

ふれあいサロンは笑顔いっぱい

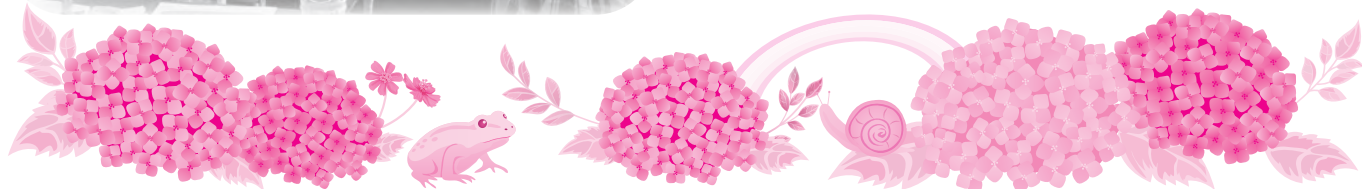
社会的距離は保ちつつ、
人との心の距離は『密』にしよう

尾道市内にはふれあいサロンが171カ所で開催されています。お近くで開催されているふれあいサロンをご存じですか。ふれあいサロンは地域の仲間と一緒に楽しく過ごす場所です。集まった一人ひとりが主役となって自分たちでサロンを立ち上げています。「私がいないとみんなが困る」と必要とされる喜びが、生きがいや社会参加意欲を高めます。町内の集会所や近くの公民館など、参加されるみなさんが無理なく通える場所でふれあいサロンは実施されています。



新型コロナウイルスの感染拡大防止のためサロン活動が自粛となり、顔を合わせる機会が少なくなりましたが、自粛の間は、電話をかけるなど気軽に声を掛け合う等、今までの活動のおかげで繋がりができていると感じることができました。ふれあいサロンは、みんなの元気な姿を見ることが出来る地域の大切な場所です。

6月から安全安心の対策を取りながら再開することができるようになりました。お近くのふれあいサロンへお尋ねの上、是非、出かけてみてくださいね。



～地域住民の支え合いが安心につながる～

尾道市社協では、過疎化・高齢化が進むなか、誰もが安心して暮らせる地域であるために、見守りや生活援助など、地域住民同士が支え合う活動（小地域ネットワーク活動）を推進しています。小地域ネットワーク推進事業として毎年3地区を新規モデル地区に指定し、地区社協または自治会と連携して活動に取り組んでいます。



平成30年度から令和元年度までモデル地区として活動した3地区（木ノ庄東、三成、中富浜）の取り組みをご紹介します。

◆木ノ庄東地区（旧尾道地域）

「ささえ愛サポーターネットワークの活動」～目くばり、気くばり、心くばりで安心して暮らせる町づくり～

木ノ庄東社協を中心に町内会長や民生委員などが協力して、高齢者の見守り活動に取り組みました。地域住民に小地域ネットワーク活動の案内チラシを配り、75歳以上の一人暮らしの方を見守るため「あんしんカード」(※)の作成を行いました。

また、木ノ庄東社協の中に「ささえ愛サポート委員会」を立ち上げ、見守り活動の体制を整えました。さらには、地域ボランティアを「ささえ愛サポーター」として新たに選出し、郵便受けに新聞が溜まっていないか“電気の点灯・消灯確認”など、さりげない見守り活動を継続して行っています。



◆三成地区（旧尾道地域）

「三成地区の見守り活動」～地域みんなで支え合おう！～



1年目は、高齢者が安心して暮らせるように認知症の理解を深めるため、地域住民に向けた「認知症の見守り訓練」と「認知症の対応講座」を行いました。

2年目は、三成地区社協を中心に町内会長・民生児童委員で構成する「三成地区小地域ネットワーク推進委員会」を立ち上げ、高齢者の見守り活動に取り組みました。75歳以上の方を見守り対象者として、地域住民への案内チラシの配布や「あんしんカード」(※)の作成、見守り対象者のマップづくりなどを進めてきました。普段の見守りだけでなく、災害時にも近所で助け合えるよう活動を続けています。

