

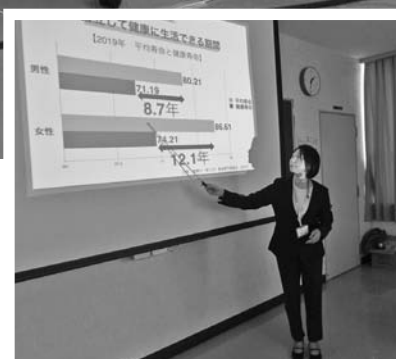


地域の見守り 支えあいの輪を広げよう！

12月21日、ハートフルプラザにおいて「福祉サポーター養成講座」を開催しました。この講座は、住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせる地域づくりに向けて、地域における見守り支え合い等のボランティアの育成を図ることを目的に毎年開催しており、今年度は雪印ビーンスターク株式会社 東日本統括支店北東北営業所 栄養士 久保田よし恵氏を講師にお招きし、高齢者のフレイル基礎知識と予防についてご講義いただきました。

高齢者がフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）にならないためには、栄養摂取、運動、休養を継続して行うことが重要であり、どのような栄養を取ればいいのか、どのような運動をすればよいのかなど、実技を交えながら説明いただきました。

参加者からは、「学んだことを地域の高齢者と接したときに活用したい」「自分自身の介護予防の参考にしたい」等の感想が聞かれ、大変有意義な講座となりました。



生活福祉資金「教育支援資金」のご案内

教育支援資金は、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。

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
※ひとり親家庭等の場合は、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
	□高専・短大 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



【償還例】	◇高等学校	借入額	教育支援費	36月	1,260,000円
			就学支度費		500,000円
			計		1,760,000円
			償還計画（7年）	月	約21,000円
	◇大学	借入額	教育支援費	48月	3,120,000円
			就学支度費		500,000円
			計		3,620,000円
			償還計画（10年）	月	約30,000円

※詳しくは、社協までお問い合わせください。（☎88-3067）

心配ごと相談所・法律相談 日程

【心配ごと相談所】

生計・家族・医療などの心配ごとや悩みごとなど、心配ごと相談員が相談対応いたします。

月 日	相談種別	時間・場所
2月13日(火)	心配ごと相談(★要予約)	13:00~15:00 ハートフルプラザ・はしかみ
2月20日(火)	合同相談	
2月27日(火)	心配ごと相談(★要予約)	
3月5日(火)	心配ごと相談	
3月12日(火)	心配ごと相談(★要予約)	
3月19日(火)	合同相談	
3月26日(火)	心配ごと相談(★要予約)	

※相談料は無料です。
※第1・3火曜日以外（★マークの日）は事前の予約が必要です。
※毎月第3火曜日は、町で開設する行政相談と人権相談との合同相談日となります。

【弁護士による法律相談】

～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、弁護士が相談対応いたします。

月 日	時間・場所
2月27日(火)	13:00~15:00
3月26日(火)	ハートフルプラザ・はしかみ

※相談料は無料です。
※相談は事前の予約が必要です。（1日6名まで）



予約受付(心配ごと相談所・法律相談) 階上町社会福祉協議会 ☎88-3067

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22.47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

あたたかいご寄付ありがとうございました

○荒谷 木村 政和 様 金 50,000円
○角柄折 松川 純悦 様 アルミプラタブ 24kg
○赤保内 服部 みな 様 アルミプラタブ 12.2kg
○赤保内小学校 様 アルミプラタブ 16.2kg



第2回介護者の集いを開催します！

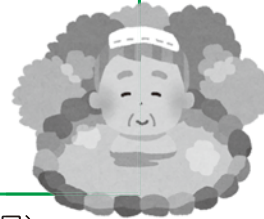
～からだ ゆるゆる ストレッチ～

日頃、高齢者等の介護をしている方々の交流と心身のリフレッシュを図るため、下記により介護者の集いを開催します。

からだも心もほぐして、のんびりと過ごしましょう！男性の介護者の方も是非ご参加ください。

- ◆日時 令和6年2月19日(月) 10:00～14:00
- ◆場所 アグリパークおおさわ(洋野町)
- ◆対象者 高齢者等の介護をしている方、介護者の会会員
- ◆日程

時 間	内 容
9:00	ハートフルプラザ集合
9:15	出発(送迎バスにて)
10:00～11:00	からだ ゆるゆる ストレッチ 講師：介護予防運動指導士 小西池郁子氏
11:00～12:00	自由時間(入浴など)
12:00～14:00	会食(情報交換会)
14:30	ハートフルプラザ到着、解散



