



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>



## 明けまして、おめでとうございます

市民の皆様には、新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中は、室戸市社会福祉協議会の行う事業に対するご理解、ご協力を賜りありがとうございました。お年寄りや生活弱者が日常の生活を送るうえでは様々な困りごとがおきます。住み慣れたこの室戸市で健やかに心豊かに安心して暮らし続けるには、そうしたときにそれを受け止めて寄り添う仕組みが必要です。普段からの人と人の心のつながりが最も大切になります。要支援者を中心に据えつつ、行政や民生委員・児童委員、社会福祉協議会、ボランティア等が連携し、ぬくもりのある「地域づくり」を進めることが必要です。

さて、新型コロナウイルス感染症は、昨年5月に感染法上の位置付けが2類から5類に移行しました。しかしながら、その脅威を完全に払拭するにいたらず、最近、新しいタイプとして世界中に蔓延しています。そうした中、失業や減収でお困りの世帯に対し、救済の一環として、広く市民の皆様から米や缶詰めなどの善意の寄付を募り、生活に困っている世帯に提供するなど食糧支援をしています。こうしたことを行っていくことで、ここに暮らす一人ひとりにとって「安心して生活できる地域」となるように一生懸命に取り組んでいく所存です。

どうか市民の皆様のおたのしみご指導、ご支援を賜りますよう心からお願い申し上げます。

市民の皆様には、ご健康でご多幸なよい年でありますように祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

社会福祉法人 室戸市社会福祉協議会  
会長 木下 恵介  
他 役員一同

## 寄付のお礼

古切手・未使用切手

小松明生 様 小野英昭 様  
(有)芸東建設 様  
室戸中学校保健委員会 様  
匿名1名 様

缶詰・白米などの食料品

室戸岬地区更生保護女性会 様  
匿名1名 様

ありがとうございます！

## 赤い羽根共同募金

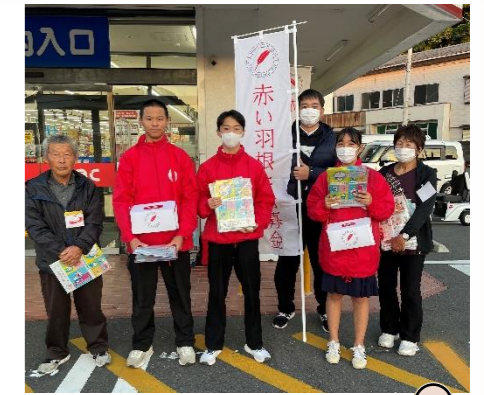
### 街頭募金運動



令和5年11月24日に、赤い羽根共同募金・街頭募金活動をサンシャイン室戸店、ドラッグストアmac室戸店の店頭で行いました。

当日は室戸市民生委員児童委員協議会、室戸市老人クラブ連合会、室戸高等学校及び室戸中学校の生徒が参加してくれました。

合計13,889円の募金が集まりました。ご協力ありがとうございました。



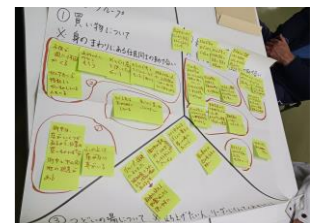
室戸高校の生徒の皆さんが「あずま袋」を作ってくれ、街頭募金にご協力頂いた方に配布しました！

## 令和5年度 生活支援体制整備事業

### 「ブロック会」開催

#### 生活支援体制整備事業とは…？

単身や夫婦のみの高齢者世帯、認知症の高齢者が増加する中、医療、介護のサービス提供のみならず、地域住民に身近な存在である市町村が中心となって、民間企業やNPO、ボランティアをはじめとした多様な主体が連携しながら高齢者等の日常生活上の支援体制の充実・強化及び社会参加の推進を一体的に図っていくことを目的とする事業です。



令和5年度生活支援体制整備事業「地区ブロック会」を11月21日から11月30日にかけて5地区で開催しました。行政職員、民生委員、常会長、げんきクラブ、老人クラブ、婦人会、たすけあい・さわやかサポーターの方々が参加してくれました。