◆中富浜地区（向島地域）

「わたしもみんなも安心して暮らせる中富浜！」～声かけ・見守り・支え合い～

地域に合った助け合い活動を行うため、75歳以上の方210人を対象にアンケートを行いました。約4割から「地域の中で高齢者の見守りが必要だ」と回答があったため、中富浜地区社協を中心に町内会や民生委員が協力して、見守り活動の体制をつくり、75歳以上の一人暮らし及び二人暮らし世帯を見守りの対象としました。

また、町内会役員や地域ボランティアなどが協力員見守り隊の役割を担い、見守り隊と見守り対象者のリスト化を進めてきました。対象者のマップづくりなども進めており、誰もが安心して暮らせるよう見守り活動の継続と充実を図っています。



(※) 見守り対象者に異変があったり、急を要する事態に備えて緊急連絡先等を把握する資料として地域で管理しています。

こんにちは!

「尾道市ボランティアネットワーク」です。



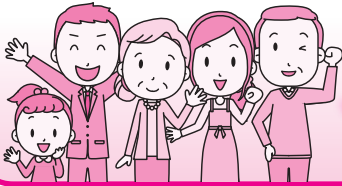
私たちは、平成20年5月に、各地域（旧尾道、御調、向島、因島、瀬戸田）で運営されるボランティア連絡協議会が連携を取り、ボランティア活動をより一層推進するため発足しました。

【目的】

- ①尾道市内のボランティア同士の交流を通じて、福祉意識の向上を図る。
- ②ボランティア活動を通じて福祉のまちづくりを推進し、地域福祉の向上と啓発を目指す。

【活動内容】

- ①総会（年1回）・定例会（年4回）の開催
- ②ボランティアに向けた講演会や研修会、交流会の開催（年1～2回）
- ③各地域の情報交換や課題共有（随時）
- ④地域行事や他団体の支援活動（随時）



老若男女問わず、各地域で様々なボランティア活動がありますので、ボランティアに興味のある方、活動してみたい方はお気軽にご連絡ください。

社協地域福祉課
☎0848(22)8385

オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の人やご家族、地域の方、専門職等どなたでも気軽に集まれる場所です。介護の相談もできます。現在、尾道市内に24カ所のオレンジカフェが開設されています。気軽に語り、病気や介護の悩みを分かち合い、市民の理解を広げる場として関心が高まっています。皆さまのご参加をお待ちしています。

【オレンジカフェひだまり】の紹介

※5月でオープン1周年を迎えました!!

日 時 毎月第1木曜日 13:30～15:00 開催
場 所 江奥コミュニティセンター（ひだまり交流館）
参 加 費 1人100円
主 催 団 体 オレンジメイトひだまり
問 い 合 せ 尾道市向島地域包括支援センター
☎0848(41)9240



向島洋らんセンターの近くにあるカフェです。月1回ですが年齢に関係なく集まり、季節を感じながらのコーヒータイムに話の花が咲き、気持ちも新たに元気がでます。少しの時間でも気軽にお立ち寄りください。地域の輪が広がり楽しいですよ。

(代表より)

オレンジカフェを自宅で開催してみたい、スタッフとして協力したい、オレンジカフェに参加したいなど、カフェについてのお問い合わせは、尾道市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎0848(22)8385 まで。



在宅介護者の集い



最近笑顔で話をしていますか？
不安や悩み、心配ごとはありませんか？
皆同じ立場の者同士です。お気軽にご参加ください。

日 時 6月23日(火) 13:30～15:30
場 所 総合福祉センター1階 和室
問 合 せ 先 社協地域福祉課 ☎0848(22)8385

尾道市西部包括支援センター

自宅で健康を維持するためのポイント

新型コロナウイルスの影響を受け、自宅で過ごす時間が長く、人とお話をしなくなったり、運動不足になったりしていませんか？この時期でもできる運動や食事、友人や家族との交流方法のポイントなどについてご紹介いたします。

また、ご自宅でもできる運動をご紹介しますのでぜひご活用ください。



○ 運動のポイント

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・人混みを避けて散歩をしましょう。
- ・家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。
(畑仕事、庭いじり、片付け、立位を保持した調理等)
- ・普段している体操をご自宅で続けましょう。
(シルバーリハビリ体操, ラジオ体操, スクワット, 足踏み等)



