つ社協だより

平成23年7月1日
夏号
No.30

一人一人の気づかいで みんなが笑える 楽しい社会

もくじ

東日本大震災について 2〜3
平成22年度事業報告・決算報告 4
介護ストレスを上手に解消しよう 5
福祉協力校の活動紹介 6
津市ボランティアセンター 7
寄附のお礼／心配ごと相談 8

愛ちゃん と 希望くん

つ社協だよりは共同募金配分金を財源の一部とし発行しています。
再生紙を使用しています。

東日本大震災について
～岩手県大槌町における県内の市町社協の取り組み～

津市社協では、3月23日から三重県社協及び県内の市町社協職員とともに、岩手県上閉伊郡大槌町での支援活動を交代で行っています。

今号は、本会職員が携わった災害ボランティアセンターの立ち上げや福祉避難所の開設などの取り組みについて報告します。

1 大槌町の被害状況(5月31日現在)

大槌町は東西に長く、東は太平洋に面しており、西部には北上山地があり、人口は海側に集中しています。

大槌町でも津波に襲われた後、大規模火災が発生し、甚大な被害に見舞われました。

今回の大震災で、町長をはじめ772名の方が亡くなられ、未だ952名が行方不明となっています。

また、34か所の避難所で多くの方が避難生活を送ってみえます。

震災直後は、町はもちろんのこと行政機能も壊滅状態でしたが、仮設の庁舎が建ち、徐々にですが復興に向けて歩み始めました。

大槌町の概要

人口	面積	高齢化率
15,293人 (平成22年10月現在)	200.59km²	32.5%

2 大槌町社協での支援活動内容

(1) 大槌町社協再建への支援

「大槌町社協職員に寄り添いながら早急に社協組織を再建し、支援活動の中心に大槌町社協が関わる体制をつくる。」という方針を立て、社協の組織体制づくりの支援を行いました。

また、津波により社協事務所が流失したため、仮設事務所の設置に向けて必要な資材や事務機器等の手配も行いました。

(2) 災害ボランティアセンターの立ち上げ

ボランティア活動の拠点となる災害ボランティアセンターでは、主な活動として現地のニーズ(要望)調査に力を注ぎ、把握したニーズ情報をまとめ、支援を必要としている方とボランティアをコーディネート(調整)します。

大槌町では、まず拠点として、災害ボランティアセンター本部を立ち上げ、2か所の公共施設(集会所、福祉会館)にも窓口を設置しました。

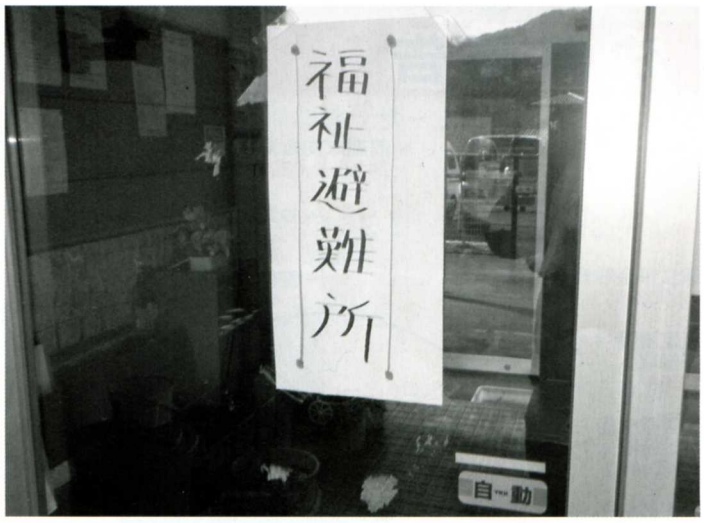
(3) 生活費貸付け(生活福祉資金)の相談業務

震災により貴重品を失くされ、日々の生活に困ってみえる被災者のために、生活費の貸付に関する相談を行いました。移動手段をもたない被災者のことを考慮し、大槌町の主な避難所8か所を巡回する出前貸付相談所を開設しました。