今回の地区ブロック会では“買い物について”“移動について”“つどいの場について”の3つのテーマをグループに分かれて話していただきました。いろいろなお話や意見がありました。買い物についてはとくし丸を利用しているという声が多かったですが、とくし丸の台数が減ったために来てもらえなくなったことが残念という声も聞かれました。移動については、むろはぴ号の運行方法等を改善してほしいとの意見を聞くことができました。つどいの場については、新しく立ち上げるのはなかなか難しいという声が多い中、「場所の提供はできるよ。」「なくなってしまったところがあって残念。何か考えていかなければ。」という声もありました。

みなさんからいただいたご意見を参考にし、みなさんと一緒に暮らしやすい地域づくりを目指していきたいと思っております。  
室戸市生活支援相談センター TEL:22-2660

# 第74回 高知県社会福祉大会

## 知事表彰受賞！



令和5年11月14日に「第74回 高知県社会福祉大会」が行われ、室戸市民生委員児童委員協議会から室戸岬地区・山口超子さんが知事表彰を受賞しました。この表彰は、民生委員・児童委員として多年にわたり職務に精励し、その功績が特に顕著であると認められる方に贈られます。おめでとうございます。

## 旧正月おせち弁当配布事業.....

今年の旧正月は令和6年2月10日(土)です。室戸市民生委員児童委員協議会の事業の一つとして、夕飯用のおせち弁当を配る予定です。対象者は昭和18年3月31日以前に生まれた、一人暮らしをされている方です。民生委員が調査をしていますので、ご希望の方は2月1日(木)までに地区の民生委員までお気軽にお申し出ください。

旧正月おせち弁当配布事業は共同募金から助成を受けています。



本年もよろしくお願いたします！ 室戸市民生委員児童委員協議会 (室戸市社会福祉協議会内) TEL:22-1348

## 室戸市デイサービスセンターに 室戸高校生が見学に来られました！

令和5年11月17日に、室戸高校の生活福祉系列を選択している2.3年生の生徒さん7名が授業の一環として室戸市デイサービスセンターへ見学に来られました。

1時間ほどの短い時間でしたが、入浴前の方と会話したり髪を乾かすなど、また、パズルや塗り絵をして、利用者との交流を持ってもらいました。



先生から、2年生は座学しかできておらず、利用者との距離が近いデイサービスで授業ができて良かったとの感想がありました。



利用者の中には高校生とほとんど関りが無い方もおられ、今回の訪問を大変よろこんでいました。室戸市デイサービスセンター TEL:23-2301



# たんぽぽ



## ～フレイル(虚弱)の進行を防ぎましょう！～

インフルエンザや風邪が流行していますので、みなさん感染予防に気を配ってくれていると思います。しかし、感染に用心し過ぎるあまり、家の中にいて「動かないこと(不活発な生活)」が続くと、活動量が減って筋力がおとろえたり、食欲が落ちて栄養状態が低下し、フレイル(虚弱)が進行します。

高齢期における、筋力低下や低栄養などによって心身の機能が低下し、弱った状態を【フレイル(虚弱)】といいます。

### フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイント

#### 運動

#### 筋力維持のためによく動きましょう

座っている時間を出来るだけ減らすことも効果的です。屋内でも積極的に歩いたり、テレビの前で足踏みしたりしてみましょう。

100歳体操やラジオ体操はしていますか？



#### 食生活

#### しっかりと栄養をとりましょう

日頃から栄養をしっかりとることが大切です。肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質を多く含む主菜と、ごはん、パン、めん類などの主食を毎食しっかりとすることで、筋肉や内臓の機能を維持することができます。

※持病により、たんぱく質などの制限がある方は主治医にご相談ください。

バランスよく食べましょう！



#### 口腔ケア

#### 歯と口の健康を守りましょう

歯と口の状態が悪化すると、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、身体機能のおとろえにつながりやすく、全身の健康に悪影響を及ぼします。毎食後、正しい歯みがき、義歯や舌の清掃をして、口の中をきれいに保ちましょう。

### つながりや支え合いを大切にしましょう

人との「つながり」は誰にとっても重要ですが、ひとり暮らしの方にとっては特に大切です。買い物や移動のついでに、あいさつやちょっとした会話を交わすことが、つながりをつくり、こころの健康になります。ご近所同士、互いに声をかけあい、支え合いましょう。



誰かとおしゃべりすることもフレイル予防になります！

上記のほか、介護保険サービスの内容や料金についてもお問い合わせください。

室戸市地域包括支援センター TEL:22-5158 (8:30~17:15 土日祝(12/29~1/3)を除く)