

一般介護予防事業の参加者を募集しています

当協議会では、今年度5月より下記のご案内のとおり一般介護予防事業を実施予定です。詳しい内容につきましては各拠点へご連絡ください。 ※新型コロナウイルス感染症の動向により中止または変更となる場合があります。

笑顔しゃんしゃん教室(富岡事務所)

連絡先:0240-22-5522

- 応募資格 ・富岡町民の方(年齢は問いません) ・年間を通して参加できる方
- 開催日:毎月第1・第3水曜日 10:00～12:00 ※都合により開催日が変更になる場合がございます。
- 申込み方法:電話での申込みか、訪問している「生活支援相談員」に直接申込みしてください。

おだがいさま倶楽部(郡山支所)

連絡先:024-983-0588

- 応募資格 ・富岡町民の方で概ね65歳以上の方 ・年間を通して参加できる方
- 定員:30名(定員になり次第、締切とさせていただきます)
- 初回開催日:令和4年5月中旬予定 午前の部 10:00～12:00、午後の部 13:30～15:30
- 申込み方法:電話での申込みか、支所へ直接お越しください。

わくわく笑和サークル(いわき支所)

連絡先:0246-38-3580

- 応募資格 ・いわき市内に避難する65歳以上の富岡町民の方 ・年間を通して参加できる方 ・介護サービスを利用していない方(介護認定を受けていない方)
- ※高齢者だけの世帯(単身の方含む)や、日中一人で過ごされている高齢者、持家や一般賃貸住宅にお住まいの方を優先します。
- 定員:40名(定員になり次第、締切とさせていただきます)
- 初回開催日:令和4年5月中旬予定 9:30～11:30
- 申込み方法:電話、来所での申込みか、訪問している「生活支援相談員」に直接申込みしてください。

2月 社協会員にご加入ありがとうございました

当協議会の事業や活動に多くの皆さまが賛同してくださり、令和3年度社協会員に加入していただきました。皆さまに納めていただいた会費は、地域福祉活動の貴重な財源として活用させていただきます。

2月集計	期間	法人会員	一般会員	特別会員	金額
	2/1～2/28	-	8人	4人	16,000円

●2月中にご加入していただきました方は下記のとおりです。(掲載の許可をいただいた方のみ)

猪狩 禮吉	菊地 諭	武田 好美	原田 東光	舩倉 荘典	渡辺 キミ子	順不同・敬称略
大原 明彦	篠田 清弘	根本 ヒテ子	半谷 壽夫	宮田 日出勇		

善意のひろば

温かいご支援ありがとうございます。
令和4年2月11日～令和4年3月11日

ご寄付	喪主名	故人名	行政区
ご遺志金	滝沢 一美様	滝澤トミ子様	小浜
	遠藤 則正様	遠藤 トク様	高津戸
	榎内 正和様	榎内 ミツ様	小浜

フードバンクにご寄付くださった皆さま。
本当にありがとうございました。

令和3年度のフードドライブ事業には、フードバンク郡山「そとね」様といった団体や多くの皆さまがご協力くださいました。ご寄付くださった支援品は、フードバンクを通して支援を必要とされる方へ提供いたしました。

社会福祉法人 富岡町社会福祉協議会

発行

住所 〒979-1112 福島県双葉郡富岡町中央1丁目8-1 富岡町総合福祉センター内
MAIL tomi-181@tomioka-shakyo.or.jp
URL http://www.tomioka-shakyo.or.jp/
facebook https://www.facebook.com/tomiokamachi.shakyo/

TEL 0240-22-5522

FAX 0240-22-4870

富岡町 社協だより 笑顔 212号

2022年4月1日発行

発行
社会福祉法人
富岡町社会福祉協議会

新年度のごあいさつ



事務局長 林志信

日頃より、当協議会への心温まるご寄付や社協会員のご協力をはじめ、各種の事業に対して多大なご理解とご支援を賜り、心から感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの影響が続いており、昨年度は電話による様子伺いやふれあいサロンでの飲食自粛、一般介護予防事業の休止など活動を一部制限した時期もありましたが、「新しい生活様式」の考え方のもと、積極的に各種事業を進めて参りました。2月には福祉まつりの代替事業として、町内・郡山・いわきの県内3拠点を廻る「富岡町民移動作品展」を開催したところ、たくさんの作品をお寄せいただき、また多くの皆様が来場してくださいまして誠にありがとうございました。