また、出前貸付相談所の開設日や場所などを掲載したチラシを全避難所に配布しました。

(4) 福祉避難所の開設への支援

介護や日常生活の支援が必要な方々にその機能を有する避難所が必要なことから、社協デイサービスセンターや老人福祉施設に対して、災害時要援護者のための「福祉避難所」を開設できるよう支援しました。



3 支援活動に携わって

震災現場を目の当たりにし、被災者が抱える問題の深刻さと自分たちの微力さを痛感する一方で、社協の特性を活かした支援活動が必要不可欠であると感じました。

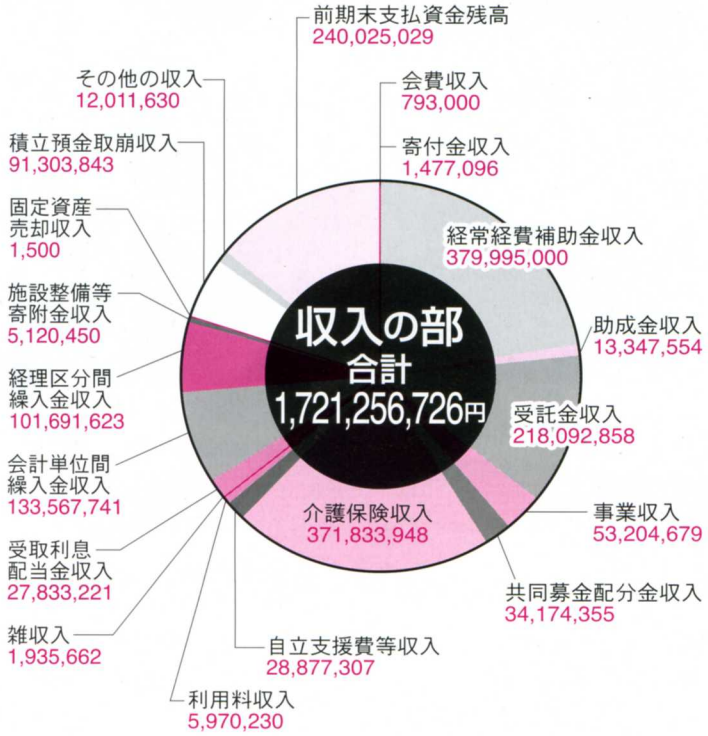
津市社協として県内の社協と協力し、一日も早い復興の一助となるよう大槌町社協をはじめ被災地への継続的な支援を行っていきます。

