

いずも

IZUMO

1月・2月号

令和5年2月20日発行

つながる
ひろがる
ささえあう

社会福祉法人
出雲市社会福祉協議会



特集

第6回 フードドライブ お礼とご報告

Check

TOPIC!

- 歳末たすけあい事業の報告
- フレイル予防をはじめよう
- 成年後見制度のご紹介
- お知らせ・募集
 - | ふれあいサロン研修会
 - | 赤い羽根共同募金令和6年度助成事業の募集
 - | 災害義援金
- ご寄附ありがとうございます
- きらり発見!わがとこ便
 - | キララっ子食堂
 - | 地域支え合いフォーラム・
 - | 出雲南中学校・大津地区認知症高齢者声かけ訓練
- いずりんレポート
- もったいないレシピ
 - | 簡単アレンジ揚げ出し豆腐

第6回フードドライブ お礼とご報告

昨年12月17日(土)に6
回目となるフードドライブ
事業を実施し、必要とされ
る方へ食品や日用品をお渡
しました。

市民、企業、団体等多く
の皆さまには、多大なご協
力をいただきありがとうございました。
受け取られた
方からはそれぞれにお礼の
言葉があり、皆さまのあ
たかいお気持ちをお届けす
ることができました。

詳しくは
ホームページへ



ご寄贈

企業・団体 79 団体

個人 112 人

Amazonほしいものリスト 17 件

お届け

358 世帯

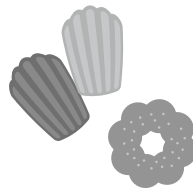
836 人

市民・企業・団体の皆さま



県立大学の学生と出雲市内の子ども食堂がコラボ！
お米を使った手作りスイーツを当日お配りしました

詳しいレシピは
こちらへ



準備にご協力いただいた皆さまから応援メッセージ



出雲市内で福祉事業を実施している社会福祉法人が連携して地域福祉を推進する「地域貢献のための出雲市社会福祉法人連絡協議会」と協働しました。

詳しくはこちらへ



受け取られた方からのありがとうメッセージ

こんなにたくさんいただけるなんて思っていませんでした。本当にありがとうございます。

生活に困っていたので本当に助かりました。みなさんには感謝の気持ちでいっばいです。

いろいろなお菓子が入っていて、子どもたちも大喜びでした！



歳末たすけあい事業の報告

12月から1月にかけて各地域で高齢者や障がいのある方、子どもなど支援を必要とする方があたたかいお正月を迎えられるように歳末たすけあい事業を実施しました。

赤い羽根共同募金の歳末たすけあい運動に募金をいただいた方、事業に関わっていただいた子ども達やボランティアの方、民生委員・児童委員、福祉委員、地区社会福祉協議会、関係団体など皆さまのあたたかいお気持ちがたくさんの笑顔と「ありがとう」を生みました。その取組の一部をご紹介します。

家屋の小修繕



出雲建築組合様



平田建築組合青年部様

障子の張替え



多伎地域

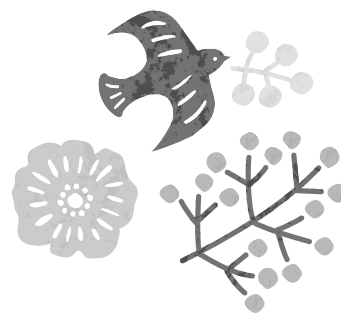
見守り訪問



大社地域



湖陵地域



高齢者世帯へ年賀状をお届けしました



多伎地域



斐川地域



「自分らしい暮らし」を続けるために フレイル予防を始めよう!

最近、「動くことが減り、疲れやすくなった」「硬いものが食べづらく、食欲が減った」など感じることはありませんか。もし、心当たりがあれば「フレイル」の状態かもしれません。「フレイル」とは、心と身体の機能や社会とのつながりが弱くなっている状態です。でも、対策をすれば予防ができ、また改善するといわれています。あきらめてしまうのは、もったいないですよ!

