

# たく

7

2021

月号 No.104

発行 多久市社会福祉協議会

〒846-0002 多久市北多久町大字小侍 45-31

TEL 0952-75-3593 FAX 0952-75-6590

E-mail welcome@po.saganet.ne.jp

最新情報は、  
こちらからも  
発信しています！

多久市社会福祉協議会



成年後見制度・福祉サービス利用援助事業・任意後見制度・  
あんしんねっと事業等の権利擁護に関する総合相談窓口

## 多久市権利擁護相談支援センターのご案内



多久市権利擁護相談支援センターは、知的障がい者、精神障がい者、認知症などにより判断能力が不十分な方が、地域で安心して生活が送れるように身近な相談窓口として令和2年6月に発足しました。お気軽にご相談ください。

多久市権利擁護相談支援センターでは、  
住民のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活できるように  
次のような事業を行っています。

### 主な事業内容



#### 1 成年後見制度等の利用に関する相談支援

福祉サービスに関する相談や財産管理の相談、成年後見制度に関する相談などについて、専門の相談員が丁寧に話を伺いし、困りごとについて悩みを解決します。相談料は無料です。

#### 2 権利擁護サービスの提供

日常生活における金銭管理や福祉サービスの利用等でお悩みの方に対して、福祉サービス利用援助事業やあんしんねっと等の権利擁護サービスを契約に基づいて提供します。

#### 3 権利擁護支援の普及・啓発

権利擁護事業についてふれあいサロンや企業等に出向き、わかりやすく説明し、事業の啓発をしています。研修会や勉強会などがあればお気軽にお尋ねください。

#### 4 他機関連携による地域見守りネットワークの推進

行政機関や地域の中の商店、企業等の協力を得ながら、地域住民が住み慣れた地域で安心して生活ができるような地域見守り体制を整備します。

# 要援護者等見守り支援ネットワーク協力事業者一覧 (50事業所)

令和3年5月31日現在

事業者	
1	多久消防署
2	佐賀西部広域水道企業団
3	佐賀県農業協同組合 多久中央支所
4	佐賀県農業協同組合 多久西渓支所
5	佐賀県農業協同組合 多久さんわ支所
6	南多久郵便局
7	本多久郵便局
8	西多久郵便局
9	多久別府郵便局
10	佐賀銀行 多久支店
11	(株)ミキハウス
12	西村プロパン
13	田代プロパン
14	(株)タクボ産業
15	(有)住研開発
16	永井不動産
17	日通エネルギー九州(株)佐賀支店多久営業所
18	多久保育園
19	とうぶ保育園
20	納所保育園
21	佐賀新聞 多久中央販売店
22	毎日新聞 北多久販売店
23	江口医院
24	りゅう整形外科
25	諸江内科循環器科医院
26	池田内科胃腸科医院
27	太田医院

多久市内50事業所  
(令和3年5月末日現在)  
登録いただいている！

登録事業者には、「見守りステッカー」を  
貼りご協力いただいてます。

事業者	
28	井本歯科医院
29	たく歯科クリニック
30	井上歯科医院
31	そがデンタルクリニック
32	アイ薬局 東多久店
33	博賀堂薬局
34	虹の薬局 多久店
35	片桐薬局 京町店
36	ミズ・溝上薬局 多久店
37	久我商店
38	ミニショップ納所びわの郷
39	多久市商工会
40	けいこう園
41	NPOサンガム(ホーム西渓)
42	きららパンちゃん
43	天寿荘
44	ケアハイツやすらぎ
45	ケアハウス大地
46	グループホーム大地
47	だんらん
48	しみず園
49	愛のかけはし
50	竹の里

正面玄関に  
貼って  
いただきました！



お問い合わせ・ご相談は多久市権利擁護相談支援センター

〒846-0002 多久市北多久町大字小侍45-31(多久市社会福祉協議会)

TEL 0952-75-3593 FAX 0952-75-6590 \*月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

# 令和2年度 一般会計収支決算報告

令和3年5月27日開催の理事会及び6月24日開催の評議員会において、令和2年度事業報告・一般会計収支決算について下記のとおり承認されました。

## 収入の部

決算額 (単位:円)

