



ふなはし 福祉



✿ 舟橋村社会福祉協議会は、個別ケアとコミュニティーケアの両面で地域の皆様に寄り添いながら、共に地域福祉の推進を行ってまいります。
✿ 新型コロナウイルス感染症を予防し、打ち勝って、舟橋村に笑顔の花をみんなで咲かせましょう！

 この広報誌は一部共同募金の助成金にて、発行しています。

発行 / 社会福祉法人

舟橋村社会福祉協議会
舟橋村ボランティアセンター
舟橋村地域包括支援センター

〒930-0282 富山県中新川郡舟橋村仏生寺55番地(役場2階)

TEL(076)464-1847・FAX(076)464-1558

E-mail f-syakyo@iaa.itkeeper.ne.jp

<http://www.funahashi-wel.or.jp/>

■ 福祉・ボランティアに関するお問い合わせ

舟橋村社会福祉協議会事業計画と収支予算

事業計画

本格的な少子高齢化時代を迎えて、急激な人口増加と現役世代の急減が見込まれ、それへの対応は大きな課題となります。厚生労働省は、「地域共生社会に向けた包括的支援と多様な参加・協働の推進に関する検討会」を設置し、すべての人々が地域、暮らし、生きがいをともに高めあう「地域共生社会」の実現を目指し、具体的な施策の検討を行っています。

舟橋村では、小規模自治体というスケールメリットを活かし、住民の方々から常に顔の見える福祉の担い手として、個別ケア、コミュニティケアを車の両輪として引き続き事業を展開してまいります。

令和元年度は自然災害により各地で大きな災害が発生しました。富山県は災害が多くはありませんが、他人事ではありません。令和2年8月には富山県総合防災訓練があります。行政とよく連携して、災害時に円滑な対応ができるようにこの訓練に備えたいと思います。又、3年に一度の「ふなはしボランティアフェスティバル」を開催する予定です。地域の方々と共に、舟橋村の文化の振興に向けての重点事業としてまいります。

《地域包括支援センター》



《介護予防事業の推進》



《地域福祉の推進》



《居宅介護事業の充実》

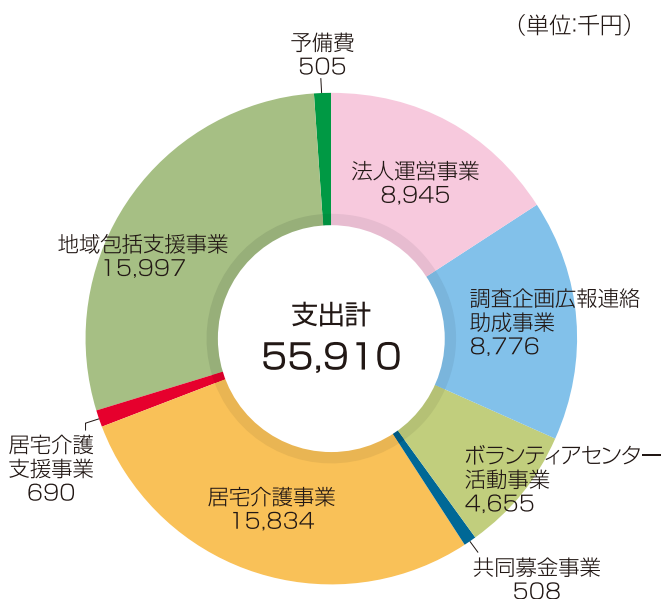
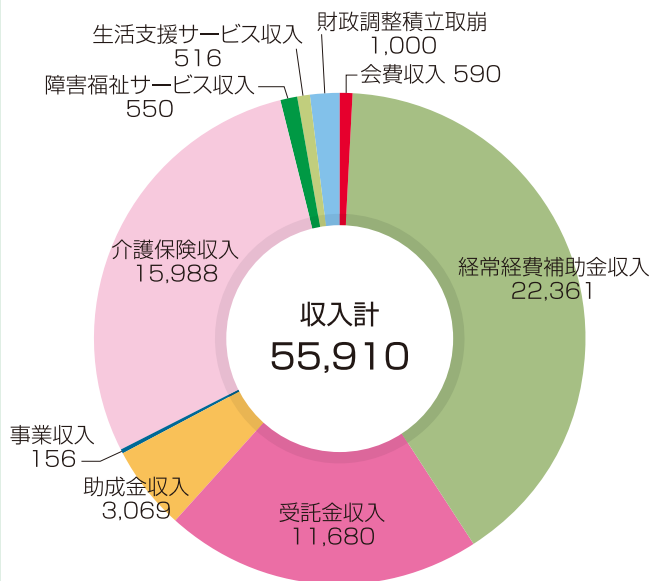


誰もが暮らしやすい地域をめざして!
社会福祉協議会は、令和2年度も皆様と一緒に!

