

浦河町社協だより

# ゆうなぎ

安心して生活できる  
町づくりをめざして

2021.9 No.39



～一人ひとりの想いを重ねて、大きな力に。～

2021版浦河町限定赤い羽根寄附金付きピンバッジをご紹介します。

8回目となる今年は「浦河の情景シリーズ③」として浦河港を一望できる高台にある

「ルピナスの丘」を再現してみました。花言葉は「いつも幸せ」、「あなたは私の安らぎ」…

※1個500円（製作費を除いた額が募金）で頒布しています。ご協力をよろしくお願いいたします。

笑顔のお花がいっぱい咲きますように…



・浦河町社会福祉協議会事業計画／新役員体制	.....	2
・令和2年度決算／令和3年度予算	.....	3
・生活支援体制整備事業"うらさん"情報局	.....	4
・今からできるかんたん体操	.....	5
・ボランティアセンターの活動	.....	6
・赤い羽根共同募金の活動	.....	7
・社会福祉事業へのご寄附／脳トレコーナー	.....	8

～この社協だよりは、共同募金の配分金の一部が使われています～

# 令和3年度事業計画

1 法人運営事業	10 地域福祉の拠点づくり
2 要援護世帯の把握、各関係機関等との連携	11 ボランティア活動等の推進
3 地域福祉ネットワークづくり	12 地域生活支援体制整備事業の構築と推進
4 地域、在宅福祉情報の提供	13 託老事業「愛の会」の支援
5 心配ごと相談事業の実施	14 地域・在宅福祉サービスを担うマンパワー育成
6 介護保険サービス事業の実施	15 日常生活自立支援事業の実施
7 地域支援事業（総合事業）の実施	16 わかもの就労支援事業の実施
8 障がい福祉サービス事業の実施	17 自立と社会参加活動の推進
9 高齢者生活支援等サービス事業の実施（受託事業）	18 その他の事業

## 新役員体制

### 【理事・監事】

会 長	小泉 睦子
副会長	高橋 政志
副会長	松本 正美
理 事	熊野 重雄
理 事	塩出 諭
理 事	土井 忠男
理 事	花谷 實
理 事	松居 照美
理 事	松本トモ子
理 事	三好 吉男
理 事	吉川 滋政
常務理事	早坂 誠
監 事	菅原 俊明
監 事	澤田富美子

### 【評議員】

評議員	秋山 博子
評議員	石田 恒子
評議員	上中 正人
評議員	梶田 学
評議員	川村 和子
評議員	神原 敏子
評議員	桐本 裕子
評議員	工藤 泰広
評議員	佐藤真一郎
評議員	澤谷 幸弘
評議員	杉山 武美
評議員	谷川 英樹
評議員	徳田 正人
評議員	飛山小夜美
評議員	日田 隆子
評議員	平井 絹子
評議員	三浦 隆之
評議員	三島 信男
評議員	安原 良雄

## 令和2年度決算

勘定科目			決算額	
事業活動による収支	収入	会費収入	10,000	
		寄附金収入	1,126,369	
		経常経費補助金収入	9,274,214	
		受託金収入	29,184,450	
		貸付事業収入	258,000	
		事業収入		
		負担金収入	1,204,690	
		介護保険事業収入	96,648,780	
		障害福祉サービス等事業収入	2,636,410	
		受取利息配当金収入	14,757	
		その他の収入	476,769	
		事業活動収入計(1)	140,834,439	
	支出	人件費支出	112,596,233	
		事業費支出	10,465,764	
		事務費支出	17,391,466	
貸付事業支出		240,000		
共同募金配分金事業費		536,845		
助成金支出		290,500		
負担金支出		28,450		
事業活動支出計(2)	141,549,258			
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)			△ 714,819	
施設整備収支	収入			
		施設整備等収入計(4)		
	支出	固定資産取得支出	360,800	
		施設整備等支出計(5)	360,800	
	施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)			△ 360,800
その他の収支	収入	その他の活動による収入	428,360	
		その他の活動収入計(7)	428,360	
	支出			
		その他の活動支出計(8)		
	その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)			428,360
当期資金収支差額合計(10)=(3)+(6)+(9)				△ 647,259
前期末支払資金残高(11)				48,954,178
当期末支払資金残高(10)+(11)				48,306,919

