



# TOON

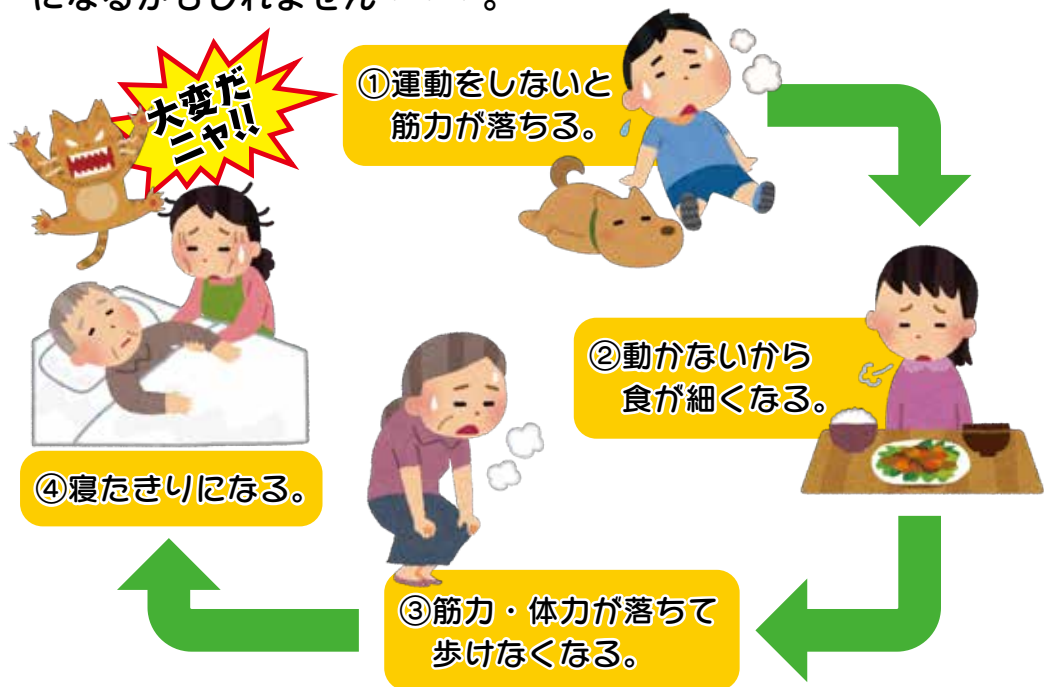
2020.7 No.67

発行 社会福祉法人  
東温市社会福祉協議会  
〒791-0211  
愛媛県東温市見奈良490番地1  
TEL 089-955-5535  
FAX 089-955-5766  
http://toon-shakyo.or.jp/  
印刷 岡田印刷株式会社

# 社協だより

## 東温市地域包括支援センターからの耳寄り情報

高齢者の皆さま、定期的な運動、筋トレを行っていますか？  
しっかりと運動、筋トレしている方はぜひ、続けていきましょう。  
まだ、やっていない方、運動、筋トレをしないと下の図のよう  
になるかもしれません・・・。



### 【筋トレ習慣のない方】

5回から始めてみましょう。慣れてきたら、6回、7回と少しずつ回数を増やしてみましょう。

### 【筋トレ習慣がある方】

ご自身で決めている回数で行いましょう。  
体に無理のない範囲で、**2～3日に1回**を目安に取り組んでみましょう。  
ぜひ、一つでも多く行い、足腰の状態を維持しておきましょう！

