福祉

いみず

No.53
2019.2

中高年健康体操サークル・二口コミュニティセンター

お問合せはこちらまで【ご意見・ご感想などございましたら、ぜひお寄せください。】

社会福祉法人 射水市社会福祉協議会

〒939-0274　射水市小島700番地1
◆総務課 ☎52-5010

E-mail：honsho@imizushakyo.jp
ホームページ：http://www.imizushakyo.jp/

この広報誌は、一部共同募金の助成を受けています。

モバイル版はこちら！

バーコードリーダーで読み取りアクセス！

終活から考える「自分らしく生きる」とは？

―元気なうちにやっておきたい3つのこと―

「終活なんて、まだまだ自分には関係ない」そう思っていませんか？

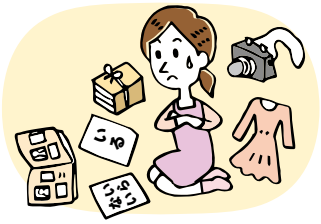
終活とは、今までの自分の人生を見直し、これからの人生をいかに『自分らしく生きる・輝く』かを考える活動です。

元気なうちから人生の計画を立てておくことで、十分な備えができ、その後の人生がより充実したものになります。

自分の人生を最期まで自分らしく送れるよう、今から〝終活〟準備を始めましょう！

その1 荷物の整理

趣味で集めたもの、衣類や本など、身の回りのものは、必要最低限にしましょう。しまわれている品々の思い出を整理し、必要なものをしっかり確認しましょう。物が多いと家族が片付けするときに大きな負担がかかります。処分に困るもの、不要なものはどんどん片付け、家を丸ごと整理しましょう。



預金通帳、年金証書、保険証書、権利証書、印鑑、年金手帳など、死後の手続きで家族が必要な書類はたくさんあります。不要なものは解約や廃棄し、重要な書類はきちんと整理して保管場所を決めておきましょう！

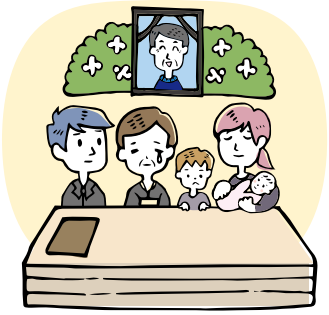
その2 遺言書の作成

遺産の相続人が多いと、トラブルが起こることがあります。トラブルを未然に防ぐためにも、遺産を誰に相続させたいのか希望がある場合は遺言書を作成しておきましょう。また、遺言書は法律に定められた形式で書いていないと効力がありません。弁護士や司法書士などの専門家に相談するのもおすすめです。

その3 お葬式の準備

お葬式は突然訪れるため「遺影がない」「故人の希望が分からない」ということが起こります。

最期まで自分らしく、そして家族が困らないように、どういうお葬式にしてほしいのか、お墓はどうしたいのかを考え、家族に伝えておくことが大切です。



不安はあるけど「自分らしく」を叶えるために、次のような制度もあります！

日常生活自立支援事業

高齢や障がいにより、一人では日常の生活に不安のある方が地域で安心して生活が送れるよう、福祉サービスの利用援助を中心に、日常的な金銭管理や書類等の預かりなど、ご本人との契約に基づいて支援する事業です。

このようなことはありませんか？

CHECK!!

- □ 福祉サービスの利用方法がわからない。
- □ 役所から届いた書類はどうしたらいいの？
- □ 公共料金や医療費の支払いができない。
- □ 通帳や印鑑など、大切なものをなくしてしまう。

※ご相談から契約までは無料です。
※サービスが開始されると利用料がかかります。
※状況によっては施設入所や入院をしている方も対象になります。

成年後見制度

認知症、障がいなどの理由で、自身で判断することが難しい方が安心して生活できるよう法律的に支援する仕組みです。成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度があります。

■法定後見制度……判断能力が不十分な方で、ご本人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つに分けられます。家庭裁判所へ開始の審判申立てが必要です。