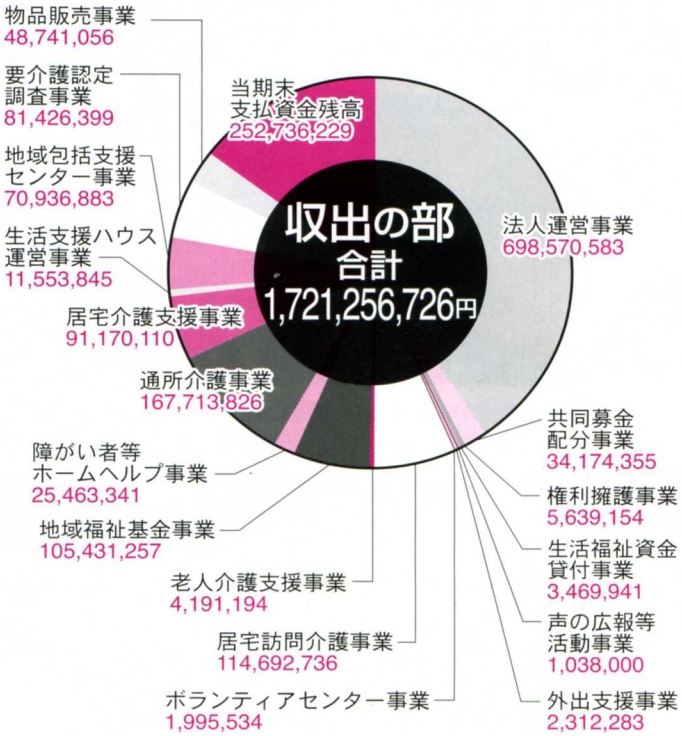
平成22年度　津市社会福祉協議会

事業報告

- 社会福祉協議会の組織の充実、強化
- 小地域福祉活動支援事業の推進
- 住民の参加・参画による地域福祉活動の推進
- **団体支援事業の推進**（地区社協への支援協力、福祉団体への支援協力）
- **助成事業の実施**（社会福祉基金助成事業、地域福祉資金助成事業）
- **心配ごと相談所の開設**（民生委員・児童委員相談、弁護士相談、公証人相談、司法書士相談）
- **ボランティアセンター事業**（相談・登録・斡旋、ボランティア啓発事業、ボランティア育成事業とボランティアコーディネーター養成事業、災害救援ボランティア事業、福祉教育推進事業、福祉協力校推進事業、車イス体験ふれあいウォークラリー大会の開催）
- **地域福祉・在宅福祉推進事業**（社会福祉大会の開催、ふくしまつりの開催、社協ほっとサービス事業、外出支援サービス、声の広報発行事業、点字シール作成事業、地域ケア体制推進事業、介護予防事業、軽度生活援助事業、高齢者支援ハウス運営事業、配食サービス事業、三重県共同募金会津市共同募金委員会への協力、地域福祉活動推進支援事業）
- 地域福祉権利擁護事業機能の充実
- 生活福祉資金貸付事業
- 地域包括支援センター運営事業
- 介護保険要介護認定調査事業
- 居宅介護支援事業・介護予防支援事業
- 住宅改修支援事業
- 訪問介護事業・介護予防訪問介護事業
- 通所介護事業・介護予防通所介護事業
- 障がい者ホームヘルプサービス
- **地域生活支援事業**（障がい者移動支援事業）
- **広報啓発事業**（社協だよりの発行、ホームページ・ブログによる福祉情報の発信、会員啓発活動）
- **福祉人材の育成**（職員の資質向上と研修、実習生の受入）
- **物品販売事業**（競走場売店経営、公共施設自動販売機の設置）

決算報告

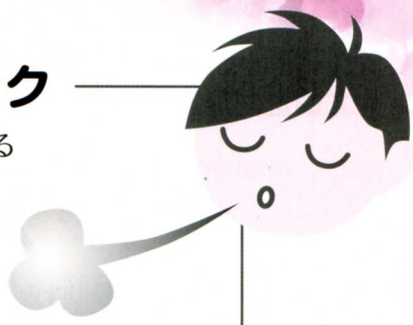




介護ストレスを上手に解消しよう

介護ストレスとは、介護における身体的な負担とともに精神的な不調によってストレスを感じることをいいます。腰痛や肩こりといった健康面での不調や、自分ひとりで介護を担ってしまうことで不安やイライラを感じたり、疲れやすいなどの症状があらわれます。

あなたのストレス度チェック



- □ 介護は自分が頑張らないといけないと思っている
- □ 介護がいつまで続くか不安である
- □ 人に会う機会が減った
- □ 介護の悩みを相談する人がいない
- □ 介護は主に一人で行っている

該当する数が多いほどストレスが溜まっている可能性があります。

ストレスと上手なお付き合いを

介護だけでなく、人間はさまざまなストレスの中で生活しています。ストレス社会という言葉まである現代、ストレスとどう付き合っていくかが大切です。そこで今回は、自宅でできるリラクゼーションの方法（リラックスする方法）をいくつかご紹介します。

ストレスを軽減させる音楽

- 少し照明を暗くして好きな音楽を聴きましょう。クラシックでも演歌でも自分がリラックスできる好みの曲を見つけましょう。

呼吸法によるリラクゼーション

- ただ深呼吸するだけでも効果があります。
- 「鼻から息を吸う」・「軽く息を止める」・「少しずつゆっくりと息を吐く」、この方法を数回繰り返します。

ハンドマッサージ

- オイルまたはハンドクリームとタオルがあれば行うことができる、手軽なマッサージです。

タッピング・タッチ

- 指先の腹のところを使って、左右交互に軽く弾ませ背中や腰を優しくたたくこと（タッピング）を基本とした技法です。
  友達や家族でし合ったり、腕や肩など一人でセルフタッピングすることもできます。