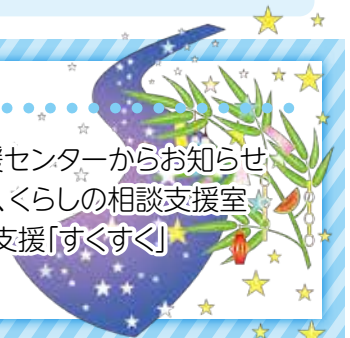
**詳しくは5ページに掲載しています。**



### ●目次●

P. 2 令和元年度事業報告、決算報告  
P. 3 令和2年度事業計画、予算概要  
P. 4 共同募金事業報告、  
災害に対するご家庭での備え

P. 5 東温市地域包括支援センターからお知らせ  
P. 6 東温市まごころ銀行、くらしの相談支援室  
各種相談、子育て支援「すくすく」



# 令和元年度 社会福祉法人東温市社会福祉協議会 事業報告

## ●法人運営事業●

- ・理事会、評議員会、監事会の開催
- ・職員研修
- ・財務管理
- ・児童館運営事業
- ・老人福祉センター運営事業
- ・東温市シルバー人材センター事業への協力

## ●地域福祉事業●

- ・社協会員の充実、拡充
- ・地域福祉活動計画への取り組み
- ・広報・啓発活動の実施
- ・福祉団体等助成事業
- ・東温市社会福祉大会の開催
- ・ふれあい・いきいきサロンの推進、支援
- ・ボランティアセンターの運営
- ・ふれあい給食サービス事業の実施
- ・子育て支援事業「すくすく」の開催
- ・総合相談事業の実施
- ・福祉サービス利用援助事業
- ・法人後見事業
- ・まごころ銀行運営事業
- ・まごころ福祉基金運営事業
- ・紙おむつ購入費助成事業

## ●共同募金運営事業●

- ・一般配分事業
- ・歳末たすけあい募金配分事業

## ●社会貢献事業●

- ・介護職員初任者研修事業



## ●くらしの相談支援室●

- ・生活困窮者自立相談支援事業
- ・被保護者就労支援事業
- ・生活福祉資金貸付事業

## ●地域包括支援センター●

- ・包括的支援事業
- ・介護予防支援事業、介護予防ケアマネジメント事業
- ・任意事業
- ・食の自立支援事業および栄養改善見守り配食事業
- ・プール使用型運動指導事業
- ・地区訪問型運動紹介事業
- ・短期集中運動講座事業
- ・介護予防運動指導事業
- ・セーフティネットワーク事業
- ・独居高齢者ふれあいコール
- ・地域介護予防活動支援事業