## 令和3年度予算

勘定科目			予算額	
事業活動による収支	収入	会費収入	10,000	
		寄附金収入	700,000	
		経常経費補助金収入	9,234,000	
		受託金収入	29,083,000	
		貸付事業収入	200,000	
		事業収入	10,000	
		負担金収入	1,374,000	
		介護保険事業収入	98,079,000	
		障害福祉サービス等事業収入	2,500,000	
		受取利息配当金収入	50,000	
		その他の収入	70,000	
		事業活動収入計(1)	141,310,000	
	支出	人件費支出	120,203,000	
		事業費支出	13,044,000	
		事務費支出	20,310,000	
		貸付事業支出	200,000	
		共同募金配分金事業費	360,000	
助成金支出		218,000		
負担金支出		498,000		
事業活動支出計(2)	154,833,000			
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)			△ 13,523,000	
施設整備収支	収入			
		施設整備等収入計(4)		
	支出	固定資産取得支出		
		施設整備等支出計(5)		
	施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)			
その他の収支	収入	その他の活動による収入		
		その他の活動収入計(7)		
	支出			
		その他の活動支出計(8)		
	その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)			
当期資金収支差額合計(7)=(3)+(6)				△ 13,523,000
前期末支払資金残高(8)				45,290,000
当期末支払資金残高(7)+(8)				31,767,000

## 生活支援体制整備事業 “うらさん”情報局

今回は、「フレイル」について皆さんと考えていきたいと思います。「フレイル」とは、2014年に日本老年医学会が提唱し主に高齢者の方の不自由のない健康状態と人の手や器具の助けが必要な状態との中間を指します。

高齢者のかたの多くはフレイルの前後に「サルコペニア（全身の筋肉量と筋力がガクッと落ちる状態）」になると言われており、「サルコペニア ⇒ フレイル ⇒ 要介護」に至る流れを緩やかにする、防ぐ、あわよくば自立した健康状態に戻すために自身の老化の進行状況を自ら正しくチェックし、その状況に対応していくと良いそうです。

チェック方法は意外と簡単で、東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）の飯島勝矢教授ら研究チームが誰もがいつでもどこでも実施できる、以下のような2種類の「フレイルチェック」を考案しています。

- ①「指輪っかテスト」・・・両手の人差し指と親指で、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでみて、「囲めない」、「ちょうど囲める」、「隙間ができる」という、3つのグループに分ける方法【下図参照】
- ②「イレブンチェック」・・・「栄養」、「口腔」、「運動」、「社会性・こころ」という4つの分野、計11個の質問に「はい」、「いいえ」で回答する方法

いずれのチェック方法も65歳以上の方が対象年齢とされていますが、40～50歳代の方々の気づきにも繋がりますので有効と言えそうです。「サルコペニア」は、筋力や身体能力の低下のほか基礎代謝やエネルギー消費量の低下や食欲・食事量の低下も引き起こす恐れもあり、この悪循環により転倒や骨折の危険や、認知症リスクまでもが高まるともいわれているそうです。



右表のイレブンチェックは自分のフレイル度をさらに詳しく知るための項目であり、

赤欄の丸の数が6つ以上になるとフレイルのリスクは高まり丸が1つ増えるとリスクも2倍になっていくことが判明しています。

現在は、コロナ禍のため外出したり気の置けない仲間が集まり語り合ったりという機会が減少していることと思います。

上記の2つのフレイルチェックを参考にしながら、自身の健康状態等を把握してみてはいかがでしょうか。

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい





タオル1本！  
右へ左へ上・下へ  
テレビを見ながらでも、  
肩の体操!!

### 「あいうべ体操」

- あ ①「あー」と口を大きく開く
- い ②「いー」と口を大きく横に広げる
- う ③「うー」と口を強く前に突き出す
- べ ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※声は出さなくても構いません。