他にもいろいろな方法があると思いますが、まず自分に合ったリラクゼーションを見つけてみましょう。一人で問題を抱え込まず、誰かに話すことだけでもストレスの解消になります。介護に関するお困りごとなどがあれば、津市社協へご相談ください。

介護予防教室日程

	転倒予防教室	認知症予防教室	家族介護教室
7月	7日（津）・20日（白山）	8日（津）・29日（白山）	
8月	25日（津）	12日（津）・17日（久居）	25日（芸濃）
9月	22日（津）	8日（津）	27日（安濃）・30日（白山）

●上記の他に地域での出前教室もお受けしますので、詳しくは各支部にお問い合わせください。

福祉協力校の活動紹介

津市社協では、福祉教育の一環として、福祉体験やボランティア活動などに取り組む市内の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校を福祉協力校として指定し、助成を行っています。

また、福祉意識の向上や福祉マンパワーの育成を目的とした福祉体験教室・福祉出前講座も開催しています。それらの活動の中で、福祉協力校として活動している学校の取組みを、連載で一部紹介させていただきます。

津市立誠之小学校

校区内の「美化運動」や「環境整備」活動の一環として、校内や校舎沿いの道路にある花壇で花を育てています。今年も学校やその周辺を花いっぱいにする活動が進められました。

この活動を行うにあたり、誠之地区社会福祉協議会に花苗を提供していただき、隣接する三重県立久居農林高等学校の生徒たちには、植え方や育て方などを指導していただきました。

子どもたちには、活動を通して「地域の人たちに支えられ、自分たちがいる！」ということを、感じてもらえたと思います。

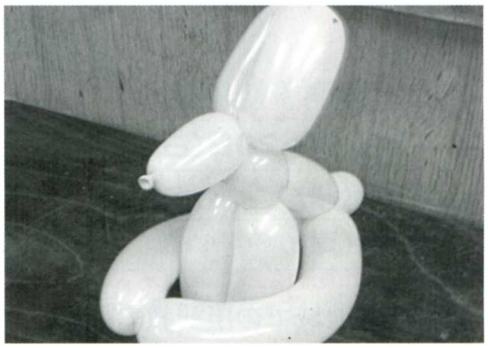
三重県立久居高等学校

久居高等学校では、JRC部が中心となり、さまざまな福祉活動に取り組んでいます。

津市社協主催の事業への参加や吹奏楽部と一緒に施設訪問を行っています。また、地域のお祭りなどのイベントでは、バルーンアートを行ったりして参加者に喜ばれています。

学校全体の取り組みとして、環境保護への意識を高めるために、リサイクル品の回収活動も行っています。

今後の活動にも注目していきたいです。



津市ボランティアセンター

災害ボランティアQ&A

Q 災害ボランティアって何？

A 阪神淡路大震災を経験した神戸市では「災害発生後に、被災者の生活や自立を支援し、また行政や防災関係機関などが行う応急対策を支援する、自発的に能力や時間を提供する個人・団体」と災害ボランティアを定義しています。

地震、台風、水害などの自然災害が起こると「私にも何かできることはないか」といった気持ちになります。その気持ちを行動に移すこと、それが災害ボランティアです。

Q なぜ社会福祉協議会（以下、社協。）が災害ボランティアに関わる仕事をするの？

A 社協が「地域福祉を推進する団体」のため、災害ボランティアセンターの中心となることが多いようです。これは国の指針に示されているほか、さまざまな理由があります。

日頃から福祉サービスなどを受けている方は、災害時に優先的にボランティアの支援を受けることがあり、そのような方に対して社協が関わっていることが多いからです。

また、日頃からボランティアセンターを運営していることに加え、民生委員・児童委員、ボランティア団体、地区社協など、地域に根付いた団体と連携しているため、ボランティアを募集しやすいことも理由の一つです。

ボランティアを必要とする人と、支援しようとする人の両方と関わりがあるため、災害ボランティアセンターに社協が深く関わっているのです。

Q 津市社協は災害ボランティアについて何か取り組みをしているの？

A 津市社協では、広域的な社協同士の連携、災害ボランティアセンターの立ち上げ訓練、自主研修、啓発活動などを実施し、必ず起きると言われている「東海、東南海・南海地震」に備えています。

