◎令和３年度ふくしのスローガン
「さしのべた 手と手がつなぐ 地域の輪」

社協だより オレンジハート

No.192
令和４年６月15日発行
編集・発行
ふれあいネットワーク
社会福祉法人
南相馬市社会福祉協議会
〒975－0011
福島県南相馬市原町区小川町322-1
TEL　0244－24－3415
FAX　0244－24－1271
http://www.m-somashakyo.jp
shakyo@m-somashakyo.or.jp

社協HP

▲ 背中を伸ばして猫背改善！

▲ グーパー体操 上手にできるかな～

▲ 手足それぞれバラバラの動きに挑戦です

動きながら頭も使って 認知症予防!!
～原町西地域包括支援センター 家族介護教室～

令和４年５月17日に原町区福祉会館において、家族介護教室「Let's認知症予防!!～コグニサイズで脳と身体を活性化～」を開催し、18人の方にご参加いただきました。

講師に南相馬市健康づくりトレーニングセンタースキット千倉より塙龍太郎先生をお招きし、頭の体操と運動を組み合わせたコグニサイズを行いました。

参加者からは、「楽しかった。自宅でも実施したい。」「ストレス発散になった。」とのお声をいただきました。

家族介護教室は、さまざまなテーマで年16回開催しています。市の広報等でもお知らせしていますので、みなさんもぜひご参加ください。

※コグニサイズとは、コグニション（認知）＋エクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。

この広報誌は皆様から寄せられた「社協会費」・「赤い羽根共同募金配分金」が活用されています

（みなみそうま市民ふくし大学）

手話にチャレンジ！

～手話入門講座のお知らせ～

初心者向けの手話入門講座を開催します。
この教室では、手話でのあいさつや自己紹介の仕方、手話歌などを学びます。初心者向けの講座になっていますので就学しているお子さんの参加も可能です。
どうぞお気軽にお申込み下さい。

・**日　程**　令和４年７月２日～８月２７日（全８回）
毎週土曜日　午後1時30分～午後3時30分
※８月１３日（土）はお盆のためお休みとなります。

・**会　場**　原町区福祉会館

・**参加費**　無料

・**定　員**　２５人

・**締　切**　令和４年６月24日（金）

・**新型コロナウイルス感染防止対策**
事前に検温し、発熱等の諸症状がないことを確認の上、マスク着用にて受講してください。
市内の新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合がありますので、ご了承ください。

・**問い合わせ・申込先**
地域福祉課（原町区）　☎（０２４４）２４-３４１５

～ボラセンだより～

ボランティア募集中です！

●ひまわり・すみれデイサービスセンター（鹿島区）ボランティア募集

利用者の皆さんのお話し相手、お茶出し、見守りのボランティアを募集しています。

・**活動時間**　月曜日～金曜日
午前９時30分～午前11時30分頃まで
※活動日はご希望の曜日を伺って調整します。
月に数回でもかまいません。

・**場　　所**　ひまわり・すみれデイサービスセンター
（ひまわり：
鹿島区西町2丁目116）
（すみれ：
鹿島区西町2丁目165）

●災害ボランティア 登録のお願い

令和４年３月に発生した福島県沖地震災害に伴う、「被災者生活支援ボランティアセンター」では、「災害ボランティア」としてご登録いただける市内の団体や市民の方を募集しています。
災害が発生した際、市内の皆さまの力で復興・生活支援の活動を推進するため、ご登録をお願いします。

●南相馬市ボランティアセンター（地域福祉課内）
☎　（０２４４）２４-３４１５
FAX（０２４４）２４-１２７１
Mail：vc@m-somashakyo.or.jp

<ボランティア登録票>
ＱＲコード

※ボランティア登録票は、本会ホームページからもダウンロードできます。

〈 赤い羽根共同募金配分金事業 〉

～ フードパントリーの開催について ～

生活にお困りの世帯が安定した生活を送ることができるよう、食料品等を無償で配布し、応援します。

【対象世帯】
①18歳までの子どもがいるひとり親世帯
②４人以上の子どもがいる多子世帯（成人のみの世帯は対象外です）
③家族の身体・精神の障がいや疾病等が理由で、**子ども（高校生以下）が中心となり**生活上の介護・看護などの、世話をしている世帯
④失業などで一時的に生活がひっ迫している世帯
※申込の際、氏名・住所・連絡先・家族構成・生活状況などを伺います。
※上記の対象世帯に当てはまらない場合でも、まずはお問い合わせください。ハートフルサポート（生活困窮者自立支援事業）でご相談に応じることができます。