■任意後見制度……将来、判断能力が不十分になったときに備えて、自分が選んだ人と事前に公正証書で契約を結んでおく制度です。

≪成年後見制度利用相談会≫

日　　時：毎月第４水曜日　午後２時～４時
場　　所：射水市役所会議室等
※予約優先
※実際に後見活動をしている司法書士などが相談に応じています。

相談会の予約・問合せ先
射水市役所地域福祉課
☎51－6625

事業や制度等については、お気軽にご相談ください。　相談・問合せ先　地域福祉課　☎52－5190

地域の福祉力（ちからら）

地区社会福祉協議会活動紹介

中太閤山 社会福祉協議会

◆地区社会福祉協議会とは？

略して「地区社協」とよばれ、市内には27の地区社協が組織されています。地域の「困ったなぁ」をご近所パワーや地域の力でできることはないかを考え助け合いをしています。

▲ きららか射水100歳体操inショッピングセンターパスコ

▲ 三世代ふれあい餅つき大会

地区社協からひとこと

まちづくり地域振興会や各種団体と連携協力し、住民一人ひとりが生きがいを持ち、お互いに支え合える地域づくりに努めます。

【会　長】　奥野　貞昭
【設立年月日】平成６年10月
（平成17年４月に地区社協に名称変更）
【人　口】　3,364人（平成30年12月13日現在）
・世 帯 数　1,337世帯
・高齢者数（65歳以上）1,114人
高齢化率33.1％
・児 童 数（小学１～６年生）162人

地区社協活動紹介

平成６年10月に中太閤山地区総合福祉活動グループとして設立、平成17年４月に地区社会福祉協議会に名称を変更し、地域に根差した福祉活動を展開しています。

「感謝の敬老会」「中高年のための料理教室」「三世代ふれあい餅つき大会」「研修会」など、年間を通して活動しています。なかでも、毎年好評の三世代ふれあい餅つき大会は、ゲームなども取り入れることで幼児から高齢者まで世代を超えて楽しめると賑わっています。

また、今年度は「射水市地域支え合いネットワーク事業」について、地区社協役員や民生委員・児童委員、福祉推進員を対象に研修会を実施し、その事業の取り組みの一つとして、「きららか射水100歳体操」をショッピングセンターパスコ内で開始しました。

今後は、地区社協の活動や行事に、中太閤山地域のみなさんに幅広く参加していただき、心身ともに健康を保ち、地域で支え合うことによって、人と人とをつなぎ、安心して暮らせる地域づくりを目指します。

奥野　貞昭

地区の特徴・歴史

昭和30年代後半からの富山新港臨海工業団地の開発に伴うベッドタウンとして発展してきた住宅地です。

ショッピングセンターや薬勝寺池公園、富山県環境科学センター、特別養護老人ホームなどがあり、周辺には県民公園太閤山ランドや富山県立大学もあり、子どもから高齢者にやさしい文教エリアです。

Hello! ぼらんてぃあ

射水市ボランティア連絡協議会

市内でボランティア活動に励むグループの連絡調整、情報交換を推進し、ボランティア相互の交流を深め、活動の発展と社会福祉の増進を図ること目的としています。

日々の各グループ活動だけでなく、地区や市全域での状況に応じたボランティア活動を幅広く展開しています。

5/27▶
記念式典の様子
ボランティアグループによる活動発表
（本江ハイビスカスの会）

▲11/24
交流研修会の様子
風船をつかって楽しく交流！
（講師：赤井 美佐子 氏）

今、この節目に

射水市ボランティア連絡協議会
会長　石灰　美枝子

市内５地区の連絡協議会の恒例の活動は、継続しているものの高齢化などもあり、会員数の減少を止めることはできません。

そこで、この設立 10 周年記念事業をチャンスと捉えて、５月の式典ではひとりでも多くの会員の出席と、予算をかけずに会員の協力と工夫で、楽しく心に残る行事にすることを共通認識とし、総力を結集して準備をしました。

当日は予定を大きく上回る多数の出席となり、10 周年を振り返るスライドショーや、各地区のボランティアグループによる活動発表などで大いに盛り上がりました。

11 月の交流研修会では、地域福祉への貢献の序奏として、健康運動指導士の赤井美佐子先生をお招きし、障がいをもつ方 48 名（保護者含む）と、会員 135 名で、楽しく軽体操を行いました。会場いっぱいに、うっすらと額に汗、輝く笑顔が咲きあふれ、笑い声が高く響きました。