○ 食生活、口腔ケア、睡眠のポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養と睡眠をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・3食バランスよくとりましょう。特にたんぱく質を積極的にとりましょう。
(筋肉のもとになります)
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言う等、お口周りの筋肉を保ちましょう。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう。
- ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

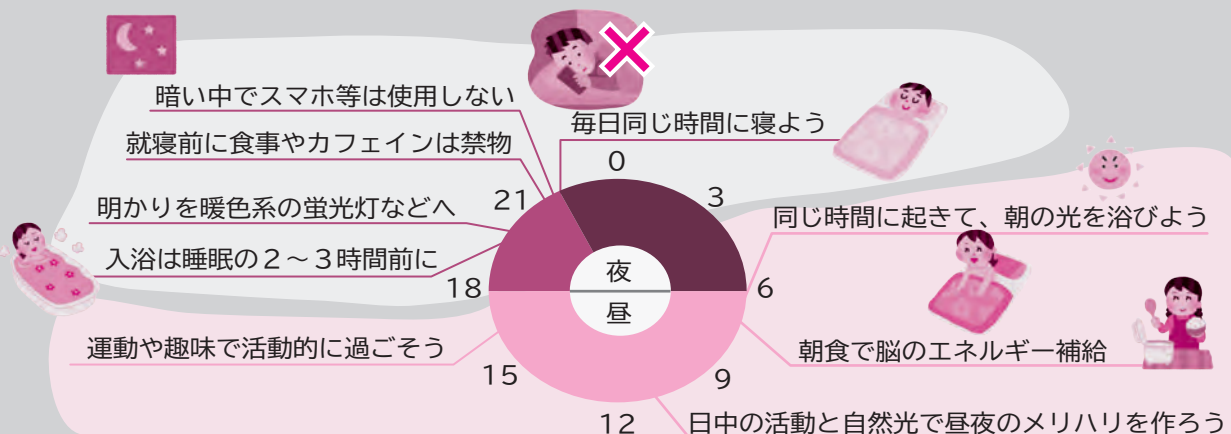


○ 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。人とつながることで心が元気になります。

- ・家族や友人と電話で話をするなど、手紙やメール、インターネット等を活用し交流しましょう。

生活リズムが整うと、体内時計が整い、こころが整う





おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意

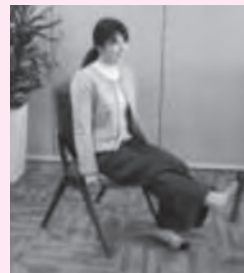


※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



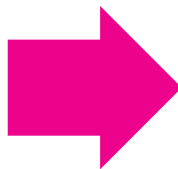
足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかかめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

●注意：痛みがある場合は、医師に相談しましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養をとりましょう。

[監修] 久野 譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士 (スポーツウエルネス学)

～生活福祉資金特例貸付のご案内～

新型コロナウイルス感染症の影響で失業や休業し収入が減少している方に、一時的に必要な生活費をお貸しします。

●緊急小口資金(特例貸付)

貸付限度額／原則1世帯 10万円。ただし、以下の要件に該当する方は1世帯 20万円。

- (1) 世帯員の中に新型コロナウイルス感染症の罹患者等がいるとき
- (2) 世帯員に要介護者がいる場合
- (3) 世帯員が4人以上いる場合
- (4) 世帯員に①または②の子の世話をを行うことが必要となった労働者がいるとき
 - ①新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、臨時休業した小学校等に通う子
 - ②風邪症状など新型コロナウイルスに感染したおそれのある、小学校等に通う子
- (5) 世帯員の中に個人事業主等がいること等のため、収入減少により生活に要する費用が不足するとき
- (6) その他、特に資金の貸付需要があると認められるとき

据置期間／12カ月

償還期限／据置期間経過後24カ月(24回払い)

貸付利子・保証人／無利子・不要

緊急小口資金のほかに以下の制度の受付を行っています。

総合支援資金／一定期間、日常生活の維持に必要な生活費をお貸しします。

住居確保給付金／一定期間、家賃相当額を給付します。

※期間、金額には一定の上限があります。お困りの方は、ご相談ください。

相談受付時間／9:00～16:00(土日、祝日は除く)

場 所：総合福祉センター

問い合わせ：くらしサポートセンター尾道

☎0848(21)0322

思いやり溢れる地区社協の取り組み

4月上旬に地域の子どもたちや高齢者へ手作りマスクの配付を行いました!