これからも感染拡大防止ガイドラインに沿いながら、多くの皆様と交流できるように積極的に事業を推進していきたいと思っております。

当協議会は「住み慣れた地域で安心して暮せるまちづくり」を基本理念に、地域の皆様、関係団体のご協力を頂きながら、地域福祉の推進を使命とする法人です。今年度も、町民の皆様の課題や困りごとをしっかりと捉えながら、それぞれの地域で安心して暮ることができる地域共生社会の実現に向けて努力して参りますので、よろしく申し上げます。

日本赤十字社富岡町区分のご案内 ウクライナ人道危機救援金について

ウクライナでの人道危機対応及び避難民を受け入れる周辺国とその国々における救援活動を支援するため、「ウクライナ人道危機救援金」の受付が開始されました。

受付期間 令和4年3月2日(水)～令和4年5月31日(火)まで

受付口座 ゆうちよ銀行・郵便局
口座番号 00110-2-5606
加入者名 日本赤十字社

※通信欄に「ウクライナ人道危機」と明記して下さい。また受領証を希望される方は、併せて「受領証希望」と明記して下さい。

受付口座 都市銀行
口座番号 三井住友銀行 すずらん支店 普通預金 2787781
三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通預金 2105784
みずほ銀行 クヌギ支店 普通預金 0623471
口座名義 口座名義:いずれも「日本赤十字社」

※受領証を希望される方は別途ご連絡が必要です。

※「令和2年7月豪雨災害義援金」の受付期間が再延長となりました。
受付期間:令和2年7月7日(火)～令和4年9月30日(金)まで

連絡先 日本赤十字社 パートナーシップ推進部
TEL:03-3437-7081

ひとりでは解決できない悩みをかかえていませんか？ ～生活自立サポートセンターのご案内～



●生活自立サポートセンターとは？

不安や悩みを抱えているが、相談するところがわからない方や、そのご家族に、相談支援員や就労支援員が面談や支援計画を通して寄り添った解決策を探していきます。この事業は生活困窮者自立支援法による事業で、福島県から依頼を受け、福島県社会福祉協議会が実施しています。

●どのような相談ができるの？

生活に困っている… 家賃、公共料金の支払いができない。返済が多く、収入だけでは賅えない。住む場所がない。

仕事がない…………… 仕事が続きたくない。病気で働くことができない。

家族に関する悩みを抱えている… 子どもが引きこもりで心配。家族が定職に就けず、今後が心配。

他にもさまざまなジャンルのお悩みをサポートいたします。

当協議会では福祉総合相談事業として無料相談会の開催や、生活支援相談員による訪問見守り活動を行っており、ケースに応じて生活自立サポートセンターと連携して、町民の皆様を支援いたします。お住まいの地域により担当窓口が異なりますので、まずは当協議会にご相談ください。

介護保険室だより Vol.3

●呼吸筋ストレッチでリラックス

新型コロナウイルス感染症が流行してから2年が経ち、日常生活にも欠かせなくなったマスクですが、着用することでストレスを感じたり、呼吸が苦しくなったりしたことはないでしょうか。そのような不調の原因には「隠れ酸欠」が考えられます。マスクをすることで呼吸がしづらく「浅い呼吸」になります。更にはマスク着用によって、マスク内に残った酸素濃度の低い呼吸を再び吸い込むことにもなります。このように、「浅い呼吸」と体に取り込む酸素量の低下が要因で酸欠に陥ることを「隠れ酸欠」と言います。

このような状態でも、感染への不安や社会的な行動規制などによってマスクを外せないのが現状です。マスク生活による酸欠状態を解消するには、日常生活にリラックスできる機会を取り入れ、深くゆっくりと呼吸することを心がけることが大切です。

また、外出を控えることは運動不足や筋力の低下を招きます。全身の筋肉を使う運動を取り入れ、身体の機能を高めることで、姿勢もよくなって呼吸も楽になります。自宅の庭やベランダでマスクを外し、思いっきり深呼吸をして健康な身体を維持していきましょう。

