

# あふれあい vol. 136

社協は社会福祉協議会の略称です。



金剛山 雪景色

- **特集** フレイル予防
- エコキャップ実績報告
- ボランティア活動保険
- 令和2年度共同募金実績報告
- 登録ヘルパー急募



この広報紙は赤い羽根共同募金助成金・福祉基金・  
善意の募金配分金の一部を使用して作成しています。

## 特集

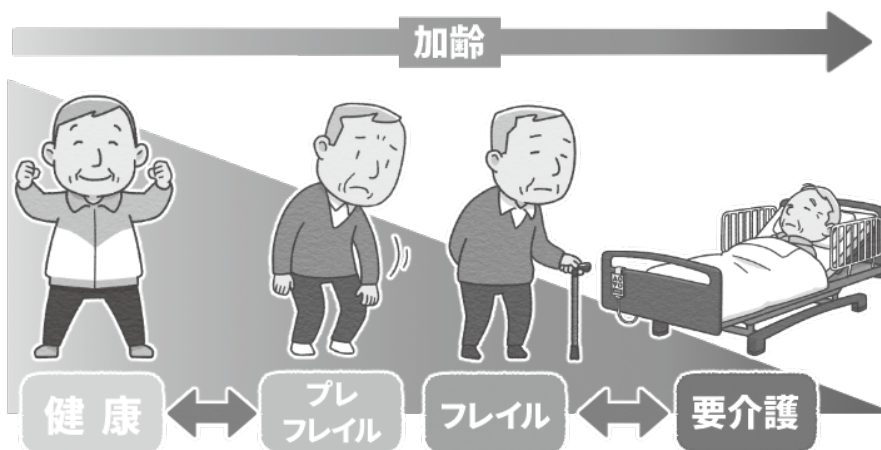
# フレイル予防で いきいき元気に！

## ●フレイルってなあに？

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？年をとって体や心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルと言います。また、フレイルに至る前段階はプレフレイルと言われています。

フレイルの状態になると、風邪をこじらせたり、ストレスを感じやすくなります。また、転倒や病気をきっかけにフレイルが進行し、寝たきりになってしまうこともあります。

しかし、早めに気づき、適切な取り組みをおこなうと、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻る可能性もあります。本人が気づかない場合もあるので、家族や周囲の人の気づきも大切です。



## ●もしかしてフレイル？

こんな傾向はフレイルかもしれません。心当たりありませんか？

最近、食欲が落ちてきた  
気がするなあ

疲れやすくて、何をする  
のも面倒に感じるわ

歩く速度がゆっくりになっ  
た気がする

以前より体重が減って  
きたなあ



以前と比べて、こんな風を感じる人は要注意！高齢期の“やせ”は肥満よりも死亡率が高くなります。**65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えときかもしれません。**

※体重の減少が気になる人は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

## ●フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

### 栄養

#### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。

また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



### 身体活動

#### ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。たっぷり歩いたり、筋トレする等、今より10分多く体を動かしましょう。



### 社会参加

#### 趣味・ボランティア・就労など

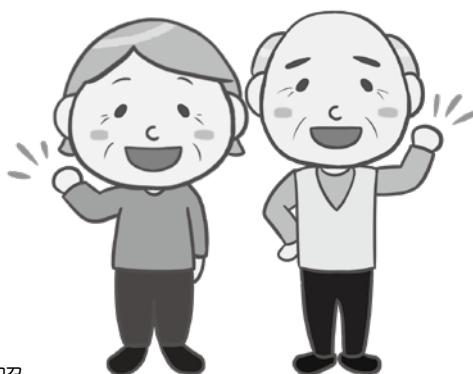
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



新型コロナウイルス感染拡大予防のため、会食や趣味活動が制限されることが増えています。そのため、運動不足になったり、気持ちが晴れない人も少なくありません。また、寒い日が続くと、さらに、その傾向が強くなります。

やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう！

たくさん食べて  
たくさん体を動かして  
たくさん笑いましょう！







# ペットボトルのキャップを集めて 世界の子どもにワクチンを届けよう

五條市社協では、ペットボトルのキャップを集めることで、社会に貢献する活動を進めています。あなたの行動が世界の子どもと地球の未来を創ります。

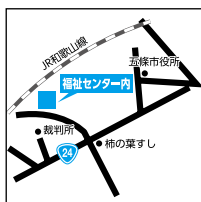
「捨てる」を「集める」に変えて、社会貢献を始めてみませんか!?