◆締 切 日◆　令和４年６月30日（木）　締切厳守
◆配 布 日◆　令和４年７月16日（土）　正午～午後３時
◆配 布 物◆　１世帯／ お米５ｋｇなど
◆配布場所◆　原町区福祉会館（原町区小川町３２２－１）

<申込専用ＱＲコード>

●お願い●
・当日は簡単なアンケートにご協力ください。
・受取時間の厳守をお願いいたします。
・連絡なく、または特別な理由なくキャンセルされた場合、次回以降の申込をお断りさせていただきます。

◆問い合わせ・申込先◆
地域福祉課（原町区）　☎（０２４４）２４－３４１５

～ ご寄付・ボランティアの募集 ～
◇お米の寄付（購入・収穫後、１年以内）　◇お米の精米作業・袋詰作業 など皆さまのご協力をよろしくお願いします。

こんにちは！生活支援相談室です

被災者支援事業 サロンのお知らせ

※サロンに参加される方は、感染症予防のためマスクの着用をお願いします。また、状況により変更となる場合があります。

『社協ゆいゆい広場』

●**日　時**
令和4年6月22日(水)
令和4年7月27日(水)
午後1時30分～午後3時30分

●**会　場**　原町区福祉会館

●**参加費**　100円(初回無料)

●**問い合わせ・申込先**
生活支援相談室(原町担当)
☎(0244)26－5107

『おだかサロン』

●**日　時**
令和4年6月15日(水)
令和4年7月20日(水)
午前10時～正午

●**会　場**
小高保健福祉センター

●**参加費**　100円(初回無料)

●**問い合わせ・申込先**
生活支援相談室(小高担当)
☎(0244)26－5107

福島市に避難されている方

『ホッとサロン「てとて」』

●**日　時**
令和4年6月22日(水)
午前9時30分　開場

●**会　場**
福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ

●**内　容**
【転倒予防教室　その2
～実践編～】

●**服　装**
動きやすい服装と履物でご参加ください。
各自飲み物持参・マスク着用

●**問い合わせ先**
福島市社会福祉協議会
総務課地域福祉係
☎(024)533－8881

おだかサロン
▲ボッチャを教わりながら、皆で楽しみました(^▽^)

社協ゆいゆい広場
▲感染症対策をしながら輪投げをしました★

～福祉の仕事相談会～

福島県社会福祉協議会では、求人登録や資格取得などのための相談会を開催しています。

●**日　程**(奇数月第3木曜日)
令和4年7月21日(木)
※新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります。

●**時　間**
午前10時30分～
午後2時30分
※相談時間は一人30分程度
予約不要・料金無料

●**会　場**　原町区福祉会館

●**問い合わせ先**
福島県社会福祉協議会
人材研修課
福祉人材センター
☎(024)521－5662

認知症こらむ

認知症と見極めが難しい病気に“老人性うつ病”があります

（執筆者：鹿島厚生病院　医師　根本 剛）

“老人性うつ病”は発症する前に、引っ越し等の住環境の変化、仕事の退職、病気の悪化や不安、配偶者との死別、老化に伴う身体の衰えなどのきっかけを有することが多く、それを境に不眠や食欲低下などがみられます。好きなことに興味がわかなくなったり、死にたいという感情がでてきたりして悲観的になります。集中力が散漫になることによって記憶力が低下し、判断力が失われるために認知症と間違えられることがあります。同じように、認知症にも気分が落ち込むことがあり、老人性うつ病と診断されてしまうこともあります。

違いのポイントは、うつ病は、本人が認知機能の低下を自覚できるために自分の症状が悪化していないかを気にするようになります。うつ病を疑う場合、「家族など介護者が困る行動を起こしていることを本人が自覚しているか」を尋ねてみましょう。
両者とも早期発見、治療が有効ですので早めの受診をお願いします。

4月号への読者の声

●認知症こらむを読んで、5年前認知症の義父を看取り、現在はやはり認知症の義母と生活を共にしています。やがて自分も認知症になるかもしれないと一抹の不安がよぎりますが、それも〝安楽生〟と思えば「なんちゃらないね!!」です。やさしい言葉でほっとするこらむです。
（80代）

（原文のまま引用）

4月号のプレゼントクイズへ、26件のご応募をいただきました。ありがとうございました。

認知症相談会

◆**日　時**
令和4年7月11日(月)
午後1時30分～
午後3時30分

◆**会　場**
原町区福祉会館 中会議室

◆**問い合わせ先**
認知症の人と家族の会
☎(0244)23－4519
荒(あら)まで

フードバンク御礼とご報告

4月分実績

◆社協への寄付件数
11件（総数　110点）

◆要支援者への食料引き渡し件数
15件（総数　286点）

活動へのご支援、ご協力ありがとうございます。

ありがとうございました

「まごころひろば」《令和4年4月16日～令和4年5月15日》

【ご遺志金】

小高区

・門馬道夫様（飯崎）故門馬トク様ご遺志として
・齋藤鉄子様（西町）故齋藤良介様ご遺志として
・木幡剛様（福岡）故木幡暎様ご遺志として
・佐藤勝正様（行津）故佐藤ヤス子様ご遺志として

