



EVENT ご参加

**銀河サロン**  
初めての人もできる運動で交流  
【日時】毎月第2木曜日 9:00~11:30  
【場所】商工活性化センター「アースホール」(北4)  
【参加方法】申込不要  
【参加費】無料  
【問合せ】本別町社会福祉協議会事務局 TEL.0156-22-8320

EVENT ご参加

**ゆうゆうサークル**  
地域でいっしょに子育て交流  
【日時】8/28(月)・9/26(火) 9:00~11:30  
【場所】勇足いきがい館(勇足元町)  
【参加方法】お問合せください  
【参加費】無料  
【問合せ】本別町社会福祉協議会事務局 TEL.0156-22-8320

EVENT ご参加

**オレンジカフェ(清流の里)**  
介護の悩み、私たち専門職とお話してみませんか?  
【日時】8/4(金) 10:00~11:30  
【場所】あいの里交流センター(北6:清流の里併設)  
【参加方法】申込不要・参加費100円  
【問合せ】清流の里 TEL.0156-22-1001

NEWS ご報告

●4/11~6/10受付分 敬称略  
ご寄付ありがとうございました  
ご厚意に感謝いたします

EVENT ご参加

**くろ豆の会**  
①「ふまねっと」で楽しく運動  
【日時】7/3(月)・8/7(月)・9/4(月) いずれの日程も10:30~12:00  
②「脳トレ」で頭の体操  
【日時】7/18(火)・8/21(月)・9/19(火) いずれの日程も10:30~12:00  
【場所】あいの里交流センター(北6:清流の里併設)  
【参加方法】申込不要  
【参加費】無料  
【問合せ】あいの里交流センター TEL.0156-22-1002

NEWS ご報告

「ケアプランセンターほんべつ」開設!  
介護サービス調整の専門家に、介護のお悩み・心配ごとをご相談ください

NEWS ご報告

新しい職員のご紹介  
ネパールから2人の介護職員来たる!  
介護職員として社協で運営する介護事業所で働いています。インドラさん(左)はデイサービスセンターほんべつで、サンジットさん(右)は清流の里で頑張っています。日本語もとても上手です。よろしくお願ひします!

EVENT ご参加

**陽だまり喫茶(陽だまりの里)**  
介護の心配ごとをご相談ください  
介護のプロに話してみませんか?  
【日時】7/20(木)・9/20(水)・10/20(金) 14:30~15:30  
【場所】陽だまりの家(仙美里元町:陽だまりの里となり)  
【参加方法】申込不要  
【参加費】無料  
【問合せ】陽だまりの里 TEL.0156-24-9000

NEWS ご報告

「ケアプランセンターほんべつ」は、介護の相談から必要なサービスの調整・手配まで行う「居宅介護支援事業所」です。2名の介護支援専門員(ケアマネジャー)が配置されていますので、ぜひお気軽にご相談ください。  
TEL:0156-28-0101(総合ケアセンター内)



インドラさん サンジットさん

【寄付金】 山田 矩子(栄町):20,000円(栄町栄寿クラブへ)、30,000円(ゆうゆうサークルへ) 内海 玲子(南2):50,000円(社協へ)、50,000円(南2丁目自治会へ)  
【寄付物品】 本別ものまね歌謡チャリティショー(何ん田研二・松山守雄):血圧計2台(社協へ) 岡田 清治(南1):タオル24枚(デイサービスセンターほんべつへ) 市街地婦人会:タオル10枚・雑巾20枚(デイサービスセンターほんべつへ)、タオル30枚(ゆうあいの里へ)、タオル30枚(陽だまりの里へ)、タオル50枚(清流の里へ) 他に匿名の方2名よりデイサービスセンターほんべつへ1件(バスタオル等)、陽だまりの里へ1件(シャワーチェア等入浴用品他)のご寄付がありました。

社協の決算と事業報告

本別町社会福祉協議会の令和4年度の決算と事業報告を公開しています。決算書と事業報告はホームページに掲載していますので、詳しくは下記URLか右のQRコードからご覧ください。紙でご希望される場合は、社協事務局(TEL:0156-22-8320)までお問合せください。