「予防のために何から始めればよいか」「地域の活動に参加したい」など、高齢者あんしん支援センターへお気軽にご相談ください。

フレイル予防の3本柱

うごく

無理をせず、できる範囲で
「運動」する

ウォーキングや体操などの運動、また家事など日々の生活の中でこまめに動きましょ。自分のペースでよいので、今よりも体を動かすことを意識ましょ。

たべる

口の健康を保ち
しっかり「栄養」をとる

口腔ケアで口の中を清潔にし、口腔体操などで「噛む力」「飲み込む力」を維持することが大切です。また、定期的に歯科受診をましょ。食事を抜かず、バランスよく食べましょ。

つながる

自分なりの楽しみをもち
「こころ」を豊かにする

地域活動への参加、買い物や散歩、挨拶も社会参加や交流になります。また、趣味や楽しみを持つことも心身によい影響をあたえます。いつまでも続けられる趣味や楽しみ、交流をましょ。

お尋ね先

出雲市社会福祉協議会 高齢者あんしん支援センター
※連絡先は10ページをご覧ください



あなたやあなたの大切な人の 財産や暮らしを守る制度 ～成年後見制度のご紹介～

成年後見制度って？

私たちは、日々生活の中で様々な判断をしながら過ごしています。しかし、金銭の管理や必要な手続きなどの判断が自分一人で難しくなってきた時にどうしたらよいのでしょうか。

そんな困りごとを抱える方が安心して暮らせるよう、本人の気持ちに寄り添い、生活や財産を守り、契約行為を代わりに行う等、法的に様々なサポートをするのが成年後見制度です。

たとえばこんな時のための制度です。

近所に気になる
独居の高齢者が・・・



物忘れが進行しているようで、お金の管理や消費者被害にあっていないか心配です。

障がいのある子どもと
生活しています



将来、私が子どもの世ができなくなった時のことが心配です。

成年後見制度には次のような種類があります。

① 判断能力が不十分になる前 → 任意後見制度

- ・将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、自分で「誰に」「どのような支援をしてもらうか」を予め契約により決めておく制度です。

② 判断能力が不十分になってから → 法定後見制度

- ・(すでに) 判断能力が不十分になっている認知症の方、知的障がい者、精神障がい者等のための制度です。本人の判断能力に応じて「補助」「保佐」「後見」の3つの類型に分かれています。

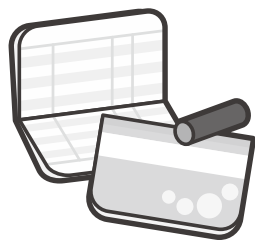


どんなことをしてくれるの？

本人の気持ちを大切に、心身状態や生活状況を考慮して、「財産管理」や「身上保護」についての契約や手続きを代理・同意・取消などの方法で支援をします。

財産管理

通帳の保管や支払い
のお手伝い



必要のない不利益な
契約の取り消し

身上保護

入院・施設入所契約など
のお手伝い



書類確認と手続き
のお手伝い

定期的な訪問や見守り



※「補助」「保佐」「後見」の類型によってはできること、できないことがあります。

※入院・入所等の保証人や身元引受人及び手術等の同意や介護・付き添いなどはできません。

どんな人が後見人になるの？

本人のためにどのような支援が必要かなど事情に応じて、ふさわしい方を家庭裁判所が選びます。成年後見人等の選任は一人もしくは、複数の場合もあります。

① 親族



② 弁護士、司法書士、
社会福祉士、行政書
士などの専門職



③ 社会福祉法人、
NPO法人など
の法人



④ 一般市民による
市民後見人



※市民後見人とは、養成研修を修了し、
成年後見人等として必要な知識を得た
一般市民

お尋ね先

出雲市社会福祉協議会 (いずも権利擁護センター・高齢者あんしん支援センター)
※連絡先は10ページをご覧ください

出雲成年後見センター (司法書士法人 成瀬司法書士事務所内 22-8097)
出雲市役所

高齢者に関すること (高齢者福祉課 高齢者福祉係 21-6967)
障がい者に関すること (福祉推進課 福祉企画係 21-6694)





