



福祉だより

2023
7
Vol.110



特集 P2~3 地域交流のススメ ～交流を通じた生きがい・健康づくり～

地域で増やそう笑顔の輪!!

生きがいづくり・健康づくりと地域交流について	2
地域交流のススメ!! ～市内の事例紹介～	3
生活サポート相談センター すまいるげろについて	4
福祉サービス利用援助事業について	5
下呂市子育てSDGsフェスティバル2023のご案内	6

特別会費納入についてのお願い	6
無料福祉総合相談日程	7
寄せられたあたたかい善意	7
ボランティアセンターからのお知らせ	8

生きがいづくり・健康づくりのために交流しましょう!!

「人との交流」や「外出の機会」の減少は、運動量の低下や認知症のリスクを高め、閉じこもりがちになり生活が不活発になる要因の1つとしてあげられます。

新型コロナウイルス感染症も5類感染症となり様々な地域活動も再開してきました。引き続き感染対策にも留意しながら、地域内での交流を活発にしていきましょう!

下呂市社会福祉協議会では、様々な集いの場を応援しており、今回は交流と共に「脳トレ」にも効果的な「コミュニケーション麻雀の集い」をご紹介します!

コミュニケーション麻雀って??



ゲーム感覚の新しい麻雀です。2人1組または3人1組で相談しながら、合計8～12名で楽しめます。

チームで進めるので自然とおしゃべりできます。

使用する麻雀の大きさは『タワシサイズ』。だから卓も大きい。

「それ取って」「はいどうぞ」「どうもありがとう」
コミュニケーションを目的とした健康的な麻雀です。



このような方にオススメです!

- ◎交流がしたい(みんなで笑いたい)。
- ◎趣味が欲しい。
- ◎認知症予防に取り組みたい。
- ◎手先がうまく動かなくなってきた。
- ◎リハビリがしたい。
- ◎簡単なことから始めたい。

●地域や仲間と体験してみませんか?

概ね8人以上集まる場合、コミュニケーション麻雀セットを無償で貸出しています!

社協の職員が集いの場に参加して、遊び方などをご説明しますので、安心してご利用ください。

●体験会に参加してみませんか?

	場 所	日 程	定 員
萩原会場	下呂市社会福祉協議会 事務局 住所：萩原町萩原875-2 ☎52-3773	毎月第2木曜日 13:30～15:30	24人
下呂会場	下呂福社会館 住所：森883-1 ☎25-2082	毎月第4金曜日 13:30～15:00	無し

- その他にも、近所や仲間と気軽に行く『ラジオ体操の会』や、公民館など『自治会や地域で集う場』などに対し、以下の様々な集いを応援しています!

- ・送迎車両の貸出
- ・健康器具やレクリエーション用品などの貸出
- ・講師の紹介
- ・チラシ作成のお手伝い など

集いの場に関することは、お気軽に最寄りの社協までご相談・お問合せください!



地域交流のススメ!! ~市内の事例紹介~



参加されている
皆さ〜ん!
交流の良さを教えて
ください!!

生きがいづくりや健康増進に効果的な1つと言われる「集いの場」。市内でも長年継続的に実施されている団体や、コロナ禍での活動休止から再開された団体が多くあります！実際に参加されている方々の声を聴き、皆さんの地域でも取り組んでみませんか？



コミュニケーション麻雀体験会萩原会場

毎月第2木曜日

趣味の集い

ここに来ると、人と話せるし、笑えるし、時間を忘れるほど楽しいです！知らなかった人ともつながることができて、この年になって知り合いが増えました！体も頭も使って、いい刺激になってます！



自治会の集い

上村ふれあいカフェ

毎週水曜日



コロナで3年カフェがなくて、再開しても行くのが面倒な気がしていたけど来てみたらやっぱり楽しい。笑って話すと家で嫌なことがあっても忘れられるわ〜。歩いてこれる所に集まるところがあって嬉しい。



馬瀬地域の拠点「ほのぼの館」

毎週水曜日

小学校区
の集い

ここに来ることが、はりになつとるんや。家においても寝とるかポーっとしとるだけで。昔話もできるし、みんなの顔も見る事ができるし、ここに来れる事が一番やさ。楽しみにしとるんやで。ありがたいことや。



