



広告 福祉のまちづくりを応援します!
介護福祉士を目指すなら!!
和社専のオープンキャンパス
往復電車代
還元!
6月27日(土) 13:00~16:00
(湯浅駅~学校間無料送迎バス有)
12:35 発
介護を楽しく知ろう~移動介助編~
学校法人 きたば学園
和歌山社会福祉専門学校 広川キャンパス
〒643-0051 有田郡広川町下津木 1105 Tel.0737-67-2270

この広報紙は、一部共同募金配分金を活用して発行しています。

自宅でできる運動で『フレイル予防』を心がけよう!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出自粛が求められ、みなさん運動不足になっていませんか?特に高齢者は加齢により心身が衰えるフレイル(虚弱)の進行が懸念されます。そこで『フレイル予防』にも効果的な自宅でできる運動をご紹介します。年齢は問いません。みなさんやってみませんか。無理はせず、痛みが出るほどガンバラなくて大丈夫ですよ。

参照:久野譜也・筑波大学教授「60歳からの筋活」より

☆ もも上げ 大腰筋と腹筋を鍛えよう



背筋を伸ばしイスに浅く座る。
両手でイスを軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



4秒間かけて、
ひざに力を入れて
胸に近づけ上体をかがめ、
4秒間かけて元にもどす。

☆ ひざ伸ばし 大腿四頭筋を鍛えよう



背筋を伸ばしイスに浅く座る。
両手でイスを軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



4秒間かけて、
足が床と平行になるように
力を入れて上げて
4秒間かけて元にもどす。

☆ スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛えよう(足腰が弱い方はイスを使いましょう)



4秒間かけて股関節を意識しながら腰を落とし、4秒間かけて元にもどす。



- ゆっくりと声を出して8秒数えながら
- 左右それぞれ10回ずつ
- 10回で1セット、週に3回くらいが効果的

☆ 栄養と睡眠をしっかりとりましょう

3食、バランスのよい食事を心がけましょう。しっかり噛むことも大切です。

食が進まないときは、たんぱく質が多い主菜から食べましょう。

たんぱく質は、筋肉はもちろん、内臓や髪、爪、皮膚などをつくる栄養素です。

女性の方は特に、骨粗しょう症予防のためにも、毎日しっかりカルシウムやビタミンDをとりましょう。

十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等で、生活資金でお悩みの皆さまへ

生活福祉資金の特例貸付に関するご案内

【緊急小口資金・総合支援資金（生活支援費）】

社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、貸付の対象世帯を低所得世帯以外に拡大し、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を実施しています。

受付期間は令和2年7月31日（金）で終了となりますので、具体的な内容のお問合せや貸付のご相談は、下記問い合わせ先へお願いします。

緊急小口資金

緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に、少額の費用の貸付を行います。

■対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減収があり、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

10万円以内

（次の1～6のいずれかの場合20万円以内）

- 1 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
- 2 世帯員に要介護者がいる
- 3 世帯員が4人以上いる
- 4 世帯員に下記①または②の子の世話をを行うことが必要となった労働者がいる
①新型コロナウイルス感染症拡大防止策として臨時休業した小学校等に通う子
②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
- 5 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
- 6 その他、特に資金の貸付需要があると認められるとき

■据置期間

1年以内

■償還期限

2年以内

■貸付利子・保証人

無利子・不要

総合支援資金（生活支援費）

生活再建までの間に必要な生活費用の貸付を行います。

■対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活が困窮し、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）月20万円以内

（単身）月15万円以内

貸付期間：原則3月以内

■据置期間

1年以内

■償還期限

10年以内

■貸付利子・保証人

無利子・不要

ゆずり愛

一不用になった介護・育児用品を

今、必要とされている方へ

この事業は、ご家庭で不用となった福祉用具等について「譲りたい方」と「譲ってほしい方」との橋渡しを行い、福祉用具等の有効活用と日常生活の利便性の向上を目的に実施しています。

福祉用具等を譲りたい方、福祉用具等が必要な方は、下記までご連絡ください。

譲りたい方



① まずは、登録申請をして下さい

申請書は社協窓口またはホームページよりダウンロードできます。
必要事項をご記入いただき、窓口へ提出して下さい。

②

ホームページ、広報紙に情報を掲載させていただきます



③

希望が合致した場合に、当社協が仲介致します



④

譲渡成立となります



譲ってほしい方



譲ります！



メール (info@aridagawa-shakyo.or.jp) での登録もできるようになりました。ぜひご利用ください。

●登録方法●

譲りたい方

①件名に【ゆずり愛 譲りたい】と入力してください。

②本文に【お名前・ご住所・ご連絡先・譲っていただける物品名】を入力してください。

③譲っていただける物品の写真を添付してください。広報紙やホームページへ掲載いたします。(写真がなくても受付は可能です)

譲ってほしい方

①件名に【ゆずり愛 譲ってほしい】と入力してください。

②本文に【お名前・ご住所・ご連絡先・譲ってほしい物品名】を入力してください。

ご家庭に眠っているものがあれば、是非ご連絡下さい!!