日頃からの近所付き合いが、災害時には大きな力となります。「困ったときはお互いさま」の気持ちで、普段から助け合える地域づくりを進めましょう。

災害ボランティアのための保険
～ボランティア活動保険天災タイプについて～

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中のケガと損害賠償責任を補償する保険です。

この保険の中には「天災タイプ」があり、補償範囲は下記のようになり被災地でのボランティア活動をする方にお勧めしています。

※補償範囲…天災（地震・噴火・津波）によるボランティア自身のケガ
ただし、台風など風水害によるケガは基本タイプで補償されます。
なお、大規模災害特例（東日本大震災）については手続き完了後すぐに補償が始まります。

詳しくは、津市社協各支部へお問い合わせください。

社会福祉協議会へのご寄附ありがとうございました

平成23年2月16日～平成23年5月15日

寄附金 ご芳名 ・匿名 2名 様

物　品 ご芳名 ・事務用品　匿名 様
・車イス　匿名 様

合計510,000円　その他物品

お寄せいただいたご芳志は、社会福祉事業のために有効活用させていただきます。厚くお礼申しあげます。

心配ごと相談所のお知らせ

＊都合により、日程など変更することがありますので、ご了承ください。

弁護士相談

7月	6日（津支部）	13日（安濃支部）	20日（津支部）	27日（久居支部）	
8月	3日（津支部）	10日（河芸支部）	17日（津支部）	24日（久居支部）	31日（白山支部）
9月	7日（津支部）	14日（久居支部）	21日（一志支部）	28日（津支部）	
10月	5日（久居支部）	12日（津支部）	19日（美里支部）	26日（津支部）	

各会場とも毎週水曜日、午後1時30分から午後3時30分まで開設します。
1回6名までの1人約20分の予約制で、各支部で開設月の3か月前から受け付けます。

民生委員・児童委員による心配ごと相談

7月	8日（一志支部）	22日（美里支部）
8月	12日（美杉支部）	26日（河芸支部）
9月	9日（久居支部）	16日（安濃支部）
10月	14日（白山支部）	28日（津支部）

各会場とも第2・4金曜日、午後1時30分から午後3時30分まで開設します。
予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。

専門相談

予約不要で、午後1時から午後4時まで開設します。（受付は午後3時まで）
正午から整理券を配布します。（元公証人による相談は先着7名、司法書士による相談は先着10名）

＊ただし、祝日・年末年始を除く。

内　容	相談日	相談員	場　所
法律相談	毎週火曜日	元公証人	センターパレス3階
相続・贈与など	第2・4土曜日	司法書士	センターパレス地下

お車でセンターパレスにお越しの際、市営駐車場をご利用の場合は有料となります。

発行・編集 社会福祉法人 **津市社会福祉協議会** URL:http://www.tsu-shakyo.or.jp E-mail:shakyo@tsu-shakyo.or.jp

本部・津支部 〒514-0027 津市大門7-15 津センターパレス3階 TEL:059-213-7111／FAX:059-224-6067
久居支部 〒514-1136 津市久居東鷹跡町20-2 TEL:059-256-1202／FAX:059-255-6288
河芸支部 〒510-0314 津市河芸町浜田868 TEL:059-245-8888／FAX:059-245-8890
芸濃支部 〒514-2211 津市芸濃町椋本6141-1 TEL:059-265-4531／FAX:059-265-4950
美里支部 〒514-2113 津市美里町三郷46-3 TEL:059-279-3366／FAX:059-279-3387
安濃支部 〒514-2326 津市安濃町東観音寺418 TEL:059-268-5804／FAX:059-267-0800
香良洲支部 〒514-0314 津市香良洲町2167 TEL:059-292-7711／FAX:059-292-7712
一志支部 〒515-2521 津市一志町井関1792 TEL:059-295-0066／FAX:059-295-0117
白山支部 〒515-2603 津市白山町川口892 TEL:059-262-7029／FAX:059-262-6520
美杉支部 〒515-3531 津市美杉町奥津929 TEL:059-274-0023／FAX:059-274-0024