唾液腺を刺激してコロナウ  
イルスやインフルエンザ予  
防にも！表情筋を鍛えて！  
ほうれい線にも効果的？



## 今からできる かんたん体操



1 背筋をまっすぐ  
伸ばし、下腹に力を入  
れて浅めに座る。

2 左足を太ももから持ち上  
げ、30秒間キープ。椅子から太  
ももが少し離れる程度でOK。右  
足も同様に。これで1セット。

目安  
1日  
1セット

ほっと一息！  
椅子に腰か  
けた時・横に  
なった時に  
ちょっとした運  
動意識で下  
半身強化の  
ながら体操。



【指③ 目② 鼻① 舌④】のパー〜8

足の指は歩行  
を安定させる  
要！体幹強化  
にもつながる。  
時にはご家族  
で足の指じゃ  
んけんはいかがですか？



1 仰向けに寝て、両ひざを立てる。

2 両ひざは右に、顔は左に倒して10秒間静止。体を戻して反対も  
同様に。これで1セット。自然呼吸で肩や背中が浮かないよう注意。

目安  
1日  
3セット

足の指でタオルをギュッ  
ギュッと引き寄せるだけ！



# はい！ボランティアセンターです！

皆さまこんにちは。「浦河町ボランティアセンター（通称：ボラセン）」は、笑顔あふれるまちづくりを目的にボランティア活動の推進を図るとともに、住民の皆さまが心豊かに温かく暮らすことができるようさまざまな事業を行っております。令和3年7月末現在で団体登録9団体、個人登録38名で、それぞれ無理のない範囲で活動していただいております。登録ボランティアさんの主な活動としては、以下のようなものがありますのでご参照ください。



## ＜ボラセンが日常的に実施する活動＞

### ➤配食活動（給食サービス）

週2回（火・金）給食サービスの利用者さんにお弁当をお届けする活動です。ボランティアがペアとなり社協の軽自動車で配達します。運転役のみ、お届け役のみという活動も可能です。概ね月に1～2回活動の機会があります。



### ➤電話がけ活動（電話サービス）

週に1回（月曜又は火曜）、電話サービスの利用希望の方々に安否確認を兼ねた様子伺いの電話をする活動です。ボラセンの部屋の電話を使い、数名で延べ20件程度の利用者さんと電話越しの会話を楽しんでいます。



### ➤施設訪問（注1）

町内の施設及び病院をお訪ねして、先方のプログラムに沿った支援活動をしています。



おしゃべりサロンのひとコマです。皆さん選別作業真剣です！

## ＜ボラセンが主催する行事など＞

### ➤「みんなとあえる！焼肉パーティー」（注2）

町内を4地区に区切り、70歳以上のお一人暮らしの高齢者を対象に優駿ビレッジアエルのバーベキューハウスにて「焼肉パーティー」を開催しています。不定期ですが、年に2回ほど予定しております。

### ➤ボランティア交流事業（清掃活動）（注3）

町内の清掃活動を通し、日頃は異なる活動に取り組んでいる実践者同士での、親睦と情報交換を図ります。



### ➤おしゃべりサロン（交流活動）

町内外の皆さまからお寄せいただいた古切手やリングブルを選別したりという軽作業を楽しく「おしゃべり」しながら行い、親睦と情報交換を図ります。



## ＜団体等からの依頼など＞

### ➤運営サポート（注4）

各種団体のスポーツ大会や福祉大会、イベント等の準備・運営サポート等依頼内容に応じて行います。



※施設訪問やボラセンが主催する行事等（注1～4）につきましては、コロナ禍により現在活動休止中です。

## たくさんのリングブルありがとうございます

ゆうなぎ前号でリングブル収集のお願いをしていたところですが、多数の団体、学校、施設、また多くの町民の皆さまからたくさんのリングブルが寄せられました。ブルタブ君ともども厚く御礼申し上げます。おかげさまで、現時点で「リングブル再生ネットワーク（ブルネット）」への預託状況は1020kgとなりました。随時車いす等福祉機器に交換予定です。引き続きご協力をお願いいたします。





# 赤い羽根共同募金



10月1日から赤い羽根共同募金が始まります。

— ご支援・ご協力をお願い致します —

日頃、毎年実施しております「赤い羽根共同募金運動」にご協力いただきありがとうございます。

昨年はコロナ禍で戸別募金、各種イベント（興行募金）等を中止とし、自治会単位で募金のご協力をお願い致しました。募金額は例年の6割程度となりましたが、町民の皆様には深く感謝申し上げます。

さて、未だコロナの影響で不安を残しながらではありますが、10月1日より「赤い羽根共同募金運動」を例年どおり実施する予定です。既に、2021年版ピンバッジも販売を開始しており、ご購入していただいているところです。製作費を除いた額が募金となりますのでご協力をお願いします。

[2021年版 ピンバッジデザイン]

