

ひがしうらのふくし

発行・編集 社会福祉法人 東浦町社会福祉協議会
HP <http://higashiura-syakyo.com/>

2024年2月1日発行
第267号

作ることで参加!

クッキングサポーター募集しています!

みんな de カレーライス

(認知症高齢者等社会参加活動体制整備事業(幸福屋) しあわせや)

——— ミンナdeカレーライスってなあに? ———
認知症の人もそうでない人も役割を持てる場!
カレーライス作りを通して、地域の方に提供することで
「社会参加」「役割」「生きがい」を作り出す場です!

クッキングサポーター

2023年 月 日

食べることで参加!

ホールサポーター

イートサポーター

1食 **200円** 限定 **20食**
(予約不要)



日時 第4金曜日 午前11時30分~12時30分
(本年度は2/16金3/22金)

場所 福祉センター にじいろひろば

問い合わせ 東浦町社会福祉協議会
☎0562-84-3741

こんにちは

東浦町高齢者相談支援センターです

(東浦包括支援センター)

みなさんはフレイルをご存知ですか? まずはフレイルチェックシートで自分の状態を確認してみましょう!

フレイルチェック ※簡易フレイル・インデックス(出典:公益財団法人長寿科学振興財団のホームページ)

■6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか?	<input type="checkbox"/> はい(1点)	<input type="checkbox"/> いいえ(0点)
■以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?	<input type="checkbox"/> はい(1点)	<input type="checkbox"/> いいえ(0点)
■ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?	<input type="checkbox"/> はい(0点)	<input type="checkbox"/> いいえ(1点)
■5分前のことが思い出せますか?	<input type="checkbox"/> はい(0点)	<input type="checkbox"/> いいえ(1点)
■(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい(1点)	<input type="checkbox"/> いいえ(0点)

結果

0点	健康
1~2点	フレイル予備軍
3点以上	フレイル

フレイルとは、**健康と要介護や寝たきりの間の状態**のことを指します。

健康 → フレイル → 要介護状態

フレイルは運動や栄養、人との関わりを持つことで予防や改善ができると言われています。フレイルをそのままにしておくと要介護状態に進みやすくなってしまいますが、早期に予防に取り組むことでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます!

高齢者相談支援センターではフレイルについての出前講座や、毎週水曜日に福祉センターで様々な体操(にじいろ体操)を行っています。また、高齢者の方々が健康を維持するための教室や集いの場等の紹介も行っていますので、お気軽にご相談ください。

★東浦町社会福祉協議会

ふくしの総合窓口です。どんなことでもお気軽にご相談ください。コミュニティソーシャルワーカー(地域福祉相談員)も配置しています。

住所: 東浦町大字石浜字岐路23-1(福祉センター内)
電話: **0562-84-3741** FAX: **0562-84-3737**
メール: h-syakyo@ma.medias.ne.jp

利用時間: 午前8時30分~午後5時15分(土・日・祝日休館)

①東浦町総合ボランティアセンター なないろ

ボランティア、市民活動の総合窓口です。どんなことでもお気軽にご相談ください。

住所: 東浦町大字緒川字屋敷区61-1
電話・FAX: **0562-51-7697**
メール: nanairo@ma.medias.ne.jp

利用時間: 午前9時30分~午後8時 ※火曜日のみ午後9時(日・月・祝日休館)

②東浦町高齢者相談支援センター

高齢者の介護・福祉・医療・認知症等の専門相談窓口です。

住所: 東浦町大字石浜字岐路28-2(勤労福祉会館内)
電話: **0562-82-2941** FAX: **0562-82-2945**
メール: h.hokt@ma.medias.ne.jp

利用時間: 午前8時30分~午後5時15分(土・日・祝日休館)

3月 地域支え合いセンター『にじいろひろば』

開所日はいつでも総合相談開催
にじいろひろばは、身近なふくしの相談も受け付けています。
くらしの困りごと、地域の困りごとをお気軽にご相談ください。

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>・◎テーマをご確認ください。 ・参加費は指定がない限り、無料です。 ・【要予約】のある企画は事前予約が必要です。 ・予約は2月15日(木)から問い合わせ窓口または電話で受け付けます。 ・予告なく内容を変更及び中止することがあります。あらかじめご了承ください。</p>		<p>オープン 月曜日～金曜日(祝日除く) 9:00～16:00 どなたでも気軽に立ち寄り 自由にお過ごしいただけます。</p>		1
<p>13:30～15:30 ◎地域貢献プログラム ～通所介護連絡協議会～ 【要予約】30人まで</p>	<p>14:00～16:00 麻雀・囲碁・将棋 【要予約】</p>	<p>9:30～11:30 ひだまりカフェ(認知症カフェ) にじいろ体操 1部 13:30～14:15 2部 14:30～15:15 【要予約】各15人まで</p>	<p>13:00～16:00 若者ひろば</p>	<p>13:30～15:00 ◎地域貢献プログラム ～チームミナノチカラ～ 【要予約】20人まで</p>
<p>11 10:00～11:30 ◎ふれんずカフェ ～育成会ふれんず～ 【要予約】15人まで</p>	<p>12 10:00～11:00 ウクレレ発表会 【要予約】</p>	<p>13 9:30～11:30 ひだまりカフェ(認知症カフェ) にじいろ体操 1部 13:30～14:15 2部 14:30～15:15 【要予約】各15人まで</p>	14	15
<p>18 13:30～15:00 親子ふれあい遊び ～スマイルリップル～ 【要予約】15人まで</p>	19	<p>20 休館日 春分の日</p>	<p>21 13:30～15:30 麻雀の日 ～雀笑クラブ</p>	<p>22 認知症社会参加体制整備事業 ミンナdeカレーライス 20人まで200円/食 予約不要11:30～12:30 無くなり次第終了</p>
<p>25 10:30～14:00 キャラメル♪広場 ～キャラメル♪～ 【要予約】8組まで</p>	<p>26</p>	<p>27 9:30～11:30 ひだまりカフェ(認知症カフェ) にじいろ体操 1部 13:30～14:15 2部 14:30～15:15 【要予約】各15人まで</p>	<p>28 13:30～15:00 うたごえサロン ～さるすべり</p>	29
<p>3月のテーマ 4日(月)「『デイサービス』ってどんなところ?～もっとデイサービスを知ってもらうためのセミナー～」 東浦町通所介護連絡協議会 8日(金)「シニア向け筋トレ講座」 社会福祉法人あかね会 うのさと茜邸 11日(月)「親亡き後、お金に関する制度や支援について」 ブルデンシャル生命</p>				
<p>3月のにじどん 6日(水)・8日(金) 12日(火)・25日(月) 11:30～13:00 1食300円</p>				

