

# 社協だより



令和6年3月号

No.359

## はじめませんか! ボランティア



ボランティア活動では、普段得られない「出会い」や「感動」、また、活動を通して多くの人々のつながりも生まれます。“できるひとが・できるときに・できることを”が、ボランティア活動のポイントです。

あなたの力を「ちょっとだけ」役立ててみませんか？これからボランティア活動をしたい方・団体、またはボランティアを必要とする人も、まずは、お問い合わせください。

### 演芸ボランティア

- マジック、太鼓、ギター演奏
- フラダンス、ハンドベル、人形劇 他



### 災害ボランティア

- 家財の片付けや災害ゴミの搬出
- 支援物資の搬送・仕分け作業
- 災害ボランティアセンターの運営補助 他



### 子ども食堂ボランティア

- 食堂内の配膳・下膳
- 食事の準備、子どもの見守り 他



### ちょいボラ(有償ボランティア)

- 住居内外の環境美化
- 生活用品の整備(約30分以内の活動)
- 庭清掃や家具移動、ゴミ出し 他



### 行事・イベントボランティア

- 清掃活動・観光、福祉まつりの運営
- イベント運営 他



### 福祉教育ボランティア

- 幼・小・中学校で実施する  
車いす体験等の準備やサポート 他



### フードバンク等・物資の寄付

- ご家庭で眠っている食品のご寄贈  
「もったいない」を「ありがとう」に変えよう！



### 介護支援ボランティア(65歳以上の方)

- レクリエーション等の参加支援または補助
- お茶出し、食堂内の配膳・下膳等の補助
- 散歩・外出・施設内移動等の補助 他



令和  
6年度

## ボランティア活動保険の加入が始まります。

～ボランティア活動中の「もしも…」を「あんしん」へ～

ボランティア活動中のさまざまな事故によるボランティア活動者の傷病や賠償責任などについて補償する保険です。ボランティア活動保険は年度単位で、加入の翌日から3月31日までが補償期間ですので、4月1日以降の活動については、新たに参加する必要があります。なお、補償期間が加入の翌日からのため、早めのご加入をお勧めします。

また、加入についてのご相談、その他ボランティア活動に関する相談も受け付けておりますので、お気軽にお尋ねください。



- 対象者：ボランティア活動をしている個人・団体の方
- 加入条件：社会福祉協議会へのボランティア登録が必要 年間いつでも加入可
- 補償期間：令和6年4月1日から令和7年3月31日までの1年間
- 保険料：(基本350円)(天災地震500円)2タイプです。

※基本タイプは、ボランティア活動中の地震・津波等の天災によるケガには対応していません。

ふくしの保険



参加  
無料

# 「手話にチャレンジ! 手で話そう」

- ◆日時：令和6年3月19日(火) 14:00~15:30
- ◆場所：別府市社会福祉会館 大広間
- ◆講師：大分県聴覚障害者協会 手話指導者  
基本の手話にチャレンジ
- 【問合先/申込】 地域福祉係

自分の  
スキルアップ!  
生きがいアップ!



## 介護支援 ボランティアとは?

65歳以上の方に、介護予防や社会貢献活動を目的に、介護施設等でボランティア活動をしていただきポイントを貯めると、年間最大5,000円の交付金が受けられる事業です。まだまだ元気なみなさん! ご自身の健康のためにもボランティアしてみませんか? その場で申請登録OK! この機会にぜひお越しください。

## 令和5年度 別府市市民後見人養成講座 修了

# 4期生が誕生しました



高齢者の疾病に関する講義



事例検討



現場実習(障害福祉サービス事業所)



高橋センター長と修了生の皆さん



修了生の今後の抱負スピーチ①



高橋センター長より修了証交付



修了生の今後の抱負スピーチ②

令和5年度市民後見人養成講座の修了式を令和5年11月4日(土)に開催しました。22名の皆さんが、6月からスタートした講座の全課程(10日間50時間)をめたく修了されました。これまで本講座を修了した皆様は、社会福祉協議会が行う日常生活自立支援事業や法人後見事業の支援員などとして活躍されています。今回修了された皆様も地域共生社会の実現に向けて多様な市民後見活動に活躍されることを期待しています。

お米

## ライスパントリー+

開催しました!!

令和5年12月21日より、120世帯限定で“ライスパントリー+”を開催し、お米の無料配布を行いました!

今回別府北ロータリークラブ様が、物価高騰の影響で厳しい生活を余儀なくされている世帯の支援の為にとお米を寄附してください、児童養護施設、福祉施設、そして今回のライスパントリーで支援が必要な方のお手元へお届けすることができました。ありがとうございました!



