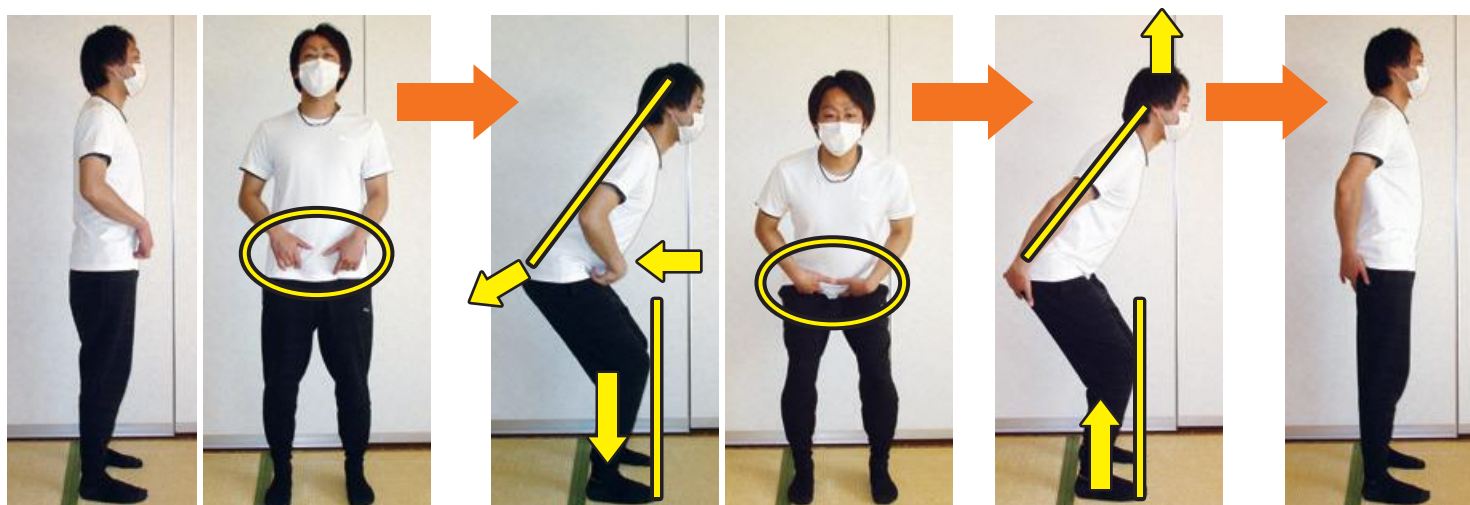




おうちで簡単、運動不足を解消!

本会いきいきプラザ・センターで介護予防に取り組んでいる理学療法士より、自宅で簡単かつ身体機能低下に効果が高い運動を、解説付きでご紹介します。

1 足腰を鍛えよう!! ~スクワット~ 筋肉量・基礎代謝量の維持向上に効果アリ!!



理学療法士からのアドバイスポイント 呼吸を止めずに行うことが大事!!

両手で鼠径部そけい(股関節・足の付け根)を触り、鼠径部から曲げることを意識します。

- 背中丸めず一直線に。
- おしりを後ろに突き出すように腰を落としていきます。この時、膝がつま先より前に出ないように注意します。

- お尻を締めながら膝をまっすぐに伸ばしていき、上体を戻します。
- この動作を、ゆっくりと無理のない回数で行います。

2 体をほぐそう!! ~体を横に倒す~ 背骨と肋骨周囲を動かし、柔軟性と呼吸力UP!!



① 横向き

① 前向き

②

①の姿勢に戻してから...

③

理学療法士からのアドバイスポイント 呼吸を止めずに行うことが大事!!

