

ふれあいサロン通信



苫小牧マスコットキャラクター
ハートマちゃん



No. 4

●編集・発行／苫小牧市社会福祉協議会

●2017年（平成29年）7月発行

サロンについての情報をお届けしていきます

今回第4号、ふれあいサロン通信を発行することとなりました。今後も、定期的にふれあいサロンに関わる情報をこの通信をとおして発信していきます。現在サロン運営に尽力されている皆さまや、今後サロン立ち上げを検討されている皆さまへ、少しでも参考にさせていただけるよう、内容を充実させていきたいと考えております。皆様のご意見・ご感想をぜひお聞かせください。よろしくお願いいたします。

また、毎回少しずつですが、市内のサロンの様子をご紹介していきたいと思います。サロンを運営されているみなさまには、ぜひともご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

おらせ

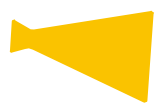
苫小牧市社会福祉協議会開設！

苫小牧市社会福祉協議会として、8月より社協サロンを開設致します！毎月第3木曜日10時から12時に市民活動センターにて開催いたします。お近くにお寄りの際は是非お寄り下さい。社協サロンは自由参加、何時にきて何時にお帰りになっても大丈夫です。おしゃべりやゲームを使って遊んでリフレッシュいたしましょう！

第1回社協サロンは8月17日（木）です！



お問合せ 苫小牧市社会福祉協議会地域福祉課地域福祉係（担当：千寺丸：センジマル）
住所：苫小牧市若草町3丁目3-8 市民活動センター内
電話：32-7111 FAX：34-8141



サロンリポート

大寿サロン華（大町寿町町内会）

6月16日（金）

開催場所	大町寿総合福祉会館 (大町 1-3-13)
開催日	隔月1回 第3金曜日 10:00~15:00
対象	大町寿町内会地域にお住まいの方



「健康」をテーマに、心も体もイキイキと楽しいサロンを隔月開催しています。今回は、ふまねっと運動、健康麻雀、カラオケ、昼食会など役員が毎回趣向を凝らし楽しく開催しております！開催ごとに誕生日のお祝いとしてお花のプレゼントもあり参加者全員で楽しく開催しています！



今回はふまねっとです！



★出前講座新着情報



メイクボランティア あんぷる

メイクを通して、活き活きと元気に、楽しく生活して行けるようサポートしていくこと。そしてメイクを通じて、多くの方々と交流し、社会に貢献する事を目指しています。メイクによる外見への変化と施術中の会話、スキンシップ（コミュニケーション）によって内面へ働きかける事を大切にして、心身共により豊かで健康的な人生を歩んでいただきたいと、福祉の精神に基づいた取り組みを行っています。



★講座申込は社協までお願いします。火・土・日は休講です。

高齢者向けの座位で出来る体操教室



自宅にこもりがちな高齢者の楽しみを作りたい。転倒防止など怪我の予防対策を目的に活動をしています！

- ・生活に役立つツボ講座・ラジオ体操
- ・頭の体操（脳トレ）・座位で出来る体操など



講師：鍼灸師・柔道整復師 高階 紳二氏

★講座申込は二週間前までに社協までお願いします

あなたの相続手続を応援します！



平成29年5月29日から全国の登記所（法務局）において、各種相続手続に利用することができる「法定相続情報制度」がスタート！この制度を利用する事で、各種相続手続きで戸籍謄本の束を何度も出し直す必要が無くなります。

- ・法定相続情報制度について・人権擁護委員について
- ・相続登記について

など相続について講演いたします。

担当：法務省 札幌法務局苫小牧支局 小林一延支局長

★ 講座申込は社協までお問合せ下さい。



★各出前講座の申込み、問い合わせは社協までお願いします

★ふくしレク新着情報

ファミリーピンポン



- ・卓球は怪我が少ないスポーツと言われています
- ・老若男女誰もが楽しめます
- ・激しい運動が苦手な方にも親しみやすい
- ・ラリーを通じたコミュニケーション仲間づくり
- ・ココロが元気になれる
- ・一年中天候に左右されず、わずかなスペースで楽しめる



苫 社 協 出前講座一覧表

総合支援室（くらし支援課・地域福祉課）



No	講 座 名	講 座 内 容
1	福祉レク用具を使用した講座 （地域福祉係）	社協にある福祉レクレーション物品を使用し楽しく脳トレや、健康運動を行います ※福祉レク用具の紹介
2	いきいきポイント事業説明・紹介 （地域福祉係）	65歳以上の市民が、介護支援ボランティア活動を通じて地域貢献することを積極的に奨励し、社会参加を通じた介護予防を推進するとともに、要支援・要介護高齢者に対する主体的な地域支援活動を育成・支援することを目的としています。
3	生活支援コーディネーター説明 （地域福祉係）	生活支援コーディネーターは、高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくことを目的とし、地域において、生活支援・介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネート機能を果たす者。
4	あんしん生活サポート事業 （地域福祉係）	あんしん生活サポート事業は、見守りや声かけなどの住民同士の支え合いにより、誰もが住みなれたまちで安心して暮らせる地域づくりを実現するための新たな取り組みです
5	ふまねっと体験 （地域福祉係）	ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です
6	地域福祉について （地域福祉係）	地域福祉を広めたり深めたりする講座
7	災害・防災について （ボランティアセンター）	命を守るための災害対策・防災について、資料やプロジェクター等を使用し、説明させていただきます
8	ボランティア活動について （ボランティアセンター）	ボランティア活動にあたっての心構えや活動のコツ、活動内容、活動例等についてお話しします ※別紙参照
9	車イス体験講座 （ボランティアセンター・在宅福祉係）	車いすに乗った方の日常生活のお話を聞く 車いすの使用方法と介助方法を学び、車いすに乗って段差などのバリアを体験する ※別紙参照
10	介護保険について （在宅福祉係）	介護保険情報と介護サービスの情報サイト。基礎知識からサービス事業者検索・資格・用語まで、介護についてわかりやすくご説明します(制度を利用して出来る事、出来ない事)
11	介護予防について （在宅福祉係）	高齢者の方が住み慣れた地域で、元気に安心して生活するために介護保険や認知症、健康長寿などをテーマに介護予防出前講座を実施します
12	居宅介護支援事業について （在宅福祉係）	居宅介護支援事業の仕組みやその役割についてご説明します ホームヘルパーってどんなことをしているの？ホームヘルパーの仕事について説明させていただきます
13	社会福祉について （くらし支援課・地域福祉課）	社会福祉制度について、もっと知っていただくために、職員が市民皆様のもとへお伺いし、社会福祉サービスや施策などを説明します
14	成年後見制度について （相談支援係）	成年後見制度について、制度の説明、どんな時にどんな方が利用できるか、申立て手続き、市民後見人に関することなど、ご要望に合せてお話しします
15	日常生活自立支援事業について （相談支援係）	高齢や障害等により判断能力に不安がある方への、金銭管理や福祉サービス利用援助を行う日常生活自立支援事業について説明します。 （対象：認知症高齢者、知的障害者、精神障害者）
16	生活福祉資金と生活応急資金について （相談支援係）	生活福祉資金貸付事業と生活資金貸付事業について説明します
17	心配ごと相談事業について （相談支援係）	日常生活上の悩み事など広く相談に応じる心配ごと相談事業について説明します
18	赤い羽根共同募金について （地域支援係）	共同募金の仕組みとその役割（募金運動の流れと団体等への助成）について説明します