市地区社協は、青少年育成会議・PTAと協力し、御調中央小学校に手作りマスクを全校児童に2枚ずつ約450枚を配りました。

河内地区社協は、地区公衆衛生推進協議会・地区総代・有志などと協力し、マスクの材料(布・ゴム)とマスクの作り方をセットしたものを御調西小学校・御調西保育所へ105セット、75歳以上の高齢者の方へ300セット、合わせて405セットを配りました。

今津野地区社協では、地区のJA女性部が手作りマスクを124枚縫製し、御調西小学校に71枚、御調西保育所に53枚を配りました。

地域の子どもたちや高齢者を想う社協の取り組みは、地域の皆さまに大変喜ばれました。



リョービ社会貢献基金から活動助成

NPO 法人リョービ社会貢献基金(理事長 浦上浩様)から、3月下旬に、御調町内のボランティアグループ(みつぎ手話サークル「ひよこ」・大和一座・朗読録音ボランティア「ひばり会」と、ふれあいサロン(大蔵陸会)、認知症カフェ(オレンジカフェ「耳をすませて」)の5団体に対し、活動助成金を頂きました。今後の社会福祉活動の充実に活用させていただきます。ありがとうございました。

令和2年度市社協「会員」募集のお願い

尾道市社会福祉協議会では、市民の皆様に会員としていただいた会費を、法人運営や地域福祉活動、ボランティア活動などの事業費として活用させていただきます。「会員制」についてのご理解をいただき、下記の会費へのご協力をよろしくお願い申し上げます。

《会員の種類》

世帯会員 一世帯 … 150 円
 団体会員 一口 … 3000 円
 賛助会員 一口 … 1000 円

＜令和元年度の状況＞

世帯会費 … 6,958,400 円
 団体会費 … 231,000 円
 賛助会費 … 1,505,000 円
 合計 … 8,694,400 円

ご寄付ありがとうございました (令和2年3月21日～令和2年5月20日受付分)

寄付金の掲載につきましては、寄付者のご了承をいただき、掲載させていただいております。(敬称略、単位円)

