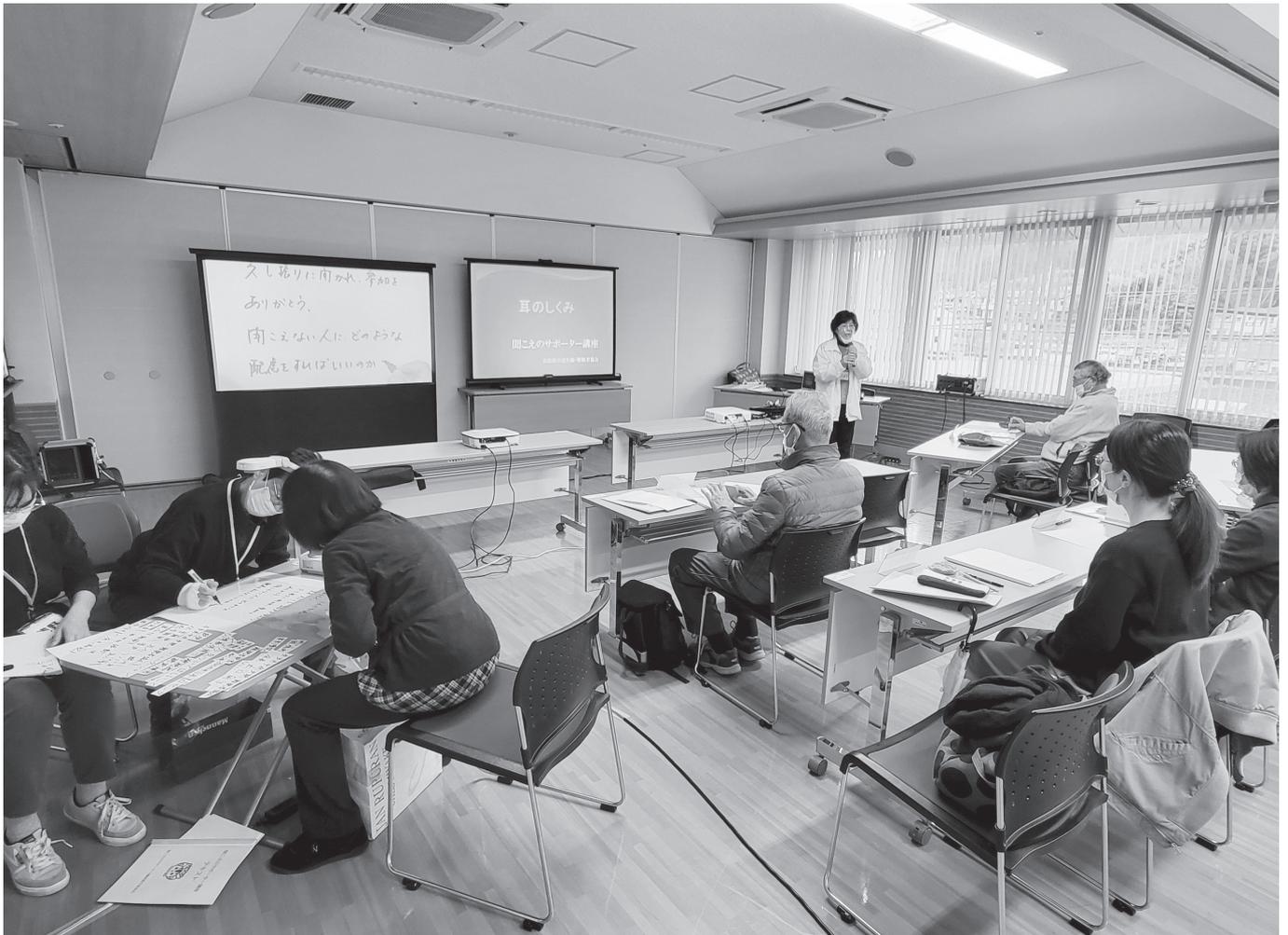


# いかるが社協だより



▲令和4年度 聞こえのサポーター養成講座

## ■内容

- こころの健康とは？いきいきと自分らしく生きるために …… 2
- 第3回 まごころドライブにご協力をお願いします …… 4
- ボランティアグループの登録について …… 5
- ご利用ください、福祉人材バンク …… 5
- 車椅子体験講座を実施しました …… 6
- 買い物支援事業をご利用ください …… 7
- 社会福祉協議会会員にご加入をお願いします …… 8

