

社協だより

今、私たちにできること



馬室支部社協・松原支部社協 ～ひとり暮らし高齢者配食サービス～

今年度は、ボランティアによる手作りお弁当から業者で仕入れたお弁当で活動を継続しています。調理はありませんが、今までと変わらずボランティアと民生・児童委員が協働し、見守りを兼ねたお弁当配達をしています。



～熱心な活動～

友愛電話

外出制限、外出自粛により人と会う、人と話をする機会が少なくなっています。そこで、65歳以上でひとり暮らしの方を対象に電話による訪問活動“友愛電話”を毎週火・木にボランティアの協力で行っています。会話をすることで気分転換になっています。

サロン活動紹介

～おうちでサロン気分～

集まって開催をしていたサロン活動でしたが、緊急事態宣言により、集まることが困難な状況になりました。そこで、絵手紙や脳トレ、歌集などをお手紙でお渡した活動で継続しています。どんな時でも知恵や工夫によりつながりをたやさないようにしています。

コロナ禍で続けられている 支え合い活動

コロナ禍で支え合い活動が制限されていますが、「今、私たちにできること」を考え知恵を出し合いながら活動継続されています。地域により、活動の休止・再開などは異なりますが、その一部を紹介します。

赤見台支部社協

～福祉見守り員研修会～

今年度は、地域活動者が一堂に会した研修会を変えて“少人数の自治会単位で開催”しました。支部役員と福祉見守り員、自治会長と担当民生委員が見守り対象者のより詳細な情報共有を行いました。さらに見守り活動への理解が広がっています。



～換気とソーシャルディスタンスを守りながら開催～

☆社協だよりは、「社会福祉協議会会費」及び「赤い羽根共同募金」を活用し、自治会のご協力により配布されています。

発行 社会福祉法人 鴻巣市社会福祉協議会

〒365-0062 鴻巣市箕田 4211 番地1 (鴻巣市総合福祉センター内) TEL 048-597-2100

FAX 048-597-2102 ホームページ <http://www.konosu-syakyo.or.jp/>



社協ホームページはこちらから

会員募集報告

ご賛同いただきありがとうございました。

<p>●常光 旭科学(株) (医)鴻愛会 こうのすナーシングホーム共生園 鴻巣市リサイクル事業協同組合 (一社)埼玉県指定自動車教習所協会 (有)関沢商店 大成ロテック(株)機械技術センター 高松商事(株) (有)橋場商事 (有)樋口屋京染店 (有)ヒトミ運輸</p> <p>●吹上 石田洋服店 (有)宇田川工務店 内山保険事務所 (福)えがりて 特別養護老人ホーム吹上苑 大沢牛乳(株) (株)会議録センター 熊谷商工信用組合 吹上支店</p>	<p>(税)黒田会計事務所 鴻巣薬剤師会 (宗)金乗寺 (公社)埼玉県看護協会 吹上訪問看護ステーション 埼玉県信用金庫 吹上支店 埼玉水栓(株) 斎藤商事(株) (有)しのぶ商事 (医)田辺耳鼻咽喉科医院 (医)坪山整形外科 寺田薬局 吹上南店 (株)ナガタケ (有)野口商店 (株)ハピネスリフォーム (株)原商店 (福)一粒 (有)ファニー・クラフト (有)フィット (学)吹上学園 吹上中央幼稚園 福嶋電気(株)</p>	<p>富士オフィス&ライフサービス(株) フライ・やきそば 仙道 (有)細谷製作所 山崎クリーニング (有)吉田商店 NPO法人レスパイトゆう</p> <p>●川里 (有)朝見住設 荒川自動車整備工場 江戸屋商店 川里歯科医院 川里広田郵便局 (有)川里防災設備 (福)グラン・ヘリオス会川里苑デメテル・ヴィラ 廣徳院 鴻巣川里工業団地工業会 (公社)鴻巣市シルバー人材センター (有)坂口石油 (有)坂本縫製</p>	<p>(宗)善勝寺 たいよう薬局 (株)田嶋製菓 (医)ヘリオス会 ヘリオス会病院 ほくさい農業協同組合 川里中央支店 松崎洋品店 (株)マルカ商事 吉田自動車塗装工業</p> <p>●その他(市外・団体) (株)イズミ (株)オカマツエンジニアリング (株)静岡ヤマサ園 (株)長島冷暖房サービス 鴻巣市民生・児童委員協議会連合会 鴻巣市役所部課長会 匿名</p>
---	--	---	---

“おうちでかんたん” フレイイル予防

オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは、口の機能が低下していくことです。マスクをしていて口の中が乾くなどの状態から唾液を分泌する力などの口の機能が低下し、健康が脅かされる状態になります。そこで、お口の健康を維持するための『オーラルフレイル予防』の一部をご紹介します。

