

むろと

社協だより



No.307 9月

ふれあいネットワーク

室戸市老人クラブ連合会だより・クラブ紹介

元明昭会

元明昭会では、脇地集会所にて毎月第1、3(火)14:00~15:00まで100歳体操を行っています。また、不定期でミニ運動会、ミニゲーム(秋頃)、グランドゴルフ、花壇の管理などしています。



岩戸地区花壇(中野自動車前)、脇地地区花壇(あつたかふれあいセンター前)の花々が咲いていますので皆さんもお気軽にお立ち寄り下さい。木のベンチも設置しています。



8月12日に第52回元明昭会慰霊祭を行いました。今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため少人数での開催になりましたが、金剛頂寺の住職に書いていただいた掛け軸と祭壇を前に、老人クラブの歌からはじまり般若心経を読み上げ、無事に慰霊祭を終えることができました。



室戸でのグランドゴルフは、元明昭会が広められ、今では多数の方が行っています。練習には毎回数十人の方が参加され東部大会、県大会、四国大会と多数出場されています!

保育所、小学校との世代間交流をはじめ、海亀の放流・清掃(なんと40年以上!)にも携わり、多岐にわたって活動しています! 入会希望の方は事務局(22-1348)まで!!



無料法律相談のお知らせ

日時 : 令和2年9月25日(金) 午後1時~
場所 : 保健福祉センターやすらぎ 2階 第1会議室



土地や財産、金銭的な事柄など日常生活における心配ごとや悩みごと、その他専門的なことで相談したいことがあればお気軽においでください。なお、相談は予約制となっておりますので、下記の連絡先にてご予約をお願いします。

法テラス安芸法律事務所 TEL : 050-3383-0029 (午前10時~午後4時 土日祝を除く)

共同募金
日本赤十字社

災害義援金の募集をしています

令和2年 7 月3日以降、九州地方をはじめ広範囲にわたり甚大な被害が生じ、河川の堤防決壊等による洪水や土砂崩れ等の災害が発生しています。被災地では、新型コロナウイルス感染拡大リスクを回避するため、被災県内のボランティアグループ・NPO 団体等による支援活動が行われています。

大雨災害で被災された方々を支援するため、下記のとおり義援金を受け付けております。なお、皆さま方からお寄せいただきました義援金は、被災都道府県が設置する義援金配分委員会へ全額をお届けします。

高知県共同募金会 TEL:088-844-3525 FAX:088-843-6566

義援金の名称	振込口座
<p>令和2年7月豪雨災害義援金 (熊本県、福岡県、大分県、鹿児島県、岐阜県、島根県、佐賀県、長野県、山形県)</p>	<p>◆四国銀行 県庁支店 普通 0000835 社会福祉法人高知県共同募金会 会長 山元文明</p> <p>◆高知銀行 朝倉南支店 普通 0222127 社会福祉法人高知県共同募金会 理事長 山元文明</p> <p>※義援金を送金する際には、備考欄に必ず義援金の内訳(名称と金額)を記載してください。</p> <p>※税制優遇措置を希望される方は、振込用紙の備考欄に「税制上の優遇措置を受けたい」旨をご記入ください。後日、該当の共同募金会から免税用領収書が送付されるよう手配します。振込用紙の控えは、領収書が届くまで大切に保管してください。</p> <p>室戸市共同募金委員会窓口(22-1348)でも受け付けています。</p>

日本赤十字社パートナーシップ推進部 TEL:03-3437-7081 FAX:03-3432-5507

義援金の名称	受付期間	振込口座
<p>令和2年7月豪雨災害義援金</p>	<p>令和2年12月28日まで</p>	<p>ゆうちょ銀行 口座記号番号:00110-8-588189 「日赤令和2年7月豪雨災害義援金」</p> <p>※窓口振込であれば手数料は免除されます ※日本赤十字社からの受領証が必要な場合は、通信欄に「受領証希望」とご記入ください。</p>

赤十字を騙った詐欺にご注意ください!