## 町の人口

令和5年1月31日現在

総人口 **28,149**名

65才以上男性 **3,740**名

65才以上女性 **4,906**名

計 **8,646**名

高齢化率 **30.7**%

## ●ストレスと上手に付き合いましょう

ストレスが原因の不調を防ぐには、ストレスに対する抵抗力をつけることが大切です。

ストレスへの抵抗力は、体調の変化によって左右されます。体調管理がきちんとできているかは大切な要素です。

十分な睡眠と休養、バランスのとれた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

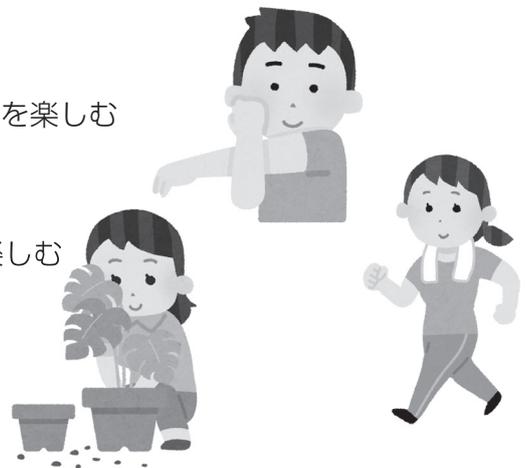


## ●自分に合ったストレス解消法を見つけましょう

ストレスと上手に付き合うためには、自分なりのストレス解消法を持つことが大切です。

ストレスを解消する方法は、人それぞれです。自分に合った方法を見つけることで、上手にストレスと付き合いながら、こころ豊かな生活を送りましょう。

- ウォーキングやジョギング、ゴルフやテニスなどのスポーツを楽しむ
- 就寝前にストレッチをする
- 休日はしっかりと休む
- 園芸をする・絵を描く・楽器を演奏するなどの創作活動を楽しむ
- 旅行を楽しむ
- 家族や友人、同僚などに悩みを相談する
- 地域や職場のサークル活動に参加する



## 社会福祉協議会は福祉の総合相談窓口です!!

～日常の心配ごとや生活不安など、なんでも気軽にご相談ください～

日々の暮らしの中にはさまざまなストレスがあります。不安やお困りごとなどを1人で心に抱え込んでいませんか？

社会福祉協議会では、福祉に関することや、家族の問題、仕事のことなどさまざまな心配ごとについて、解決へ向けて共に考えるお手伝いをさせていただきます。

- たとえば…
- どこに相談したらよいかわからない
  - 利用できる窓口や制度を知りたい
  - 今後のことが心配
  - ご近所で気になる人がいる
  - 既存の制度や仕組みでは解決が難しい
  - 等

■受付時間 月～金曜日（祝日・年末年始は除く）  
午前9時～午後5時

■場 所 生き生きプラザ斑鳩

※来所することが困難な場合は、訪問させていただきます。



社協の職員が相談をお受けしています。

# こころの健康とは？

## いきいきと自分らしく生きるために

「健康でいたい」という思いは誰もが持つ願いです。そして、その健康とは単に「病気をしていないこと」ではなく、心身とも健やかであることです。

現代社会はストレス社会ともいわれ、だれもがさまざまなストレスにさらされています。

そのため、気づかぬうちにストレスをため、それによって、こころや身体にいろいろなトラブルが生じる場合があります。

ストレスは目に見えない分、厄介な問題でもあると言えます。

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節です。寒暖差による体温調整や、新しい環境での気づかれなど、急な変化に順応することができず、心身にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになります。