【基本姿勢】

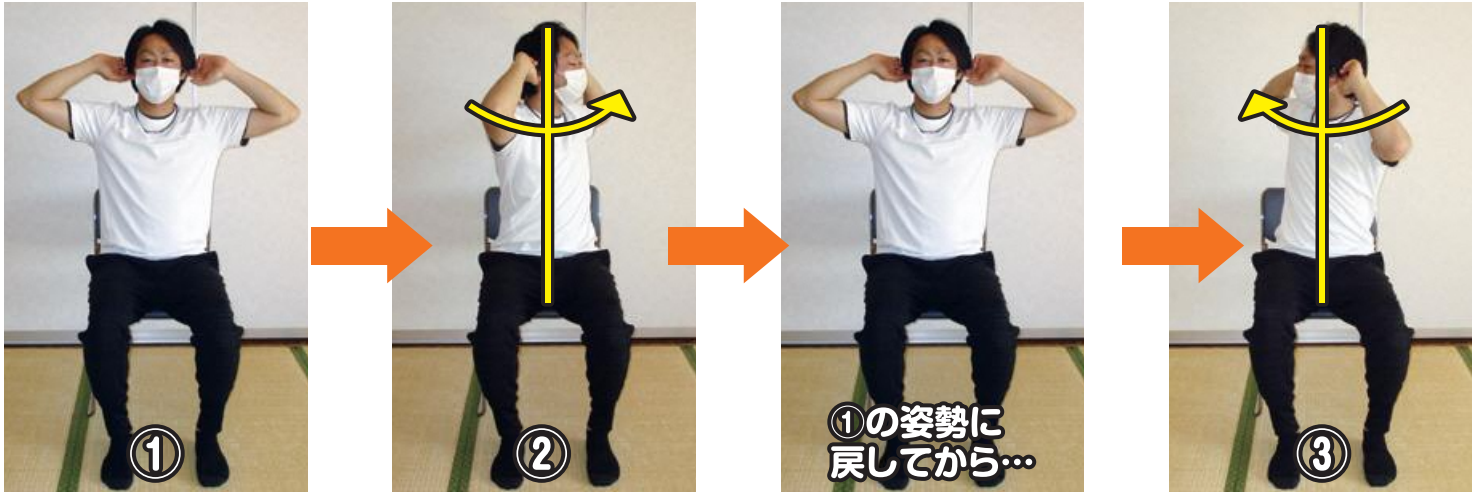
背中を丸めないことを意識します。

【腕の位置】

肩に痛みが無い方は耳の横もしくは耳より後ろに腕を持っていきます(痛みがある人は腕が上がるところまででOK)。

- 体を真横に倒していきます。体を倒していく時に、お尻が椅子から離れない(浮かない)ように気を付けます。
- 脇(黄色の線)が伸びている・肋骨が広がっていることを意識します。
- 片側を伸ばしたら、①の姿勢に戻ってから反対側の体側を伸ばします。左右交互に無理のない回数で行います。

3 体をほぐそう!! ~体をねじる~ ③背骨の柔軟性を養い、バランス力を向上!!



理学療法士からのアドバイスポイント 呼吸を止めずに行うことが大事!!

【基本姿勢】

- 背中を丸めないことを意識します。
- 手は耳の後ろに指2本を当てて置く(腕が上がらない方は、胸の前で腕をクロスさせる姿勢でもOK)。

【ねじり動作】

- ねじりの動きは胸回りを意識することが大切。
- ねじる順番を頭でイメージしながら行います。
①お腹→②胸→③首→④目線の順番です。
- カンでやらないことが大事(柔らかく動かすこと)。

モデル: 理学療法士 森田

「フードバンクちば」の活動を応援してください!

「フードバンクちば」は、企業・団体・個人から寄贈された食品を、必要としている人に無償で提供する活動を行っている団体です。食品ロスの削減や企業等の社会貢献の推進と同時に、食のセーフティネットとしても注目されています。

本会では、「フードバンクちば」と連携し、生活に困窮する世帯に必要なに応じて食料支援や、市民の皆様が家庭での余剰食料をお持ちいただく「フードドライブ活動」の回収拠点として協力をし、昨年度は約84kgにもなりました。

フードバンクの活動は、保管や配送に経費が掛かりますが、フードバンクの会費や寄付、助成金等では賅いきれなくなってきました。食料支援のニーズはますます増えており、食品の提供、仕分けや配送作業ボランティアへの参加、サポート会への加入等、継続的に「フードバンクちば」を応援していただける方が増えることで、この活動が地域に根差した息の長いものになることが求められています。



問合せ先

フードバンクちば

TEL : 043-301-4025 Eメール : fbchiba@jigyoudan.com

ホームページ : <http://foodbank-chiba.com>





令和2年度「赤い羽根共同募金運動」

ご協力ありがとうございました!

