



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】 3/13(木) 9:30~11:30
※4月以降の予定は要問合せ

【場所】 あいの里交流センター
(北6 清流の里となり)

【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

くろ豆の会

①「ふまねっと」で楽しく運動

【日時】 3/3(月) 10:30~12:00
※4月以降の予定は要問合せ

②「脳トレ」で頭の体操

【日時】 3/17(月) 10:30~12:00
※4月以降の予定は要問合せ

【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

EVENT ご参加

陽だまり喫茶(陽だまりの里)
おやつ作りで交流しながら
介護のプロたちとお話しませんか?

【日時】 3/20(木)
14:00~15:00

【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】 申込不要です

【参加費】 100円

【問合せ】 陽だまりの里
TEL.0156-24-9000

EVENT ご参加

オレンジカフェ(ゆうあいの里)
職員たちとっしょ交流しながら、
介護のお悩み・困りごとをお聞かせ
ください

【日時】 3/17(月)・・・まる元体操
5/20(火)・・・ゆうあいの里座談会
※いずれも14:00~15:00(終了予定)

【参加費】 100円

【場所】 勇足生きがい館
(勇足元町:ゆうあいの里となり)

【問合せ】 ゆうあいの里
TEL.0156-23-9000

EVENT ご参加

**令和7年度
障がい者週間記念事業のお知らせ**

昨年のライトアップの様子

EVENT ご参加

世界自閉症啓発デーにあわせて、道の駅「ステラ★ほんべつ」を「癒やし」や「希望」などを表す自閉症のシンボルカラーのブルーにライトアップします!!

【日時】 4/2(水)
ライトアップは日没~20:00まで

【場所】 道の駅 ステラ★ほんべつ(北3)

【問合せ】 チャレンジド・ネットワーク事務局
(社協事務局内)
TEL.0156-22-8320

NEWS ご報告

●12/11~2/10受付分
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

【寄付金】 故・菅原準次親族一同(芽室町):100,000円(社協へ)
~故・菅原準次さまご逝去に際して
赤不動院寒修行有志一同(向陽町):30,000円(社協へ)
19年申年会一同(本別町):309,386円(社協へ)
吉川寿浩(芽室町):100,000円(社協へ)
~故・吉川昭さまご逝去に際して

【寄付物品】 本別町農協女性部(北5):介護用ウエス(社協へ)

本別町社協 だより

あしたの福祉

vol.201
発行日:2025年3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



表紙
地域おこし協力隊
健康スポーツ推進員
吉田哲登さん



運動を通して、体力づくり、健康づくり、そして交流の機会をつくるために活動しています。どんな方でも楽しめる運動やレクリエーションでっしょに盛り上がりましょう!!

運動に関することならどんなことでも
それが健康スポーツ推進員

皆さんは、最近運動をしていますか?
「運動って、どういうことをすればいいの、自分にはどんなメニューが合っているのかよくわからない...」
はい、お任せください。健康スポーツ推進員の私がレクチャーいたします。運動について、こんなお悩みはありませんか?

【その1】 特定のスポーツについて教えてほしい
いろんなスポーツがありますよね。見たことがある、やったことがあるスポーツもあれば、初めて耳にするような新しいスポーツも増えています。サッカー、野球、モルック、ボッチャなど、**どんなスポーツでも指導ができますよ。**

【その2】 目的にそった運動メニューを教えてほしい
たとえば「腰痛があるので無理なくできる運動」、「10人くらいで楽しめるレクリエーション」、「ケガを防止するためには」など、**目的にそった形で運動やレクリエーションのメニューを提案・指導することができます。**より良いメニューを作るために、いろいろとお話を聞かせてくださいね。

【その3】 スポーツって若い人しかできないのかな
そんなことはまったくありません。幼児期から高齢期まで、どんな年齢であっても運動することで人生を豊かにできると考えています。実

際にこども園、保育所、小学校、そして高齢者の皆さんに対して運動・スポーツの指導をしています。小さな頃から運動を楽しむことも大切です。高齢者の皆さんが運動することは**フレイル**予防にもつながります。何歳であっても楽しく身体を動かして、いっしょに楽しみましょう。(※フレイルとは身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。)
このように**運動に関することであればどんなことでも**ご相談ください。楽しく運動機能を向上できるようレクチャーにうかがいます。下記問い合わせ先までお気軽にご相談ください。
運動を通して、健康で楽しい生活をおくりましょう!!