### ●過剰なストレスは心身にさまざまな不調をもたらします



ストレスとひと口でいっても、すべてのストレスがマイナスに働くわけではありません。

適度なストレスは、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を超えてしまうと心やからだに適応しきれなくなり、心身に不調をきたすこともあります。

### ●ストレスに気づくために

ストレスには早めに対処することが大切です。ストレスによる心身の不調のサインは、人それぞれ異なります。「いつもとなんだか違う」といった、ちょっとした心や体の変化に気づくことが大切です。

### こころやからだに現れるさまざまなサイン

こころに現れるサイン	からだに現れるサイン
<ul style="list-style-type: none"><li>• 気分が落ち込んで、やる気がなくなる</li><li>• 人づきあいが面倒になって避けるようになる</li><li>• 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる</li><li>• ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>• 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる</li><li>• 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める</li><li>• 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう</li><li>• 下痢したり、便秘しやすくなる</li><li>• めまいや耳鳴りがする</li></ul> など

「もったいない」を「ありがとう」へ

ご家庭で余っている食料品や生活用品などはありませんか？

第3回

# 「まごころドライブ」にご協力をお願いします

まごころドライブ（フードドライブ）は、家庭で使われずに眠っている食料品や生活用品を持ちより、必要な人に届ける取り組みです。斑鳩町社会福祉協議会では、3月1日から3月20日まで、下記の物資の受付を行います。集まった物資は、町内の困りごとを抱えている子育て世帯の支援等に活用します。みなさまのご協力をお願いします。

## ご提供をお願いしたい物資

- (1) 米（白米・玄米） (2) 飲料（ミネラルウォーター・ジュース等のほか茶パック等も含む）
- (3) 保存食品（缶詰、インスタント食品、レトルト食品等） (4) 乾物、乾麺（のり、ふりかけ、パスタ等）
- (5) 生活用品（ボックスティッシュ、トイレットペーパー、洗剤等） (6) 文房具（鉛筆、消しゴム等）
- (7) 制服（斑鳩町内の学校、幼稚園、保育所の指定の制服や体操服、リクルートスーツ）

- ・食品は、未開封かつ破損がなく、常温保存が可能で、賞味期限が明記され、期限まで2カ月以上あるもの。
- ・米は収穫から3年以内のもの。
- ・生活用品や文房具は、未開封・未使用であり、破損や汚れがないもの。
- ・生活用品は日々の生活で使用する消耗品。
- ・制服は、破損や汚れが少なく、ネーム等を外し、クリーニング後のビニール袋に梱包されたもの。（普段着や部屋着などの古着、タオル、カバンや帽子、ランドセルは受け付けていません）



※ご提供をお願いしたい物資については、在庫の状況により、受入を停止する場合があります。

## ご提供いただいた物資の活用方法

- 困りごとを抱える子育て中の世帯 ○災害発生時の被災者等への支援
- ボランティア活動を行う団体への運営支援
- フードロス対策やSDGSに関する取り組み 等



## ◎ご提供の方法

- 1 斑鳩町社協までお持ちいただくか、電話でお問い合わせください。ご自宅や事務所にも訪問いたします。
- 2 いただいた物資は斑鳩町社協で保管し、活用させていただきます。
- 3 物資の活用状況は、定期的に「社協だより」でご紹介します。

## まごころドライブで集まった物資をお困りの子育て世帯へ配布します！

支援対象	町在住で困りごとを抱えている子育て世帯（収入基準等はありません）
申込期間	3月1日（水）～3月20日（月）
申込方法	社会福祉協議会窓口、またはお電話にてお申し込みください。その際に世帯の構成等の聞き取りをさせていただきます。

## ボランティアグループの登録について

本会では、ボランティアグループの登録を受け付けています。すでに登録いただいたグループも年1回の更新が必要ですのでご協力をお願いします。

### 登録要件

- ・住民主体の運営や活動で、自発的、公益的、非営利であること
- ・活動拠点や活動範囲が斑鳩町内であること
- ・グループの代表及び会員の3分の2以上が斑鳩町に在住していること
- ・計画的かつ継続的な活動を行っていること