## ●基幹相談支援センター●

- ・基幹相談支援センター事業
- ・特定相談支援事業
- ・障害支援区分認定調査

## ●介護保険事業●

- ・居宅介護支援事業
- ・要介護認定訪問調査事業
- ・訪問介護事業

## ●障害者居宅介護事業●

- ・居宅介護事業

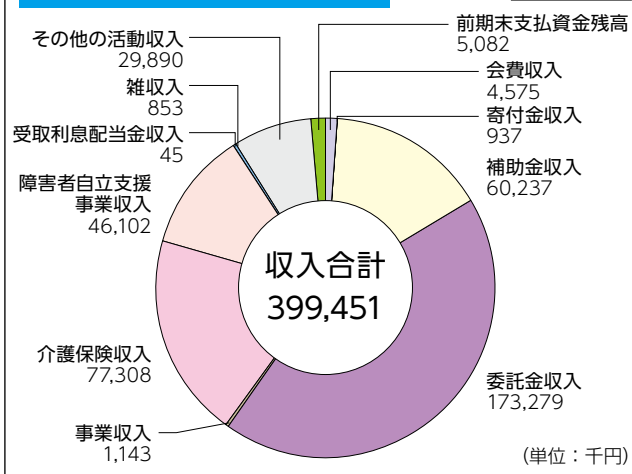
## ●生活管理指導員派遣事業●

- ・生活管理指導員派遣事業

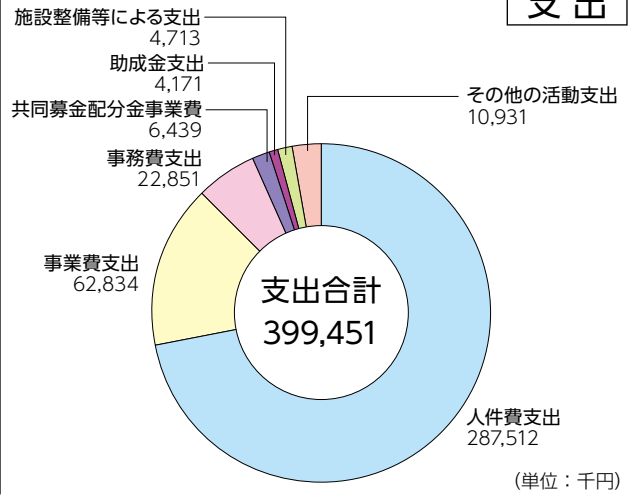


## 令和元年度決算報告書

### 収入



### 支出



# 令和2年度 社会福祉法人東温市社会福祉協議会 事業計画

## 令和2年度重点取り組み

- ・地域福祉活動計画の実施、検証
- ・総合的な相談支援体制の構築

- ・地域共生社会の実現に向けた積極的な取り組み
- ・生活を支える在宅福祉サービスの充実
- ・災害に関する取り組み

### ●総務課●

#### ■総務課

- ・理事会、評議員会、監事会等の開催
- ・社協会員の充実、拡充
- ・社会福祉法人連携会議の運営
- ・まごころ銀行運営事業
- ・まごころ福祉基金運営事業
- ・紙おむつ購入費助成事業
- ・職員研修
- ・財務管理
- ・福祉団体等助成事業
- ・児童館運営事業
- ・老人福祉センター運営事業
- ・東温市シルバー人材センター事業への協力

### ●地域包括支援センター●

#### ■地域包括支援係

- ・包括的支援事業
- ・任意事業

#### ■介護予防支援係

- ・介護予防支援事業、  
介護予防ケアマネジメント事業

### ●在宅福祉課●

#### ■在宅介護支援係

- ・居宅介護支援事業
- ・要介護認定訪問調査事業

#### ■在宅介護係

- ・介護保険事業
- ・障害者居宅介護事業
- ・生活管理指導員派遣事業

### ●地域福祉課●

#### ■地域福祉係

- ・広報・啓発活動の実施
- ・東温市社会福祉大会の開催
- ・第1期東温市地域福祉活動計画「温ったか笑顔プラン」の実施、検証
- ・ふれあい・いきいきサロンの推進・支援
- ・ふれあい給食サービス事業の実施
- ・ボランティアセンターの運営
- ・総合相談事業の実施
- ・子育て支援事業「すくすく」の開催
- ・福祉サービス利用援助事業
- ・法人後見事業
- ・共同募金運営事業
- ・運動指導事業
- ・食の自立支援事業および栄養改善見守り配食事業
- ・セーフティネットワーク事業
- ・独居高齢者ふれあいコール
- ・社会貢献事業
- ・海渡る車いす事業

#### ■くらしの相談支援室

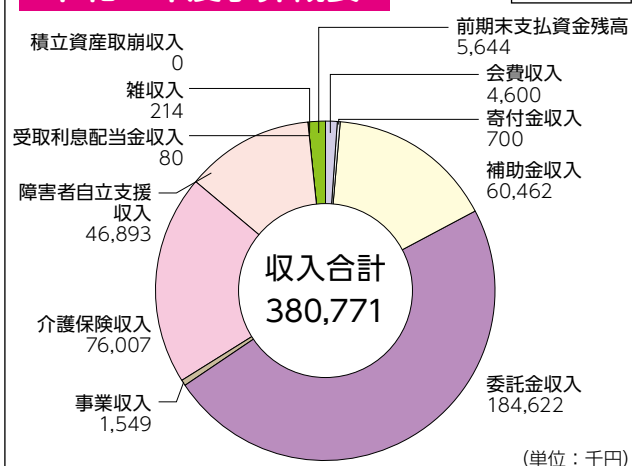
- ・生活困窮者自立相談支援事業
- ・被保護者就労支援事業
- ・生活福祉資金貸付事業

