

1

- おおあみしらさと -

社協だより

令和3年3月

No.185

ささえあう 福祉できずく まちづくり

高齢者お役立ち情報誌～こすもす手帳～ができました

高齢者お役立ち情報誌

保存版

こすもす手帳

これからの暮らし
すこやか はつらつ
もっと あんしん
すみよいまちに

大網白里市
社会福祉協議会

お弁当やお出前を配達してくれるお店 (例)				
NO	お店の名前 住所・電話番号	営業時間	サービス内容	お取付の一例
1	OO食堂 〒221-1100 7-2-0000	11:30~14:30 17:30~21:30 日曜・祭日の注文は 10:00~10:00	お弁当 800円、900円、1,000円 お出前 (お粥、うどん、つゆなど) お弁当は市内全域 お届けは出発地まで配達	
2	OO 大網白里支店 〒220-0000-0000	受付 10:00~22:00 配達	宅配メニュー(お弁当・お出前)の各電話又はファクスで注文 1件 1,500円 (税込) 以上、配達料は無料。 配達時間(朝・山前・夕暮れ)あり	

- 弁当・食料品配達
- 日用品・灯油配達
- 買物・外出支援
- 家事・生活支援
- 理美容・クリーニング
- 自転車・自動車修理
- 居場所・趣味
- やさしいサービス
- 見守り
- 公共のサービス
- 医療機関

目次

- お弁当やお出前を配達してくれるお店・・・P1~2
- 食料品の配達・郵便物・・・P3~4
- 買物・外出支援・・・P5
- 日用品・灯油の配達・・・P6~7
- 買物・外出支援・・・P8
- 買物の配達先を指定していただける・・・P9
- 介護保険でできる介護サービス・・・P10~11
- 家事・生活支援
 - 家事・生活支援、お掃除、お洗濯、お風呂の掃除などをしてくれるお掃除隊・・・P12~16
 - 介護保険でできるヘルパーサービス・・・P17
- 運転者・クリーニング
 - お掃除・クリーニングサービス・・・P18
 - お掃除・クリーニングサービス・・・P19
 - クリーニングの撮影していただけるお掃除隊・・・P20
- 自走車や自転車の修理
 - 自走車や自転車の修理・・・P21
 - 自走車や自転車の修理・・・P22
- 趣味・健康づくり・運動
 - 趣味・健康づくりの支援・・・P23
 - 趣味・健康づくりの支援・・・P24
- 高齢者にやさしいサービス
 - 高齢者にやさしいサービス・・・P25
- 見守り
 - 高齢者の見守りサービスを提供している事業者・・・P26
- 公共のサービス・窓口
 - おたけのきサービス・・・P27~29
 - おたけのきサービス・・・P30
 - 高齢者の健康増進に関する相談窓口・・・P31~33
 - おたけのきサービス・・・P34
- 医療機関情報
 - おたけのきサービス・・・P35~38
 - おたけのきサービス・・・P39~40
 - おたけのきサービス・・・P41~43
- 自分の情報・もしもの備えなど・・・P44

「こすもす手帳」は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるようにと、生活支援体制整備事業の一環として、大網白里市ささえあいのまちづくり会議及び各地域のささえあい会議で話し合いを重ねながら編集しました。家事や外出が難しくなった高齢者の皆さんが、自宅に居ながら受けられる、思いやりのサービスが豊富に掲載されています。

※ 3月以降、お一人暮らしの高齢者の方にお届けします。

発行

社会福祉法人 大網白里市社会福祉協議会
(社会福祉法人 千葉県共同募金会大網白里市支会)

〒299-3251 千葉県大網白里市大網131-2 ☎0475-72-1995 FAX 0475-72-1996
E-mail: mail@oamishakyo.com ホームページ: http://www.oamishakyo.com