「にじいろひろば」は、みなさまからご協力いただいた赤い羽根共同募金を財源としています。
【主催・問い合わせ】東浦町社会福祉協議会 ☎0562-84-3741 東浦町大字石浜字岐路23-1(福祉センター)

【2月】福祉センター アラカルト (参加費：無料)

<p>居場所 1日(木)、15日(木) 午後1時～5時</p>	<p>不登校・ひきこもりをはじめ、日々の生活に生きづらさを感じている本人や家族が、思い思いの時間を過ごせるフリースペース(若者ひろば)を提供しています。一歩踏み出して、誰かと時間を共有してみませんか。まずは相談だけでもどうぞ!長年にわたり支援に携わってきた心の相談員が寄り添います。家族のみの相談も可能です。(個別相談は要予約)</p>
<p>臨床心理士 相談 13日(火)、27日(火) 正午～午後3時</p>	<p>臨床心理士による不登校やひきこもりに関する相談をお受けします。抱えている不安や悩みがありましたら「こんなこと・・・」と思わず、お気軽にご相談ください。(要予約 1人30分程度)</p>
<p>【問い合わせ】東浦町社会福祉協議会 ☎0562-84-3741</p>	

善意の灯 (令和5年12月1日から12月31日ご寄贈分) 順不同

- 福ふくの会 様 8,000円
 - 半田遊技業組合 様 50,000円
 - 税理士東浦会 様 50,000円
 - 戸田孝治 様 りんご 72kg
- フードドライブ(令和5年10月から12月受付分)食品・飲料等 計3365点589kg
ご寄付をいただきありがとうございました。

地域福祉計画重点プロジェクト「みんなでレストラン」

『本日限定! KID'S亭 in ランプラザ』体験児童・生徒募集

来る3月20日(祝・水)に子どもが考え、子どもがつくるレストランを1日限定で開店します。
異学年でメニューづくり、調理、配膳、会計等を楽しみ体験しましょう。

- 応募要件**
- ・小学1年生～中学3年生(町内在住)
 - ・先着10名 2月5日(月)～受付開始
 - ・①3月17日(日)午前10時～正午
KID'S亭で提供するメニューづくり
 - ・②3月20日(祝・水)午前9時～午後3時
KID'S亭 限定開店
 - ※①②いずれも参加できること

申し込み・問い合わせ 東浦町社会福祉協議会
TEL: 0562-84-3741



ひだまりカフェ(認知症カフェ)

認知症カフェって?
どなたでも参加できます。

お茶を飲みながら、脳トレや回想法を楽しんだり、認知症の役立つミニ知識を知ることができたりする場所です。また、認知症に関する相談も気軽にできます。

日時 毎週水曜日 午前9時30分～11時30分
場所 福祉センター にじいろひろば

お問い合わせ
東浦町社会福祉協議会 TEL:0562-84-3741



みんなでボードゲーム
するのも楽しいね～

お茶を飲みながら
折り紙で脳トレ!

居場所

居場所は、フリースペースで思い思いの時間を過ごすことができる場です。
誰かと時間を共有するのも、一人で自分の時間を過ごすのも自由です。
あなたのペースでゆったりとお過ごしください。

- 対象** 不登校・ひきこもりがちな方や、日々の生活に生きづらさを感じている方やご家族
- 日時** 毎月第1・3木曜日 午後1時～5時
今月の開催日は3ページの「【2月】福祉センターアラカルト」をご覧ください。
- 場所** 福祉センター

過ごし方は自由です!

- ゲーム/ボードゲーム/
- テーブルゲーム/パソコン/
- 簡単な創作活動/お茶を飲む/
- おしゃべり/読書/等

問い合わせ:東浦町社会福祉協議会 TEL:0562-84-3741

心の相談員もいます。気軽に来てね!

年末年始応援パック「Smile」配付

東浦町社会福祉協議会では、毎年、みなさまからご協力いただいた赤い羽根共同募金を財源として、食料品等を詰め込んだ年末年始応援パック「Smile」をお渡ししています。
本年度も12月20日(水)から23日(土)にかけて、町内の76世帯の方にお渡ししました。
受け取りに来られた際には困りごとの相談も受け付け、少しでも笑顔で年末年始を過ごしていただけるようにとの思いでお渡ししています。