【問合先】 地域福祉係

## 別府市社会福祉協議会の 『ふくし募金箱』設置に ご協力をお願いします



各店舗様のカウンターやレジ横などに募金箱を設置させていただき、集まった募金は、地域福祉活動への支援や福祉教育等の推進に役立てさせていただきます。

【問合先】 総務係

# ご寄付ありがとうございました(1月1日から1月31日まで)



## ▼香典返し(敬称略)

～謹んで故人のご冥福をお祈り申し上げます～

- ・3万円(亡母 マス工) 亀川四の湯町  
.....吉松 茂行
- ・3万円(亡妻 ヤスヨ) 堀田.....後藤 正行
- ・5万円(亡母 淳子) 鶴見.....原田 知也
- ・金一封(亡父 武弘) 鉄輪上.....安波 直樹
- ・3万円(亡父 吉村 章吾) 西野口町  
.....岡崎 章子
- ・金一封(亡妻 シズ工) 東荘園.....甲斐 義雄
- ・3万円(亡母 池辺ミス工) 関の江新町  
.....太田富美子
- ・3万円(亡母 ス工子) 実相寺.....玉田 光範
- ・3万円(亡母 八枝子) 内成.....後藤 利夫
- ・2万円(亡夫 賢二) 内成.....園田 艶子
- ・3万円(亡父 一男) 大畑.....瀧石 孔市
- ・3万円(亡母 キクノ) 大畑.....瀧石 孔市
- ・1万円(亡母 大澤八重子) 石垣西...荻原裕見子

- ・3万円(亡母 ミツ子) 鉄輪上.....小野 純隆
- ・2万円(亡父 純生) 原町.....境 孝志

## ▼一般寄付(敬称略)

- ・5千円(地域福祉の為に).....西田喜美子
- ・1万円(地域福祉の為に)  
.....別府市新年祝賀互礼会
- ・19,131円(新年会のオークション益金を地域福祉の為に)  
.....青山地区更生保護女性会

## ▼物品寄付(敬称略)

- ・車いす3台.....湯けおり福祉文化協会

## ▼自動販売機設置協力企業

- ・株式会社プランニングあがわ・天然坊主地獄

## ▼フードドライブ

玄米、白米、煎茶、インスタントカレー、粉ミルク  
堀 順、株式会社imagine、後藤 正勝  
他5名の方からご協力をいただきました。

**令和6年能登半島地震災害義援金を社会福祉協議会にて受付しています。**



## 皆で後見、地域に貢献 こうけん相談室

vol.27

テーマ：成年後見制度と遺言

問合先

別府市成年後見支援センター  
☎0977-73-6070



私は、伯父の保佐人になっています。伯父夫婦には子どもがいないため、伯父は遺言書の作成を考えています。私が伯父の代理で遺言書を作成することはできますか？



※保佐人…法定後見制度の3類型(後見・保佐・補助)のうち、保佐類型(判断能力が著しく不十分な人)を支援する人

遺言は、本人が遺言するとき一定の判断能力を有し、一定の方式に従うこととなっているので、伯父さんはご自身で自由に遺言書を作成することができます。その一方で、保佐人のあなたは被保佐人(伯父)を代理して遺言書を作成することは認められていません。

また、成年被後見人(判断能力を欠く常況にある人)が遺言書を作成する場合は、意思能力が一時的に回復した時に限り、医師2人以上の立会いのもとで遺言することが認められています。

## 別府市ボランティア連絡協議会による フードボランティア

別府市ボランティア連絡協議会は、コロナ禍に集団で行うボランティア活動の実施が難しい中、会員一人ひとりができる活動として、食糧支援を必要とする家庭に対して、食品を寄付する「フードボランティア」に令和4年8月から取り組んでいます。今回で4回目になりまして、様々な食品や生活用品を社会福祉協議会にご寄付いただきました。



## 認知症と共に生きる2024

認知機能を維持させる12のポイントをシリーズで紹介します。

対策を行うことで、認知機能の低下のリスク、ひいては認知症のリスクを減らすことができます。

世界保健機関(WHO)は、認知症の発症や進行を遅らせるために、12の危険因子についてガイドラインを発表しています。

### ポイント③ 健康的な食生活

1日400gの野菜・果物と魚など良質なタンパク質を積極的にバランスよく！旬の食材を使った「地中海食」や「日本食」もおすすです。

(エーザイ株式会社 知っておきたい脳の健康 抜粋)



上記お問い合わせは☎26-6070 別府市社会福祉協議会まで

## 地域に活気! 活動に元気! ～地域サロン活動紹介～

八日会(石垣東4・5丁目)