受賞おめでとうござります 〜永年の功績を称えて〜

【敬称略・順不同】

◇大網白里市社会福祉協議会特別功労賞

○功労賞

今井 一雄

◇大網白里市社会福祉協議会会長表彰

○社会福祉への貢献

【監事】

今井 洋一

【評議員】

薄田 隆・小倉 康敬

【福祉協力員】

葛岡 健・内山 督文

小川 宗榮・北田 直子

木田 進・北村 徳次

佐藤 政利・守屋 貴子

石井 貞子・石毛 すみ

板倉 訓子・加藤 悦子

金坂 浩子・佐藤 昭栄

鶴岡 憲子・豊田ヒサ子

行方 建夫・西川 幸子

野間 知紀・橋本 眞千

大井 康章・大脇 泉

白石 勝信・内山多喜子

堀本 孝雄・丸岡謙一郎

安川 俊男・吉原 珠美

若山 秀夫

【総合相談所相談員】

小倉 興邦

【民生委員児童委員】

石田いち子・糸日谷 正

小笠原資子・片岡 孝

堀 一夫・本間 誠一

矢部 春美

【社会福祉団体及び関係団体の役員】

内山 一代・相田 昌男

鶴澤 司子・大塚 延枝

加藤真己子・佐野 広美

田邊 玲子・多部 智子

中村比呂恵・根本 味保

野元眞由美・増田由美子

【ボランティア】

橋本 洋子・花澤 禮子

○その他の功労

【会費納入優良区・自治会】

宮谷区・養安寺区

堀畑区・蒲田地区

山辺4区(金谷郷)

瑞穂10区(平沢)

瑞穂11区(萱野)

南横川(南)区

富田(南)区・富田(北)区

南今泉2区・細草6区

四天木9区・四天木10区

◇大網白里市社会福祉協議会会長感謝

○社会福祉への貢献

【理事】

安川 博章

【評議員】

小川 正・中村 武芳

【福祉協力員】

石垣 昇子・石原 優

石渡 功・猪野美由喜

木島 君子・齋 幸子

齋藤 雄二・周東美代子

滝口 忠男・三浦 俊幸

森脇 孝子・山本 裕子

秋葉 吉範・小野 泉

川上 利廣・木村 繁明

木村みどり・小坂 栄一

駒崎 誠一・佐々木小夜子

高宮 栄子・高山あつ子

丹尾ふみ子・坪 常昭

中村 早苗・西田 豊

森下 忍・安崎 勉

井出 史子・木原 京子

木原 孝仁・三枝 靖定

千田 孝・中台 克臣

水迫 末廣・森 建二

矢部 辰夫・山崎 良夫

米山 静江・金子 良隆

【総合相談所相談員】

新井 陽平・今井 丈雄

川合 隆世・川名 辰司

中関 隆秀・古山 茂

【民生委員児童委員】

安部有輝子・飯塚 正則

石田千江子・板倉 政雄

今井 隆男・碓井 泰博

内山佐智子・内山眞美子

小倉二枝江・小高 善一

片岡 茂紀・倉持 律子

小池 秀雄・齊藤 政枝

斎藤 洋子・澤上 緋沙

鈴木 慶子・高木美智子

田邊 博雄・東原 久代

土屋 恵子・半田 晴男

紅谷三喜男・増田 康雄

安井與喜久・山田 幸代

吉田 和美・若林益裕美

渡邊 慶子

【社会福祉団体及び関係団体の役員】

内山 悦子・金坂美佐子

阿部 孝春・加藤トミ子

北田 旻・佐々木元雄

【ボランティア】

島田 尚子・須藤 恵子

恵藤 敦子・篠崎智恵子

○篤行・善行

【多額の金品を寄付した個人】

梶野 晴征・高山 義則

善意のご寄付に心から感謝申し上げます

令和2年8月1日～令和3年1月31日まで (敬称略・順不同)

【金 銭】	大網白里市グラウンドゴルフ協会	8,001円	十日会	94,190円			
	季美の森先人会	20,500円	渡辺公雄	50,000円			
	日蓮宗千葉県東部宗務所	50,000円					
	匿名延人数 3名	100,000円	募金箱	28,060円	合計	350,751円	
【物 品】	プルトップ・使用済切手・布地						



