかります。

※ご相談の上、時間外での運行をした場合は、1時間ごとに1,000円を加算します(例 7時30分出発は1,000円加算、18時00分到着は1,000円加算)。

100歳 おめでとうございます。



今年度、香取市内で100歳を迎えられる方は22人います(9月22日現在)。今回は17人の方にご協力をいただき、顔写真を掲載させていただきました。1世紀も頑張ってきた皆さんです。これからも今以上に素敵な笑顔で、毎日楽しく元気にお過ごしください。(敬称略)

※100歳を迎えられる方々には個別に通知させていただき、写真を投稿していただいた方のみ掲載しています。



ねもと 根本 かつ
(新市場) 大正3年6月



ねもと しゅうじゅん 根本 周順
(佐原イ) 大正3年7月



いのう みさお 伊能 操
(福田) 大正3年9月



すずき ツネヨ 鈴木 ツネヨ
(沢) 大正3年9月



はやし 林 かつ
(小川) 大正3年9月



いしい じゅんたろう 石井 順太郎
(佐原イ) 大正3年9月



こばやし きよ 小林 きよ
(織幡) 大正3年11月



いつまでも元気で！ 健康ワンポイント アドバイス

「今日からできる！心の健康づくり」

心の健康の維持・増進には、自分が受けているストレスを正確に理解し、柔軟に受け止めて、上手に解消するという、ストレスへの対応能力を高めることがポイントになります。自分なりの対処方法を身につけましょう。

ストレスを柔軟に受け止めよう

実践 ストレス対処法

1. まず、ストレスの原因を突き止める
2. 原因がわかったら、その問題を解決する方法をいくつか考える
3. 実行しやすい解決方法を選び、実行してみる
4. その結果、うまくいったらその方法を続ける。そうでなければ、もう一度考え直して別の方法で行う

自分なりのリラックス方法を身につけよう

寝る前の入浴、音楽を聴く、散歩をするなど、自分がいちばんリラックスできる方法を見つけましょう。



趣味や旅行などで気分転換しよう

ストレスに押しつぶされないようにするには、気分転換を図ることも大切です。熱中できる趣味を持ったり、旅行をするのもいいでしょう。

適度な運動・栄養バランスのとれた食生活を

運動や食生活は、体の健康ばかりでなく、心の健康にも大きく影響します。適度な運動や、規則正しい栄養バランスのとれた食生活を心掛けましょう。

十分な睡眠を

睡眠不足は疲労感をもたらすばかりでなく、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど、ストレスを増す方向に作用します。十分な睡眠を心掛けましょう。

腹式呼吸を行おう

腹式呼吸で息を吸うと横隔膜が下がって胃腸などの内臓が下がり、お腹が膨らみます。次に深く息を吐くと横隔膜が肺を押し上げて、肺の底に停滞しがちな二酸化炭素をより多く排出し、血液を弱アルカリ性に保ちます。その結果、体の調子が良くなりストレスの解消に効果があるといわれています。

✓の数
個

ストレス自己チェック

最近1カ月のあいだに思いあたる項目に✓をつけてください。

- ★ 1. 家庭内でいろいろな問題があったばかりだ
- ★ 2. 自分をとりまく環境に多くの変化があった
- 3. 家事をあまりやる気がなく、疲れやすい
- 4. 人に会うのがおっくうで、何をするのも面倒だ
- 5. お腹が張るようで、下痢や便秘を交互に繰り返す
- 6. 目が疲れたり、めまい、立ちくらみがある
- 7. 気分がどうも沈みがちで、憂うつである
- 8. ささいなことで腹が立ち、イライラしてしまう
- 9. 楽しみにしている趣味などはほとんどない
- 10. 運動など何もやっていない
- 11. 肩こりや、背中、腰が痛くなることがある
- 12. 食欲があまりなく、少しずつ体重が減ってきた
- 13. 生理が不順である
- 14. 頭がすっきりせず、重く感じられる
- ★ 15. よくかぜをひくが、治りにくくて長引くことが多い
- ★ 16. 体調が悪くて医者に行ったが、気のせいだと言われた
- 17. 前日の疲れが残っていて、朝から体がだるい
- 18. 寝つきが悪く、夢を見ることが多い
- 19. 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
- 20. 手足が冷たく感じたり、汗をかく量が多くなった

判定 5個以下 **正常範囲**…ストレスとの付き合い方が非常に上手です。
 6～10個 **ストレス予備状態**…休養をとり、気分転換をしましょう。
 11～15個 **ストレス状態(要注意)**…心が悲鳴をあげています。生活を見直しましょう。
 16個以上 **ストレス症**…できるだけ早く専門医に相談しましょう。
 *✓の数が5個以下でも、★印の項目が1つでもあれば要注意