【決算と事業報告のURL】  
<https://www.shakyo.or.jp/hp/article/index.php?s=166&m=786>  
※ 上記のQRコードからご覧いただけます。

【本別町内の民間企業・団体等の方々へ】  
「自分たちの活動を『あしたの福祉』でPRしたい!」という場合は、社協事務局(TEL 0156-22-8320)までご相談ください。

本別町社協 だより WE ARE

社会福祉法人本別町社会福祉協議会  
この社協だよりの発行には共同募金助成金が活用されています

発行元 社会福祉法人本別町社会福祉協議会  
〒089-3325 北海道中川郡本別町西美里別6番地15(本別町総合ケアセンター内)  
TEL 0156-22-8320 FAX 0156-22-5565  
公式HP <https://www.shakyo.or.jp/hp/166/>  
e-mail hon-sya@bz01.plala.or.jp

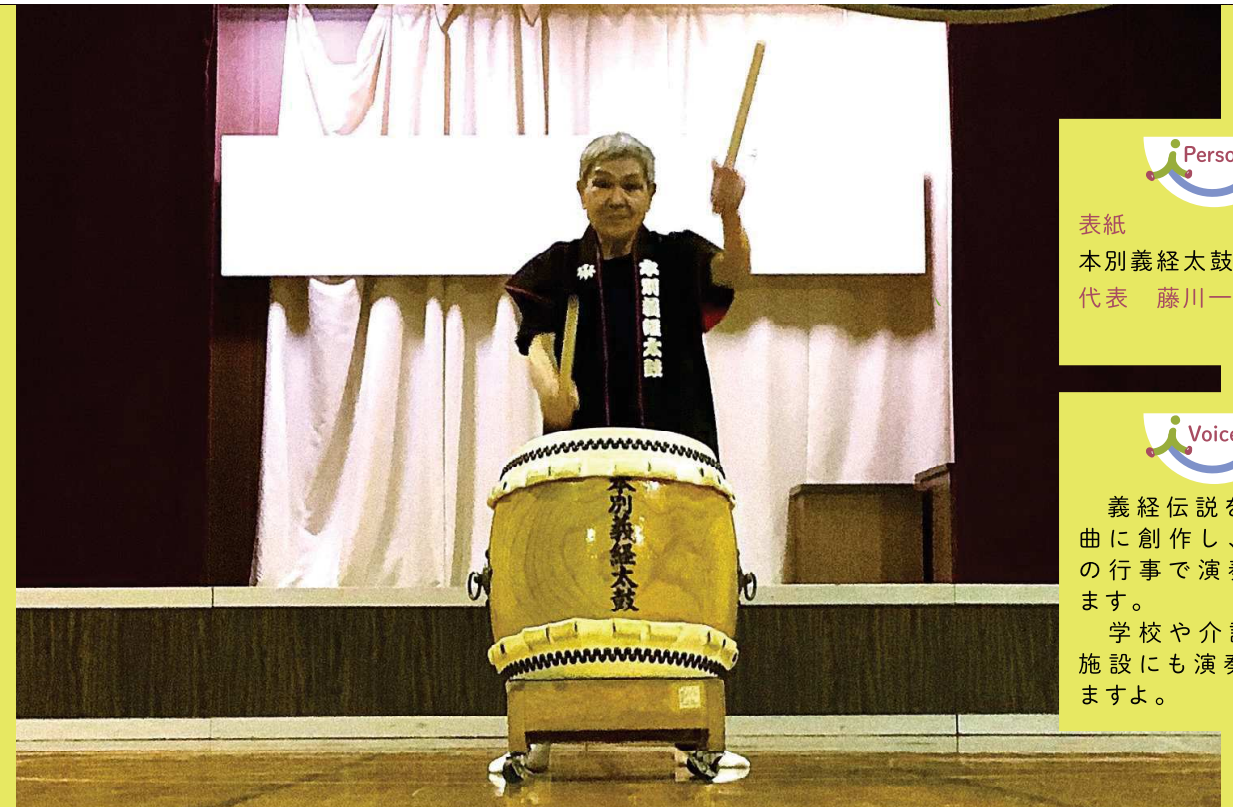
平日のみ 社会福祉法人本別町社会福祉協議会では、困りごと全般についての相談に応じておりますのでご利用ください。

