



つべつ


第101号

# 社協だより

編集 社会福祉法人 津別町社会福祉協議会 令和4年10月1日発行  
<https://tsubetsu-shakyo.or.jp/>  
<https://www.facebook.com/tsubetsushakyo/>



「ちよこつと茶屋」は社協と包括支援センターが共同で開催しています。

 この社協だよりは、共同募金の配分金を活用しています。

# 週1回の運動で

# 元気に暮らせる体力維持!!



社会福祉協議会では、地域の支え合いや介護予防などを目的としたサロン活動を推進しています。その内、筋トレなどの運動に力を入れたサロンを2ヶ所、平成27年度より開催しています。毎年2回実施する体力測定では、運動の成果を目で見て確認することができ、参加者のやる気につながっています。サロン開始から5年以上が経過している今でも、測定の結果が高い水準を維持できていることは、参加されるみなさんの頑張りだと感じています。いつまでも元気に暮らしたい方、からだを動かしたい方、関心のある方はぜひご参加ください。

## 体力測定日程

13:30~15:30(13:00 受付)

○10月3日(月)

西町寿の家(緑町 10-1)

○10月19日(水)

共和生きがいセンター(共和 17-6)

北見市からの運動指導士や、日赤看護大学教授による運動指導、健康講話を予定しています。血管年齢の測定も受けられる貴重な機会となっています。

持ち物：動きやすい服装・タオル・お水  
※裸足で行う測定があります

気軽にご参加ください

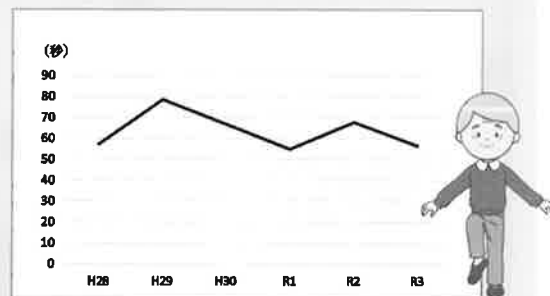


## \*運動継続の効果\*

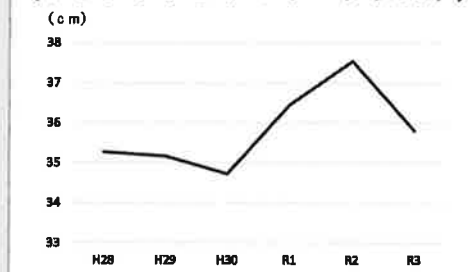
継続して運動サロンに参加されている方の平均測定結果です。

6年間概ね同等の数値を維持しており、さらに70歳代の平均基準を上回る結果となっています。

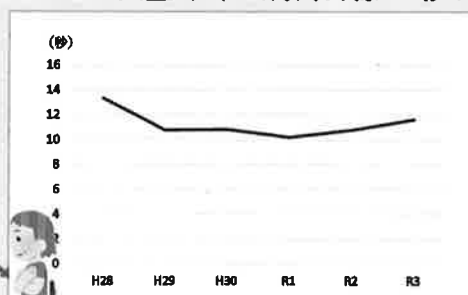
### 片足立ち(70歳代平均 15秒)



### バランス能力(70歳代基準 34cm以上) (ファンクショナルリーチテスト)



### 10回立ち座り(70歳代目標 20秒以内)



参加申込み・問い合わせ：津別町社会福祉協議会 76-1161

# 9月1日防災の日を考える

もしもの災害時は、皆さん準備されていると思いますが、改めて考えてみてください。

「災害時 自分で命を守る」を基本にしながら、協力が必要な方は、家族や隣近所の方たちに相談してみてもいかがでしょうか。そして、持ち出しの準備も必要になりますが、皆さんできていますか？

## 非常持出品・非常備蓄品

### 非常持出品

できるだけ身軽に避難できるようにするため、非常持出品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。非常持出品は、リュックサック等に入れて避難するときの通り道、玄関、居室等に置いておきましょう。