これだけの関心と情熱があれば、きっと明るい光がみえると強く感じた思いを胸に、これからも会員一同力を合わせてボランティア活動の推進に努めていこうと思います。

●連絡協議会についての問い合わせは、射水市ボランティアセンター（☎ 52-5190）までご連絡下さい。

福祉教育地域指定 推進事業活動報告　下地区

平成 29、30 年度と下村小学校児童を中心に様々な地域活動に取り組んできました。夏休み期間中に３世代がいっしょに料理を作りながら食育や食品ロスについて学び、11 月には小学校４年生とその保護者が、下地区の農業、農地、用水路の移り変わりを知ることで、下村の農業がどのように発展してきたかを学習する会を開催しました。12 月には、住民誰もが参加できる「もちつき大会」を開催し、大人の手ほどきを受けながら子どもたちが臼と杵を使った餅つき体験をすることで、参加者全員のボランティアの心を育みました。

福祉教育地域指定推進事業とは？

子どもたちと地域が協力して、自分たちの暮らす地域を理解し、地域に根ざしたボランティア体験活動を推進することを目的に、２年間地区を指定して活動に取り組んでいます。

射水市ファミリーサポートセンター

ファミサポ

Family Support♡

日々の活動紹介♪

お子さんの送迎・預かりなどをサポートしています！

《ご協力いただいたのは》

●依頼会員のアンナさんとミカエルくん（1歳）

●協力会員の胡（こ）　玉眞（ぎょくしん）さん

《活動の内容》

自営業のママが仕事に集中できるように、
ご自宅でのお子さんの預かり

依頼会員　アンナさん

私は外国人ですが、日本に来て頼る人もいない中、ファミサポのお陰で仕事に集中することができます。
週1回の依頼ですが、胡（こ）さんには子どもの面倒をよく見てもらえ、本当に助かっています。

協力会員　胡（こ）さん

以前、保育士をしていましたが、保育士の仕事とはまた違い1対1でお子さんのペースに合わせて関わることができ、やりがいがあります。アンナさん家族からも喜んでもらえ、とても嬉しく思います。これからもアンナさんご家族の一員として関らせていただきたいと思います。

射水市ファミリーサポートセンターでは、依頼会員 協力会員 を募集しています！

ファミサポ出前説明会（ファミサポキャラバン）

依頼会員を希望される方向けに説明会を開催します。ご利用を検討されている方は、ぜひご参加ください。ファミサポの利用方法や疑問点などにお答えします。

開催日時
●2/28（木）11:00～　キッズポートいみず2F 射水市子育て支援センター
●3/11（月）10:30～　新湊作道子育て支援センター

《問合せ先》射水市ファミリーサポートセンター　●射水市小島700番地1　大島社会福祉センター2階
TEL●52−7081　FAX●52−5852　E-mail●ifss@imizushakyo.jp

転ばぬ先のアドバイス プラス

～ヘルパーステーションからのお役立ち情報～

介護ストレス

介護を行っている立場の人が感じるストレスを介護ストレスと言います。

なかでも在宅介護は、24時間・年中無休で介護されているご家族のかたに、『今の介護がいつまで続くかわからない』という不安感を持たせたり、『常に心身の疲労感が抜けない』という状態にさせてしまうことが多く、介護ストレスの割合が非常に高いと言われています。

在宅介護者の思い

- 介護は、家族の問題なので他人に頼りたくない。
- ヘルパーや施設を頼むと周りから冷たいと思われる。
- ご近所に介護をしていることを知られたくない。

負の連鎖（ストレスがどんどん溜まる構造）

- 何もかもひとりで頑張ろうと考えてしまい思い通りにならない
- 介護者が『休むこと』『自分の時間を持つこと』に罪悪感をもつ
- 介護離職で収入が途絶える

⇒ 不安やイライラが溜まる

解決策は…

1. **家族、親戚などに積極的に介護の大変さを伝えましょう。**
   まわりが協力、理解してくれることで負担が大きく変わります。
2. 友人や、同じ悩みを持つ仲間など、**話あえる相手を増やし会話をしましょう。**
   グチを聞いてもらうだけでも気分が変わります。
3. 旅行をしたり、趣味を持ちましょう。
   たまには他の人に頼んで思い切り旅行や趣味を満喫することで
   リフレッシュできます。**頼み上手になりましょう。**