ふれあいサロン研修会

地域での健康づくりや交流、支え合いの場となるふれあいサロンの研修会を開催します。

- 日時：3月13日(月) 13:00~15:30(受付12:40から) ■ 会場：朱鷺会館(出雲市西新町2丁目2456-4)
- テーマ：「サロンでつながろう人と地域～ふれあいサロンの魅力をパワーアップ～」
- 内容：講演「笑う門にはいいサロン ～サロンの良さを知ろう～」、プログラム体験・展示
- 参加対象者：ふれあいサロン活動スタッフ及び参加者、ふれあいサロン活動に関心のある方
- 定員：70人(先着順) ■ 参加費：無料
- 申込方法：3月3日(金)までに、①氏名②電話番号③所属団体またはサロン名をご記入のうえ、メールまたはFAXでお申し込みください。
 問合せ・申込先：地域福祉課 電話 23-3781 FAX 20-7733
 Eメール：fukushi@izumoshakyo.jp
 ※メールでの問合せ・申込みの際は件名に、「ふれあいサロン研修会」を明記してください。
 ※新型コロナウイルス感染状況等により、研修会を中止する場合があります。

講師プロフィール

笑門介護 中村学事務所
中村 学 氏



島根県大田市出身 元吉本興業芸人
 家族の介護経験をきっかけに、多くの方に笑顔で元気になっていただきたいという思いから介護業界を経て現在は介護活性化コンサルタントに従事。講演活動を中心に、介護事業所の研修や身近な地域での高齢者の居場所づくりの相談などを行っている。



赤い羽根共同募金 令和6年度助成事業の募集

赤い羽根共同募金は、福祉活動の資金を必要としている団体からの申請に基づいて目標額を定め、募金活動を行う計画募金です。

令和6年度の助成事業募集については、令和5年4月初旬に島根県共同募金会のホームページに掲載されます。助成事業の申請受付時期は例年4月から5月31日までです。

ぜひ、ご活用ください。

【対象事業】

社会福祉を目的とした事業・活動／社会福祉施設の整備、機器・車両等の購入等

問合せ・申込先

島根県共同募金会 ☎0852-32-5977

島根県共同募金会出雲市共同募金委員会(事務局：出雲市社会福祉協議会総務課内) ☎23-3781

災害義援金・海外救援金のお知らせ

名称	送金額 (1月31日現在)	受付期間
令和4年8月3日からの大雨災害義援金 ※現在の配分先：新潟県、石川県	これまでの送金額 610,000円	令和5年3月31日まで
令和4年台風第15号災害義援金 ※現在の配分先：静岡県	最終送金累計額 2,991円	受付終了
バングラデシュ南部避難民救援金	これまでの送金額 6,000円	令和5年3月31日まで
ウクライナ人道危機救援金	これまでの送金額 928,015円	令和5年3月31日まで

問合せ先／日本赤十字社島根県支部出雲市地区(事務局 出雲市社会福祉協議会本所・各支所)