### 新規登録に必要なもの

- ・会員名簿、会則、活動内容がわかる資料
  - ・情報シート（本会窓口へ備え付けています）
- 登録グループの活動をサポートします！**
- ・ボランティア保険の窓口（保険料は自己負担）

## ご利用ください、福祉人材バンク

### 福祉人材バンクとは

社会福祉協議会ではいろいろな特技や趣味を活かしたボランティアの方々福祉人材バンクにご登録いただき、地域の行事や学習会などでご協力いただいています。

### 福祉人材バンクにはこんな活動が登録されています

- ・ギター、マンドリンの演奏
- ・大正琴の演奏
- ・参加者とともに歌を楽しむ
- ・オカリナ演奏
- ・ピアノ力演奏
- ・手品
- ・フラダンス
- ・詩吟
- ・創作粘土工芸
- ・健康体操
- ・笑いヨガ
- ・やさしい指編み
- ・環境問題についての講義
- ・高齢者福祉についての講義



### 福祉人材バンク利用方法

- ・社会福祉協議会まで、紹介を希望する内容についてお問い合わせ下さい。
- ・予定日時の1ヶ月前までに、利用を申し込みください。
- ・社会福祉協議会から登録者（ボランティア）を紹介します。
- ・原則、登録者と利用者で、開催日時や場所、実施内容を打ち合わせしてください。
- ・登録者はボランティアのため原則無償でご協力いただけますが、交通費・材料費等の実費は利用者をご負担ください。
- ・登録者はボランティアのため、日程等の都合が合わない場合があります。

### 福祉人材バンク登録者募集

福祉人材バンクでは登録者も募集しています。特技や趣味を活かしてボランティア活動してみたいという方は、社会福祉協議会までご連絡ください。



1月14日(土)

## 法隆寺Cafe

# 子ども食堂がオープンしました

令和4年12月に、JR法隆寺駅北口商店街にあるカフェスペースを活用して、子ども食堂がオープンしました。

カフェの経営者と常連のお客様、地域の友人が集まり、何かできることはないかと話し合ったことがきっかけとなり、活動が始まりました。

現在は月1回の活動で、事前予約制でお弁当を配付しています。

こちらの子ども食堂では、子どもだけでなく地域のお年寄りの参加も大歓迎ということで、誰もが楽しく集まれる場所を作られています。



1月18日(水)

# 「聞こえのサポーター養成講座を開催しました

令和4年度聞こえのサポーター養成講座(全4回)を開催しました。

この講座は、聴覚障害に関する理解を深めるとともに、コミュニケーションの手段の一つとして有効な筆談についての知識や技術の習得を目的に開催しています。

今年度は5名の参加者があり、講師の「奈良県中途失聴難聴者協会」と「OHPわかくさ」のみなさまから、「聞こえ」を支援するということの大切さや筆談等に関する知識や技術を、体験を交えて学びました。



1月26日(木)  
2月15日(水)

# 助け合いの気持ちを育むために

## 「車椅子体験講座を実施しました」

斑鳩小学校と斑鳩西小学校の4年生を対象に、「車椅子体験講座」を実施しました。

講座では、車椅子の使い方だけでなく、実際に車椅子に乗ってみることで、どんなときに不安を感じるのか体験しました。

そして、車椅子を使っている人に接する時は、どんなことに気をつけなくてはならないのかを学びました。

体験が終わってからのふりかえりでは、「車椅子で段差を越えたり、狭いコースを通るのが難しかった。」「車椅子を押してもらう時に、声かけをしてもらわないと怖かった。」「人の命を預かっているという重みがあった。」という声がありました。



▲斑鳩小学校の車椅子体験の様子

2月  
6日(月)