4. 介護サービスを上手に利用しましょう。
   家族だけで抱え込まず、プロの力を借りることも必要です。
   そんな時こそデイサービスやショートステイ、訪問ヘルパーなどを効率よく利用しましょう。
5. まずは、**困りごとを相談する**ことから始めましょう。

射水市社協で一緒に働き、在宅介護を支えませんか！

登録ヘルパー募集！

必要な資格

介護福祉士、初任者研修修了者またはヘルパー２級以上
普通自動車運転免許

※詳しくは、下記までご連絡ください。
問合せ先／射水市社協ヘルパーステーション　TEL 82-8455（射水市三日曽根９－18 新湊交流会館内）

仕事・健康・借金など 生活の困りごとはありませんか？

生活の困りごとって？

●仕事を辞めたが次の仕事が見つからない。
●家賃、電気、ガスなどの公共料金を滞納している。
●人とのコミュニケーションがうまくとれない。…など

予想外のできごとが起こり、急に生活がうまくいかなくなることは、誰にでも起こりえることです。

射水市生活自立サポートセンター（以下、センター）では、仕事や健康、借金など生活の困りごとについて相談をうけ、解決に向けてどうしたらいいかを、相談員が一緒に考え、サポートしています。

センターに寄せられた実際の困りごと相談

【相談者】20代 男性

正社員からアルバイトに降格させられ、収入が減ったため、毎月赤字になっている。

センターによる支援

ハローワークで雇用保険受給の手続きを行うとともに、正社員での就労支援を行った。

正社員での就職が決まり、再就職手当金も受給することができた。

【相談者】50代 男性

家計管理ができないため収入の範囲内での生活ができず、借金や市税などの滞納がある。

センターによる支援

借金について弁護士に相談し、借金の整理を行った。毎月の支払い状況を確認し、必要な支払いについて助言した。

無理なく借金を返済できるようになり、収入の範囲内で生活できるようになった。

フードバンクとやまにもご協力いただいています

相談者の中には、お金もなく明日食べるものもないといった方もおられます。そのような方に対し、生活を立て直すまでの一時的な支援として、フードバンクとやまにご協力いただき食料をお渡しすることがあります。

フードバンクとやまとは？
まだ安全に食べられるのにさまざまな理由で廃棄されてしまう食べ物を無償で提供してもらい、福祉施設や生活に困っている人たちに無償で届けて有効に使っていただく活動です。

ホームページ
http://www.foodbank-toyama.com
Facebook
http://www.facebook.com/foodbank.toyama

センターでは、電話や窓口で相談に対応しております。お気軽にご相談ください。

射水市生活自立サポートセンター　TEL●52−7080

開所時間●月～金曜日　午前9時～午後5時
場　　所●大島社会福祉センター（地域福祉課内）

相談料 無料

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました

皆さまから寄せられました募金は、射水市を良くする活動や地域の事業に活用されます。ご協力どうもありがとうございました。

平成30年度 赤い羽根共同募金額
12,125,389円

募金区分	実績額	付　記
戸別募金	10,999,444円	24,443世帯
街頭募金	18,988円	2件
法人募金	439,000円	52件
学校募金	426,878円	19校
職域募金	107,580円	30件
イベント募金	31,639円	4件
個人募金	27,262円	7件
その他の募金	74,598円	84件

射水市共同募金委員会取扱い分（平成31年1月15日現在）

ひとりで悩まず
一度ご相談ください

相談無料　秘密厳守

日常生活の心配ごと、悩みごとの相談（心配ごと相談）

相談時間●午後1時30分～午後4時
相　談　員●民生委員・児童委員

相談場所	開設日	問合せ先
新湊交流会館	2月　7日（木）	新湊支所 TEL 82－8450
	2月21日（木）	
	3月　7日（木）	
大島社会福祉センター	2月　5日（火）	地域福祉課 TEL 52－5190
	2月19日（火）	
	3月　5日（火）	
	3月19日（火）	