【お問合せ先】
本別町教育委員会スポーツ担当
TEL:0156-22-2331



吉田さんの指導で「つつじの園」の皆さんがモルックを楽しんでいる様子



「オレンジカフェ」ってどんな意味?

オレンジカフェとは、認知症の人やそのご家族、医療や介護の専門職、地域の人々など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。地域交流レクリエーションや講話などと併せて、認知症をはじめとした介護の相談全般を受けています。
介護のお悩み...「こういう時はどうしたらいいの?」「これで認知症?」など、いろんなお悩みや困りごとについて、専門的な知識や技術を持った職員に、気軽に相談できます。

オレンジカフェは、皆さんの悩みを希望に変える場所です。
本別町社協では清流の里(市街地:北6丁目)、陽だまりの里(仙美里地区:仙美里元町)、ゆうあいの里(勇足地区:勇足元町)の3か所で開催しています。※陽だまりの里の「陽だまり喫茶」でも相談できます。

【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。



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.honbetsu-syakyo.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。



元気なうちにこそ考える、「死」のその後のこと

+01 死後を考える

死後の備え、してますか？

身寄りがなかったり、相続する人がいなかったりする場合、**自分の亡き後**、何をどのように進めておけばいいのか、お悩み、ご心配されている方はとても多いと思います。

本別町社会福祉協議会で取り組んでいる**死後事務委任契約事業**は、ご本人が亡くなった後の手続き等を代行に行なうことで、**死後の心配を解消し、安心した生活を送れるように**することを目的とした事業です。

それでは**ご利用のおまかな流れ**を見ていきましょう。

まず、亡くなった後に行う事務についてご本人と十分に話し合った上で、契約するとともに、事務を行うために必要な費用をお預かりします。そして、ご本人がお亡くなりになった後、各手続きに入ります。

次に、事業の内容と利用できる人の条件について、もう少し詳しくご説明します。

+02 死後の備え

死後事務委任契約事業とは

死後事務委任契約事業という取り組みでは、亡くなられてから葬儀の後にいたるまで、**「死後」に関する事務全般を執り行います。**

内容は①遺体の引き取り、②葬儀・火葬・納骨に関する事務、③家族・親族・その他関係者への連絡事務、④家財道具や生活用品等の動産処分に関する事務、⑤賃借物件の解約・退去に関する事務、⑥行政官庁等への諸届け事務、⑦医療費、施設利用料・公共料金等の生活に係るサービスの解約・精算に関する事務、⑧以上の各事務に関する費用の支払い、以上の8つとなっています。

そして、**ご利用にあたって次の条件があります。**

①相続の対象となる親族の居ない方、②相続の対象の親族は居るが、疎遠な状況にある方、これら①②のいずれかに該当する必要があります。

+03 死後に安心を

まずはお気軽にご相談を

さて、**死後事務委任契約事業**のお話、いかがでしたか？

実は本別町社会福祉協議会の**死後事務委任契約事業**は、全国でも先駆的な取り組みなんです。

費用につきましては、社協のサービスなので抑えめですが、契約内容によって変わります。

事業や費用の細かな説明も含めて、まずはお気軽にご相談、お問い合わせいただければ幸いです。皆さんの悩みや心配をしっかりと聞かせていただきますので、下記問い合わせ先までぜひご連絡ください。

【お問い合わせは・・・】
本別町社会福祉協議会(事務局)
住所:本別町西美里別6-15
TEL:0156-22-8320
※平日8:30~17:30まで
お気軽にお問い合わせ、ご相談ください

死後のことについて考えるきっかけづくりも大切に



今回、死後事務委任契約事業のお話を聞かせていただいた笹川和哉さん(社協事務局)

