

いよし 社協だより



守りたい笑顔がたくさんあります。



「新しい生活様式」を
実践して元気に登校！
(南山崎小学校)



いよし社協
イメージキャラクター
あいみん。



スマイルクラブ 楽しくスタートしました。
(じゅらく生きがい活動センター)

目次

令和元年度事業報告・決算報告	P2・3
ヘルパーさん(訪問介護員) 募集	P3
ばかりん通信	P4・5
こんにちは 介護係です!	P6
生きがい活動センターです	P7・8
高齢者見守り員一部変更	P8
新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意	P9
まごころ銀行・弁護士相談等予定表	P10

社会福祉法人

**伊予市
社会福祉協議会**

〒799-3113 伊予市米湊723-1

TEL 089-983-6224

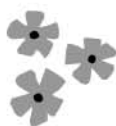
FAX 089-983-3253

<http://www.iyo-shakyo.jp/>

いよし社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金を制作費の一部に充当させていただいています。

13 施設管理運営事業

- ・ぐんちゅうふれあい館
- ・唐川ふれあいプラザ
- ・上灘老人憩の家



14 在宅介護支援センター事業

- ・徘徊高齢者 SOS ネットワーク

15 デイサービスセンター じゅらく運営事業

16 子育て支援ヘルパー 派遣事業

17 一般介護予防事業

- ・認知症予防教室

18 居宅介護支援事業

- ・ケアプランの作成

19 訪問介護事業

20 障害者福祉サービス・ 地域生活支援事業

21 障害者相談支援事業

- ・障害者相談支援センター
- ・一般相談支援事業
- ・特定相談支援事業
- ・地域相談支援事業



22 地区社協に関する事業

- ・南山崎、中村、郡中、上野、中山、
双海の6地区社協が実施する事業
や地域ニーズ把握等の取り組みに
協力



令和元年度 事業報告



伊予市社協
イメージキャラクター
あいみん。

伊予市社協では、皆さまからいただいた会費、寄附金、共同募金などを財源に地域福祉を推進しています。決算報告とともに、当社協が取り組んだ主な事業をご紹介します。

8 生活困窮者自立支援事業

9 心配ごと相談事業

- ・弁護士相談 ・行政書士相談
- ・税理士相談

10 高齢者見守り員設置事業

- ・ひとり暮らし高齢者等の友愛訪問

11 ふれあい・いきいきサロン事業

- ・市内 70 サロン

12 ボランティア活動推進事業

- ・ボランティア養成講座
- ・家具転倒防止事業
- ・手話サロン
- ・ぽかりん☆サロン



1 法人運営事業

- ・理事会・評議員会・監査
- ・「いよし社協だより」の発行
- ・福祉まつり
- 「あい・愛フェスタ」の開催



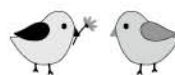
2 福祉サービス利用援助事業

3 法人後見事業