ご寄附 ありがとうございます

令和4年11月11日～令和5年1月10日受付分（敬称略）

*出雲市社会福祉協議会ではご寄附いただいた方のご意志を尊重し、氏名等を掲載しています。なお、金額は掲載しませんのでご了承ください。

一般寄附

<佐田>

反 辺 西村 登

<団体>

出雲中央ライオンズクラブ（フードドライブ事業活用として）

伊波野コミュニティセンター
チューリップの会（伊波野コミュニティ文化祭チャリティバザー売上金として）

中吉会

香典・玉串料・お花料等返し

（ ）内は故人

<出雲>

今市町 小畑 芳夫（弘明）

今市町 鎌田 勝（重吉）

塩冶町 阿郷 俊一（房子）

古志町 勝部 邦之（洋）

高松町 藤田 由美子（一忠）

松寄下町 大谷 宏伸（原田 敦子）

浜 町 高橋 英一（満江）

里方町 板木 正久（美鈴）

武志町 鶴原 玲子（優治）

高岡町 山根 悦男（トミコ）

中野美保南 岡 貴美子（哲也）

西林木町 有富 勝芳（豊子）

東林木町 園山 勝久（倫子）

上島町 嘉本 仁志（好巳）

稗原町 高尾 彬（富美江）

稗原町 佐藤 良徳（貞枝）

芦渡町 小村 伸一（隆雄）

知井宮町 山本 徹（幹雄）

東神西町 野津 晋二郎（邦男）

神西沖町 糸賀 優（晃）

荒茅町 進藤 慶一郎（トミ子）

荒茅町 藤原 学（勉）

<平田>

平田町 福島 茂（八千代）

灘分町 黒崎 幸一（國男）

灘分町 榎野 昂男（静代）

灘分町 小瀧 智恵（清）

灘分町 土江 幹雄（富枝）

島村町 山根 達夫（満枝）

国富町 木佐 貴一（博良）

万田町 川瀬 利治（卓三）

万田町 川瀬 利治（幸子）

奥宇賀町 高橋 俊治（能範）

河下町 原 哲也（昭二）

河下町 原 孝志（チヨ子）

唐川町 荒木 祐二（滋）

唐川町 荒木 健（功）

東福町 岡 修治（ツネ子）

東福町 金折 瞳（信藏）

久多見町 森脇 良治（清）

上岡田町 岡 知康（艶子）

岡田町 長岡 敏広（昌）

多久谷町 金折 実（繁夫）

園 町 坂本 由紀子（光徳）

園 町 橋本 博文（時子）

小境町 林 百合子（スミ子）

小津町 落合 拓美（孝悦）

小津町 山根 裕二（恒子）

小津町 福間 健司（求）

十六島町 梅野 哲治（安正）

十六島町 高橋 柳子（俊次）

三津町 鎌田 美帆（満田 実）

坂浦町 立石 富美夫（君江）

野郷町 奥村 巧（シゲノ）

美野町 竹内 浩司（満雄）

<佐田>

須 佐 永井 伸江（勝彦）

大 呂 神田 義明（明和）

反 辺 岸 まゆみ（昭男）

一窪田 山本 由紀夫（シゲコ）

<多伎>

口田儀 杉谷 邦雄（喜代枝）

口田儀 川上 正美（マシエ）

口田儀 石飛 博（恵美子）

口田儀 青井 憲司（敬）

小 田 石飛 知伸（エミ子）

久 村 柳樂 和年（益信）

<湖陵>

二 部 吉田 明広（シゲ子）

差 海 三原 たけ子（英雄）

<大社>

中荒木 原 笑美子（文夫）

北荒木 藤江 龍二（章子）

北荒木 落合 孝次（菊枝）

北荒木 安井 光夫（明）

杵築南 今井 均（喜和）

杵築西 春木 加三（芳子）

宇 龍 上田 翔（晴代）

宇 龍 福山 聡子（岩見 一夫）

<斐川>

学 頭 昌子 成人（ユキ子）

荘 原 湯浅 保幸（ナミコ）

三 絡 昌子 守男（益江）

三 絡 黒田 敏明（一三子）

出 西 三成 慶秀（新吉）

併 川 矢野 幸子（達夫）

鳥 井 高橋 明夫（富子）

上直江 原 善明（ナツエ）

上直江 青木 幸夫（輝美）

直 江 江角 五郎（美代子）

直 江 松山 昭子（陽一）

直 江 中村 正子（貞幸）

直 江 佐藤 宏（士郎）

美 南 星野 貞子（福一）

福 富 佐野 芳夫（清吉）

冲 洲 新田 謙二（トミエ）

三分市 山根 猛（保昌）

坂 田 植田 悟（久子）

<市外>

松江市 原 隆幸（和江）

匿名

17件

ご寄贈

出雲西地区郵便局長夫人会

出雲第三部会

株式会社イズコン

皆さまからのご寄附は、困りごとの相談や市内で福祉活動を行う団体、各地区社会福祉協議会への助成などに使わせていただいております。

- 出雲市社会福祉協議会に対する寄附は、住民税と所得税の控除対象になります。また、寄附者が法人の場合には、損金算入の制度が利用できます。

【例】出雲市にお住まいの方が本会へ50,000円の寄附をされた場合

※税額控除を選択した場合

[1] 所得税（50,000円 - 2,000円）× 40% = 19,200円

[2] 住民税（50,000円 - 2,000円）× 10% = 4,800円

[1] + [2] = 24,000円・・・税額控除額となります。

※一例であり、個々のケースにより控除額は変わります。詳しくは税務署等へお問い合わせください。

- 「地区の社会福祉協議会へ寄附をしたが、市の社協だよりに掲載されていない」とのお問い合わせにつきまして、本会と各地区の社会福祉協議会は地域福祉の推進におけるパートナーであり連携して事業を行っておりますが、別の団体であることから、各地区社会福祉協議会に対する寄附はこの紙面に掲載していません。ご了承ください。