フレイル予防で毎日を健やかに！

フレイルとは・・・

年をとって身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取組みを行えば、健康に戻ることができます。

こんな傾向はフレイルかもしれません

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた



フレイル予防の3つのポイント！



栄養 ～食事の改善～

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと取りましょう。またお口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

身体活動 ～ウォーキング・ストレッチなど～

身体活動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加 ～趣味・ボランティア・就労など～

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

新型コロナウイルス感染予防のための新しい生活様式の中、要介護状態に向かわないように心身ともに積極的な活動を心がけ、このコロナ禍という難局を乗り越えていきましょう。



大網白里市社会福祉協議会

子育てサロン

～育てよう 明るいまちと 元気な子～

☆社会福祉協議会に登録しているボランティアさんが見守ってくれます☆

- 対象** 小学校就学前のお子さんとお母さん等
- 時間** 午前10時～午前11時30分
- 持ち物**
- 外出時にお子様に必要なもの（お子様の飲み物・おやつ・タオル等）
 - おやつ作り（エプロン・三角巾）
 - ヘアカット講習（ガーゼタオルorフェイスタオル）
- 無料 注）★印は参加費（親子1組100円）



【令和3年度カレンダー】

サロン名	ぴよぴよひろば		くすくすひろば		のびのびひろば		
場所	中央公民館		農村環境改善センター 「いずみの里」		農村ふれあいセンター 「やまべの郷」		
開催日	4月	8日(木)	楽しく遊ぼう	20日(火)	楽しく遊ぼう	22日(木)	楽しく遊ぼう
	5月	13日(木)	栄養士の話	18日(火)	★おやつ作り	27日(木)	楽しく遊ぼう
	6月	10日(木)	幼児の応急処置	15日(火)	歯科衛生士の話	24日(木)	楽しく遊ぼう
	7月	8日(木)	★お楽しみ会	20日(火)	子供ヘアカット講習	29日(木)	★お楽しみ会
	8月	～お休み～					
	9月	9日(木)	ふれあい遊び	14日(火)	楽しく遊ぼう	30日(木)	楽しく遊ぼう
	10月	14日(木)	楽しく遊ぼうハロウィン	19日(火)	楽しく遊ぼうハロウィン	28日(木)	楽しく遊ぼうハロウィン
	11月	11日(木)	歯科衛生士の話	16日(火)	幼児の応急処置	25日(木)	楽しく遊ぼう
	12月	9日(木)	★クリスマス会	21日(火)	★クリスマス会	23日(木)	★クリスマス会
	1月	13日(木)	おはなし会	25日(火)	★おやつ作り	27日(木)	楽しく遊ぼう
	2月	10日(木)	楽しく遊ぼう	15日(火)	★布袋作り	24日(木)	楽しく遊ぼう
	3月	10日(木)	★お楽しみ会	1日(火)	★お楽しみ会	24日(木)	★お楽しみ会

- ① 登録** 初めて参加される方や★マークに参加される場合は社会福祉協議会までご連絡ください。
- ② 受付** 各サロンで受付し、名札をお渡しします。
- ③ 会場**
- | | |
|---------------------|-----------|
| ○中央公民館 | 大網121-2 |
| ○農村環境改善センター [いずみの里] | 南今泉140-1 |
| ○農村ふれあいセンター [やまべの郷] | 金谷郷1356-2 |



ご利用について

- ・自宅で検温し、発熱や風邪の症状がある場合はご利用をお控えください。
- ・マスクを着用してください。（2歳以下の幼児やアレルギーなどで着用できない場合等は除く）
- ・利用前後の手洗い等をお願いします。
- ・サロンで提供するお菓子等は会場では食べないようにお願いします。
- ・会場の都合や悪天候等により、日程、内容等の変更や中止をすることがあります。

注）利用人数の制限がある公共施設があるので、参加できる場合は可能な限りご連絡ください。

最新情報：ホームページ、Twitterでご確認ください。

問い合わせ・申し込み先：大網白里市社会福祉協議会 ☎0475(72)1995

各サロンのボランティア募集をしています。参加できる方は、上記までご連絡ください。