自治会の集い

少ヶ野寿サロン

毎月第2火曜日



みんなに久しぶりに会えたで来てよかったわ。ここにいと声かけてもらえるで幸せや。家にいるよりもみんなと交流できるでいとこやな。



自の出町ラジオ体操の会

週6回 ※日曜日お休み

近所の集い

活動始めて一年。雪かきしても身体が痛くならなかったのよ。体操しないと一日が始まらないわ。身体の体操したあとはみんなと歩きながら見守りと口の体操をします(笑)



集う場がある、集うことができるって本当にいいですね。コロナ禍を経て、改めて実感をさせていただきました。今後も地域の魅力が詰まった情報をお届けしていきます！！

家計のこと、仕事のこと……困りごとで悩んでいませんか？

生活サポート相談センター

相談
無料

すまいるげろ

秘密
厳守

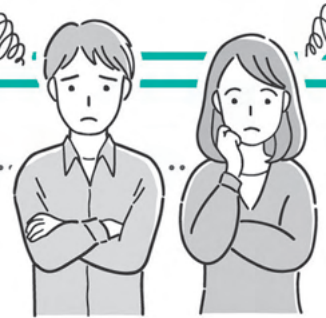
Q1 どんな人が対象ですか？

A 下呂市内にお住まいで、困りごとのある方が対象です。
※ご本人はもちろん、ご家族からご相談いただけます。



Q2 どんな相談ができますか？

A 「家計のやりくりが、いつもうまくいかない」
「公共料金の滞納や借金の支払いに困っている」
「働き始めたいけど、人と話すのが苦手で…」など、
生活上の困りごとについて相談いただけます。



Q3 相談したらどんなことをしてもらえますか？

A お話を伺って生活上の困りごとを整理し、今の暮らしが良くなる方法をご本人やご家族と一緒に考えます。
さらに支援が必要な場合には「家計管理のアドバイス」、
「仕事さがしに同行」、「利用可能な制度の紹介」、
「関係機関・相談窓口への同行」などを行います。



Q4 相談するにはどうすればいいですか？

A 下記までご連絡ください。
※事前にご連絡、ご予約いただくと、当日の相談がスムーズになります。
※来所・訪問・電話・メールなど、ご事情に合わせた方法で相談をお受けします。



ゼロなやみ
☎ 0576-23-0783

〒509-2202 下呂市森883-1 下呂福社会館 3階
※下呂市民会館駐車場の奥にある建物です。
【メールアドレス】 smile@gero-city-syakyo.jp
【FAX】 0576-25-5885
【相談日】 月曜日～金曜日 8:30～17:15
【お休み】 土・日・祝・年末年始

地域で安心して暮らせるよう支援します

福祉サービス利用援助事業

(日常生活自立支援事業)

福祉サービス利用援助事業とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方を対象に、福祉サービス等の利用手続きや日常的な金銭管理などをお手伝いする事業です。

対象者 認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方。

お手伝いする内容

●「福祉サービスを使うにはどうしたらいいかわからない」という場合

福祉サービス 利用援助

- ◎福祉サービスの利用に関する相談や情報の提供
- ◎福祉サービスの利用申し込みに必要な手続き
- ◎福祉サービスの利用料を支払う手続き
- ◎福祉サービスについての苦情解決制度を利用する手続き

●「お金を計画的に使いたい」「公共料金の支払いを忘れがちだ」という場合

日常的 金銭管理

- ◎年金や福祉手当等の受領に必要な手続き
- ◎医療費を支払う手続き
- ◎税金や社会保険料、公共料金を支払う手続き
- ◎日常生活に必要なお金の払戻しの手続き

●「通帳や印鑑、大切な書類をどこに置いたか忘れてしまう」という場合

重要書類等の 預かり

- ◎お預かりできる書類等…年金証書、定期預金証書、権利証、契約書、実印、銀行印など

【お預かりする際は「預かり証」を作製し、貸金庫に保管します】

利用料金

サービス内容	利 用 料 金
福祉サービス利用援助 日常的な金銭管理	1時間あたり1,000円 (1時間を超えると15分ごとに250円が加算されます)
重要書類の預かり	1ヶ月あたり500円