<p>【本所受付分】</p> <p>(3月分)</p> <p>横山 泰子 (美ノ郷町 亡夫 貞嗣) 金一封 小川 忠光 (栗原町 亡母 トシエ) 金一封 広角 葉子 (美ノ郷町 亡夫 修良) 200,000 馬場 守雄 (浦崎町 亡母 千代子) 金一封 高田 司令 (山波町 亡父 昭詮) 金一封</p> <p>(4月分)</p> <p>岡崎 熊夫 (栗原町 亡母 ハルキク) 金一封 朝川 保雄 (西藤町 亡妻 末子) 金一封 丸山 博子 (向東町 亡夫 年昭) 金一封 高原ゆか子 (浦崎町 亡夫 克弘) 金一封 山中 育美 (向東町 亡母 井上道子) 金一封 井上 英信 (西藤町 亡母 知津子) 金一封 平岡 顕 (原田町 亡母 千代子) 金一封 岡 伸治 (木ノ庄町 亡父 萬正) 金一封 匿名 (2件) 金一封</p> <p>(5月分)</p> <p>高橋 秀樹 (浦崎町 亡祖母 栗田フサ子) 金一封 神原小夜子 (浦崎町 亡夫 寛治) 金一封 井上 邦登 (向島町 亡母 トミ子) 金一封 藤本 富広 (百島町 亡父 一道) 金一封 横山 貴志 (天満町 亡父 馨) 金一封 柏原 重成 (西則末町 亡母 フサエ) 金一封 森吉 緑 (向東町 亡母 小田原マミ) 金一封 中道 敏彦 (木ノ庄町 亡母 キクコ) 金一封 森数 和子 (栗原西-丁目 亡夫 茂利) 金一封 匿名 (1件) 金一封</p> <p>【御調支所受付分】</p> <p>(4月分)</p> <p>平野 和宏 (御調町菅 亡父 肇) 金一封</p> <p>(5月分)</p> <p>高山 裕行 (御調町白太 亡母 弥津江) 金一封 匿名 (1件) 金一封</p> <p>【向島支所受付分】</p> <p>(3月分)</p> <p>藤原 俊成 (向島町 亡母 京子) 金一封 吉原 章素 (向島町 亡父 輝幸) 金一封</p>	<p>(4月分)</p> <p>木曾 正 (向島町 亡母 孝子) 金一封 舟橋 千恵 (向島町 亡母 登美子) 金一封 柏原 幸史 (向島町 亡父 健二) 金一封 橋本 英一 (向島町 亡義母 櫻永宮子) 金一封 木曾キクエ (向島町 亡夫 武) 金一封 西部 幸子 (向島町 亡夫 芳昌) 金一封 半田佐知子 (向島町 亡夫 壽保) 金一封 半田 敏彦 (向島町 亡母 サチエ) 金一封</p> <p>(5月分)</p> <p>新田 浩二 (向島町 亡父 義光) 金一封 藤原 一宏 (向島町立花 亡父 廣一郎) 金一封 大田垣 守 (向島町 亡妻 邦子) 金一封 手島 大輔 (向島町立花 亡父 浩二) 金一封 内正 益子 (向島町立花 亡母 佐紀子) 金一封</p> <p>【因島支所受付分】</p> <p>(3月分)</p> <p>藤本 静子 (因島中庄町 亡夫 勲司) 金一封</p> <p>(4月分)</p> <p>岡野 秀雄 (因島田熊町 亡母 王江) 金一封 杉本 瑞江 (因島大浜町 亡父 英昭) 金一封 星野 高康 (因島中庄町 亡父 秀雄) 金一封 松浦 弘樹 (因島中庄町 亡父 敏文) 金一封 榎原 英雄 (因島大浜町 亡父 康英) 金一封 匿名 (1件) 金一封</p> <p>(5月分)</p> <p>匿名 名 (因島中庄町) 金一封</p> <p>【瀬戸田支所受付分】</p> <p>(4月分)</p> <p>向井 拓郎 (瀬戸田町林 亡母 時子) 金一封</p> <p>一般寄付</p> <p>百島簡易郵便局 (百島町) 金一封 國貞 峯子 (手崎町) 金一封 (株)JOYSIS 代表取締役 吉原 正信 (向島町) 金一封 匿名 名 (3件) 金一封</p> <p>市社協指定寄付(計) 946,000 地区社協指定寄付(計) 1,136,000</p>	<p>物品寄付</p> <p>尾道いちじょうの樹 (向東町) マスク1,020枚 三澤 (株) 村上真未 (大阪市) マスク 90枚 (株)カープランニング広島 (高須町) 消毒液 匿名 名 マスク 45枚</p> <p>会費ご協力 ありがとうございました 市社協の運営に対しまして、ご理解とご協力をいただきました賛助会員・団体会員の方々です。 (令和2年3月21日～令和2年5月20日受付分) (敬称略)</p> <p>【賛助会費】</p> <p>川柳同好会 かな同好会 内海 耕作 大浜地区社協</p> <p>【団体会費】</p> <p>要約筆記ボランティア「しまなみ」 よろずボランティア「たんぼぼ」 向島手話サークル「高見」 介助ボランティア「はなみずきの会」 朗読ボランティア「ともしび」 尾道市身体障害者福祉連合会向島支部 音楽ボランティア「あひる」 向島点字サークル「きずな」 向島地区シルバークラブ連合会 潮風おはなシクラブ</p> <p>尾道市災害義援金 (令和2年3月21日～令和2年5月20日受付分) 匿名 名 (1件) 金一封</p> <p>お詫びと訂正 第269号のご寄付の掲載に誤りがありましたのでお詫びし、次のとおり訂正させていただきます。</p> <p>【御調支所2月受付分】 (正) 原田知範 (御調町菅 亡父 修) (誤) 原田 修 (御調町菅 亡父 知範)</p>
---	--	---

