

社協 きみの

【発行】

社会福祉法人 紀美野町社会福祉協議会

●本所 紀美野町総合福祉センター内

TEL 489-9962 FAX 489-9962

E-mail kimino-shakyo@kimino.shakyo-w.jpHP <http://kimino.shakyo-w.jp/>

ボランティアセンター TEL 489-2255

●支所 紀美野町美里支所内

TEL 495-3171

～生活福祉資金の特例貸付のご案内について～

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等により、生活資金でお悩みの方々に向けた、生活福祉資金の特例貸付が実施されています。特例貸付では緊急小口資金と、総合支援資金の貸付が実施されています。それぞれの資金の概要については以下の通りです。

緊急小口資金について

対象者：休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯
貸付上限額：原則として10万円以内ですが、以下の場合は20万円以内となります。

- ・世帯員の中に新型コロナウイルス感染症の罹患者がいるとき
- ・世帯員の中に要介護者がいるとき
- ・世帯員が4人以上いるとき
- ・世帯員の中に臨時休校した小学校等に通う子または、風邪症状など新型コロナウイルスに感染したおそれのある小学校等に通う子の世話をを行うことが必要となった労働者がいるとき
- ・世帯員の中に個人事業主等がいること等のため、収入減少により生活に要する費用が不足するとき
- ・その他、特に資金の貸付需要があると認められるとき

償還猶予期間：貸付開始から1年以内 償還期限：償還猶予期間終了後2年以内 貸付利子：無利子
保証人：不要

総合支援資金について

対象者：収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯
貸付上限額：2人以上の世帯は月20万円以内。単身世帯は月15万円以内。貸付期間：原則3ヶ月以内
償還猶予期間：貸付開始から1年以内 償還期限：償還猶予期間終了後10年以内
貸付利子：無利子 保証人：不要

注：貸付にあたり生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援事業等の利用が必要となります。

申込先は紀美野町社会福祉協議会となっています。ご不明な点があればお問い合わせください。

TEL 073-489-9962

きみの はとふる・たいむ

〜 新型コロナウイルス感染症拡大予防の為、外出が難しい 今こそ 〜
 -----お家で運動しよう!!!----- でも その前に 健康状態チェック。

チェックリスト

1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腰痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がある	はい	いいえ
13	咳や痰が出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ

(ポイント)
 ◎ 運動するときは息がはずむくらいを目安にしてください。
 ◎ 急に運動すると筋肉や関節を痛めるおそれがあります。ストレッチや準備体操を行い、体を慣らしながら、
手軽にできる運動をマスター

腰痛の改善

- ① いすに座り、そのまわすく所に右腕・左足を上げる。
- ② もう片方も同様に行う。
- ① 両手を頭の位置まで上げる。
- ② そのまま腕全体を後ろへ引く。

ひざの痛みの改善

- ① いすに深く座る
- ② ひざから下だけ片脚ずつ上げる

姿勢バランス

- ① ひざ立ちになり、床に手を置く。
- ② 右腕・左足を床と水平になるように上げる。
- ③ もう片方も同様に行う。

筋力アップ

- ① 仰向けで寝て、ひざは直角に曲げる。
- ② 手を脚に添え、お尻をのぞき込むように上半身を起していき。

「はい」が1つでもあった場合 **×** 今日運動は中止して下さい
 おいて「いいえ」の場合 **○** 無理のない範囲で運動に取り組まましょう

手話っち

「つばめ」

 薬指を折り曲げた右手の甲を上にして右方へ素早く動かす

「柏餅」

 右手の指を伸ばしたまま折り曲げて掌にあてる
 右手2指の掌側を前に向け、口から引き伸ばすように前へ出す

紀美野町のボランティアを紹介します♡
NPO法人 生石山の大草原保存会
 生石山は **そこいらにはない** 特別な山だった!?
 2001年(平成13)発足

山頂はほとんど木がないススキ草原!
 360度全方向に開ける眺望!
 冬期2ヵ月間は真冬日!(最高気温が0℃未満)
 生石山は花の山!?
 ・山頂域に500種に及ぶ自生の花木
 ・全国に知られたスミシの花の山

【活動内容】

- ◎ ススキ草原の保全活動
- ◎ 「県立自然公園」の保全管理
- ◎ 山野草・稀少植物の観察、調査、研究、保全管理
- ◎ レストハウス「山の家おいし」の運営管理
- ◎ ボランティアガイド

! 盗掘、摘取りなど最大の脅威は私たち人間!!
 生石山の環境は、私たちが受け継ぎ・守り伝えるべき「自然遺産」なのです。

会員募集中! 正会員費 年3,000円
 賛助会員費 1回1,000円
 NPO法人 生石山の大草原保存会
 「山の家おいし」 TEL 489-3586
 (4月末時点 臨時休業しています。)

ボランティア伝言板

朗読講座
 はとふるたいむ 3月号で お知らせした朗読講座です
 日時 令和2年6月(予定) 講師 和み協会代表 吉村美佳氏
 場所 紀美野町総合福祉センター (和み朗読教室・和みマナー教室 主宰)
 受講料 無料
 問い合わせ 紀美野町社会福祉協議会 TEL 489-9962

※ 新型コロナウイルス感染症 感染予防対策の為、延期される場合があります

ボランティアだより

社 協 会 員 募 集 ！

ご協力をお願いいたします。

社会福祉協議会は、住みよい福祉のまちづくりをすすめるための会です。

町民の皆様からいただいた会費は、地域社会福祉事業に使わせていただきます。

この会費は、あくまで町民の皆様の自発的な意志によるものです。社会福祉協議会の趣旨を十分ご理解いただいたうえで入会していただけますようご協力をお願いいたします。

会費は、年会費です。

- ・ 一般会員 一口 500円
- ・ 賛助会員 一口 1,000円
- ・ 特別会員 一口 2,000円
- ・ 団体会員 一口 3,000円

会費受付 紀美野町社会福祉協議会

紀美野町総合福祉センター 1階

(連絡先) 073-489-9962

正 規 職 員 募 集

- ◇募集職種 訪問介護員（サービス提供責任者）
 - ◇採用予定日 随時
 - ◇応募資格 1) 普通免許を持ち車を運転できる方
2) 介護福祉士の資格を有する方
 - ◇申込・受付期間 随時（ただし、土・日・祝祭日を除く午前9時から午後5時の間に以下の必要書類をご持参ください。郵送不可となっておりますので、ご了承ください。）
 - ◇必要書類 履歴書・資格証明書（写）
 - ◇試験等 申込受付後、試験日等を本人宛に通知します。
- ※必要書類等、詳しくは、紀美野町社会福祉協議会までご連絡ください。（489-9962）

5月の社協関係行事予定

日	曜日	行 事 名	備 考
12	火	まごころ弁当(食事サービス)	新型コロナウイルス感染防止のため中止と致します
13	水	おいし弁当(食事サービス)	新型コロナウイルス感染防止のため中止と致します
19	火	まごころ弁当(食事サービス)	新型コロナウイルス感染防止のため中止と致します
21	木	おいし弁当(食事サービス)	新型コロナウイルス感染防止のため中止と致します
26	火	話し相手ボランティア「さわやか」	定例会 13時30分～
29	金	声のグループ「かじか」録音	総合福祉センター 録音室 9時～
のかみ座 練習日 11日(月)・25日(月)			中央公民館 19時30分～