鹿島区

・秋葉清文様（鹿島）故秋葉トシ子様ご遺志として
・豊田日出弘様（岡和田）故豊田三男様ご遺志として
・齊藤義雄様（鹿島）故齊藤ヨシ様ご遺志として
・大和田元男様（塩崎）故大和田泰蔵様ご遺志として
・匿名　ご遺志として

原町区

・太田邦子様（南町）故太田三郎様ご遺志として
・松本弘樹様（小川町）故松本康夫様ご遺志として
・大畑智由様（大谷）故大畑具子様ご遺志として
・木幡秀夫様（北町）故木幡セツ子様ご遺志として
・後藤裕逸様（栄町）故今野敏一様ご遺志として
・田中徳様（橋本町）故田中武代様ご遺志として
・小畑幸夫様（上高平）故小畑ツヤ子様ご遺志として
・遠藤清仁様（西町）故遠藤キヨ子様ご遺志として
・岡田耕司様（上太田）故岡田妙子様ご遺志として
・稲村勇夫様（片倉）故稲村義光様ご遺志として
・松原幸治様（桜井町）故松原ノブイ様ご遺志として
・松坂裕司様（小川町）故松坂正男様ご遺志として
・前田洋次郎様（北町）故前田與八様ご遺志として

【一般寄付金】

・久保原秀人様（群馬県）災害ボランティアセンターへ
・棚田久美子様（愛知県）令和4年3月福島県沖地震災害見舞金として
・郡芳一様（南柚木）災害ボランティアセンターへ
・かながわ「福島応援」プロジェクト様（神奈川県）災害ボランティアセンターへ
・前田佳宏様（いわき市）災害支援金として
・和光市災害復興ボランティア「渡和の会」様（埼玉県）令和4年3月福島県沖地震災害支援のために
・匿名　南相馬市支援のために

【物品寄付】

・小高マルシェ様（3件）野菜等を社会福祉のために
・佐藤充利様（上栃窪）オムツを社会福祉のために
・齋藤久美子様（鹿島）栄養補助飲料等を社会福祉のために
・大甕地区福祉委員会様　手作りお手玉を社会福祉のために
・とまとサロン一同様　雑巾を社会福祉のために
・渡部則子様（上高平）尿取りパッドを社会福祉のために
・中城孝司様（本陣前）オムツ等を社会福祉のために
・海老原秀様（鹿島）石鹸等を社会福祉のために
・匿名　タオルを社会福祉のために
・匿名　炊飯器等を社会福祉のために
・匿名　肌着等を社会福祉のために
・匿名　尿取りパッドを社会福祉のために
・匿名　オムツ等を社会福祉のために
・匿名　オムツを社会福祉のために
・匿名　マウスウォッシュ等を社会福祉のために

【お寄せいただいたご厚情は地域福祉活動に活用しています】

使用済切手寄贈

南相馬市復興事業協同組合様（原町区橋本町）より、使用済切手を寄贈いただきました。

いただいた使用済切手は、福祉活動や更生保護活動等に活用されます。

ありがとうございました。

みんなで楽しく！ひらめき力を鍛えよう！

プレゼントクイズ～脳トレチャレンジ！～

正解者から抽選で３名にプレゼントが当たる！　日本赤十字社QUOカード500円分

●**問題**：下の5つの文章から、四字熟語を考え、その熟語内に共通する**数字**を答えてください。

①状態が良くなったり悪くなったり、進んだり後戻りすること。

②危険で緊迫した状態にあること。

③他のことに気が乱れることなく、一つのことに集中すること。

④二人以上の人が心も体も一つであるようなこと。

⑤一つの行いで二つの利益を得ること。

5月号の答え：【A4、B8、C2、D3、E5】

【応募方法】

①クイズの答え②お名前③住所④電話番号⑤年齢⑥本誌（本会）へのご意見ご感想をご記入の上、はがき、またはグーグルフォームからご応募ください。

（ご記入の個人情報は適切に管理し、目的以外に使用しません。いただいたご意見等は本誌において掲載させていただく場合がございます）

【応募締切】　令和４年６月30日（木）

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

グーグルフォームQRコード

【宛　　先】　〒975-0011
南相馬市原町区小川町322-1
南相馬市社会福祉協議会
「オレンジハート　プレゼントクイズ係」