

福祉 やまのべ



空き缶リサイクル作業の様子

も く じ

- 空き缶リサイクル作業 P1
- 生活費の相談・住居確保給付金 P2
- 口腔体操で健康な体を維持しよう
手作り布マスク販売中 P3
- いきいき教室開始・会費・ご厚志 P4

《 空き缶リサイクル作業 》

(今日もはりきって空き缶リサイクルのお仕事だ)

空き缶リサイクル作業として、定期的に山辺町役場やお一ぱんにてアルミ缶回収を行い、空き缶潰し機や足を使ってアルミ缶潰し作業に取り組んでいます。新型コロナウイルスの影響で自主製品販売イベントの中止や受託作業が減っている中、とても重要な作業になっています。

前回、福祉やまのべにてアルミ缶回収のご協力をお願いしたところ多くの地域の皆様から暖かいお気持ちを頂戴することができました。本当にありがとうございます。引き続きご協力よろしくお願いたします。

この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分により発行しています。



「いきいき教室」はじまります

お待たせしました。介護予防教室「いきいき教室」を、7月から順次始めていきます。(6月1日号お知らせ版参照) 例年より遅い開催となりますが、参加者に満足していただけるよう準備中です。

新型コロナウイルスの心配もありますが、安心・安全に心がけながら、筋力低下防止・転倒予防のため、感染症対策をしながら、皆さんとともに楽しく体を動かしていきましょう。ご参加お待ちしております。



無料法律相談会を開催します

弁護士が困りごとの相談に応じます。お気軽にご相談ください。秘密は固く守ります。

日時 / 7月29日(水) 午前10時～午後3時
場所 / 中央公民館

申込み期間 / 6月15日(月)～7月3日(金)

※お電話でお申し込みください

※事前予約制で1人30分程度の時間になります。

【申込・問合せ】

山辺町社会福祉協議会 664-7982

山辺町社会福祉協議会会費へのご協力のお礼

この度、令和2年度社協会費のご協力をお願いしたところ、多くの方々にご賛同いただき、貴重な会費を納入していただきました。ご協力いただきました皆様に心からお礼申し上げますと共に、お世話をさせていただきました地区委員さんをはじめ、関係者の皆様方に深く感謝申し上げます。



皆様方からお寄せいただきました会費は、社協活動の大きな財源として、山辺町の地域福祉の推進、福祉事業に活用させていただきます。今後、広報「福祉やまのべ」で紹介していきます。ご協力、誠にありがとうございました。



ご厚志ありがとうございました (令和2年5月20日現在)

皆様の温かいご厚志に感謝申し上げます。地域福祉を推進するためお寄せ頂きました善意をご紹介します。

〈あおぞらへ〉★マックスバリュ寒河江中央店様 恵方巻提供

★手作りマスクの材料としてタオル生地やガーゼ等、資金源となるアルミ缶、多くの皆さまから提供していただきました。



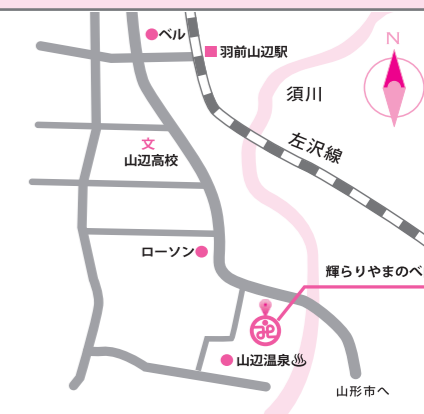
社会福祉法人 山辺町社会福祉協議会

TEL 023-664-7982 (代表) FAX 023-664-7988

| 障がい者自立支援センター「あおぞら」 ☎ 023-664-8540

| 山辺町地域包括支援センター ☎ 023-666-6565

| 東南村山地域生活自立支援センター ☎ 023-666-8162



「お口の緊急事態宣言?!」

口腔体操で健康な体を維持しよう!

今回はオーラルフレイル(口腔機能の低下)の予防について皆さんにご紹介します。まずは右のチェックリストであなたの今の状態を確認してみましょう。

◆フレイル(虚弱)とは

フレイルとは年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態の事です。健康な状態と要介護状態の狭間がフレイル状態で、多くの高齢者がこのフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

◆お口の予防こそ身体全体の予防へ

お口の状態が悪くなれば、栄養がとりにくくなる、飲み込む力が弱くなり誤嚥性肺炎を起こしやすくなる等の様々な問題が起こります。そしてお口だけの問題だったはずが、食欲不振、外出意欲の低下、筋力低下など身体全体の問題へと広がってしまうのです。つまり、オーラルフレイル予防こそ、明日の健康な自分に繋がるのです! 今日から始められる口腔体操の一部を紹介します。簡単に行えるので食事の前に行ってみてはいかがでしょうか?