元可愛さ
れる居場
所として
も活動は
続いています。

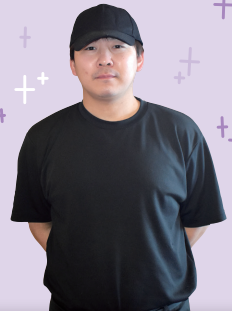
「きっかけは大好きな地域に何か恩返しをしたい！という父の熱い思いでした。」と語る鳥谷さん。親子でラーメン屋を経営しながら子ども食堂を立ち上げました。コロナ禍ということもあり初めは不安を抱えながらのスタート。知り合いに声をかけながら少しずつ活動を広げていき、今では毎回多くの親子連れでにぎわっています。「活動していく中で地元の方や企業などたくさんの方から応援をいただき本当に感謝しています！今後は新しい活動にも挑戦して子ども食堂をもっと広げていきたいです。」と話す鳥谷さん。地

広がれ！
「お店」の子ども食堂

キララっ子食堂

多伎町多岐

鳥谷 海斗さん



高齢者の安心づくり



大津地区認知症高齢者声かけ訓練

高齢者役と観察役に分かれ声をかける訓練が大津地区で実施されました。

福祉の心を育む



出雲南中学校

出雲市内の福祉施設の職員が講師となり高齢者疑似体験を通して福祉を学びました。

安心して暮らせる
地域を目指して



地域支え合いフォーラム

講演や事例を通して地域での支え合い活動を考える機会となりました。



いずみんレポート

会費や共募を活用！



島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科の協力で作成しました。

春が待ち遠しいこの頃ですね。今回のテーマは「つくる責任・つかう責任」最後まで使い切ろう！です。お好み焼きを作った時に、粉が残ってしまったことはありませんか。そんな時は、揚げ出し豆腐の衣にしちやいましょう。外はサクサク、中はふんわりできますよ。青のりやかつお節、ソースをかけてアレンジを楽しむのもおすすめです。豆腐は、大豆から作られていて、たんぱく質やカルシウムが豊富です。最近では、少量で販売されているものもあり、手軽で使いやすいになりましたね。ぜひ、色々なお料理に活用してみてください。

持続可能な開発目標
SDGsで
社会にやさしい
むったいな
レシピ



島根県立大学
川谷真由美助手

- 材料**
- 木綿豆腐
 - 残っているお好み焼き粉やたこ焼きの粉
- 作り方**

- ①豆腐は食べやすい大きさに切り、水気を切ります。
- ②鍋に油(豆腐が1/2漬かるぐらいの量)を入れ、温めます。
- ③豆腐に粉をつけたら、②の鍋に入れ、きつね色になるまで揚げます。
- ④お皿に盛り付け、お好みで、青のりやかつお節、ソースをかけます。



簡単アレンジ
揚げ出し豆腐

出雲市社会福祉協議会連絡先 〈窓口対応〉平日8:30~17:15
 本所 / 〒693-0001 出雲市今市町543 ☎ fukushi@izumoshakyo.jp ホームページ https://www.izumoshakyo.jp/
 本所 / ☎23-3781 FAX20-7733 平田支所 / ☎63-4624 FAX63-5011 佐田支所 / ☎84-0131 FAX84-9034
 多伎支所 / ☎86-2331 FAX86-2351 湖陵支所 / ☎43-2310 FAX43-2226 大社支所 / ☎53-3196 FAX53-6053
 斐川支所 / ☎73-9330 FAX72-4068
 いずも権利擁護センター / ☎25-0955 FAX20-7733 生活支援課 / ☎23-3790 FAX20-7733

高齢者あんしん支援センター
 出雲 / ☎25-0707 FAX25-0901 平田 / ☎63-8200 FAX63-5011 佐田 / ☎84-0019 FAX84-9034
 多伎 / ☎86-7122 FAX86-2351 湖陵 / ☎43-7611 FAX43-2226 大社 / ☎53-3232 FAX53-6053
 斐川 / ☎73-9125 FAX72-4068