

春日

よりそい うけとめ ほつとがへん

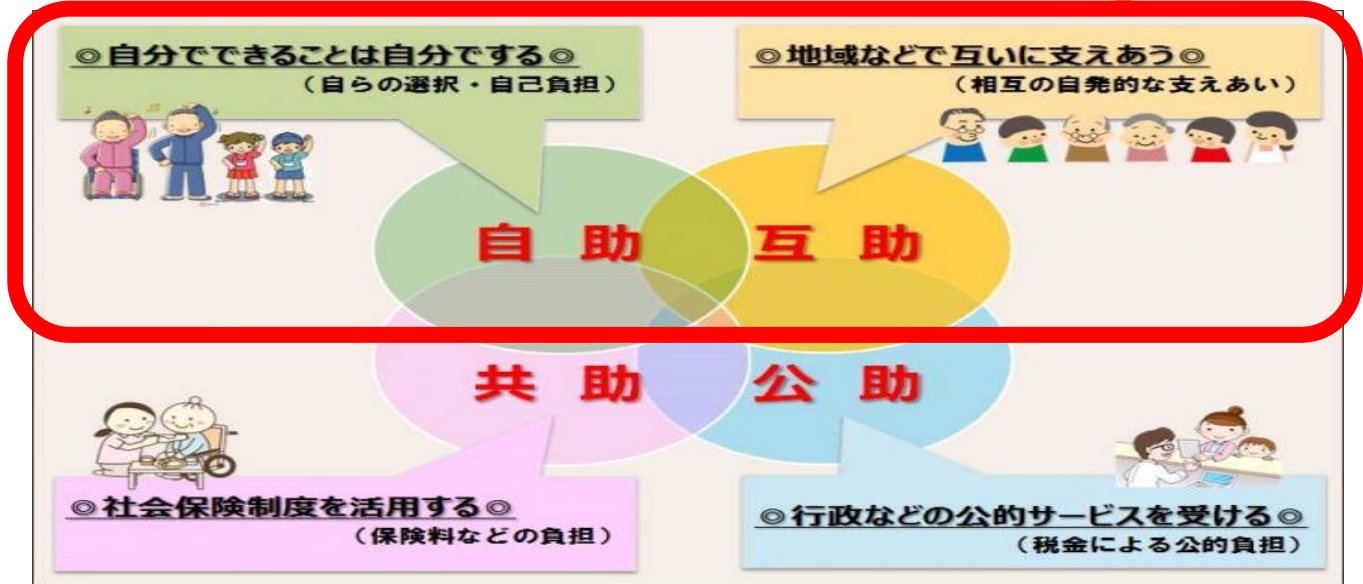


丹波市社会福祉協議会
地域支えあい通信
春日支所 74-0477
ふくサポ 74-0294

ふくしのお便り

2023. 7月

～ふくしの豆知識：自助と互助～



【自助】 住みなれた地域で暮らすため自分で介護予防に取り組んだり、健康維持のために検診を受けたり、自発的に自分の生活課題を解決する力のこと。

- ・介護予防のために地域のいきいきサロンや百歳体操に参加する。
- ・健康づくりにウォーキングをする など

【互助】 家族、友人、地域住民同士が助け合いそれぞれ抱える生活課題をお互いが解決し合う力のこと。
住民同士のちょっとした助け合いや自治会などの地縁組織活動、ボランティアによる生活支援も互助です。

- ・地域でサロンを開催する。
- ・近所や地域で見守りや安否確認を行う。
- ・困ったときは助け合う など



いつまでも住み慣れた地域で、自分らしい暮らしをするために、住民がお互いに支えあえる地域となるよう、互助の活動を一緒に考えていきます☺

「もったいない」を「ありがとう」へ フードドライブ実施します！

食料品受付期間

6月28日(水)～7月14日(金)

食料品受取期間

8月3日(木)、8月4日(金)

詳しくは社協ホームページをご覧ください

～地域の相談窓口～ よろずおせつかい相談所があります！

★心配なこと、気になること、誰かに聞いてほしいことなどご相談は丹波市社協まで



74-0477

ゆうゆうカフェ in ハートフルがすが ～5月30日、開催しました～



地域の認知症理解を進めるため、認知症の方、地域の方、支援者、誰もが参加できるカフェです☺

ゆっくり、ゆったり、自由なカフェをテーマに、この日は約20名が参加されました♪オカリナの音色がカフェスペースを和やかに彩っていました。

認知症の方、地域の方、支援者、悩みを聞いてほしい方等どなたでも参加できる居場所です。次回は6月27日(火)13時30分～15時30分です。

立ち寄ってみてください(^ ^)



認知症に関わる本を集めて、
ブックカフェコーナーもありま
した★

困りごとをお手伝い！ 生活支援ボランティアの活動紹介

社協春日支所では、生活の中のちょっとしたお困りごとの相談、お手伝いをしています。

先日は、「長時間立って家事をすることがしんどい」とのご依頼を受け、ボランティアさん2名とお伺いしました。ご依頼人とボランティアさんは、楽しく世間話をしながら作業を進めておられました。(写真下)
「ちょっと手を貸してほしい」 そんなご依頼をお待ちしています。

●対象の方

家事がしにくくてお困りの方

(特にお一人暮らし高齢者の方、高齢者世帯の方、障がいのある方、子育て中の方、怪我をした、気分がしんどい等)

●支援可能な内容

ゴミ出し、分別、掃除、衣服の整理、食器の片付け、買物代行、見守り、声かけなど

●その他

ご依頼内容によって、ボランティアさんの人数を調整します

●流れ

- ①社協春日支所にご依頼(74-0477、74-0294)
- ②ご自宅を訪問して聞き取り
- ③日程、訪問人数を調整して活動！



まずはご相談ください！
社協春日支所まで
(74-0477)