**R2年1月～R2年12月に集まったキャップ数**  
収 集 個 数 164,800個    ワクチン換算 103名分  
※キャップ約1,600個で ワクチン1人分になります。  
**いつもご協力ありがとうございます**

## 集めたキャップは社協までお持ちください ～お願い～

- ①キャップは何色でも大丈夫ですが、ジュースや水など清涼飲料水のふた以外はお受けできません
- ②キャップは洗って清潔な状態でご持参下さい
- ③キャンペーンなどのシールは剥がし、異物混入がないようにお願いします

## 五條市社会福祉協議会



届けられるワクチンは、ポリオやBCG、はしか等さまざまなワクチンがあります。

【本所：新町3-3-2】 【支所：西吉野町城戸122-1】

## キャップの収集



## リサイクル団体へ届ける

## リサイクル団体で換金

「認定 NPO 法人世界の子どもにワクチンを日本委員会」へ寄付

## 途上国にワクチンが届く



© JCV

## ふれあい相談 **無料**

住民の皆様の困りごとと相談をお受けしています。

個人情報厳守しますので、ひとりで悩まず気軽にご相談ください。各分野の相談員がお話を聞き、その場で解決できない場合は、関係機関へおつなぎします。

### 【面接相談】 福祉センター(新町3丁目3-2)

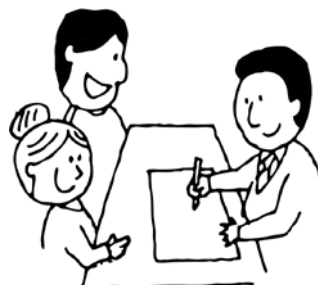
実 施 日	相 談 員
月～金曜日 9時～17時	相談コーディネーター
火 曜 日 13時～16時	家事・民事相談員 ※要予約
第1・3水曜日 13時～16時	行政相談委員
木 曜 日 13時～16時	人権擁護委員

### 【電話相談】

☎ 24-2200 (五條本所)

☎ 33-0294 (西吉野・大塔支所)

■受付日時 9:00～17:00 (月～金)



# ボランティア活動保険に加入しましょう

令和3年度分の受付は、3月から始まりますので、前もって申し込みをしておくと安心ですね。



ボランティア活動中のケガや損害賠償など、万が一の場合に備えてボランティア活動保険への加入を勧めています。

補償期間	4月1日から翌年3月31日までの1年間
補償内容	<p>4月1日午前0時から翌年3月31日午後12時までの1年間の補償です。中途加入の場合は、加入手続きの完了した日の翌日午前0時から3月31日午後12時までの補償となります。</p> <p>◆ボランティア活動中の様々な事故によるケガや賠償責任を補償します。          ◆ボランティア自身の食中毒（O-157等）や特定感染症を補償します。          ◆ボランティア活動時にコロナウイルスに罹患し、治療を受けた場合も補償の対象です。          ◆台風などの風水害によるケガは、基本タイプで補償されます。          ◆天災（地震、噴火、津波）によるケガも補償します。（天災タイプ加入の場合）</p>
掛金（年間）	◆基本プラン 350円      ◆天災・地震補償プラン 500円
申請窓口	<p>五條市社会福祉協議会 本所          住所：〒637-0043 奈良県五條市新町3-3-2 ☎0747-24-4152</p> <p>西吉野支所          住所：〒637-0230 奈良県五條市城戸122-1 ☎0747-33-0294</p>

