

社協だより ふくし しらはま



社会福祉法人

白浜町社会福祉協議会

〒649-2324 白浜町十九淵 274 番地の1
TEL 0739-45-2711 FAX 0739-45-2777
Eメールアドレス info@shirahama-syakyo.jp

日置川支部

〒649-2511 白浜町日置 197 番地の1
高齢者生活福祉センター夢の里内
TEL 0739-52-2111 FAX 0739-52-2666
Eメールアドレス hikigawa@shirahama-syakyo.

ホームページ <http://www.shirahama-syakyo.jp/>

フレイル予防から考える健康長寿のまちづくり

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

フレイルは大きく3つの種類に分かれます。一つ目が「身体的フレイル」です。運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりするなどが代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。

二つ目が「精神・心理的フレイル」です。高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

三つ目が「社会的フレイル」です。加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）は急速に進みます。この連鎖の入り口がどれになるかは、その人次第。老いとは、決して身体の問題だけではないのです。

このようなフレイルを予防するために気を付けるポイントは3つあります。1つ目は、たんぱく質を取り、バランスのよい食事をし、水分も十分に摂取するなどの「栄養」です。2つ目は、歩いたり、筋トレをしたりするなどの「身体活動（運動）」。3つ目は、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「社会参加」です。

※厚生労働省ホームページより抜粋

「人と人」「人と地域」をつなぐ生活支援サポーター養成講座

住み慣れた地域で安心・安全に生活するためには地域の支え合いが必要です。

地域の支え合いの仕組みも時代に合わせて変化しています。顔の見える関係づくりを進める一方、新たなツールを活用した支え合いの仕組みづくりも進めていきますので、皆さまのご参加をお待ちしています。

生活支援サポーター養成講座では、生きがいづくり・仲間づくり・健康づくりのヒントになるような講座を目指しています。1回のみ参加も可能ですので、ぜひ参加をご検討ください。

講師 湯崎地区ボランティア
会場 白浜町社会福祉協議会本部事務所別館1階
(白浜町十九淵274-1)
申込 参加費無料 / 本会本部事務所(電話45-2711)

日 程	時 間	内 容
2月14日(金)	13:30 ~ 15:00	簡単にできるクラフトバンド小物づくり講座①② ※クラフトバンドによる専門的な創作活動ではありません。 お気軽にご参加ください。
3月7日(金)		

福祉相談所設置日程

【時間】午後1時30分から4時（事前予約制）
1人約15分程度の相談となります。

【予約及びお問い合わせ】

白浜支部：TEL 45-2711

日置川支部：TEL 52-2111

※お申し込みは、各支部事務所まで。

※混雑する場合や日程の変更、中止の場合もございますので、事前にご予約ください。

白浜支

日程	内容	会場
2/3	財産・登記	本部事務所
2/10	人権	
2/17	法律	
3/3	財産・登記	

日置川支部

日程	内容	会場
2/7	法律	高齢者生活福祉センター
2/25	成年後見	
3/7	法律	

※各相談は、中止とさせていただく場合がございます。
実施の有無を確認、ご予約の上、ご来場ください。

福祉巡回車寄贈ありがとうございました

一般社団法人生命保険協会和歌山県協会様、福祉巡回車のご寄贈賜りまして、心より御礼申し上げます。

この度、一般社団法人生命保険協会和歌山県協会様より地域社会に根差した社会貢献活動の一環として、福祉巡回車をご寄贈いただきました。

地域福祉増進のため、活用させていただきます。関係者の皆さま、誠にありがとうございました。



※12月4日 目録贈呈式の様子

愛のバザー開催

昨年に引き続き今年も愛のバザーの開催を予定しています。このバザーは、町内の各家庭で使われずにしまわれている日用品などを各地区の福祉委員さまや町内会の班長さまに集めていただき販売するものです。開催にあたり、2月18日（火）まで商品の募集を行っていますので、皆さまのご協力をお願いします。

日程は下記の通りです。多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

なお、ご来場の際は、できる限りエコバッグなどを持参ください。



日時：3月2日（日）

午前9時～午後0時30分

※早めに終了する場合がございます。

場所：白浜会館（阪田）

※今年も一会場での開催となります。

◎ご協力いただきたい商品

タオル、シーツ、生活雑貨、石鹸、台所用品、食器、陶器類、衣類（新品のものに限ります）食料品（賞味期限にご注意ください）など

◎ご遠慮いただきたい物

使用済みのもの

（食器や雑貨類、古着、おもちゃなど）

電化製品

（テレビ、冷蔵庫、洗濯機等、小型家電も含む）