## 日本赤十字 奈良県支部から 災害救援車が配備 されました

日本赤十字社奈良県支部で車両の貸与式が行われました。

既存車両の更新に伴うもので、日赤斑鳩町分区には、ワンボックスタイプの車両が配備され、災害時や火災発生時の救援活動に活用します。



▶貸与式の様子

## 買い物支援事業を ご利用ください

買い物に行きたいけれど車の運転がでない方や、店舗までの移動に負担が大きい高齢者などを対象に、乗り合わせで指定の集合場所と商店の間を送迎する買い物支援事業を実施しています。

### 事業の概要

○運行日時は毎週火曜日と金曜日の午後2時からです。利用料金は無料です。

(祝日や荒天時は運行休止)

○利用にあたっては、事前の利用者登録が必要です。

○利用者登録をいただいた人からの予約を受けて運行します。

### 留意事項

○ひと月あたりの利用回数は4回までです。

○利用者が複数の場合は、各集合場所を巡回して乗り合わせによる送迎になります。

○買い物以外での利用はできません。

○運転者は車の乗降介助や買い物の同行は行いません。

### ご利用の流れ



① 社協窓口で利用者登録を行ってください。

② 利用資格や送迎場所の確認をし、利用者として登録します。

③ 利用者登録後に、電話で利用予約を行ってください。

④ 予約された運行日の午後2時に、ご自宅近くの集合場所までお越しください。

⑤ 送迎用の車で店舗までお送りします。買い物の時間は45分程度とし、再度、店舗で乗車します。

⑥ 店舗から、乗車した集合場所までお送りします。

療養機器・福祉用具(販売・レンタルの店)

## む(株)イカリトンボ

介護用品小売店 ケア・ホープ

生駒郡斑鳩町竜田西4丁目1-40(竜田大橋バス停前)

☎(0745)75-2028

## デイサービスセンター

いかるがの郷

居宅介護支援事業所

あんしん館

介護保険の申請や介護に関わるご相談などお気軽にお電話ください!!

— 株式会社 三恵健康倶楽部 —

0120-756-315 (通話無料)

斑鳩町法隆寺1-7-23

## 善意銀行にご寄附ありがとうございます【令和4年12月1日～令和5年1月31日】

(敬称略)

氏名	金額(円)	目的(払出先)
北谷 文則	30,000	斑鳩町身体障害者福祉協会
菊地 昌司	36,635	ボランティア基金

お預かりしたご寄附は、斑鳩町の福祉増進のために活用させていただきます。みなさんの善意をお待ちしています。

## 共同募金活動へのご協力ありがとうございました

令和4年度も共同募金に温かいご支援をお寄せいただき、ありがとうございました。  
お寄せいただいた募金は、福祉活動に大切に活用させていただきます。

### 令和4年度の募金額 (令和5年1月31日現在)

赤い羽根共同募金 1,776,106円 歳末たすけあい運動 1,804,360円

～あなたの会費が地域を支えます～

## 社会福祉協議会会員制度にご協力をお願いします

社協では、住民のみなさんの参加と協力による地域福祉活動を進めるため、会員を募集しています。

社協の会員に加入いただくことは、地域福祉活動に参加する方法の一つでもあり、会費はその活動を支える大切な財源です。

住民の皆様と共に「福祉のまちづくり」を進めるために、一人でも多くの方のご加入をお願いいたします。



**一般会費 1口 500円 賛助会費 1口 5,000円**

会費は以下のとおり活用しています

- 一般会費 ●小地域福祉活動の推進 ●福祉教育の推進
- ボランティア活動の推進
- 賛助会費 ●社協運営費の一部

**加入方法** 社協窓口で受け付けています。来所することが難しい方は、ご連絡ください。

## 社会福祉法人 斑鳩町社会福祉協議会

〒636-0142 生駒郡斑鳩町小吉田1-12-35 \*  
(電話) 0745-74-5122  
(FAX) 0745-74-5011 \* 

本会が実施している  
サービスへの  
ご意見・苦情の受付について

【担当】 総務係 安井 まで



再生紙を使用しています

この社協だよりは共同募金の配分金により作成しています 