<登録状況：令和2年5月10日時点> ※最新の登録状況はホームページ (http://www.aridagawa-shakyo.or.jp/) をご覧ください

【お申込み・お問合せ】有田川町社会福祉協議会 地域福祉課 TEL: 0737-23-8800

各種相談日程

- 皆さまの日常生活上の相談等に応じています。どんなささいな事でもひとりで悩まないで！お気軽にご利用ください。(秘密厳守します)
- 有田川町にお住いの方は、どの相談場所でもご利用いただけます。



心配ごと相談

- 時間は、午後1時～4時までとなっています。
- 当日電話による相談もお受けします。各事務所にご連絡ください。

6月

4日(木)	金屋文化保健センター
11日(木)	きび保健福祉センター 高齢者福祉センター(二川)
25日(木)	金屋文化保健センター 清水会館(清水)

7月

2日(木)	きび保健福祉センター
9日(木)	金屋文化保健センター 高齢者福祉センター(二川)
30日(木)	金屋文化保健センター

弁護士による 無料法律相談

相談は予約制で先着9名となります。

予約受付	相談日の1週前の木曜日～当日午後2時まで (月～金の午前8時30分～午後5時15分)
申込先	地域福祉課 TEL:0737-23-8800



相談時間は下記のとおりで、おひとり20分程度となります。予約の際に時間帯をご案内します。
 予約の空き状況はホームページ (<http://www.aridagawa-shakyo.or.jp/>) でご確認ください。

6月18日(木) 予約受付
午後1時～4時 6/11～

場所 高齢者福祉センター
弁護士 福間 那由他 先生(予定)

夜間

7月16日(木) 予約受付
午後5時～8時 7/9～

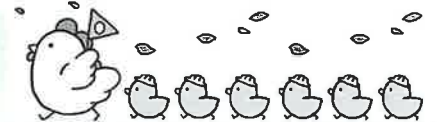
場所 金屋文化保健センター
弁護士 田中 博章 先生(予定)

8月20日(木) 予約受付
午後1時～4時 8/13～

場所 きび保健福祉センター
弁護士 太田 達也 先生(予定)

サロンの ご案内

申込は必要ありません。お気軽に遊びに来てね♪
 子どもの遊び場やお母さんたちのおしゃべりの場などにご利用ください。



子育てサロンぽっかぽか

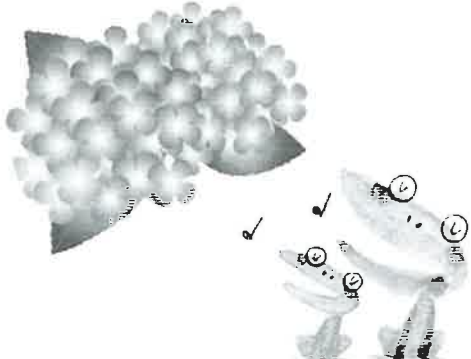


6月3日(水) シャボン玉遊び/お誕生会
 7月1日(水) セタ飾り工作/お誕生会
 【時間】9時～11時
 【場所】金屋文化保健センター

子育てサロンひだまり



6月17日(水) 工作 など
 7月15日(水) 工作 など
 【時間】9時30分～11時30分
 【場所】高齢者福祉センター



<善意銀行>へのご寄付の報告(令和2年4月1日～4月30日)

【現金預託】

有田川町板尾 匿名様
 有田川町粟生 鳥井建設様

【物品預託】

有田川町徳田 匿名様



ご厚志ありがとうございました
 当会では、年間を通して寄付を受け付けています TEL: 0737-23-8800 (寄付担当)

【お問合せ先】有田川町社会福祉協議会
 吉備事務所 有田川町大字角 75-1 / ☎0737-52-8886

金屋事務所 有田川町大字金屋 7 / ☎0737-32-9760

清水事務所 有田川町大字二川 820-1 / ☎0737-23-0838