- ◆参加費 3,500円(一般、介護者の会賛助会員)、3,000円(介護者の会会員)
- ◆申込先 階上町社会福祉協議会 ☎88-3067 FAX88-3069
- ◆申込期限 2月15日(木)までに氏名、住所、年齢、電話番号を電話かファックスでお申込み下さい。
- ◆その他 ・入浴される方は、タオル、着替えを準備してください。
・必要な方にはハートフルプラザまでの送迎もいたします。

災害ボランティア講座受講者募集！

大規模災害時に、災害ボランティア活動を円滑に展開できるよう、防災意識の向上と災害ボランティアについての理解促進を図るための講座を開催します。

- ◇日時 令和6年2月20日(火) 13:00～15:50
- ◇場所 ハートフルプラザ・はしかみ
- ◇内容 ○講義「災害ボランティアセンターの役割と在り方について」
○演習「災害ボランティアセンター・ロールプレイング」
講師 特定非営利活動法人 青森県防災士会 八戸支部
広報委員長 松本 晃一氏
○情報提供「北海道・三陸沖後発地震注意情報について」
町総務課行政防災グループ

- ◇対象者 町内在住の高校生以上の方
- ◇参加費 無料
- ◇問合せ・申込み

2月15日(木)までに、氏名、住所、電話番号を社会福祉協議会までお申し込み下さい。
☎88-3067 FAX88-3069



よいお年を迎えられますように ～年末年越し給食サービス～

12月31日、一人暮らし高齢者の方々に、心温まるお正月を迎えていただけるよう「年末年越し給食サービス」を実施しました。配達には民生委員児童委員の方々にご協力をいただき、安否確認も兼ね134世帯へおせち料理をお届けしました。楽しみに待っていましたというたくさんのお声をいただきました。

※この事業は、皆さまからの赤い羽根共同募金配分金が活用されています。



ボランティア活動にご協力ありがとうございました。

- 赤い羽根共同募金街頭募金ボランティア
(R5年10月7日、8日 運営委員を除く)
田端 悟 下野 秀男 山内 良子 中村 和子 下野 スミ
阿部津枝子 水合美智子 内城 君子 上山すづゑ 中田 牧子
中田 純子 大野多恵子 下野禮知子 久保沢洋子 重文字紀美江



- 毎週2回の給食サービス事業の配達ボランティア
(R5年3月1日～R6年1月31日)
山内 良子 中村 和子 内城 君子 奥山キミ子 荒谷 恵子 下野禮知子 澁谷 一枝

- 年末年越し給食サービス事業の配達ボランティア
(R5年12月31日)
平野 悦子 袴田 行政 新沼館みゆき 廣田 みつ 遠藤富喜子 南 啓子 齋藤トモ子
山下 和子 窪 光雄 松倉 正 小鷹 隆男 下平 幸子 館 幸男 天摩 義昭
東山 京子 袖平 宏之 畑中 優子 滝口 洋子 岩谷 悦子 荒谷 梨花 高屋敷いと
佐藤 悦子 重文字紀美江

- 認知症カフェ設置事業カフェボランティア
(R5年3月2日～R6年1月29日)
畑中 優子 佐藤 悦子 久保沢洋子 東山 京子 滝口 洋子
重文字紀美江 澁谷 一枝

- 通所型サービスC事業「わんづか元気教室」介助ボランティア
(R5年10月10日～R5年12月19日)
袴田千賀子 畑中 優子 東山 京子 中田 牧子 佐藤 悦子
重文字紀美江

※敬称略、順不同で掲載しております。



老人クラブ女性会員交流会

モルック大会

参加者募集！

町老人クラブ連合会では、会員加入促進の一環としてモルック大会を開催します。
老人クラブ会員以外の方でも参加できますので、お友達同士お誘い合わせの上、お気軽にお申込みください。

- ◇日時 令和6年3月19日(火) 9時30分(9時受付)～12時
- ◇場所 ハートフルプラザ・はしかみ
- ◇参加者 ・町老人クラブ女性会員
・町内在住で概ね60歳以上の女性の方
- ◇参加費 無料
- ◇締切 3月8日(金)までに氏名、年齢、住所、電話番号をお申し込み下さい。
- ◇申込み・お問合せ先
町社会福祉協議会(老人クラブ連合会事務局) 電話 88-3067 FAX 88-3069



モルックはフィンランド生まれのアウトドアスポーツ。年齢や性別、体力差など関係なく、初心者でも気軽に楽しめます。地面に立て並べられた複数の木のピンをめがけて、モルックという木の棒を投げ、獲得した点数を競うスポーツです。