唾液腺マッサージ

お口を潤すのに必要な唾液の分泌を促し、お口を清潔に保ちます。

食事前が効果的

1 耳下腺マッサージ

耳たぶの前、上奥歯あたりに人差し指をあて親指以外の指を使い、やさしく5～10回程度回します。



2 顎下腺マッサージ

顎骨(顎の下の骨)の内側にある柔らかい部分から耳の下に指をあて、5～10回程度押します。



3 舌下腺マッサージ

あご先のがった部分の内側に親指を押し上げるように5～10回程度押し上げます。



監修：歯科緑の森 杉陽子先生



食べて元気にフレイル予防

単純に食べていれば健康維持につながるのではなく、栄養をバランスよく食べることが重要です。そこで、どのような食物を食べることがより健康でいられるのかをご紹介します。

10品目の合言葉

まんべんなく食べると必要な栄養素が効率よく吸収され、自己免疫力も高まります。

1 1日3食食べて、からだのリズムを整える

2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる

3 「たんぱくさん」より「まんべんなく」でバランスの良い食生活を送る

さ(魚) あ(油) に(肉) き(牛乳) や(野菜) か(海藻) ・に・い(芋) た(卵) だ(大豆製品) <(果物)

主食



穀類、ご飯、パン、
麺類など

主菜



肉・魚・卵・
大豆製品など

副菜



野菜類の1食目安量
加熱野菜片手1杯

汁物又はミニ副菜



豆腐や芋、海藻、
野菜など



果物や牛乳は
食間などで

※紹介した内容を過度に行うことで疾病が治癒したりより健康が増進するものではありません。

監修：特定非営利活動法人栄養サポートみかん



令和2年度 社会福祉協議会

今年度も、社会福祉協議会の個人会員の募集を自治会・町内会を通じてお願いしたところ、多くの皆さまにご加入いただきました。また、法人会員につきましては、193の企業並びに団体の皆さまにご加入いただきました。会費につきましては、全額、鴻巣市の地域福祉推進に活用いたします。

●個人会費 14,471,844円 (令和3年2月末現在)

個人会費内訳

(単位 円)

支部社協	金額	支部社協	金額	支部社協	金額	支部社協	金額
鴻 巣	2,607,975	馬 室	1,216,500	吹上第1ブロック	599,000	吹上第5ブロック	389,000
箕 田	1,621,500	松 原	1,039,100	吹上第2ブロック	1,230,300	屈 巢	440,500
赤見台	520,479	笠 原	376,000	吹上第3ブロック	669,500	広 田	310,500
田間宮	1,897,000	常 光	320,000	吹上第4ブロック	1,000,500	共 和	233,990

●法人会費 1,244,000円 (令和3年2月末現在)

順不同・敬称略

<p>●鴻巣 (有)アートクリーン (医)愛光会 斎藤外科胃腸科医院 あおぞら薬局 アキヤ電気(株) (有)あきやま (株)アサヒコミュニケーションズ 医師会立鴻巣訪問看護ステーション (有)岩上製作所 兎画房 (医)雲母会 ひまわりこどもクリニック 英和幼稚園 (有)エース運送 (株)エーティーホームズ エピスヤ葬儀社 演歌茶屋 (有)遠忠屋運輸 (有)近江商店 大木工業(株) (株)大塚商店 (株)小川商店 (有)乙女屋 柏木建設(株)鴻巣支店 かのや酒店 カフェ箱庭 木村木材工業(株) 協和化工(株)埼玉工場 (株)クボタホームクリニック グループホーム ぬく森 (株)黒沢薬局 (医)鴻愛会 こうのす共生クリニック 糺歯科医院 (宗)鴻神社 (医)鴻生会 小室クリニック</p>	<p>(株)河野組 (学)鴻ノ巣学園 認定こども園エンゼル幼稚園 (学)鴻巣佐藤学園 鴻巣幼稚園 鴻巣市水道協同組合 鴻巣准看護学校 (福)こうのとりの福祉会 (有)鴻文堂書店 (有)小室商店 金剛院 (有)彩国警備保障 埼玉縣信用金庫 鴻巣支店 さいたま農業協同組合 鴻巣支店 (有)斉藤金型工業所 (株)佐藤不動産 ジェイ・ケイ リサイクル(株) (宗)勝願寺 新藤商店 (有)杉浦雑貨 須永歯科医院 立川園 (株)タナベ建設 (有)玉屋化粧品店 (特非)地域自立支援グループ あん 寺田薬局 鴻巣東店 東洋タクシー(有) 直井産業(有) (株)直徳 中根不動産 (有)西尾商会 (医)仁科整形外科 長谷川タクシー(有) (株)早川建築設計事務所 (医)はやしだ産婦人科医院 (株)ヒガシ</p>	<p>(医)斐翔会 ふたむら内科クリニック (株)広田屋 (有)府川商店 (株)フラワーコミュニティ放送 (医)芳心会 山田ハートクリニック 法要寺 (福)まごやま保育園 (株)マツモト電化 山口土地家屋調査士事務所 ゆき寿司 ロイヤル交通(株) (医)わたまクリニック</p> <p>●箕田 アサヒ紙工(株) (株)おおとり・コーポレーション (有)加藤自動車整備工場 北鴻巣クリニック (株)鴻池組 (株)彩香らんど 埼綜商事(株) 埼玉県済生会鴻巣病院 (医)伸整会 サン歯科医院 高橋建興(株) 東成工業(株) (株)日経首都圏印刷 埼玉工場 平賀養魚場 (特非)フラワーピース (宗)宝持寺 みたけ食品工業(株) (有)奎美堂</p> <p>●赤見台 (有)ミック研究所</p>	<p>●田間宮 (株)岡野工務店 (有)河野建設 (福)どんぐり会 中山鉄工所 ファッション志美津 メモリアルガーデン鴻巣霊園</p> <p>●馬室 (株)イングコーポレーション (宗)常勝寺 といだ印刷 日本フェルト(株)埼玉工場 右田ラジエーター工業所</p> <p>●松原 (有)新井自動車工業 (有)植野電機商会 (株)サンエイト 花岡車輛(株)鴻巣工場 美容室やまだ (有)森工務店</p> <p>●笠原 (有)アイ・エムサンクリーン 梶山工業(株) 経堂コンクリート(株) 鴻巣ライオンズクラブ (株)小松屋農材 東光寺 (有)野崎興業 富士パン粉工業(株)鴻巣工場 (福)ルピナス会 ルピナス鴻巣ホーム</p>
--	---	---	--