簡易版 フレイルチェックリスト		はい	いいえ
① 1年で体重が4~5Kg減った	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
② 疲れやすくなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
③ 筋力(握力)が低下した	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
④ 歩くのが遅くなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
⑤ 身体の活動量が減った	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

◆1~2項目あてはまる人
... フレイルの前段階(プレフレイル)

◆3項目以上あてはまる人
... フレイルの疑いあり

①パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」を、それぞれ5文字3回ずつ発音してみましょう。

【発音ポイント】

- ・「パ」口をしっかり閉じてから発音
- ・「カ」喉の奥を意識して発音
- ・「タ」舌が上あごにくっつく位で発音
- ・「ラ」舌を丸めるようにして発音

②唾液腺マッサージ

左右のこめかみの前(上の奥歯当たり)に手を当ててマッサージするように回す。唾液が分泌されやすくなります。



③舌の体操

- ・舌を口から出して、戻す。舌を出し戻す。(繰り返し10回ほど行う)
- ・舌を口唇に沿って動かす。
- ・舌を頬に突き刺すように伸ばす。

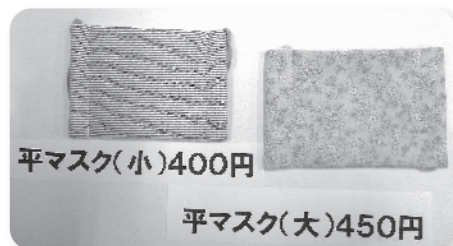
④深呼吸

鼻で大きく吸って、ゆっくり口から吐き出す。(2、3回ほど繰り返す)
※体操は無理のない範囲で行ってください!

出前講座もしております。(問合せ先) 山辺町地域包括支援センター TEL:023-666-6565

「手作り布マスク販売中」

障がい者自立支援センター「あおぞら」では、ひとつひとつ心を込めた手作りマスクを販売しています。何度も洗って使用できる布マスクで平型と立体型の2種類を作製しています。平型マスクは裏地がタオル地になっており厚みがあります。立体型は比較的薄めに出来ていますので夏向きです。耳の痛くなりにくい伸縮性のある紐を使用しています。山辺町役場や(有)明石屋、あおぞらにて常設販売中です。大量注文の際はご相談ください。



- ◆平マスク(大) 450円 ◆立体マスク(大) 500円
- ◆平マスク(小) 400円 ◆立体マスク(小) 450円

(問合せ先) 障がい者自立支援センター「あおぞら」
TEL:023-664-8540 担当: 佐藤

生活費に関する相談について

新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯を対象として2種類の貸付の受付を行っています。

社会福祉協議会では生活の状態についてお話をお伺いした上で、貸付や給付、また生活相談を行っています。

緊急小口資金

- 貸付上限額
 - ・学校等の休業、個人事業主等の特例の場合、20万円以内
 - ・その他の場合、10万円以内
- ※特例の内容についてはお電話等でお問い合わせください。
- 据置期間 1年以内
- 償還期限 2年以内
- 貸付利子・保証人 無利子・不要

総合支援資金

- 貸付上限額
 - ・(二人以上) 月20万円以内
 - ・(単身) 月15万円以内
- 貸付期間: 原則3月以内
- 据置期間 1年以内
- 償還期限 10年以内
- 貸付利子・保証人 無利子・不要

(問合せ先) 山辺町社会福祉協議会 東南村山地域生活自立支援センター TEL:023-666-8162

住居確保給付金

～収入が極端に少なくなり家賃の支払いが不安な方～

住居確保給付金は、就職にむけた活動をする等を条件に、一定期間、家賃相当額を自治体から家主さんに支給する制度です。ただし、支給には条件があります。



項目	チェック欄
離職・廃業をした日から2年以内、またはやむを得ない休業等により、収入を得る機会が減少していますか?	<input type="checkbox"/>
世帯収入合計が下記の基準額+家賃(下記支給家賃額が上限)よりも少ないですか? 山辺町・中山町の場合(目安)	<input type="checkbox"/>
上記の状態になる前に世帯生計を主として維持していましたか?	<input type="checkbox"/>

以上の条件すべてに当てはまる方は申請の条件を満たしている可能性がありますのでご相談ください。

(問合せ先) 山辺町社会福祉協議会 東南村山地域生活自立支援センター TEL:023-666-8162