本別町社協 だより あしたの福祉

vol.193

発行日:2023年7月1日(土)  
社会福祉法人  
本別町社会福祉協議会

私もあした、福祉の助けが必要になるかもしれないから



Person  
表紙  
本別義経太鼓保存会  
代表 藤川一三さん

Voice  
義経伝説を太鼓の曲に創作し、町内外の行事で演奏しています。学校や介護・福祉施設にも演奏に行きますよ。

本別義経太鼓保存会は、現在、大人14名、子ども6名の20名で活動しています。毎週火曜・土曜の午後7時~9時30分まで美里別地区公民館(旧美里別小学校)で練習しています。どこにでも演奏に行きますので、ぜひお問合せください。また、太鼓の貸出しもしています。いろいろな種類・大きさの太

鼓がありますので、お気軽にご相談ください。そして、一緒に太鼓を打ってみませんか?興味がある方、大歓迎ですので、ご連絡ください。  
【演奏依頼・太鼓貸出し・入会・見学等のお問合せ】  
0156-22-5855 代表:藤川さん(柏木町)

令和4年度 共同募金運動実績  
ご協力、ありがとうございました

共同募金運動は、延べ3,866件、1,495,095円のご協力をいただきました。その内、令和5年度の配食サービス事業など地域助成金として1,023,000円が活用されます。歳末助け合い義援金は、2,796件1,169,500円のご協力をいただき、その内、歳末助け合い義援金に673,000円、令和5年度の地域助成事業に420,000円が活用されます。

赤い羽根共同募金  
オリジナルバッジ

令和5年(2023年)のオリジナルバッジができました。本別町のマスコットキャラクター「元氣くん」と本別町の特産品である「豆」をモチーフにしたデザインです。このバッジは募金500円につき、1つ入手できます。入手できる場所は↓の会場になります。※無くなり次第終了です。

オリジナルバッジは、①社協事務局(総合ケアセンター内)、②あいの里交流センター(北6:清流の里併設)、③道の駅ステラ★ほんべつ(ガシャボンステーション)の3カ所で入手できます。  
【問合せ】あいの里交流センター TEL.0156-22-1002



今年の赤い羽根共同募金オリジナルバッジは、本別高校3年生吉村華瑠さんのデザインが採用されました!



# ちょっとあしえて！ お悩み相談室

## 大切です、「金銭管理」



さて、一口に「金銭管理の大切さ」と言いましても、「そんなことは大切に決まってるじゃないか」と、これをお読みの皆さんは思うかもしれません。

それでは、その金銭管理がうまくいかないとどうなってしまうのか。

今回はそんなお話を聞いてみました。

## サービスがある

### あんしんお預かりサービス

社協ではあんしんお預かりサービスという事業を行っています。

これは、ご本人や親族による適切な金銭管理ができない状態となった場合に、社協がご本人や親族に代わって金銭管理を行ない、安心して生活が営めるようにすることを目的とするサービスです。