<b>ラジオ</b> 照明器具 携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池、ライター・マッチなど	<b>非常用食品</b> 缶詰・カンパンなど火を避さず食べられるもの、水など	<b>貴重品</b> 現金（小銭も準備）、差帳、免許証、健康保険証のコピー、携帯電話など
<b>衣類・救急・衛生用品</b> 下着、上着、タオル、軍手、雨具、はんやうこう、ウェットティッシュなど	<b>各自必需品</b> メカネ、コンタクトレンズ、補聴器、入れ歯、普段飲んでいる薬、お薬手帳のコピーなど	<b>移動に必要なもの</b> ハザードマップ、リュックサック、運動靴など

出典：津別町 防災メニュー  
津別町水害ハザードマップより



9月中旬まで社協の窓口前に展示しておりましたが、ご覧になりましたか。9月は防災について考えてみました。

「もしも、突然、救急車で入院となった場合」と考えてみませんか。一人暮らしでも救急車は何とか呼べたけど、その後が困ってしまいます。まずは、バックに着替えや薬など入院時に必要なものを準備しておくことから始めてみませんか。

旭町の縫物同好会の方たちが作ったバックを展示しました。

ひとまとめにしておいておくのは災害時にも役立ちます。



## 社協窓口前の展示品を見に来て!!

9月21日は世界アルツハイマーデー。現在、認知症関連の本の展示を行っています。役場にお越しの節や近くに来たついでになど、社協窓口（役場正面玄関から入って左奥）まで足を運んでみてください。

定期的に社会福祉協議会窓口前で皆さんが作成した作品や思い出・宝物も展示しています。



# 員会からのお知らせ】

社協窓口で募金額に応じて各種募金グッズの贈呈。

例えば、まる太君バッジ、クリアファイル、缶バッジetc

300円以上の募金でクリアファイル贈呈



FIGHTERS



Loco Solare

TOKORO CURLING TEAM

500円以上の募金でピンバッジ贈呈



ガチャガチャ  
設置場所

- ・道の駅相生
  - ・さんさん館
- まる太くんバッジ等あります。



## 募集中!

年賀状(喪中はがき)の宛名書き承ります。

申込期間:令和4年10月1日~令和4年12月23日まで

(宛名はボールペンで手書きします。)

1枚につき60円の募金をお願いします。

募金は、津別町の福祉サービスに使わせて頂きます。



# 【津別町共同募金委】

10月1日より「赤い羽根共同募金運動」が全国一斉に始まり  
ました。赤い羽根募金は、様々な地域の課題解決を応援するた  
めに、町民の思いやりを届ける 「じぶんの町を良くするしくみ」  
です。

**実施期間 10月1日 ~ 12月25日まで**

募金運動期間中は社会福祉協議会の窓口、ちゃのま や ランプの宿、  
さんさん館に募金箱を設置していますので、ご協力お願いいたします。

なお、期間中に募金額に応じ、各種グッズを贈呈致します。

今年度も皆さまの温かいご支援・ご協力を心よりお願い申し上げます。

皆様からお寄せいただく募金が、福祉団体の活動を支える資金と  
なっています。

## 募金箱設置場所

- ・社福祉協議会窓口
- ・さんさん館
- ・ちゃのま
- ・ランプの宿

スマホからも、  
募金できます。



じぶんの町を良くするしくみ。

# 笑い文字講座

## 受講者募集

受講料  
500円

～介護予防いきいきポイント事業  
事前登録・フォローアップ研修～

■受講対象者  
18歳以上の町民の方（学生は除く）

ありがとう

日時 **10月26日(水)**  
午前10時～12時

場所 **津別町役場 健診ホール**

◎講座

「笑い文字 初級講座」

講師 鴻巣 知香子 氏

（笑い文字普及協会 上級講師）

笑い文字で「ありがとう」を書く講座です。あなたが書いた「ありがとう」を大切なあの人に渡してみませんか。たくさんの「ありがとう」を見つけて笑顔の1日が増えますように。