### ●基幹相談支援センター●

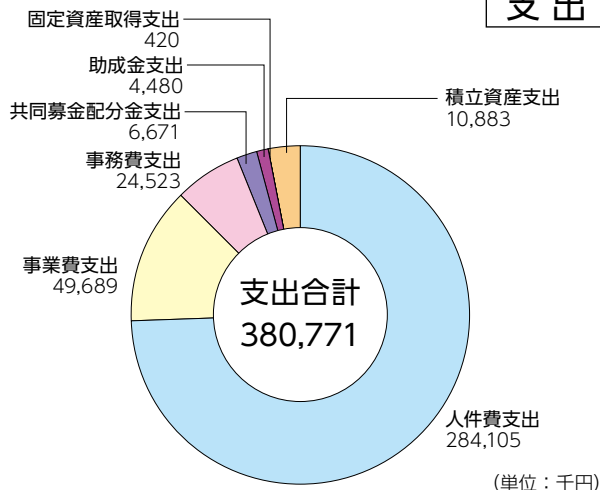
- ・基幹相談支援センター事業
- ・特定相談支援事業
- ・障害支援区分認定調査

## 令和2年度予算概要

### 収入



### 支出



# 令和元年度 共同募金配分事業報告

地域の皆様にご協力いただきました赤い羽根共同募金は、地域福祉充実のため、下記のように活用させていただきました。あたたかいお気持ちに感謝します。



老人福祉活動費	1,753,207円	高齢者ふれあいいきいきサロンへの助成、 家族介護者支援事業への助成 他
障がい児・者福祉活動費	424,343円	障がい者団体への助成、 仲間づくり事業運営費 他
児童・青少年福祉活動費	543,839円	子育て支援事業への助成、 ふれあいニコニコカレンダー制作費 他
福祉育成・援助事業費	447,079円	地区活動(35区)への助成
ボランティア活動育成事業費	836,660円	ボランティア団体への助成金、 文化祭もちつき事業 他
合 計	4,005,128円	



**ご協力ありがとうございました。**



これだけは  
準備して  
おこう!

## 災害に対するご家庭での備え

- **家具の置き方、工夫していますか？**  
家具が転倒しないよう壁に固定しましょう。  
寝室や子ども部屋にはできるだけ家具をおかないようにしましょう。
- **食料・飲料などの備蓄、十分ですか？**  
大規模災害時は、最低でも1週間過ごせる備蓄が望ましいとされています。
- **非常持ち出しバッグの準備、できていますか？**  
非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めて置き、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。  
また薬や眼鏡、入れ歯、杖などご自身専用のものは忘れず持ち出しましょう。
- **ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？**  
災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。安否確認方法や集合場所など話し合っておきましょう。
- **避難場所や避難経路、確認していますか？**  
東温市のホームページの「救急・防災情報」より、避難場所を確認しておきましょう。
- **市が作成した「避難行動要支援者名簿」を支援者に提供することに同意しましょう。**  
自ら避難することが困難な人が災害時の支援を受けやすくなるよう、名簿作成を進めています。



**災害時、自力避難に不安がある方はご相談ください。**

問い合わせ先 東温市社会福祉協議会 担当/渡邊 TEL:089-955-5535

## ～安全に筋トレをするために～

これまで、筋トレ習慣がない人が急に筋トレを行うと、予想もしない事故や身体の故障につながる恐れがありますので、下記①～⑧を必ず守りましょう。

- ①服薬中、通院している方は、筋トレを始める前に必ず医師に相談しましょう。
- ②筋トレをする時は、ストレッチでウォーミングアップ。  
筋トレ後もストレッチでクールダウン。
- ③筋トレの強度は、苦しさを感じない程度が適当です。
- ④こまめに水分を補給しましょう。
- ⑤筋トレをする時は声を出して数を数えながら行いましょう。
- ⑥体調の悪い時は休みましょう。
- ⑦運動した日は、十分な睡眠をとり、疲労回復に努めましょう。
- ⑧普段と異なる痛みはSOS。筋トレを中止し、医療機関を受診しましょう。