福祉総合相談

場所: 総合福祉センター1階 【予約受付: ☎0848(21)0322 平日9～17時まで】

暮らしの中の心配ごとや悩みごとを、専門相談員がお伺いいたします。お気軽にご相談ください。

相談担当	相談日時	相談内容
法律 (弁護士)	要 予 約 6/17、7/15、8/19 毎月1日から予約受付 7/9、8/6、9/10 7/7、8/4、9/1 6/19、7/17、8/21	13:00～16:10(約30分) 財産・相続・金銭貸借・離婚等の法律に関すること
法律 (司法書士)		13:00～16:10(約30分) 登記・相続等の手続きに関すること
法律 (元調停委員)		13:00～15:50(約40分) 離婚・相続等調停に関すること
法律 (元公証人)		13:00～16:10(約30分) 相続・遺言書に関すること
傾聴ボランティア コスモス (こころの悩みごと)	毎週月曜日 (休止)	10:00～16:00 悩みごと、心配ごとなど、じっくりとお伺いします

【くらしサポートセンター尾道】様々な理由で生活にお困りの方のご相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

受付日時 <総合福祉センター> 月～金 (祝日、12月29日から翌年1月3日までを除く) 9時～16時

<因島出張相談> 毎月第1水曜、第3水曜 (予約制)

ご相談、お問い合わせ 電話: 0848 (21) 0322

行事の申し込み・お問い合わせは ☎0848 (22) 8385 へ

新型コロナウイルス感染症の影響により 中止または延期する講座等



いきいき大学

日 時	教室・講座名	開催場所	中止/延期
5月15日～9月末日	教養講座・実技講座	総合福祉センター/その他	延期

ボランティア講習会

日 時	教室・講座名	開催場所	中止/延期
5月21日～3月4日 19:00～21:00	手話奉仕員養成講座	総合福祉センター	中止
5月9日～7月18日 13:30～15:30	手話講習会	みつぎいこい会館	中止
5月20日～9月16日 19:00～21:00	手話講習会	向島愛あいセンター	中止
5月22日～9月25日 10:00～12:00	手話講習会	総合福祉センター	中止
5月25日～8月17日 19:00～21:00	手話講習会	土生公民館	中止
6月4日～7月30日 13:30～15:00	朗読講習会	みつぎいこい会館	延期
6月12日～10月23日 10:00～11:30	朗読講習会	向島愛あいセンター	延期
5月13日 10:00～12:00	点字1日体験講座	総合福祉センター	延期
5月13日～10月28日 18:30～20:00	点字講習会	因島市民会館	延期
5月20日～7月22日 10:00～12:00	点字講習会	総合福祉センター	延期
6月11日～11月26日 19:00～21:00	点字講習会	向島愛あいセンター	中止

老人福祉センター

一部、再開しています。詳しくは、お問い合わせください。

障害者福祉センター

一部、再開しています。詳しくは、お問い合わせください。

児童センター

開館しています。

日 時	教室・講座名	開催場所	中止/延期
5月16日～2月20日 月1回 土曜日	子どもいけばな教室	総合福祉センター	延期

母子・父子福祉センター

※再開の見通しがつき次第、お申し込み者へ連絡いたします。

日 時	教室・講座名	開催場所	中止/延期
5月22日～9月25日 9:30～12:40	医療事務講座	総合福祉センター	延期
6月21日～7月19日 9:30～12:30	パソコン教室入門	総合福祉センター	延期
6月14日(日) 10:00～13:00	ひとり親家庭の交流会	総合福祉センター	延期

夏休み！ ヤングボランティアスクール

夏休みチャレンジ教室

例年、学生の夏休み期間に合わせて開催していたヤングボランティアスクールと夏休みチャレンジ教室は、今年度、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止致します。

総合福祉センターの 新型コロナウイルス感染予防対策

尾道市社会福祉協議会は、尾道市総合福祉センターのドアノブや手すりなど館内全体の消毒を行っています。

感染予防・拡散防止対策のため職員はマスクを着用し、受付等にはシートを張っています。



館内に消毒液を設置しています。