●呼吸筋ストレッチ

◇ストレッチをする前に、肩を上下させ力を抜く準備体操をする。

◇①②のストレッチを5～10回繰り返し、朝昼晩と1日3回行う。

①足を肩幅に開き、両手を頭の後ろで組み、鼻からゆっくり息を吸う。

②口からゆっくり息を吐きながら、組んだ腕を上へ伸ばし、軽く反らしながら息をすべて吐き出す。



●免疫力を維持する料理 —豆腐入りハンバーグ—



材 料
(1人分)

○豆腐(もめん)100g(1/3丁) ○牛もも皮肉(脂身なし)40g ○ネギ5g ○しょうが…少々 ○しょうゆ(下味)…小さじ1/2 ○酒…小さじ1/2 ○片栗粉…小さじ1/2 ○サラダ油…小さじ1弱 ○練り辛子…少々

- ①豆腐は布巾に包んで水気を絞る。
- ②ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③豆腐、ひき肉、ネギ、しょうが、しょうゆ(下味)、酒、片栗粉をよく混ぜ2等分し、小判形にまとめる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し③を入れ、強火で30秒焼き、弱火にして3分焼く、裏返して同様に焼く。器に盛り、辛子をのせる。

～皆様のご参加をお待ちしております～

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、予定は変更または中止となる場合があります。参加を希望される方は、各事務所へお問合せください。

富岡

問合せ:0240-22-5522

	開催日	内 容	参加費	申込期間
●「ゆうゆう倶楽部」開催予定 [時 間] 10:00～11:30 [場 所] 町総合福祉センター	4月15日(金)	物づくり(ペーパークラフト)	200円	4/1～4/14 ※先着15名
	4月22日(金)	笑いヨガ	200円	4/1～4/21 ※先着15名
	5月6日(金)	ボードゲーム遊び	200円	4/19～5/5 ※先着15名

※「ちょこっとカフェ」(いわき)と「出前カフェはま風〜」(郡山)は、5月開始予定で調整しております。内容が決まり次第、町広報同封の案内チラシや生活支援相談員が訪問時にお知らせいたします。

ふれあいサロン事業(富岡:ゆうゆう倶楽部、いわき:ちょこっとカフェ、郡山:出前カフェ)でいただいた参加費の一部は「令和4年度 赤い羽根共同募金」に募金いたします。サロンに参加いただくことが富岡町の地域福祉推進につながります。気軽にできる社会活動の1つですので、ぜひご参加ください。

笑顔しゃんしゃん教室で 記念写真撮影会を行う

3月2日 町内の一般介護予防事業「笑顔しゃんしゃん教室」では、「記念写真撮影会」を行いました。毎年恒例となり、今回で3回目となった撮影会では、参加者は昨年のお団気を一新した和装・洋装姿で撮影に臨みました。撮影本番では皆さんから緊張した様子が窺えましたが、カメラマンの優しい掛け声で自然な表情が見えるようになり、映える記念写真を撮ることができました。



さくらの会 募金活動に協力

3月1日 県営いわき公園にて、広域自治会「さくらの会」がグラウンドゴルフ交流大会を行いました。プレイを楽しんだ後は「赤い羽根共同募金運動」にご協力していただき、今回お寄せいただいた募金は12,294円になりました。ご協力ありがとうございました。



老人クラブ会員募集中

町の老人クラブは、富岡町・郡山市・いわき市に拠点を置き、グラウンドゴルフや各種ニュースポーツ、親睦旅行を実施し、会員同士の交流を深める活動をしております。また町老人クラブ連合会では、遠方に住居を構えて会う機会が少なくなった会員同士が集えるように、3拠点の老人クラブ合同の交流事業を実施いたします。老人クラブに加入し、会員のみなさんと楽しい時間を共有しませんか。

富岡町老人クラブ(3月1日現在120名)	問合せ	富岡町社会福祉協議会 富岡事務所	0240-22-5522
富岡町老人クラブ郡山会(3月1日現在79名)	問合せ	富岡町社会福祉協議会 郡山支所	024-983-0588
富岡町老人クラブいわき会(3月1日現在130名)	問合せ	富岡町社会福祉協議会 いわき支所	0246-38-3580