最近、赤十字を騙った詐欺が発生しています。

<海外からの支援活動を騙った事例>

**SNSで知り合った紛争地にいるという外国人の友人から、「赤十字を通じて荷物を送るの
で、住所や電話番号等を知らせてほしい」と依頼された。**

赤十字が個人の方あてに海外から物品を送付することは一切ございません。身元が不確実な人物や団体から赤十字を騙って個人情報等を要請された場合には、対応しないようご注意ください。お心当たりの方、ご不安な方は、ぜひ最寄りの警察署、自治体窓口にご相談ください。



日常生活自立支援事業 を知っていますか？



高齢者や障がい者の方などが、「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。

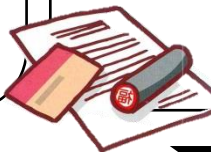


こんなことで困っていたら・・・

- ◆ 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



福祉サービスの利用援助

自分にあった福祉サービスをいっしょに考えます

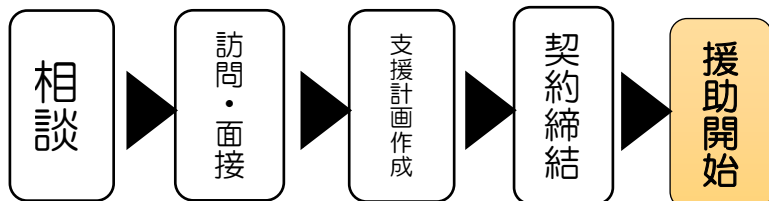
日常的な金銭管理サービス

預貯金の出し入れや公共料金の支払いなど日常のお金のやりとりをお手伝いします

書類などの保管サービス

定期預金証書や実印など重要な書類を金融機関の貸金庫を利用して保管します

利用手続きの流れ



利用料金は？

○訪問などによる援助

1時間 1,500円

(30分単位でも利用できます)

○書類などの保管サービス

年間 6,000円 月額 500円

※生活保護を受けている方はいません。

※書類などの保管サービスだけの利用はできません。

お問い合わせ先： ☎0887-22-2660

室戸市生活支援相談センター

ありがとうございます！

寄付のお礼

<古切手>

(有) 芸東建設 様 匿名4名様

室戸市税務課 様

室戸市福祉事務所 様

<玄米、インスタント食品>

坂本陽一郎 様 匿名1名様



長期保存可能な食料品寄贈のお願い

室戸市社会福祉協議会では、何らかの事情により一時的な生活困窮に陥った方の為に、長期保存可能な食料品の備蓄を行っています。皆様方のご家庭で余っている、レトルトやインスタント・缶詰等の食料品がございましたらご連絡をください。引き取りに伺います。

(生活支援相談センター：0887-22-2660)

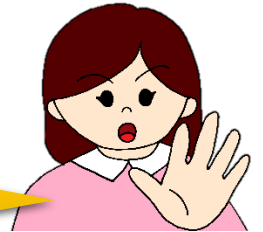
たんぽぽ



夏バテだけ
じゃない!

<秋バテ>に注意しましょう!

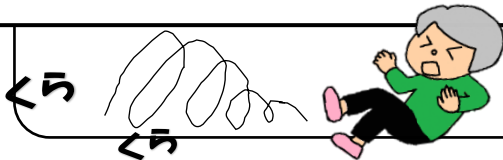
9月が過ぎれば全国的に気温が落ち込み、季節の変わり目の急激な気温の変動によって体調を崩すことも考えられます。夏から秋へ、そして秋から冬へ。本格的に冷え込む前に体調を整えておきたいところです。



その疲れ、もしかして「秋バテ」かも？

「秋バテ」とは、夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず<身体がだるい><疲れやすい>などの体の不調が続いている状態を言います。

秋バテの症状



- 夏バテのような疲れやだるさが抜けない
- 身体の冷え、肩こり、腰痛、胃痛に悩まされる
- 食欲不振、寝不足、立ちくらみがする

- 冷たい食べ物や水分を飲みすぎることによる胃腸や全身の冷え
- 冷房のつけっぱなしによる自律神経のバランスの乱れ

秋バテの原因

クーラーの温度設定は適切ですか？25度以下にしている人は要注意です！



秋バテを改善するには？



体を冷やす食事ではなく温める食事にすることが大切です。しょうが、にんじん、ねぎなどの根野菜、疲労回復に効果的な豚肉を摂取することが秋バテの解消に繋がります。また、秋は日中と夜の温度差に備えて上着を一枚持ち歩くことなどで体温調節がしやすくなります。入浴もぬるま湯にゆっくりとつかり、身体を中から温めましょう。つついシャワーで済ませがちですが、



涼しい時間に、散歩や体操をしましょう!



湯船につかることが大切です！リラックスすることで自律神経の乱れを整えるとともに、血液の巡りもよくなるのでお勧めです。

食事をしっかりととり、適度な運動をして秋バテを乗り越えていきましょう。



<高齢者の総合相談窓口>

室戸市地域包括支援センター TEL (0887) 22-5158

8:30~17:15 (土日祝を除く)