※4月の相談日は、市の広報誌「広報いみず4月号」でご確認ください。

みんなのきもち ありがとう

皆さまより福祉のためにご寄付いただきました。
お寄せいただいた浄財は、各種社会福祉事業に活用させていただきます。

（平成30年7月～12月）

	団体名・氏名	金　額
社会福祉事業	射水カラオケ会	57,268円
	チューリッヒ保険会社	100,000円
	北陸電力（株）富山新港火力発電所ボランティアグループ	37,498円
物品預託	匿名	台所用洗剤10本
善意銀行	浜開獅子舞保存会	5,000円
	妙親会	20,000円
	市内募金箱設置43ヶ所	34,920円

ふくしのはなし　テーマ　「ヘルプマーク」を知っていますか？

ヘルプマークは援助が必要な方のためのマークです。外見からは援助や配慮を必要としていることが分かりづらい人がカバンや身体に着用することで、周囲に支援を必要としていることを知らせるマークです。

このマークを見かけ困っているようであれば、バスの席を譲る、声をかけるなどの思いやりのある行動をお願いします。

賛助会費にご協力ありがとうございました

射水市社会福祉協議会では、市民の皆さまの福祉活動への協力と参加をすすめるため、賛助会員制度があります。平成30年度も企業、団体および篤志家の皆さまに、賛助金として226件、1,440,000円（平成31年１月15日現在）のご協力を賜り心よりお礼申し上げます。この会費は、本協議会が展開する地域福祉事業などに広く活用させていただきます。

賛助会員とは？

賛助会員は、本協議会の趣旨、活動に賛同していただける市民や企業の皆さまに、会費を納めていただき、地域福祉事業の実施について、ご支援いただくものです。ご協力いただきました賛助会費は地域に還元できる事業に活用させていただきます。

ご協力いただける方は、総務課までお問い合わせ下さい。皆さまのご協力をお願いします。

賛助会員の区分と会費

区　分	会　費
団体、会社等	１口　年額　5,000円
篤志家等個人	１口　年額　2,000円

※ 賛助会員は、年間を通じて募集しています。
加入口数に制限はありません。

申込・問合せ先　総 務 課　☎52－5010

射水の福祉は 会員のみなさまに支えられています

地域のみなさん
企業のみなさん

会費納入

いただいた会費は・・・
みなさんの身近なところで
地域福祉の充実に活かされています。

射水市
社会福祉協議会

- 地区社協の活性化に
  ●基盤強化●活動助成
- 福祉の情報発信
  ●広報「福祉いみず」の配布
- ボランティアの養成に
- 子育て支援に
  ●ファミリーサポートセンター運営

プレゼントクイズ

今回のプレゼント　5名様にプレゼント
QUOカード 500円分！

○の中に言葉を入れてください。

クイズに答えて正解者の中から抽選でプレゼント！

クイズ　自分の人生を「自分らしく生きる・輝かせる」ためのサポート制度とは何でしょうか？

「日常生活○○支援事業」

（ヒントはP２特集『終活から考える「自分らしく生きる」とは？』にあります）

ハガキ、又はFAXに**クイズの答え、郵便番号、住所、電話番号、氏名、年齢、性別、本誌の感想（良かったコーナー、改善点など）、その他ご意見など**を記載し下記宛先まで。

あて先　〒939－0274　射水市小島700番地1
(福)射水市社会福祉協議会「福祉いみず　プレゼントクイズ係」
FAX　52－6190

応募締切　平成31年２月３日(日)必着
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

編集後記

昭和から平成へと最後に元号が変わったのは実に30年も前。さらにそのひとつ前の大正から昭和への変更は実に90年以上も前のことです。これまでは、天皇陛下が崩御されて初めて元号変更がなされてきたので、そのタイミングは誰にもわからず約100年もの年月中たった2回の変更でした。しかし、今回は、天皇陛下が4月末日で生前退位され、5月1日に改元されることが既に決まっているという点で、今までと大きく異なる稀なことです。これを考えると私たちが5月に体験することは、非常に歴史的なことといえますね。

次回の福祉いみずは新元号になった当日、5月1日に発行されます。どんな元号になるのでしょうか。楽しみですね。

次号▶No.54　元年.5月発行