## 五條市立福祉センターをご利用ください

福祉センターは、市民の福祉活動の拠点として、ボランティア活動や各種講演会、会合等で広くご利用いただいています。



### 《事業の内容》

#### ○手話サークル

手話を学ぶことができるサークルです。

#### ○機能回復訓練室

器具等を設置し、健康増進や利用者同士の憩いの場として利用されています。

#### ○車いすの短期無料貸出

（但し、申込みの際、申請者の印鑑が必要です）

### 《ご利用について》

○利用対象：市内に住所を有する方

○利用時間：午前9時～午後5時まで

○休館日：土、日、祝、年末年始

### 《利用申込・問合せ》

五條市新町3丁目3-2（駐車場約10台）

五條市社会福祉協議会（五條市立福祉センター内）

TEL 24-4152 FAX 24-4153

## ご寄付いただきありがとうございました

（敬称略） 令和2年11月16日～令和3年1月15日（単位：円）

	金額・物品	氏名	住所	摘要
善意銀行	31,771	西吉野囲碁会		地域福祉のために
			西吉野町	
	10,000	石田順子	小和町892	地域福祉のために

※金額・物品 受領日順

善意銀行…皆さんの善意を災害見舞金など市民の福祉向上に役立てます。

## 「社協会員」は随時募集中

◆個人会員 500円（年額一口）

◆賛助会員 5,000円（年額一口）

社協では「住民みんなの助けあい」という考えのもと、地域福祉活動の財源のひとつとして、「住民会員制度」を設けています。社協活動に賛同してくださる方のご理解とご協力をお願いいたします。

※自治会加入世帯につきましては、毎年自治会を通じて個人会員にご加入をいただいています。

# 赤い羽根共同募金に ご協力ありがとうございました

※赤い羽根共同募金は3月31日まで実施しています。



## 令和2年度共同募金中間実績報告

(単位：円)

戸別募金	1,386,515
法人・大口募金	1,374,606
学校募金	127,324
職域募金	677,079
その他の募金	78,742
合計金額	3,644,266

※新型コロナウイルス感染拡大により、街頭募金は実施していません。  
(令和3年1月15日現在)

「つづぐんの町を良くするしくみ」を標語に行いました令和2年度赤い羽根共同募金に、皆さま方の温かいご協力をいただきありがとうございました。

募金は、配分委員会での協議を経て、令和3年度の五條市での地域福祉活動に活用させていただきます。

また一部は、奈良県内の福祉活動や災害時の支援活動に活用させていただきます。

## 赤い羽根共同募金のつかいみち

- 地区社会福祉協議会への助成
- 各種福祉団体への助成
- 赤い羽根共同募金の啓発活動
- 五條市社協だより「ふれあい」の発行
- 赤い羽根地域支えあい事業（公募事業）

助成先「非営利公益市民活動団体コミュニティマーガレット」からのメッセージを紹介いたします。



この度は『車椅子避難サポーター養成講座』開催にあたり、ご支援・ご協力頂きまして感謝申し上げます。

当団体は、地域の健康づくりや社会貢献事業を主体に活動し、お陰様で6年目を迎えます。

今後も五條市社会福祉協議会と志を共に、元気にボランティア活動を広げ、さらに優しい地域づくりを目指していきたいと思っております。何卒ご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

代表 北村 理奈



養成講座修了者は35名となり、厳重なコロナ対策の中、和気あいあいと実施しました。

詳しくは中央共同募金会のホームページからご覧いただけます。 <http://www.akaihan.or.jp/>

はねっと

検索

## 社会福祉法人 五條市社会福祉協議会 登録ヘルパー 急募

高齢者や障がい者のご自宅で、身体介護や生活援助を行う登録ヘルパーを募集しています。社協の一員として一緒に働きませんか？

空き時間を有効活用しましょう！



職種	登録ヘルパー
必要資格	①介護福祉士または介護職員初任者研修修了者 (旧ホームヘルパー2級以上の資格取得者) ②普通自動車または原付以上の運転免許
時給	1,000円～1,813円(令和3年2月現在) ※業務内容に応じて加算あり

- ・年齢不問。
  - ・曜日、時間、活動日数は相談に応じます。
  - ・土日祝働ける方、歓迎。
- ☆詳しくは、電話でお問合せください。

< 問合せ先 >

五條市社会福祉協議会 介護サービス係  
Tel 24-4152