たとえば、入院した場合を想定してみましょう。入院中に外出できず、必要な支払い等ができなくなってしまう。

支払いが滞ると、たとえば携帯電話が止まってしまったりと、とても困ったことになってしまいます。

## 簡単なようで…

### 「金銭管理」はできて当然？

このように支払いの滞りを例にとっても、生活面に大きな影響があります。

それでは、入院以外の場合はどうでしょうか。

実際に相談に来られる方々には、高齢者や障がいをお持ちの方や、そのご家族もいらっしやいます。

他にも、お金を計画的に使うことが難しく、次の収入がある前に使い切ってしまうなど、とても困った状況になってしまう方々(もしくはその関係者)からの相談もあります。

## 使い方の見直し

### こんがらかった家計が回る

あんしんお預かりサービスの支援を行う中で、適切にお金を使うことができれば、生活が大きく好転することが多いと感じています。

滞っていた支払いを計画的に行い、使いすぎていたお金の見直しをする中で、混乱していた家計の内容が見えてくるようになります。

見直すポイントが見えるようになることが大切です。

## あんしんへの道

### 生活の流れが変わる

あんしんお預かりサービスでは、通帳等をお預かりして、ご本人の代わりに銀行で出入金をしたり、支払いの代行をしたり等、金銭管理の支援を行っています。

また、場合によっては、収入・支出のバランスよくお金を使えるように助言をすることもあります。

このような金銭管理の支援を通して、生活に必要な支払いが滞ることなく、計画的にお金を使えるようになれば、ご本人の生活の流れも良い方向に大きく変わります。

あんしんお預かりサービスの利用にあたりましては、サービスの対象者になるかどうかの判断が必要ですので、ぜひお気軽にご相談ください。



話してくれたひと  
社協事務局  
笹川和哉さん



## あんしんお預かりサービスについて

社協で実施している「あんしんお預かりサービス」は、利用者ご本人に代わって銀行等での出入金、振込、振替、記帳手続や生計維持に必要な金銭の支払いを行っています。

そのため、ご本人と十分に事前協議した上で、通帳など必要な物品をお預かりすることがあります。

お金を適切に、計画的に使うということは生活の根幹です。何らかの事情により金銭管理が困難だと感じたら、ぜひ社協までご相談ください。

相談はご本人の他、ご家族やご近所の方々からでもお気軽にお寄せください。

【金銭管理・あんしんお預かりサービスについてのご相談は・・・】

本別町社会福祉協議会(事務局)

住所: 本別町西美里別6番地15

(総合ケアセンター内)

TEL: 0156-22-8320

平日 午前8時30分～午後5時30分

# あしたのために

育てよう福祉の芽

## タオルを使ったカンタンな体操



教えてくれたひと  
元気いきき教室 横田陽子さん

タオル1本で、座ったままでできるカンタンな体操にチャレンジしてみませんか。

必要なものはイスとタオルだけです。どなたでもチャレンジできますよ！

※1～4は写真の番号です。

- 1: 写真のように、タオルを広げて、前にたらしした状態で持ちましょう。
- 2: そのタオルを手の指だけでたぐり上げましょう。
- 3: 指でたぐり上げたタオルを写真のように1本の状態にしましょう。
- 4: 1本にしたタオルをギュッと絞るようにひねります。



## スクワットにチャレンジしてみましょう



教えてくれたひと  
アメニティ本別  
篠原悠人さん(左)  
加藤順也さん(右)

自宅でできるスクワットをご紹介します。

正しい姿勢で、ゆっくりやりましょう。

痛みや体調不良がある場合は、無理をせず、運動をやめてください。

※1～4は写真の番号です。

- 1: 足を肩幅に広げて背筋を伸ばした姿勢をとります。
  - 2: 転倒を防ぐために、イス等にしっかりつかまりましょう。
  - 3: お尻を真下に落とすように、ゆっくりヒザを軽く曲げましょう。
  - 4: ゆっくり立ち上がり、元の姿勢に戻りましょう。
- ※後ろに倒れないように気を付けて、無理せず行いましょう。



## 運動は、無理なく・ケガなく・継続を

年齢を重ねるにつれて、筋力や身体の機能は低下していきます。筋力や身体の機能が低下すると、介護が必要な状態になりやすく、またいろいろな病気にもかかりやすくなります。

その状態を防ぐために、運動の習慣を身につけましょう。運動は無理のない程度でかまいません。ケガをしないように、十分に注意しながら日常にカンタンな運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。



話してくれたひと  
デイサービスセンターほんべつ  
菅原千春さん

【運動や体操のご相談は・・・】

アメニティ本別(西美里別)

TEL 0156-22-9311

元気いきき教室(西美里別)

TEL 0156-28-0101

デイサービスセンターほんべつ(北1)

TEL 0156-22-4185