会 費 収 入	1,364,140
寄 附 金 収 入	2,929,000
経 常 経 費 補 助 金 収 入	17,926,299
受 託 金 収 入	34,918,883
貸 付 事 業 収 入	222,584
事 業 収 入	39,089,829
介 護 保 険 事 業 収 入	31,705,681
受 取 利 息 配 当 金 収 入	5,654
そ の 他 の 収 入	10,649,004
前 期 末 支 払 資 金 残 高	32,933,021
①収入計	<b>171,744,095</b>

## 支出の部

決算額 (単位:円)

②社会福祉事業拠点	99,781,025
③居宅介護等事業拠点	37,395,574
②支出計	<b>137,176,599</b>
③当期末支払資金残高 (①-②)	<b>34,567,496</b>
②+③	<b>171,744,095</b>

## 令和3年度

## 多久市社会福祉協議会事業計画及び予算 177,559千円

市民の誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくりを推進し、「地域福祉活動計画」の基本理念である「一人一人が互いに尊重しあい、支えあつて地域で安心して暮らせる心豊かなまちづくり」を達成するため、各福祉団体、保健・医療・教育等の関係機関との連携を密にし推進していきます。

### 法人運営事業

- ◆理事会、評議員会及び委員会等の開催
- ◆役職員研修

### 福祉資金貸付事業

- ◆生活福祉資金貸付事業(佐賀県社協)
- ◆福祉資金貸付事業(市社協)

### 居宅介護等事業

- ◆居宅介護支援事業(ケアマネジメント)
- ◆訪問介護事業
- ◆訪問型サービス(総合事業)
- ◆障害者自立支援事業
  - ・障害者ホームヘルプサービスの実施
  - ・移動支援
  - ・同行援護
- ◆日常生活管理指導員派遣事業
- ◆社協独自事業「在宅サポート事業『さわやか』」



▲福祉体験学習



▲わかつあいの和

### 共同募金運動事業、赤十字事業への協力

#### 1.共同募金運動事業

- ◆一般募金
- ◆歳末たすけあい募金



#### 2.赤十字事業

- ◆日赤社資募集
- ◆赤十字運動「防災講習会」



## ◆令和3年4月から川浪事務局長が着任しました!!



事務局長 川浪 正則

本年4月から事務局長を務めています。「地域福祉の推進」とよく見聞きしますが、社協2年目の私には、一体どういうことなのか、どうすればいいのか、思えばかりで未だによく分かりません。

ただ、社協の業務で様々な人、団体等と関わることで、多くの人に支えていただいているなあと感じています。今後も皆さんのご理解とご協力をいただきながら、微力でありますがお役に立てればと思います。

現在、社協の事務所がある多久市社会福祉会館は、新型コロナウイルスワクチン接種の受付会場になっていますので、市民の皆さんに、ここが「社協」だと覚えていただければ幸いに存じます。

## 住民参加型有料在宅福祉サービス事業

## わかちあいの“和”からのお知らせ

住民参加型有料在宅福祉サービス事業「わかちあいの“和”」は、利用会員と協力会員の会員登録制にて運営しています。利用会員のちょっとした困り事に対して協力会員がお手伝いをし、時間に応じた報酬を利用会員から受け取る「有償ボランティア」事業です。

引き続き、利用会員・協力会員とも募集しております。

関心がある方や手助けが必要な方は  
多久市社会福祉協議会(☎75-3593 担当:北島)  
までご連絡ください。

## 主な事業内容

- 窓磨き等簡易な掃除
- 通院及び外出の付添
- 粗大ゴミ出し
- ボタンつけ等の簡易な補修
- 生活必需品等の買物
- その他軽易な身の回りの世話等
- ペットの世話・散歩等

※この事業は原則、1回きりの短時間で作業を完了する簡易的な作業とさせて頂いております。⇒毎週利用など継続的な作業依頼は、別の事業での利用を検討いたします。ただし、ペットの世話・散歩等は例外とし、利用対象とします。