生活困窮者自立相談支援センター

おひとりで悩まずにご相談ください。生活上の悩み、経済的な困りごと、就労に関する事など無料で相談できます。なるべく早い段階でご相談いただくことが、早期解決への第一歩につながります。



- 日時** 午前9時～午後4時 ※最終受付時間（土・日、祝日、年末年始を除く）
- 場所** 総合福祉センター
- 申込み** 電話もしくはFAXによる事前予約制
- 問合せ** 地域福祉課 権利擁護・生活困窮支援グループ TEL 048-597-2100 FAX 048-597-2102

福祉サービス利用援助事業「生活支援員募集」

判断能力が不十分な高齢者や障がい者が、安心して生活を送れるように、福祉サービスの利用援助や暮らしに必要なお金の出し入れをお手伝いする事業です。

専門員が作成した支援計画に沿って利用者宅を定期的に訪問する生活支援員を募集しています。生活支援員は有償の活動です。関心のある方は、下記までご連絡ください。

- 問合せ** 地域福祉課 権利擁護・生活困窮支援グループ TEL 048-597-2100 FAX 048-597-2102

令和3年度「ボランティア保険」のお知らせ

令和3年3月15日(月)から令和3年度分の加入を受付けます。

ボランティア保険に加入するためには、鴻巣市社会福祉協議会への登録が必要です。未登録の場合は、所定の様式で登録していただいたあと、加入の受け付けをします。

●ボランティア活動保険

ボランティア活動者のための保険です。加入することでより安心してボランティア活動にご参加いただけます。

加入プラン	プラン名	基本プラン	天災・地震補償プラン
	保険料	350円	500円
	内容 (平時・天災時とも)	地震・津波・噴火に起因する 死傷が 補償対象外	地震・津波・噴火に起因する 死傷が 補償対象

注意点

- ★補償期間は、令和3年4月1日から令和4年3月31日まで(4月1日以降にお申し込みの場合は、加入の翌日からが補償期間)です。活動日に合わせてお申し込みください。
- ★令和2年度(ピンク色カード)の有効期限は、令和3年3月31日までとなります。

●ボランティア行事用保険

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行う各種行事の際に、行事の参加者、スタッフともに補償されます。

加入プラン 行事の内容によりプランが異なりますので、ご相談ください。

注意点

- ★団体の構成員のみで行う総会や親睦が目的の行事は対象外です。
- ★オンラインで実施する行事は対象外です。

- 申込み方法** 窓口で受付けています。午前9時～午後5時（土、日、祝日、年末年始を除く）
- 申込み場所** 社会福祉協議会 鴻巣市箕田4211-1

新型コロナウイルス感染症予防のためのマスクを寄贈いただきました。(敬称略)

マスクは、社会福祉協議会の事業や子ども食堂を通じて必要とされている方々に配布し、有効活用いたします。

- マスク200枚 鴻巣市赤十字奉仕団

～社協へのご厚意ありがとうございました～

令和2年12月11日～令和3年2月20日
(順不同 敬称略)

大正琴愛好会	5,000円	ハッピーヨガ	2,344円
熊谷友の会 鴻巣支部	5,000円	(株)アサヒコミュニケーションズ社員一同	11,762円
躑躅森 喜代治	26,495円	新井 正敏	30,000円
栗原 昌子	30,000円	匿名	4,861円
岩上 茂(株直徳)	10,000円		