4 民生児童委員協議会運営事業

5 共同募金事業

- ・赤い羽根募金
- ・歳末たすけあい募金
- ・敬老（卒寿）記念品の贈呈

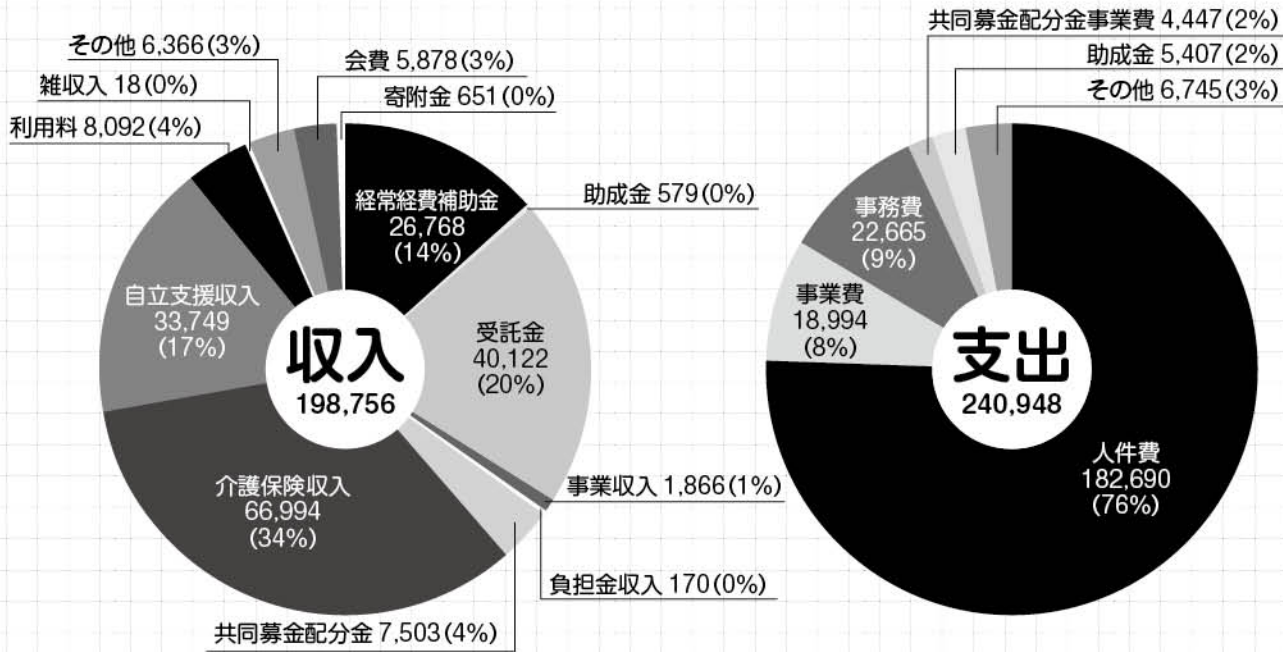


6 生活福祉資金貸付事業

7 まごころ銀行事業



令和元年度 決算報告 (単位：千円)



一緒にお仕事始めませんか？ 訪問介護員

伊予市社協では、訪問介護員（ヘルパー）を随時募集しています。
勤務形態、勤務場所などご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。



■応募資格

- 介護福祉士・ホームヘルパー２級（初任者研修）資格以上・看護師のうちいずれかに該当する人
- 普通自動車または原付バイクの運転ができる人

■勤務形態・賃金

職種	採用人数	勤務形態	賃金
訪問介護員	若干名	原則 8:30 ～ 17:15 週 3 ～ 5 日程度、日数や時間帯は応相談。	1,020 円／時間 ※資格・経験年数・勤務実績に応じた加算別途有

■勤務場所

- 伊予・中山・双海のいずれかの訪問介護事業所

■応募方法

- 市販の履歴書に必要事項を記入し、免許証・資格証等の写しを添えて持参または郵送してください。

■募集期間等

- 7月1日（水）から随時
- 持参の場合は 8:30 ～ 17:15 までの間（※土日・祝日を除く）
- 面接試験の日程等は応募者へ別途連絡します。

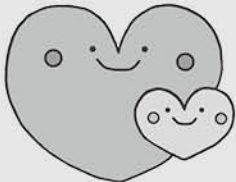
伊予市社協では、「ノーリフトケア®」に取り組んでいます。

伊予市社協では、介護の質の向上と、要介護者・介護者双方の負担軽減を目的に「ノーリフトケア®」を始めました。明るく元気で、長く働き続けることができるよう、日々、腰痛予防を心掛け、伊予市社協全体で腰痛のない職場を目指しています。

書類提出先・お問い合わせ

〒799-3127 伊予市尾崎 3-1

伊予市社会福祉協議会 総務福祉係 ☎982-0393



伊予市ボラセン
イメージキャラクター ぽかりん

ぽかりん通信

伊予市内で活動しているボランティアグループの紹介や
色々なボランティア情報をお伝えします。

2020.7

【お問い合わせ】
伊予市ボランティアセンター
伊予市尾崎3-1
☎ 089-982-0393



寝室に大きな
タンスがある

大きな地震の時
家具が心配

家族が遠方のため
頼みにくい



こんな困りごとはありませんか？

家具転倒防止支援隊（かぐてんぼう隊：ボランティア）が
家具に転倒防止器具を取り付けます！！

- 対象者 ○満65歳以上の方のみで構成されている世帯
○1世帯1回のみ実施
- 費用 取付費用は無料。ただし、取付器具・壁や家具の
補強用資材等の費用は個人負担となります。
- その他 ○取り付けは寝室のみ
○申請者の所有する家屋でない場合は、事前に
所有者または管理者の承諾を得る必要があり
ます。
- 申込締切日 8月31日（月）
※取り付け場所下見・本取付作業は9月以降の予定です。
- 申込先 伊予市ボランティアセンター（☎982-0393）