死後事務委任契約事業に取り組んでいる社協は全国的にもとても珍しいんです。「死」は誰もが避けることができます。でもやっぱり死後のことはとても不安で心配ですね。皆さんが抱える死後の不安や心配ごとに、少しでも寄りそえればと思い、取り組んでいます。

「日頃からの備えが大切、それは死後についても同じこと・・・」と、そうは言っても、**普段はなかなか考える機会がないのが「死後のこと」だと思います。**

この記事をお読みになられた皆さんが、死後のことを考えるきっかけになれば幸いです。

お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。

福祉の宿題

福祉の担い手を考える

CASE.04
地域で支えあって生活するとは？
編

地域での支えあいのしくみ

私たちが暮らす社会では、少子高齢化や地域のつながりの希薄化などさまざまな理由から、困りごとの支援を必要とする人たちが増えている一方で、それを支援する福祉の担い手不足が大きな課題となっています。

本別町社会福祉協議会には**あんしんサポーター**というしくみがあるのをご存じですか？今回は**あんしんサポーター**についてのお話です。

あんしんサポーターとは？

あんしんサポーターとは自宅で生活していて、高齢や障がい等により日常生活にちょっとした不安を抱えている方(介護保険サービスを利用していない方)の話し相手や買い物代行、ゴミ出しや掃除、また金銭管理など、**日常の困りごとに対応する有償ボランティア**です。

どんな活動をするの？

活動の種類は①社会福祉協議会が後見人となっている方の見守りや金銭管理を行う**後見支援員**、②認知症や障がいのある方の生活費等金銭管理を行う**生活支援員**、③認知症の方の話し相手を行う**やすらぎ支援員**、④高齢や障がいのある方に対して掃除や買い物代行等の日常の困りごとを支援する**あんしん訪問員**の4つです。

活動は案件と支援員とのマッチングを行いますので、ご自分の得意分野、希望する内容にそって活動していただけます。また、定期的に活動内容を見直し、無理なく支援ができるようコーディネーターがフォローします。

あんしんサポーター研修



今年も3月開催!!

まずはここから!

例年、社会福祉協議会ではあんしんサポーターを養成・フォローアップする研修を開催しています。現在活動中のサポーターの方はもちろん、**活動に興味・関心がある方はどなたでもご参加いただけます。**今年度は3月に開催予定!詳細が決まり次第チラシやホームページでお知らせいたします。皆さまのご参加をお待ちしております!

【この記事についてのお問い合わせ先は・・・】
本別町社会福祉協議会
地域福祉活動推進部門 TEL:0156-22-8320

活躍中の支援員さんからのメッセージ

遠藤文子さん(北7)
やすらぎ支援員

--あんしんサポーター登録のきっかけは?
現在支援している方の話し相手を探していると聞き、昔馴染みだったため役に立てるなと思いました。

--活動してみた感想は?
初めはどのように言葉をかけたらいのか、ためらいがありました。肩に力を入れずに静かに語りかけることを意識してやっています。

--これからサポーターをやってみようという方へ
私自身が年齢とともに思うようになってなくなった自分の身体と向き合い、支えてくれる人がいることの心強さを感じながら、支援員として活動しています。助け合う心を大切に、互いに**本別に住んでいてよかった**とあたたかい気持ちになれば素敵だなと思います。

東野明美さん(押帯)
やすらぎ支援員

--あんしんサポーター登録のきっかけは?
はじめにこの活動を知った時は随分前で、時間的余裕もなくそのまま受け流してしまいました。数年たち、やってみませんかと話があり、意気込みがあるわけではありましたが、登録しておいてもいいかなと思いました。

--活動してみた感想は?
当初はお買い物の支援を想定して登録をしましたが、現在はお話し相手として活動しています。私が訪問することで少しでも楽しい時間を過ごしていただけているのであれば活動してよかったかなと思います。

--これからサポーターをやってみようという方へ
漠然とでも関心がある方は自分の背中を押してやってみるのもいいかなと思います。