さかきばら
神原 さと
(加藤洲) 大正3年11月



あしだ
芦田 とら
(佐原イ) 大正3年12月



しのづか
篠塚 タエ
(三ノ分目) 大正3年12月



ますだ
増田 とら
(野田) 大正3年12月



よしだ あいこ
吉田 愛子
(佐原イ) 大正4年1月



くろだ
黒田 イネ
(佐原ハ) 大正4年2月



さく
作 のぶ
(佐原イ) 大正4年2月



ねもと
根本 ヤス
(小見川) 大正4年2月



いけやす みつこ
池安 美津子
(香取) 大正4年3月



こんどう みえこ
近藤 美枝子
(佐原イ) 大正4年3月



【栗源地区】

成田空港視察研修

沢地区社協では毎年、地域の子もたちをメインにした夏期行事を行っています。今年は成田空港の視察研修を企画し、8月26日に0歳児から80歳代までの29名が参加しました。

滑走路から飛行機が離陸するその迫力に参加者は大喜び。大きな歓声が上がっていました。視察後は空港内にある成田エアポートレストハウスにて昼食をとり、最後に航空科学博物館を訪れ、充実した視察研修となりました。



レストハウス前で記念撮影

栃木市社協福祉協議会へ役員等視察研修

香取市社協では、9月11日と12日の2日間、役員等を対象に視察研修会を実施しました。研修先は「小江戸」として古くから関係の深い、栃木市社会福祉協議会へお伺いしました。

栃木市はここ5年間で3回の市町合併を経験し、今年の4月に3回目の合併をしました。昨年度は合併を控え、その後の取り組み等の視察として本会に受け入れた経緯があります。



事業内容の説明を受ける出席者

研修では栃木市社協の概要や事業内容等について丁寧に説明いただきました。この研修で得られたことを、本会の運営や今後の地域福祉活動に役立てたいと考えます。

【佐原地区】

ふるさと佐原盆踊り



音頭に合わせて

以前は夏の風物詩として各地で行われていた盆踊りが、8月15日・16日の2日間、道の駅水の郷さわらに設置された特設会場で開催されました。

新宿地区社会福祉協議会の主催で、地域のつながりや絆を深めることを目的に、「ふるさと佐原盆踊り」と銘打ちました。

会場には露天ややぐらなども設置され、雰囲気満点。踊り手として高齢者クラブの方々に協力をいただき、佐原小唄や東京音頭など馴染み深いメロディーに合わせて踊りました。子どもたちも見様見まねで踊り、楽しい夏の思い出を作ることができました。

平成26年度福祉教育研究県大会へ参加

8月19日、淑徳大学千葉キャンパスにおいて千葉県主催による「平成26年度福祉教育研究県大会」が開催されました。

この大会は、平成24年度に福祉教育推進指定校・指定団体を受けた学校と地域が3年目を迎えるに当たり、今までの活動の成果と今後の課題について実践発表を行うもので、香取市では指定を受けた、小見川高等学校・山田中学校・府馬小学校・府馬小学区地区社会福祉協議会が3年間の福祉教育活動を通して、学校と地域の役割、今後の地域に根ざした福祉教育の在り方と重要性について発表をしました。



当日参加した地区社協のみなさん

会費納入・寄付者紹介

会費納入・ご寄付ありがとうございました。※7月1日～8月31日

(敬称略・順不同、会費・寄付の単位は円)

一般会費

香取地区社協	917,600
香西地区社協	770,400
東大戸地区社協	758,400
津宮地区社協	432,800
大倉地区社協	402,400
新島地区社協	596,000
瑞穂地区社協	617,600
新宿地区社協	1,935,785
北佐原地区社協	429,600
東大根塚	112,000
大根塚	70,000
新町東部	20,800
北八軒町	52,800
南八軒町	260,800
田町	8,800
仲町	18,400
川端	12,000
本町	16,000
小路	33,600
南下宿	15,200
北下宿	17,600
新開町	125,600
内浜	32,800
外浜	22,400

八日市場	158,400
野田	264,550
本郷	36,800
栄町	120,000
北小川	116,000
南小川	41,600
南原地新田	45,000
羽根川	53,600
新々田	36,000
入会地	128,000
住金団地	366,400
一ノ分目	171,200
一ノ分目新田	56,800
三ノ分目	200,000
富田	201,600
下小堀	146,000
分郷	89,600
増田	25,600
水郷団地	68,800
織幡	104,000
油田	124,000
東谷	97,600
八本	31,200
白井	40,800
山川	26,400
虫幡	165,600

