



編集発行
社会福祉法人
室戸市社会福祉協議会
室戸市領家87番地
Tel:0887-22-1348
https://murosy.or.jp

令和3年8月発行



民生委員・児童委員の日 活動強化週間



毎年5月12日から18日までは、民生委員・児童委員の日活動強化週間となっています。室戸市民生委員児童委員協議会では、令和3年5月13日に広報活動の一環として、室戸警察署にご協力いただき、青色回転灯装着車両にて室戸市内でパレードを行いました。



～民生委員制度について～
民生委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する区域において、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たすとともに、高齢者や障害者世帯の見守りや安否確認などにも重要な役割を果たしています。室戸市では76名の民生児童委員が活動をしています。



室戸市民生委員児童委員協議会 Tel:22-2660



室戸市デイサービスセンター

★セタの飾りつけをしました！



★飾りの準備や短冊に
お願いごとを書いています



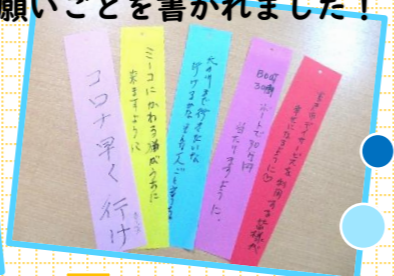
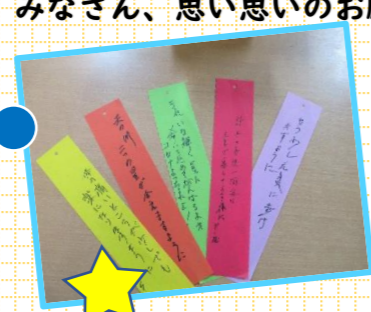
★昼食は七夕素麺！



★いただいたホオズキ、
とてもきれいです



★みなさん、思い思いのお願いごとを書かれました！



長期保存可能な食料品寄付のお願い

国内には、まだ食べられるのに捨てられる食品いわゆる「食品ロス」が年間数百万トンある一方で、厚生労働省の調査では、7人に1人が貧困に陥っている状況とされています。室戸市生活支援相談センターでは、一時的に生活が困窮している方を支援するために食料品の寄付を受け付けています。皆様のご協力をお願い致します。

《寄付していただきたい食品》
米、缶詰、乾麺、インスタント食品、ふりかけ等保存がきくもの

※ 注意事項 ※
賞味期限が一月以上あるもの ・未開封のもの ・破損等で中身の出していないもの

室戸市生活支援相談センター tel:22-2660



寄付のお礼

<古切手、未使用切手、テレホンカード等> 林孝行 様 柴田礼子 様 小野英昭 様
高橋洋司 様 野並博幸 様 匿名2名 様

<米、インスタント食品、砂糖、緑茶、タオル等> 高橋洋司 様 山本扶佐江 様

2021 ナツボラ

ナツボラとは？

高知県内の福祉施設やNPO、ボランティアグループなどでボランティア体験ができるプログラムです。「新しいことを始めたい」「いろんな人と出会いたい」そんなあなたの背中をそっと後押しするのがナツボラです。あなたにぴったりのボランティアがきっと見つかるはず！中学生から社会人の方までぜひご参加ください。ボランティアが初めての方も大歓迎です。

詳しくはホームページをご覧ください！

https://www.pippikochi.or.jp/informations.cgi?new_info_id=1513

ボランティア5つの心がまえ

- 1、無理をしない
- 2、相手の気持ちを大切に
- 3、約束・秘密を守る
- 4、学習を大切にする
- 5、安全に気を付ける

室戸市内のボランティア募集情報

子どもたちと室戸の海・山・川で思いっきり自然体験を！

「チャレンジ・アドベンチャーワールド2021」ようこそ室戸ジオパークの世界へ。子どもたちと共に、この豊かな自然の中で体験活動を堪能する夏の思い出に 参加してみませんか？

- 内 容：室戸ジオパークの各サイトをステージに、海・山・川での自然体験を行うグリーンツーリズムを実施 磯遊び、魚釣りなど海の活動、川魚捕りなど川遊び、野外炊事などの補助
- 場 所：室戸青少年自然の家 他（室戸市元乙1721番地）
- 期 間：8月18日（水）～20日（金）
- 締 切：8月5日（木）まで（但し、定数になり次第締め切ります）
- 条 件：高校生以上、ボランティア保険は受入側で加入
- その他：最寄り駅への送迎可 昼食あり ナツボラ期間以外も受入可
- 申 込：☒geigeinomori@yahoo.co.jp（終日） NPO法人夢創房室戸迎鯨の杜 担当：横山