会員 (両方希望可)	利用会員 (支援を受ける側)	利用を希望する方（市内在住の方のみ）
	協力会員 (支援をする側)	活動を希望する方（市内在住or市内在勤の方）
利用料金（チケット制）	500円/30分毎 ※65歳以上の高齢者の方と障がい者手帳をお持ちの方は、「250円/30分毎」	
活動の謝礼	500円/30分毎	
活動時間	平日8:30～17:00 ※土・日・祝・年末年始除く	
ボランティア活動保険	事務局にて加入手続きを行う。	

軽トラ所有者  
募集中！



## 令和2年度実績

①協力会員：27名、利用会員：55名 ②利用件数：48件

# 免疫力アップを目指そう

免疫力とは、有害なウイルスや細菌から、私たちの身体を守る防衛能力の強さのことを言います。免疫力が下がると、ウイルスや細菌から身を守れずには病気になる可能性が高くなります。健康に過ごす為には免疫力を高く保つことが大切です。

## 免疫力を高める7つの習慣

- ①家族や仲間を大事にする
- ②よく笑う
- ③何事も能天気に構える
- ④異性にときめく
- ⑤夜遊びはしない
- ⑥運動は“ちんたら”とやる
- ⑦乳酸菌、発酵食品、きのこ類で腸内環境を整える

## 食事編

### 免疫力を上げるワザ その1

#### ●バランスよく、いろいろな食材を食べよう

栄養バランスの良い食事は、免疫力アップの絶対条件！毎日の食卓に1～2品はのせたい。

タンパク質	免疫細胞の材料になる	食物繊維	腸内環境を整える
	たまご、魚、肉、大豆製品 など		きのこ、野菜、豆類、海藻 など
発酵食品	腸内環境を整える	亜鉛	免疫細胞の働きを活発にする
	ヨーグルト、納豆、味噌、酢 など		牡蠣、牛肉 など
ビタミン類	免疫細胞の働きを助ける 病原体の侵入を防ぐ		
	緑黄色野菜、柑橘類 など		

●毎日食べよう！3つの“お助け食材”

- かぼちゃ**  
粘膜の細胞を強化してウイルスの侵入を防止！老化対策にも◎
- ヨーグルト**  
腸内の善玉菌を増やして腸内環境を改善し、免疫力アップ♪
- にんにく**  
香り成分のアリシンには、強い抗菌、殺菌作用があります

#### ●食べる順番を気にしてみよう

血圧や血糖に問題があると免疫細胞の働きも低下し、感染症にかかりやすくなります。日頃から血圧や血糖値を上げすぎない心掛けが重要です。

その日のメニューによって、お好きな皿から召し上がり♪



お肉から



魚から



野菜から

主食（炭水化物）は最後に食べましょう！

で・す・が



#### ●皮ごと食べてみよう

##### ごぼう

皮の部分にクロロゲン酸という免疫力アップ成分が集中しています。皮は剥かずに、タワシで軽く洗う程度がベスト。また、クロロゲン酸は水に溶けてしまう為、実はアク抜きもしないほうがお得です。

##### にんじん

にんじんにはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚を強化し免疫力を上げてくれます。肌の老化防止の働きもあります。カロテンは皮の近くに多く含まれているので、よく洗って皮ごと調理しましょう。