木内	55,200
上小堀	89,600
新福寺	44,000
阿玉川	200,000
下飯田	117,600
岡飯田	48,000
布野	15,200
川頭	16,800
北原地新田	13,600
県営住宅	20,000
五郷内	80,000
和泉	24,000
貝塚	65,600
阿玉台	44,000
久保	24,000
浅黄東部	60,000
浅黄西部	37,000
西崎	114,000
大畑	47,000
東野	33,000
助沢	78,000
西田部	62,000
苅毛	51,000
荒北	80,000
浅間台	20,000
沢	122,000
開進	66,000
倉沢	17,000
宿原	25,000

高萩	128,000
受所	63,000
上の台	90,000
中峰	80,000

賛助会費

香西地区社協	50,000
瑞穂地区社協	50,000
香取地区社協	100,000
大倉地区社協	24,000
北佐原地区社協	35,000
片野英子	3,000

一般寄付

匿名	392,422
歌粋会	77,181
匿名	30,000
実川	10,000
匿名	4,000
林嘉昭	2,000
小見川生涯学習担当	98
煌・なでしこ学級	22
小見川ふれあい学級	20

物品寄付 (件)

古切手	7
ボトルキャップ	31
プルタブ・アルミ缶	13
その他	14

INFORMATION

第6回 ふれあいスポーツ大会

市内の障害者施設、団体に所属している人たちが一堂に会し、スポーツを通して交流を深めるために開催します。

施設・団体に所属していない人で参加を希望される人はお問い合わせください。

とき=10月31日(金)午前10時～

ところ=香取市民体育館

お問い合わせ=本所

ふれあい生きいきサロン参加者募集

ボランティアの人たちと歌やゲームをしたり、お茶を飲みながら平日の午後を楽しく過ごしませんか。

とき=10月24日(金)、11月21日(金)、12月19日(金)、平成27年2月20日(金)、3月20日(金)

ところ=香取市中央公民館

対象=おおむね65歳以上の人
お問い合わせ=本所

ミニデイサービス利用者募集 (香取市受託事業)

社会福祉協議会では下記の通りミニデイサービスを実施しています。お気軽に参加ください。

対象=香取市在住で「ひとり暮らし」「日中ひとり暮らし」の高齢者(60歳以上)

とき=午前10時から午後3時

ところ=佐原地区…瑞穂(谷中集会所) / 毎週火曜日、北佐原(いこいの家) / 毎週金曜日
小見川地区…小見川社会福祉センター(さくら館) / 毎週木曜日

山田・栗源地区…栗源保健センター / 毎週火曜日

お申し込み=高齢者福祉課または市役所各支所の窓口へ

お問い合わせ=本所・支所

※利用料は無料です。ただし交流会の参加費用(材料代・昼食代)は自己負担になります。

初級手話講習会

とき=10月14日(火)から全10回

午後1時30分～3時30分

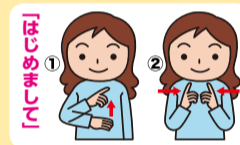
ところ=佐原中央公民館

定員=30名

参加費=無料

お申し込み=10月8日(水)までに本所

お問い合わせ=本所



子供リサイクル用品のご案内

山田支所では、不要になった子供用品のリサイクル活動を行っています。

リサイクル品は山田児童館に展示しています。

【現在のお預かり品】

おもちゃ・ぬいぐるみ(数点)

ベビー服(数点)

ベビーチェア(1)

おまる(1)

お問い合わせ=山田支所



ふれあいクイズ⑧

「キーワードを探せ！」

プレゼント付

毎年10月1日から全国一斉に始まり、各戸・法人・学校・職場などから募金が寄せられ、協力者には赤い羽根が配布される募金とは？
ヒント/答えは紙面の中にあります

共同募金

郵便はがきに〇〇にあてはまる文字を書いて、あなたの①氏名②年齢③職業④住所⑤電話番号⑥「ふれあい」を読んだ感想⑦福祉について知りたい情報を明記の上、下記までご応募ください。正解者の中から抽選で10名の方に図書券1,000円分をプレゼントいたします。

宛先/〒287-0001 香取市佐原口 2116-1

香取市社会福祉協議会「ふれあいクイズ」係

応募の締め切り/平成26年10月15日(当日消印有効)

*当選の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます

主な活動報告

7月	3日	心配ごと相談
	7日	広報委員会
8月	7日	心配ごと相談
9月	4日	心配ごと相談
	9日	広報委員会
	11日～12日	役員等視察研修



編集後記

高齢者の単身世帯は増加傾向にあり、災害など何かあった時には孤立しかねません。

また、子育て世代にとっても、地域の人々が町ぐるみで子育てにかかわってくれば心強いし、そうした関係性が治安の良さにもつながっていきます。世代を越えて助け合えるような地域社会を作っていきたいという思いが社会福祉協議会です。ご協力をお願いいたします。

広報委員: 小川 剛 / 本宮 敏雄
須田美恵子 / 橋本 吉之