八日会は、名前のとおり毎月8日に例会を行っている老人クラブです。自治会や民生委員と一緒にサロン活動を行ない「元気に楽しくみんなで参加」を目指しています。足腰の不都合からサロンから離れていた人には、公民館がバリアフリーになつたことを伝え、参加の声をかけています。

参加者は地域で暮らしていくために必要な情報を講座として、市役所や地域包括支援センターなどにも講師に来てもらっています。

住民のなかには、過去の災害を知らない人もいますので、みんなが安心して暮らせるように過去に発信された地域の災害情報を伝えるなど、たがいにかわりを持ちながら生活するための情報共有を行っています。

公民館を拠点に住居同士の交流を深めたいと考えており、地域活動に興味のある方の参加を待っています。



地域活動として、出前講座で権利擁護の話をしました



自治会長も参加しています



赤い羽根共同募金は地区社協活動を支援しています

## 地域のおくすりやさん⑬

別府市社協は「別府市医薬品小売協同組合」と連携し、地域の皆さまの声を聞かせていただきます。お困りごとなど薬局・薬店にご相談ください。



やまもと薬局

上人南町16組  
☎67-8790



よろずや薬局

鉄輪風呂本1組  
☎66-0542

※小売店の一覧は別府市社協ホームページに掲載しております。



## 温たまさん&だいふくんの 健康の知恵袋

—その54—



- (だ) まだまだ肌寒い日が続いているね。
- (温) そうだね。
- (だ) 寒い時は温かい汁物が食べたくね。ラーメンやうどんも好きで、よく食べるんだよね。
- (温) 汁や麺類って美味しいよね。だけど温かい汁物や麺類には塩分が多く含まれていることが多いよ。
- (だ) ええ! 知らなかった!
- (温) 汁物の塩分量を減らす工夫としては、野菜をたくさん入れて、汁の量を減らすことが大事だね! 市販だしを使うときは、塩分無添加のだしを使うといいよ。ちょっと工夫をすると減塩することができるよ! かぼすやレモンを絞って酸味を加えたり麺類を食べるときは汁を全部飲み干さないことも減塩のポイントになるよ。
- (だ) ひと手間加えるだけで、簡単に減塩をすることができるんだね!
- (温) そうなんだよ! どうしても味が濃いものに慣れてしまうと、これから薄味にするってことは難しくなるよ。そして血圧が高くなったり、色々な生活習慣病にも影響があるから、減塩ってとても大切なんだよ。
- (だ) 減塩はとても大事だね! 汁物や麺類に塩分が多いことがわかったから、今日から食べるときに減塩のコツを試してみるね!



\*温たまさん&だいふくんの「健康の知恵袋」は今月号で終了になります。長い間のご愛読ありがとうございました。

## 3月行事予定

- \* 福祉会館・あすなる館 6月分予約  
・ 福祉会館・あすなる館  
受付開始 1日(金)～
- \* 認知症サポーター養成講座【要申込】  
19日(火)10:00～ 社協会議室  
19日(火)13:30～ おひさまパーク  
26日(火)10:00～ あすなる館
- \* ちょいボラ養成講座【要申込】  
19日(火)10:00～ おひさまパーク  
19日(火)13:30～ 社協会議室  
26日(火)13:30～ あすなる館
- \* 終活相談  
21日(木)13:00～  
別府市成年後見支援センター: 要予約
- \* 介護支援ボランティア研修会・説明会  
19日(火)14:00～15:30  
社会福祉会館 大広間

※上記日程は諸事情により、変更することがありますので、ご参加の際には事前にお問い合わせください。



3月(年度末)になりました! 入学・卒業準備、職場の異動・転勤、決算準備など慌ただしい月ですね。そのような忙しい日々の中で、通勤途中の公民館に立つ大きな桜の老木を眺めるのが毎年楽しみで、心が洗われます♥3月の異称には、「桜月」「夢見月」などあります。桜には「夢見草」という呼び名があることから、桜が咲く月という意味で「夢見月」の異称になったそうです。私事ですが、10月にコザクラインコを飼い始め、「コザクラ(小桜)→「桜」→「(英語で桜の)チェリーブロッサム」→「チェリー」と名付けました(^\_^)まだまだワンパクですが、癒される存在です♥さあ! 新しいスタートに向けて、元気に3月も頑張りましょう!!(あめ★ぐみ)

©Team Beppuyo

## べっぴん社協だより 第359号

編集&発行 社会福祉法人 別府市社会福祉協議会  
別府市上田の湯町15番40号  
TEL(0977)26-6070 FAX(0977)26-6620  
<http://beppu-shakyo.or.jp/>



HP



LINE



Instagram