#### ●氷水出し緑茶を飲もう

水で緑茶を淹れると、免疫力アップにつながる**エピガロカテキン**が抽出（免疫細胞の働きを活性化させる）

##### 淹れ方は簡単♪

ふだん使っている急須で、お湯のかわりに冷水を注ぎ、氷を1～2個入れる。5分ほどおいてから、ゆっくりと湯呑に注ぎ出来上がり♪



暑い夏には水出し緑茶で美味しい水分補給♪のどの粘膜の乾燥を防ぎ、感染症対策をしましょう。

次回（2021年12月）は「免疫力を上げるワザ 運動編」をお届けします

参考資料 『医者が教える免疫力を上げるワザ』POWER MOOK28（大洋図書 2020）

# たくボラ連

多久市ボランティア連絡協議会

# こだまより

## ボランティアコーディネーター



ボランティアコーディネーターとは、ボランティア活動を行いたい人とボランティアの応援を受けたい人・組織などを対等につなぐ福祉の専門職です。

ボランティアで困ったことがあつたら、ぜひご相談ください！

平成25年4月に入社して以来、ボランティアコーディネーターとして9年目を迎えた北島です。新型コロナウイルスの影響により各種事業やボランティア活動に一部制限を余儀なくされ、また外出を控えることで『人との出会いや学びの機会』が失われる傾向にあり大変寂しく感じております。未曾有のコロナ禍の中であっても、感染拡大の防止策を十分に講じた上で、皆さまが安心してボランティア活動に取り組めるよう全力でサポートしていきたい！！という熱い気持ちです。見かけましたら、気軽にお声かけいただけすると幸いです。

令和3年度は、北島と竜渕（かまふち）にてボランティア事務局を担当させていただいています。ボランティアに参加したい、興味がある方は、ぜひ、北島または、竜渕までお声かけください。

## 多久市シルバー人材センター会員募集 多久市社会福祉協議会内 ☎75-4787

### 会員を募集しています！

多久市内にお住まいの、おおむね60歳以上の退職後の生きがいを充実させたい方、また、就業機会を求めている方は、お気軽に「多久市シルバー人材センター」にお越しください。皆さんの参加をシルバー人材センターの仲間とともににお待ちしています。

### 仕事内容は？

多久市シルバー人材センターの主な仕事の依頼は、剪定、草刈、除草、農作業、樹木の消毒、工場内清掃、公共事業等です。

ご依頼主

仕事の依頼  
作業代の支払

シルバー人材センター

仕事の提供  
賃金の支払

会員



就業

# 集いの場

現在、多久市内では45団体、836名の方々がサロン活動を行われています。今回は「東の原ふれあいいきサロン」を紹介します。

毎週水曜日に活動をされています。毎回体操の後は、おしゃべりをしながら楽しい時間を過ごされていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため我慢、我慢…(;^;)。

そのような中、久しぶりに身体を動かすことも大切!とばかり、一緒にターゲットゲームで皆さんと楽しみました。(もちろん、感染症対策は万全で行いましたよ!)



ターゲットゲーム  
優勝したよ(^▽^)



## 《歩いてあるいて 日本一周!》

サロンの皆さんへ配布した「歩いてあるいて日本一周! すぐろく」は、たくさんの方に活用して頂いています。すでに、日本一周された方も(\*^-^\*)

連絡お待ちしています!



まだまだ  
頑張ります!



## みんなのコーナー たく社協だよりクイズ

おいでんさい  
お買い物券  
1,000円分を  
プレゼント

市民の皆様に、社協活動について興味関心を持っていただきたく、毎号、たく社協だよりの内容にちなんだクイズを出題しています。

正解者の中から抽選で1名の方においてんさいお買い物券1,000円分をプレゼントいたします。

社協と一緒にやって地域を盛り上げていきましょう!

【応募方法】官製ハガキ・FAX・メールのいずれかの方法で①クイズの答え、②感想やご意見、③氏名、④住所、⑤年齢、⑥電話番号を明記のうえ、ご応募ください。

【応募先】〒846-0002 多久市北多久町大字小侍45-31

社会福祉法人 多久市社会福祉協議会「たく社協だより係」宛

【FAX】0952-75-6590

【メール】welcome@po.saganet.ne.jp

【締切】令和3年7月26日(月)必着

【当選発表】令和3年8月上旬までに本会ホームページにお名前を発表させていただきます。

\*感想やご意見を社協だよりに掲載する場合がございます。

### 今月のたく社協だよりクイズ



「住民のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活できる  
ように事業を行っています。」

【こたえ】: 多久市●●擁護相談支援センター

【ヒント】たく社協だより7月号の中に答えがありますよ。さがしてみてね!

社協へのご意見や  
社協だよりの感想など  
頂けると嬉しいです。



クイズの答えは、応募期間終了後に当選発表とあわせて掲載します。お楽しみに!