「赤い羽根共同募金」は浦河町内の福祉団体・サークル等の活動の助成や福祉施設等の機器・福祉車両購入費の他、近年、毎年発生している災害支援金として役立てられます。

## 令和3年度助成団体

団 体 名	区 分
浦河町老人と共に歩む会	在宅老人
身体障害者福祉協会浦河協会	障がい者福祉
乗馬ボランティアクラブクローバー	障がい者福祉
浦河町ポニー乗馬スポーツ少年団	子供会支援
浦河青年会議所	子供会支援
マザー & キッズ	子育て支援
浦河町民吹奏楽団	地域事業
浦河町社会福祉協議会	地域事業
浦河わらしべ園（車両整備事業～道地域配分）	



## 浦河わらしべ園車両助成決定

令和2年度社会福祉法人浦河わらしべ園より申請がありました、福祉車両助成が決定致しました。赤い羽根サポーターでありますコンサドーレ札幌のロゴ入り車両（下記のイメージ）となります。

8月中旬に納車になる予定です。



## 浦河町目標額／募金実績額（過去5年分）

	浦河町共募目標額	募 金 実 績 額	状 況
28年度	1,409,500 円	1,454,702 円	😊
29年度	1,445,000 円	1,446,825 円	😊
30年度	1,442,500 円	1,329,515 円	😞
令和元年度	1,320,500 円	1,248,714 円	😞
令和2年度	1,239,500 円	721,558 円	😞
令和3年度	1,105,100 円		





## ご寄附をいただきました皆様に厚くお礼申し上げます

(令和2年4月～令和3年3月受付分)

(株)アミヤ薬局 網谷 隆夫 様

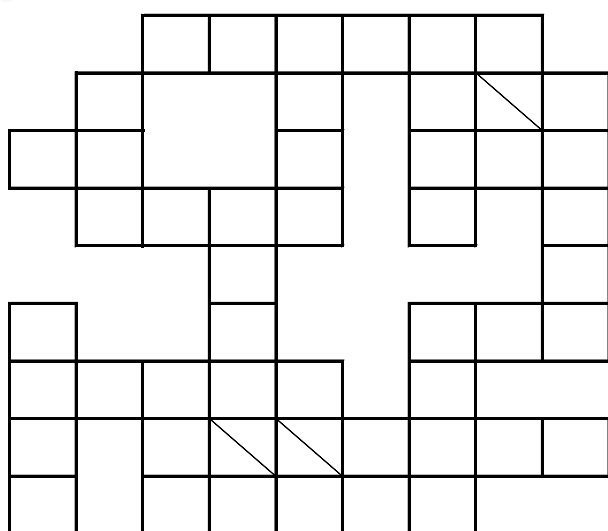
大空 護 様

笹村 健一 様

古谷 依子 様

※報道機関への周知をご了承頂いて  
いる方のみご掲載しております。

### スケルトンパズル



パズル面のタテ・ヨコに、リストに並んだ文字を  
当てはめましょう。

### リスト

#### 2文字

カブ

#### 3文字

シメジ

スイカ

タカナ

ミブナ

レタス

#### 4文字

ショウガ

タアサイ

チチタケ

ナラタケ

#### 5文字

ツルレイシ

ブナシメジ

マイタケ

ユウガオ

ルツコラ

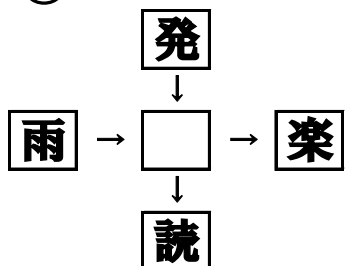
#### 6文字

コダチトマト

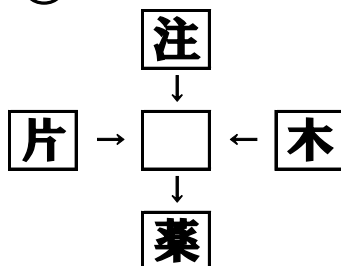
### 二字熟語パズル

空欄の口の中に共通して当てはまる漢字を入  
れてみよう。

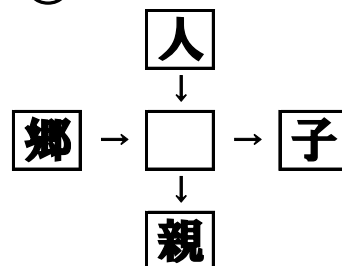
①



②



③



【 答えは5ページへ】