▲昨年度の様子



▲（右）代表の砂田さん
（奥）ハンナちゃん
（手前）エマちゃん

介助・聴導犬の力に 少しでも…



以前ボラ連の研修会でお招きした「ドッグ
フォーライフジャパン」がクラウドファンディ
ングを行っていることを受け、ボラ連からも微
力ながら寄付を行いました。



ボラ連会長の重藤さんは、「これも何かの縁。このご時世大変
なことだらけだが、少しでもお役に立てれば。」と話されました。

今回の寄付金は、介助・聴導犬の育成費や、育成や啓発活動に
使用している車の買い替え資金に充てられます。

伊予市
ボランティア
連絡協議会

ボランティアグループの紹介

伊予市ボランティア連絡協議会（ボラ連）に加入している17団体をご紹介します。

興味のある方は体験できますので、お気軽にお問い合わせください。

	グループ名	活動内容		グループ名	活動内容
1	白百合会	高齢者施設でのミシンがけ	10	友輪会	子ども銭太鼓、演芸
2	伊予市 音読グループ	広報紙、新聞などを録音し 希望者へ手渡し・対面朗読	11	伊予民踊北山崎支部	施設訪問し民踊披露
3	伊予市食生活改善 推進協議会	健康食の伝達	12	読み語り隊	小学校や高齢者施設での 読み聞かせ
4	伊予手品愛好会	保育所や施設でマジック	13	伊予市更生保護 女性会連合会	更生保護施設慰問
5	ガールスカウト 愛媛県第14団	平和学習、環境保全活動、 奉仕活動など	14	ホア・リノ・アロハ	フラダンスを通しての 仲間づくり、地域普及活動
6	伊予地区精神保健 ボランティアグループ しおさい	精神障がい者との交流など	15	傾聴グループ『にじ』	孤立・孤独をなくし安堵・ 安心感をもつような傾聴活動
7	伊予市手話サークル 「どんぐり」	聴覚障がい者との交流、 夏休み手話教室など	16	手話サークル 『伊予ハンズ』	地域社会に貢献する手話活動
8	あすなるピッコロ 腹話術研究会	イベント等で腹話術	17	マヒ プア カマレイ	他地域の子どもたちと フラダンスを通じて交流を深める
9	伊予市トーンチャイム グループゆめ	トーンチャイムを通しての 交流会、慰問活動			



～誰もがゆっくり過ごせるように～

ぽかりん★サロン



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、飲食を伴う事業はしばらくの間、中止させていただきます。

感染終息のめどがつかましたら、改めてお知らせさせていただきます。

楽しみにして下さっていた皆さまには、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

目でみることば

手話サロン

7月20日(月) 13:30～15:00
伊予市総合保健福祉センター2階

「手話に興味があるけど、どこに習いに行けばいいのかわからない…」
と思っているあなた。

1回だけの参加もOKです!ぜひお越しください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程が変更になる可能性があります。



こんにちは介護係です！

介護を楽にするために役立つ情報をご紹介します。



「うんこのおはなし」

「快眠、快食、快便」は健康のバロメーターと言われています。みなさん『うんこ』の調子が良いですか？「う～ん、頑張ってもでない」、「行っただけなのに また行きたい」など、辛いときもありますよね。「快便」はスムーズに排便があって、その後はお腹がスッキリしていることです。

食事

食物繊維には便の力さを増やす「不溶性食物繊維」と便を柔らかくする「水溶性食物繊維」があります。「不溶性食物繊維」に偏ると、大腸内で便の水分が吸収されて固くなってしまいます。発酵食品・オリゴ糖・良質の油もあわせてバランス良く摂ることが大切です。

【不溶性食物繊維】

キャベツ・
ほうれん草・
大豆 など



【水溶性食物繊維】

わかめ・
ひじき・
らっきょう など



【両方を含む食物】

ごぼう・
ドライフルーツ・
納豆 など



ブリストルスケール

非常に遅い
(約100時間)