事業計画

● 収入

● 支出



フレイルの進行を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症対策により外出を控えすぎて家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、誰とも話をせすにぼーっとしていると、「生活不活発」となり、身体や頭の動きが低下し、フレイル(虚弱)が進行します。フレイルを予防するため、自宅のできる体操を実践してみましょ。

身体をほぐす体操

動作はできるだけゆっくりと5回～10回の反復を目安に毎日実践してみましょ。

呼吸は自然呼吸で。

① 指先の曲げ伸ばし

- ①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ伸ばしを繰り返す。
- ※1.2.3.4で曲げ5.6.7.8で伸ばす



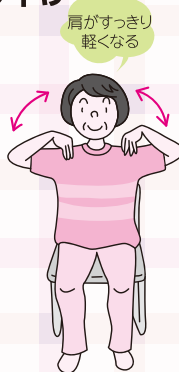
② 腕の内転と外転

- ①腕を伸ばす
- ②全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。
- ※1.2.3.4で内へ5.6.7.8で外へひねる



③ 肘の上げ下げ

- ①両手の親指を肩に軽くつける。
- ②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。
- ※1.2.3.4であげ5.6.7.8でさげる



④ 腕の上げと横曲げ

- ①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
- ②右へ真横に1.2.3.4と数えながら少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止し5.6.7.8と数えながらゆっくり戻す。左右繰り返し行う。この時反動はつけない



足腰の筋力アップ体操

動作はできるだけゆっくりと5回～10回の反復を目安に毎日実践してみましょ。

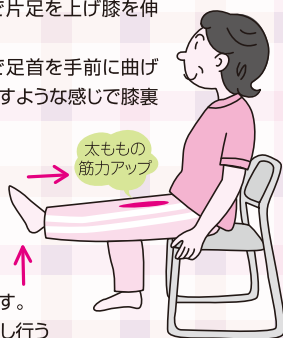
① 指爪先と踵の上げ下げ

- ①両足を揃え、踵を軸に爪先を上げて下ろす。
- ②今度は爪先を軸に踵を上げて下ろす。
- ※繰り返し行う。



② 片足上げ膝伸ばし

- ①1.2.3.4で片足を上げ膝を伸ばす。
- ②5.6.7.8で足首を手前に曲げ踵を押し出すような感じで膝裏を伸ばす。
- ③1.2.3.4で足首を伸ばし、
- ④5.6.7.8で膝を曲げ足を下ろす。
- ※左右繰り返し行う



③ 足踏み

- ①足を交互に挙げ足踏みする。
- ※手で支えなくて良い人は、足に併せて手を振っても良い。
- ※自分のやりやすい速さで行う。
- ※足はやさしく床に下ろす。



●テレビ体操と一緒に実施してみましょ。

NHK 教育(2チャンネル) 6:25 ~ 6:35

NHK 総合(3チャンネル) 14:55 ~ 15:00

●ラジオ体操を実施しましょ。

NHK ラジオ第1 放送 6:30 ~ 6:40

NHK ラジオ第2 放送 8:40 ~ 8:50

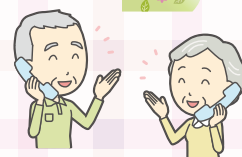
12:00 ~ 12:10

5:00 ~ 15:10

●天気がよければ屋外で散歩をしましょ。ただし、人混みは避けましょ。

●友人と電話などを利用した交流で、孤独を防ぎましょ。

●友人と電話などを利用した交流で、孤独を防ぎましょ。



お知らせ伝言板

令和2年の敬老会について

「舟橋村敬老会」は、新型コロナウイルス感染予防の観点から、6月開催の実施を見送り、現在のところ、いつ、どのような形でお祝いするか、村当局と検討中です。

方針が決まり次第、広報等でお知らせしてまいります。

舟橋村敬老会実行委員長

舟橋村社会福祉協議会 会長 川崎 和夫

善意の窓 その①

リサイクルの㈱アルトさんから、昨年に続き介助式の車椅子の寄贈がありました。社会福祉協議会では、村内各事業所や法人、学校、住民の皆さんから寄せられたペットボトルキャップを、ボランティアさんの協力で仕分けして持ち込んでいます。環境活動の分野で社会貢献している㈱アルトさんから、舟橋村の福祉に役立ててほしいと頂いたことから、今回の車椅子は舟橋図書館へ来られた方々に役立てていただくことになりました。住民の皆様、お気軽にご利用ください。



舟橋村社協川崎会長（左）と図書館の高野館長（右）



川崎会長（左）と㈱アルトの前田常務（右）

善意の窓 その②

舟橋村仏生寺 中田イチ工様より

舟橋村の社会福祉事業に役立ててくださいと、3月2日、金一封のご寄付を頂きました。

ありがとうございました。大切に使用させていただきます。

お詫び

いつも、行事の開催予定をお知らせしていますが、国から示されている、「密閉空間にしない」「密集状態にしない」「近距離での会話や発生の回避を行い、保健衛生や環境衛生を良好に保つことに十分配慮する」観点から、5月と6月の行事開催については未定とし、今回掲載しないことにしました。ご理解をお願いします。