輪っハッハで楽しみましょう

子どもから高齢者、障害をお持ちの人達が交流の場で楽しく過ごしていけるよう お手伝いをお願いします。

- 内 容：子どもや高齢者との話し相手、見守り、歌や体操・ゲームなど
- 場 所：室戸市あったかふれあいセンター（室戸市元甲1902番地）
- 期 間：期間中の月～金 9：00～15：00（短時間可）
- 締 切：特になし
- 条 件：中学生以上 ボランティア保険は受入側で加入
- その他：最寄り駅等への送迎は応相談 ナツボラ期間以外も受入可
- 申 込：0887-23-1551（9：00～17：00）☒aara8dy9k@lime.ocn.ne.jp NPO法人ぐりーと 担当：山本



高齢者疑似体験をしてみませんか？

室戸市社会福祉協議会では高齢者疑似体験の講師をしています。

高齢者疑似体験は、75～80歳の高齢者になることで、どのような動作が難しいのかを理解してもらい、そこから高齢者に対して何が出来るのか知って、活かしてもらう体験です。主に小中学校へ派遣されていますが、一般の団体やグループで体験してみたい方がいらっしゃいましたらぜひお知らせください。 室戸市社会福祉協議会 TEL.0887-22-1348（担当 大西）

日常生活自立支援事業を知っていますか？

日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）は高齢者や障害者の方などが、福祉サービスの利用や金銭管理など日常生活に必要なことについて、自分ひとりで判断することが難しくお困りの場合に、安心して日常生活が送れるように社会福祉協議会がお手伝いする事業です。

《こんなことで困っていたら》

○福祉サービスをどんなふうにご利用したらいいかわからない ○今受けている福祉サービスに不満があるけど どうしたらいいかわからない ○お金を計画的に使うことがむずかしい ○預貯金の出し入れや公共料金などの支払いがひとりでできない ○通帳やはんこをどこにしまったか忘れる ○証書や実印などの保管が心配 などなど・・・。 まずはご相談ください <室戸市生活支援相談センター TEL.0887-22-2660>

室戸市地域包括支援センター便り

たんぽぽ

VOL. 180



「水分補給のコツをおさえましょう！」

よく熱中症予防に、脱水予防に、水分をとりましょう。1日1リットルから1.5リットルの水分をとりましょうと紹介されています。しかしそんなにたくさんの水は飲めないという声もよく聞きます。今回は水分補給のコツを紹介します。

水分補給の方法

1. 飲み物の温度…夏だから冷たいものをではなくて自分の飲みやすい温度のものを。冷たすぎる飲み物は胃腸への刺激が強いため常温やぬるめの白湯がおすすめです。
2. とろみをつけたり水分たっぷりのゼリーを食べる…最近は水分補給用のゼリーなどもドラッグストアなどで販売しています。
3. 間食も水分の多いもの…かき氷や寒天、フルーツなど。間食だけで水分補給は難しいですが他の間食から変えることで少し水分摂取量が増えます。糖分があるので量には注意！

水分補給時の注意

1. かかりつけの先生の指示に従う。病気によっては水分をたくさん摂ってはいけないという場合もあります。
2. 利尿作用がある飲み物（コーヒーやアルコール類など）は飲みすぎるとかえって脱水してしまう危険もあります。カフェインレスの飲み物を意識してみてください。
3. スポーツ飲料はミネラルやビタミンなど疲れをとってくれる成分も入っていますが意外と糖分があるので注意してください。

特に水分補給をした方がいい時

1. 寝起き…寝ている間に、発汗によってコップ1杯以上の水分を失っています。のどが乾いてなくてもコップ一杯の水分をとりましょう。
2. 入浴前後…10分から15分お風呂につかると500～800mlの水分が失われます。入浴前後はしっかり水分補給してください。

**高齢者にとって水分補給は健康に長生きするために必要不可欠です！
以上の事に注意して水分補給してください！**

室戸市地域包括支援センター TEL(0887)22-5158