本研修会を受講いただいた方にはボランティアポイント手帳をお渡しします。ボランティア活動に応じて付与されるポイントを集めていただくと、津別町商品券に交換することができます。

**10月7日(金)までにお申し込みください!!(津別町社会福祉協議会 76-1161)**

\*-\*

## ボランティア 輝く人



豊永  
上山 勉さん  
榮子さん

豊永老人クラブの会長・自治会副会長・身近な福祉相談所ぼっとの担い手として活躍している上山勉さん・榮子さんご夫婦にお話を聞きました。

あまりにもご夫婦仲が良すぎるので知り合ったきっかけをお聞きすると、昔、JAの3階にダンスホールがあり、若者が集まっていた時に知り合ったそうです。

仲が良いのが一番と、老人クラブも一緒にカラオケで楽しんでいるそうです。先日の津別神社秋季例大祭のカラオケ発表会にもそれぞれ参加されました。ご友人が撮ったのを二人で歌っているように加工してくれた写真を嬉しそうに飾っています。いつか施設等の慰問で歌いたいと夢を語ってくれました。





# 第26回津別町老人クラブ連合会 会長杯パークゴルフ大会



9月7日(水)9クラブ 24名が参加して盛大に開催されました。



100歳の山本幸雄さん  
も参加



男性の部 入賞者の方々



女性の部 入賞者の方々



優勝おめでとう  
ございます!



男性 三島宏章さん  
(友楽園すこやかクラブ)



女性 太田光子さん  
(西区寿クラブ)

# 心あたたまるご寄付ありがとうございました。

社会福祉協議会へ

(令和4年6月18日から令和4年9月17日)

## ◆香典返しを廃して

大通 菊池 徳治 様 ・ 札幌市 松平 教麿 様 ・ 豊永 横山 孝夫 様  
 達美 森田 愛子 様 ・ 達美 田原 賢二 様 ・ 東4条 土田 百合子 様  
 豊永 窪田 信祐 様 ・ 旭町 細川 サチ子 様 ・ 達美 鷹 觜 義男 様  
 旭町 細川 順市 様

## 物品寄付

### ◆共和第2自治会女性部 様

ハンカチ7枚 タオル89枚 バスタオル12枚

## 指定寄付

- ◆共和第3自治会へ 共和 福士 正子 様  
 ◆旭昇園あけぼのクラブへ 旭町 細川 順市 様



## 「地域老人懇談会助成金申請」

この助成金制度は、地域にお住まいの70歳以上の高齢者を対象に研修会や学習会等を開催した場合、参加者1人当たり1,000円（20名を超える場合は、21名から1人当たり500円）助成するものです。

開催内容は、振り込め詐欺に関する講話、町の仕事に関する講話、健康教室、防災に関する講話等参加者のためになるものであれば何でもよろしいです。（飲食だけの集まりには助成されません。）

この助成金を受けようとする場合、懇談会終了後に助成金交付申請が必要となりますので、遅くとも3月末までこの申請を済まされるようお知らせいたします。

尚、この申請は各自治会単位で年1回の申請です。詳しい内容を知りたい方は、社協 門脇（かどわき）までご連絡ください。

## 車イスの貸出について

### ■短期貸出（1ヶ月以内）

- ・無料で貸出します。

### ■長期貸出はいたしません。

貸出している業者を紹介いたします。

※詳細については、

お問い合わせ下さい。



金銭管理のこと  
 成年後見のこと  
 など  
 ご相談下さい。



## 編集 後記

10月から赤い羽根募金運動が開始されます。町民の皆様には毎年たくさんの募金をいただき大変感謝しております。集まった募金は、給食サービス等津別町の福祉サービスに活用しています。赤い羽根募金が何に使われているか知らない方もいると思いますので皆さんに理解されるよう周知していきます。 (K)