サービスを利用するには

利用については、最寄りの社協支所までご相談ください。担当の専門員が利用対象者ご本人の生活状況などをお聞きし、ご本人と契約のうえ、計画に基づいて支援を行います。

下呂市子育てSDGsフェスティバル2023 in HAGIWARA

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ぜひ
来てね♪

開催日 令和5年8月6日(日)

時間 10:00~15:30

場所 萩原星雲会館



参加団体(予定) ※詳細は、新聞折込みにて再度ご案内いたします。

- 子ども服・学生服リサイクルコーナー :スマイリングママ
- 出張開設!おもちゃ病院 :おもちゃ病院
- 廃材でおもちゃを作ろう!:益田清風高校
- アルミ缶アルコールストーブづくり体験 & 作ろう!新聞紙スリッパ:下呂市防災士会
- 知ろう!SDGsコーナー:下呂市
- 絵本・DVDリサイクルコーナー:ボランティア
- パパママ喫茶フリースペース&キッズスペース:ボランティア

キッチンカーで、できたてのおいしさを!!
夏にぴったりのひんやりスイーツも♪
※出店調整中



次世代へ譲る物品大募集!

お家にありませんか? ぜひ! 必要とされる世代へお譲りください。

着られなくなった 子供服

- ※募集サイズ: 新生児~160cm
- ※園服可
- ※お一人30着までの持込み

見なくなった DVD

- ※最後まで再生ができるもの
- ※コピー、海賊版不可

読まなくなった 絵本

- ※ページが全てあるもの
- ※カバー無し可

着なくなった 学生服

- ※学校指定のもの
- ※目立った破損がないもの

まだまだ募集しています。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

物品のお届け先やお問合せは最寄りの社会福祉協議会まで

主催: 下呂市社会福祉協議会 後援: 下呂市

特別会費納入についてのお願い

本会では皆さまが安心して暮らせるよう、一人ひとりが地域の福祉活動に参加し地域で支えあえるまちづくりを推進しています。

市民の皆様から納入いただく会費とともに、特別会員の皆様から納入いただく会費は、身近な地域での支えあい活動やボランティア活動の推進、住民を主体とした生活課題や困りごとを支援する事業を実施するための大切な財源となっています。

企業様におかれましては、本会の活動に何卒ご理解いただき、特別会費の納入につきましてご協力くださいますようお願い申し上げます。

無料福祉総合相談 7月・8月カレンダー

一人で悩まないで! 心配事のある人なら誰でも、どんな問題でも相談ができ、相談内容等について秘密は守ります。

月	日	会 場	相 談 員
---	---	-----	-------

■ よろず相談 時間/13:00~16:00【予約制】 0576-23-0783

7月	4日(火)	萩原 星雲会館	行政相談委員 民生委員
8月	1日(火)	下呂福祉会館 3階	人権擁護委員 民生委員

■ 法律相談 時間/13:00~16:00【予約制】 0576-23-0783

7月	12日(水)	小坂健康ふれあいセンター	岐阜県弁護士会 弁護士
	26日(水)	下呂福祉会館 3階	
8月	9日(水)	萩原 社会福祉協議会 相談室	
	23日(水)	金山振興事務所 4階	