コロコロ便



硬くてコロコロの糞糞状の便

硬い便



ソーセージ状であるが硬い便

やや硬い便



表面にひび割れのあるソーセージ状の便

普通便



表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便

やや軟かい便



はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便

泥状便



境界がぼけて、ふにやふにやの不定形の小片便泥状の便

水様便



水様で、固形物を含まない液体状の便

非常に早い
(約10時間)

消化管の通過時間

運動

ウォーキングや腹筋体操は便秘に有効ですが、椅子に座ったままの体操やお腹のマッサージも蠕動運動を促しりきむ力を助けてくれます。



姿勢

前かがみになると腹圧を掛けやすく直腸と肛門の角度(直腸肛門角)が緩やかになるため排便しやすくなります。

便座に座った時にかかとを上げて、身体を前かがみにして「ロダンの考える人」の姿勢になってみましょう。



習慣

排便が無くても、ゆっくりとリラックスできる時間にトイレに座ることを意識してみてください。

流す前に『うんこ』の色や形を見ることも大切で、身体の状態を教えてくれます。



リラックス

ストレスや、張り詰めた気持ちを緩めるには、ハーブやアロマの力を借りてリラックスタイムを充実させてみると良いです。



「じゅらく生きがい活動センター」 活動を再開しています。

新型コロナウイルスの影響で5月まで利用を中止していましたが、6月から再開し少しずつですが、利用者の楽しい声が戻ってきました。「じゅらく生きがい活動センター」では、65歳以上の高齢者を対象に下記の活動を行っていますので、興味のある方はぜひご参加ください。

	月	火	水	木	金
午前	スマイルクラブ	通所サービス	生きがい発見 「びっくり!マジック」	通所サービス	レッツ! ミカンまる体操
午後	機能アップ教室		機能アップ教室		生きがい発見 「川柳を始めよう」

※生きがい発見は、週替わりでメニューが異なります。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、来られる際は以下の点に注意してください。

●自宅で検温し、37度以上の熱や風邪の症状がある場合は利用を控えてください。 ●館内はマスクを着用して活動してください。

通所サービス「じゅらく」

介護保険を使わないデイサービスです。送迎やレクリエーション、食事などをを行います。

- 開催日時 火曜日・木曜日、9:30～14:00
- 対 象 ・ある程度身の回りのことができる方。
・要支援2までの方で、介護保険を使うデイサービスを利用していない方。
- 利用料 1回 1,700円
(昼食代500円含む)
希望者のみ入浴料200円



機能アップ教室

あなたの健康状態に合わせた運動プログラムや体操を提案します。無理なく体を動かしましょう。

- 開催日時 ①月曜日 ②水曜日
13:30～15:00
- 定 員 ①②いずれも15名(登録制)
- 期 間 10月まで(半期ごと)
- 利用料 1回 300円



レッツ! ミカンまる体操

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。筋トレやストレッチもありますよ。

- 開催日時 毎週金曜日、10:00～11:30
- 定 員 15名
- 利用料 無 料

スマイルクラブ

認知症予防を目的に、簡単な手芸やレクリエーションを行い、脳を活性化しましょう。

- 開催日時 毎週月曜日、10:00～11:30
- 定 員 15名
- 利用料 内容により材料費等が必要

その他

じゅらく内の浴室を、一般の方もご利用いただけるようになりました。

- 利用日時 毎週水曜日、10:00～12:00
- 入 浴 料 1回 200円
- 利用方法 前日までに要予約

■申し込み・詳細について
「じゅらく生きがい活動センター」
☎983-6511

「双海生きがい活動センター」

65歳以上の高齢者を対象に、これまでの入浴サービスに加え、認知症予防の「スマイルクラブ」等を行います。

	月	火	水	木	金
午前	入浴	集いの時間	入浴	集いの時間	入浴
午後		機能アップ教室		スマイルクラブ	

※火曜日と木曜日の午後(13:30～15:00)は週替わりでメニューは異なります。(内容により材料費等が必要)

■入浴料 1回 200円 ■お問い合わせ 「双海生きがい活動センター」 ☎986-0469

「下灘老人憩の家」(下灘コミュニティセンター内)

	月	火	水	木	金
午前	集いの時間	お休み	スマイルクラブ	お休み	集いの時間
午後	入浴		入浴		入浴

※水曜日の午前(10:00～11:30)は週替わりでメニューは異なります。(内容により材料費等が必要)