筋トレの一部を紹介します。

### ①ももの前側の筋肉をきたえる!

- ・骨盤を立て、椅子に浅めに座る(おしりの位置で負荷が変わる)。
- ・身体が後ろに倒れないように、片足ずつ膝から下を持ち上げる。
- ・このとき、つま先は真上。

※後ろに倒れそうなら、手で椅子を持って支えても良い。



ゆっくりと、4つで上げ、4つで下ろす。  
イチ、ニー、サン、シ  
(ゆっくりと足を上げる)  
ゴー、ロク、シチ、ハチ  
(ゆっくりと足を下ろす)

◎この筋トレをすると…

**歩行状態の安定・ひざの  
痛みの軽減**に繋がります。

※効果については個人差があります。

他の筋トレが知りたい方は東温市地域包括支援センターまでお越しいただくか、東温市社会福祉協議会のホームページから資料がダウンロード可能です。

問い合わせ先 東温市地域包括支援センター TEL:089-955-0150

# 東温市まごころ銀行

東温市まごころ銀行に次の皆様からご寄付いただきました。  
ご温情に感謝申し上げます。(順不同)



香典返し 5/1 渡部 實正 様(田 窪) 亡妻:奎子  
5/21 高原 幸 様(見奈良) 亡母:千鶴子  
6/4 橋本多賀子 様(横河原) 亡母:ミドリ



## くらしの相談支援室 生活のお悩みごとなんでもご相談ください!

**相談無料**

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、生活にお困りの方の生活福祉資金(特別貸付)、住宅確保給付金に関する相談も受け付けています。



東温市社会福祉協議会地域福祉課くらしの相談支援室 TEL955-5535 FAX955-5766

## 心配ごと相談

民生委員が相談に応じます。事前予約は不要です。  
月2回(第2・4木曜日) 13:00~15:00

相談会場	7月	8月	9月
福祉館	9日	13日	10日
東温市総合保健福祉センター	30日	27日	24日

## 無料法律相談

事前予約が必要です ☎089-955-5535  
相談場所 東温市見奈良490番地1 東温市社会福祉協議会  
(東温市総合保健福祉センター内)

**弁護士相談** 13:30~15:30  
(1人20分 予約先着6名)  
開催日 7月14日・8月11日・9月8日

**司法書士相談** 13:30~15:30  
(1人30分 予約先着4名)  
開催日 7月31日・8月28日・9月25日

**行政書士相談** 13:30~16:00  
(1人30分 予約先着5名)  
開催日 7月15日・8月19日・9月16日

**土地家屋調査士相談** 13:30~15:30  
(1人30分 予約先着4名)  
開催日 7月1日・8月5日・9月2日

**税理士相談** 13:30~15:30  
(1人30分 予約先着4名)  
開催日 7月16日・8月20日・9月17日

## 子育て支援「すくすく」

市内の就園前のお子様と保護者の方に交流と遊びの場を提供しています。お気軽にご利用ください。

☆時間 10:00~12:00  
何時からでもご利用可能です。

☆利用料 年間200円

場所	7月	8月	9月
中央公民館	7日	4日	1日
1F和室	21日	18日	15日
福祉館	28日	25日	29日



東温市シルバー人材センターは  
4月から連絡先が変わっています。

**089-909-3434**



東温市社会福祉協議会ホームページはコチラ  
ブログでは、イベント予定や活動報告をアップ  
しています!

Check!! →



### お詫びと訂正

TOON 社協だよりNo.66(5月号)に掲載して  
います記事、下記におきまして誤りがありました。  
東温市まごころ銀行  
3/16 蟹江 七子様(田窪) 亡父:昭和→亡夫:昭和  
訂正してお詫びします。

※社協で予定しているすべての事業におきまして、  
中止や、日程を変更する場合があります。  
ご了承ください。