※よろず相談及び法律相談の予約状況は下呂市社協ホームページからご確認いただけます。
右側QRコードから直接アクセスできます。



■ 高齢者・障がい者・生活困窮者のための法律相談

時間/13:00~16:00【予約制】(相談前日の12:00まで) 0576-23-0783

7月	6日(木)	下呂福祉会館 3階	岐阜県弁護士会 弁護士
8月	3日(木)	下呂福祉会館 3階	

■ 公証役場相談 ※遺言・相続・後見・離婚・賃貸借・債務弁済等に関する相談を、公証人が無料でお受けします。

時間/13:00~16:00【予約制】 高山公証役場 0577-32-4148

7月	21日(金)	下呂福祉会館 3階	高山公証役場 公証人
8月	18日(金)	萩原 星雲会館	

■ こころの健康相談 ※精神科の主治医がいない方が対象です。

時間/15:00~16:30【予約制】 申込み/問合わせ先 岐阜県飛騨保健所 健康増進課 保健予防係 0577-33-1111

7月	27日(木)	萩原保健センター	精神科医師
8月	24日(木)	下呂市民会館	

■ 岐阜県若者サポートステーション 下呂市出張相談 若者本人(15~49歳まで)とその保護者を対象とした、若者の社会的・職業的自立についての相談窓口です。

時間/10:00~16:00 申込み/問合わせ先 岐阜県若者サポートステーション 0577-35-4770

7月	11日(火)	下呂福祉会館 3階	岐阜県若者サポートステーション
	25日(火)	萩原 星雲会館	
8月	8日(火)	下呂福祉会館 3階	
	22日(火)	萩原 星雲会館	

※各種相談の開催については中止、延期、電話相談への変更等になる場合がございます。ご了承ください。

あなたの悩み一緒に考えていきます

相談無料

秘密厳守

まずはお電話でご相談下さい。

▶▶▶ **生活サポート相談センター すまいる げろ**

TEL 0576-23-0783

ゼロなやみ

寄せられた あたたかい善意

【令和5年3月16日~令和5年5月20日までの受付分】

ボランティアセンターからのお知らせ

ボランティアセンターは、「ボランティアを**したい方**・**やってみたい方**」と「ボランティアを**してほしい方**」をつなぐセンターです。コーディネーター(調整役)を配置し、ボランティア活動のチカラによって、市民の困りごとが解決できることを目指しています。

してほしい方



イメージ

ボランティアセンター



つなぐ

したい方
やってみたい方



活動事例：草刈りボランティア



「障がいがあることもあって、調理は少し苦手。少し前に調理を教えてくれるボランティアさんが来てくれて、とても嬉しかった。今度は自分の得意な草刈りで、誰かの役に立てないかな？」とボランティアセンターに相談していただきました。

その結果、子どもたちの授業の間に、下呂小学校で草刈りを行うことになりました。「誰かのために」が市内で好循環しています！活躍して下さるボランティアさん、ありがとうございます♪

こんな活動をしてくださる方、募集しています!

- ◆通院の付き添い (病院内でのお話し相手や移動のお手伝い)
- ◆ちょっとした家事支援 (草取り、買い物、掃除、簡単な生活用品修繕など)
- ◆集いの場支援 (社協の車両を使用した送迎や体操のアドバイスや指導など)
- ◆話し相手 などなど!



令和4年度 コーディネート(調整)事例

令和4年度
コーディネート総数 **111件**



支援者

担当している方で、足腰が弱くなって仏壇の清掃ができないから、少し手伝って欲しいという方がいる。

登録ボランティアさんが
困りごとを解決!



学校関係者

地元でボランティア活動をしている方からお話を聞いて、小学生も一緒になってボランティアをしてみたい。

活動者を紹介し、配食
ボランティアに挑戦!



コロナ感染者 (自宅待機者)

食料の備蓄も少ししか無い。外出することができないため、代わりに買い物してきてもらえないか。

登録ボランティアさんが
買物代行&置き配!



ボランティア活動希望者

自分ができることで地域に貢献したい！何か手伝えることがあれば、声をかけてほしい。

地域交流の場での講師や
生活支援などで活躍中!

自分にできることやあなたの趣味・特技が、誰かの安心や笑顔につながっていきます。
「地域のために何かできないかな？」皆さんの思いを、ぜひボランティアセンター(社協)までお届けください!

災害ボランティアセンターだより

令和5年7月発行：下呂市社会福祉協議会 0576-52-4884

保存版

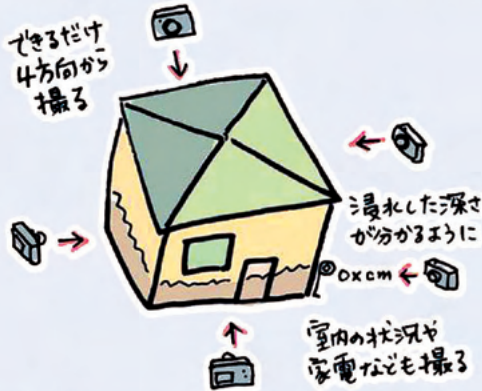
水害

にあつたときに ～浸水被害からの生活再建の手引き～

水害にあつた際にする事の一般的な手順をまとめたものです。落ち着いてできるところから始めましょう。

1 被害状況を写真に撮る

- 被害の様子わかる写真を撮る
 - 家の外をなるべく4方向から浸水した深さがわかるよう撮る
 - 室内の被害状況もわかるように撮る
- ※罹災証明書や保険金の請求に役立ちます。