■開所日 月・水・金曜日 ■入浴料 1回 200円

■お問い合わせ 「下灘老人憩の家」 ☎987-5055



「双海生きがい活動センター」「下灘老人憩の家」も「じゅらく生きがい活動センター」と同様に、新型コロナウイルス感染予防に注意してご利用ください。

よろしく
お願いします。

高齢者見守り員の一部変更がありました。

(令和2年5月1日付)

高齢者見守り員…市内に住む65歳以上のひとり暮らし高齢者や高齢者世帯で、見守りを希望される方の安否確認を行っています。

稲荷(客・明見・谷・港南団地)

前：曾根 千恵さん



新：玉井三由紀さん



米湊(本郷上・本郷国道・七反)

前：玉生 咲恵さん



新：宮岡理恵子さん





新型コロナウイルスに便乗した 悪質商法にご注意ください。



知らない人や覚えのない業者からのメールに注意！

携帯電話会社名などで、新型コロナウィルス関係の助成金を配布しますのでURLをタップして確認してください。



心当たりのない送信元からのメールやSNSには反応しないで！



NO



公的機関等のなりすまし電話やオレオレ詐欺に注意！

役所の職員です。助成金を支給したいので早急に口座番号や住所を教えてください。



口座情報や暗証番号を教えたり、現金を振り込んではいけません！



留守



訪問販売や電話勧誘に注意！

水道水に新型コロナウイルスが混ざっているかもしれないので調査します。



怪しいと思ったら、きっぱり断って！
急いで契約や支払いはしないで！



もしかして？ 不安になったらすぐ電話！

消費者ホットライン188(局番なしの3桁番号)
最寄りの警察署(または警察相談専用電話(#9110))

STOP



相談するよ

私は大丈夫

全相談 完全予約制

☎ 982-0393

前日までに予約をしてください

場所

伊予市総合保健
福祉センター 2階
(伊予市尾崎 3-1)

ひとりで悩まないで…
お気軽に
ご相談ください

弁護士無料相談 13:30 ~ 16:00

■毎月第1・3水曜日

7月	1日・15日
8月	5日・19日
9月	2日・16日

- 初めての相談のみ
- 向井法律事務所
所属弁護士1名
- 相談時間は25分

税理士無料相談 13:30 ~ 16:00

■毎月第2・4火曜日

7月	14日・28日
8月	11日・25日
9月	8日・23日 ※第4火曜日は祝日の ため翌日

- 四国税理士会
松山支部所属の
税理士1名
- 相談時間は
約30分

行政書士無料相談 13:30 ~ 16:00

■毎月第2金曜日

7月	10日
8月	14日
9月	11日

- 愛媛県行政書士会
松山支部所属の
行政書士2名
- 相談時間は約30分



まごころ銀行

ご寄附ありがとうございました

次の方から社会福祉協議会「まごころ銀行」への善意の寄附をいただきました。
皆さまからいただいたこの善意は、地域福祉活動の支援等に活用させていただきます。
(4・5月受付分)

《香典返し》
●山西 幸一様(稲荷)
※個人情報保護のため、ご了承いただいている方のみ掲載しています。

伊予市まごころ銀行では、市民の皆さまからの善意の預託(寄附)金品をお預かりし、預託された方々の意志に基づき福祉団体やボランティアグループ等にお送りするとともに伊予市社会福祉協議会が実施する子どもや高齢者、障がい者の福祉サービス事業等に活用し、広く社会福祉の推進に役立てています。



コラ

第35回

社会福祉協議会 会長 上本 昌幸

躰(しつけ)

子育てを経験した人は、誰しも躰の大切さを味わっていることでしょう。

「身を美しく」と書いて、躰(しつけ)と読みます。この字は、いつ頃かは分かりませんが、日本で考え出された漢字だそうです。

昔の日本人の美についての考え方が分かります。美しさは生まれ持った姿形ではなく、躰によって身につけることができるということです。

「仕付く」と仏教の「習気(じつけ)」が一つになりできた言葉だそうです。

「仕付く」は、やり慣れているということ。

「習気(じつけ)」は、仏教用語で繰り返し行なった後で身についた趣味などのこと。

意識してすることではなく、無意識にしていることの積み重ねが、人の美意識を決めるということになります。そして、人が生きるこの大切なことを教えるのが躰なのでしょう。

