

ともに生き支えあう福祉のまちづくり

No.291

令和3年1月



社協だより

社会福祉法人 階上町社会福祉協議会



謹賀新年



本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます

社会福祉法人
階上町社会福祉協議会

会長 松橋 竹子
他役職員一同

わんつかげんき教室で 楽しく筋力アップ!



社協で開催している、高齢者の介護予防事業「わんつかげんき教室」は、第1クール（6月～8月）、第2クール（10月～12月）までの24日間、延べ384名と今年度もたくさんの方にご参加いただきました。

今年度の教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止を図りながら、理学療法士や介護予防指導士、介助ボランティアのご協力をいただき、フレイル（要介護状態になる前の虚弱な段階）予防につな

がる筋力トレーニングや脳トレゲームなどを行いました。

参加者からは、「最近人と話すことがあまりなかったので参加してよかった」「久しぶりに仲間に会えてげんきになった」などの声も多く聞かれ、“わんつか”ですが、筋力向上だけではなく、よい外出機会となり新たな仲間づくりにもなったようです。

「フレイル」ってなあに？

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能、社会とのつながり等）が低下し、要介護状態になる危険性が高い状態を指します。

①運動（スクワット、もも上げ） ②バランスのよい食事 ③人とのつながりを保つことがフレイル予防につながります。

フレイルチェック!

3つ以上チェックがつく方は要注意です。

☐ 半年で体重が2～3kg減った

☐ 以前より疲れやすくなった

☐ 歩くのが遅くなった（横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった）

☐ 握力低下（ペットボトルのふたを開けにくくなった）

☐ 出かけるのがあっくうになった（外出しなくなった、人との交流が減った）



臨時職員募集のお知らせ

- 【募集職種】 用務員 主にハートフルプラザ・はしかみ館内の清掃業務
- 【募集人数】 1名
- 【雇用期間】 令和3年4月1日～令和4年3月31日
※雇用期間を更新することがあります。
- 【勤務時間】 8時15分～17時
- 【賃金】 日額6,300円
- 【休日】 土日祝祭日
- 【福利厚生】 社会保険、雇用保険、労災保険の適用あり。
- 【応募書類】 ①申込書（社会福祉協議会事務局にあります） ②履歴書（写真添付）
- 【試験内容】 面接試験
- 【受付期限】 令和3年2月22日
※応募書類を事務局に提出してください。
※試験日等詳しくは応募者へ後日お知らせします。
- 【問い合わせ・申込み先】 階上町社会福祉協議会 事務局（ハートフルプラザ・はしかみ内） ☎88-3067

生活福祉資金

「教育支援資金」のご案内

教育支援資金は、低所得世帯を対象として、高校や専門学校、大学などの入学や在学中に必要な経費を無利子でお貸しする制度です。“進学を考えているけれど経費が心配”など、進学にあたって不安を抱えている場合は、ぜひご相談ください。

なお、相談から貸付まで1ヶ月ほどお時間が必要ですので、お早めにご相談ください。

貸付対象 低所得世帯

※他の貸付制度（日本学生支援機構の奨学金、青森県育英奨学会、日本政策金融公庫、各金融機関の教育ローンなど）の利用ができなかった方

※ひとり親家族等の場合は、母子父子寡婦福祉資金の修学資金の利用が優先されます。

貸付利子 無利子

借受人 就学する本人

連帯借受人 同一世帯の生計中心者

連帯保証人 連帯借受人がいる場合、原則不要

資金種類	貸付限度額	据置期間	償還期間
教育支援費	□高等学校 月3.5万円以内	卒業後 6ヵ月以内	8年以内
	□高等専門学校 月6万円以内		10年以内
	□短期大学 月6万円以内		10年以内
	□大学 月6.5万円以内		15年以内
就学支度費	50万円以内		6年以内

※詳しくは、社協までお問い合わせください。（☎88-3067）

弁護士による 無料法律相談【赤い羽根共同募金配分事業】

～相続・財産・多重債務・土地のトラブルなど～

■日時 1月26日（火） 午後1時から午後3時（1人20分以内）

■場所 ハートフルプラザ・はしかみ
・相談は予約制（先着6名）です。

予約受付 階上町社会福祉協議会 ☎88-3067

※新型コロナウイルス感染予防のためマスクを着用しご相談ください。



編集発行：社会福祉法人 階上町社会福祉協議会 住所：階上町大字道仏字天当平1-182 ハートフルプラザ・はしかみ内
☎0178-88-3067 FAX 88-3069 E-mail: hashikami-shakyo@citrus.ocn.ne.jp ホームページ: <http://www.shakyo.or.jp/hp/220/>

この広報誌は、4,600部作成し、印刷経費は1部あたり10.52円です。（県共同募金会から配分を受けて発行しております。）



QRコード

（2）