2 施工会社・大家・保険会社に連絡

- 家の施工会社や大家に浸水したこと、浸水のおおよその深さを伝える
- 火災保険や共済に加入しているときは、担当者にも連絡する

3 罹災証明書の発行を受ける

- 市役所に浸水したことを申し出る
 - 被害認定の調査を受ける
- 罹災証明書は後で公的な支援を受ける際に必要になります。なお、大規模災害になると申し出がなくとも全戸調査が行われ、発行までには数週間から1か月以上かかることもあります。

4 ぬれてしまった家具や家電をかたづける

- ゴミ捨てるのルールは普段と異なります。捨てる場所など、市町村が出す情報を正しく得ましょう。
- ふすまや障子、食器類など乾かすと再利用できる家財もあるため破棄前に確認しましょう。思い出の写真なども水で汚れを取り乾かすと復活する場合があります。

5 床下の掃除・泥の撤去・乾燥

ぬれた家をそのまま放っておくと、後からカビや悪臭が発生し、生活に支障がでる場合があります。まずは床下の状態を確認してください。自分でできない場合は施工業者等に相談しましょう。

- 床下に水・泥が入り込んでいるか確認
 - 泥の撤去と床下の消毒
- 床下の泥をかき出して洗い、消毒をする
- 消毒後はカビを防ぎとにかく乾燥
- しっかり乾燥するには最低1か月ほどかかる



上記内容は「震災がつなぐ全国ネットワーク」が作成された「水害にあつたときに」より一部抜粋してご紹介しています。下記ホームページに、より具体的なチラシや作業を詳しく説明した「冊子版」もありますので、ぜひご覧ください。

震災がつなぐ全国ネットワーク <https://blog.canpan.info/shintsuna/>



※本チラシは大切に保管いただき、いざという災害に備えご活用ください。

ご存じですか!?

災害ボランティアセンター

～災害ボランティアセンターの役割～

被災地



災害ボランティア活動者



つなぐ

出典：社会福祉法人 熊本県社会福祉協議会

被災地の「困りごと」と、各地から駆けつけてくださるボランティアさんの「思い」をつなぐ、災害時のボランティア総合調整の機関です!! 下呂市で大規模災害が発生した場合は下呂市社会福祉協議会が設置・運営をします。

Q1 ボランティアさんにはどんな活動をしてもらえるの?

A 屋内や床下・庭等の泥出し、家財の運搬、災害ゴミ置き場までの搬入、ゴミの仕分け、清掃（泥で汚れた箇所の拭き掃除、掃き掃除、家財の整頓）など
※重機等が必要な活動、専門技術がいる活動、危険を伴う活動などはお受けできません。

Q2 ボランティアさんを依頼したい場合、どこに連絡すればいいの?

A 災害発生後、下呂市社協ホームページや地域役員さんを通じ、災害ボランティアセンター開設や連絡先をお知らせします。



Q3 災害発生後すぐに対応してもらえるの?

A 大雨が断続的に続いている。強い余震が頻繁に発生している。避難指示が発令している。立入危険区域に指定されている。などの場合、ボランティアさんの安全確保、2次災害防止のため、対応できません。ボランティアさんが安全に活動できる状態になってからの対応となります。

～地域の方にご協力いただきたいこと～

- ① 災害ボランティアセンターが立ち上がっても、困りごとが集まらなければ機能しません。
⇒困りごとの集約や、センターの周知。
- ② 災害の規模によっては資材、または資材を運ぶ車が足りないかもしれません。
⇒資機材や軽トラック等の貸出し!ボランティアさんの送迎・活動場所への案内など!

災害時、皆さんの一歩が被災地の早期復旧につながります!! ご理解、ご協力をお願いします。