募金額は、**30,699,369円**(令和3年2月10日現在)です。

赤い羽根募金(一般募金)	歳末たすけあい募金
21,641,554円	9,057,815円



今年度、コロナ禍での募金活動となりましたが、町内自治会をはじめとする地域の皆様や学校・企業等のご理解・ご支援により、多くの温かいお気持ちをお寄せいただきました。

また、3密を避け、消毒、マスク・手袋着用などの感染防止対策に配慮した、非接触型の募金活動を実施しました。



一般募金活動(イベント募金)

ジェフユナイテッド市原・千葉
ホームゲーム会場
令和2年11月21日(土)

「赤い羽根サポーター」のジェフユナイテッド市原・千葉様の全面的なご協力により街頭募金を実施しました。一定額以上の募金をくださった方にコラボ缶バッジを進呈しました。



歳末たすけあい街頭募金活動 フクダ電子アリーナ北公園入口付近 令和2年12月20日(日)

千葉経済学園ボランティアセンターの皆様(高校生・大学生)にご参加いただき街頭募金を実施しました。フクダ電子アリーナへ向かうサポーター・観戦者の方々へ募金への協力を呼びかけました。



問合せ先

千葉県共同募金会千葉市支会(生活支援課 生活支援係)

TEL: 043-209-8868 <http://www.chiba-shakyo.jp/kyobo/>

【千葉市心配ごと相談所】開設日の変更のお知らせ

令和3年(2021年)4月1日より、開設日を
火・水・木曜日(祝日除く)に変更します。
《令和3年3月31日までは、月～金曜日(祝日除く)》

※相談所に関する情報は、千葉市心配ごと相談所ホームページ
【<http://www.chiba-shakyo.jp/shinpai/>】にてご確認ください。

開設時間 10:00～12:00 と 13:00～15:00

電話番号 043-209-8860

現在は、新型コロナウイルス感染予防のため、
電話による相談のみとさせていただきます。



成年後見制度ってなんだろう？

社協の事業紹介

成人したら、「自分のことは自分で決める」権利があります。
でもみんながみんな、自分一人で決めて、必要な手続きまでをすることができるでしょうか。

よくある「困った!」ご相談例

妻が突然入院して、意識不明!
本人の預金から医療費を支払いたいけど、
家族が払戻しに行ったら断られた!



父が老人ホームに入居し、住んでいた
自宅を売却したいが、父は重度の
認知症のため一人で売却の
手続きをすることができない。



勧められて携帯を
また契約しちゃった。
これで3台目!
どうしよう…



母が亡くなり子どもである私と弟で
相続手続きを行わなければいけないが、
弟は知的に障がいがあるため
手続きを進めることができない。



成年後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断することが十分でない方に対して、その方の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

成年後見人

家庭裁判所から選任(親族や専門職)され、本人の生活・医療・介護・福祉など、本人の身のまわりの事柄にも目を配りながら本人を保護・支援します。

※成年後見人は、その事務について家庭裁判所に報告するなどして家庭裁判所の監督を受けています。

成年後見人ができること



預貯金や不動産の管理



福祉サービスなどの契約

督促状



不当な契約の取消し



不動産の売却や相続手続き

成年後見人ができないこと



本人の保証人や
身元引受人



本人の介護や付き添い



手術や医療の同意



結婚、離婚などの意思表示

千葉市成年後見支援センター

TEL : 043-209-6000 開所日時 : 月曜～金曜 9:00～17:30(祝日・年末年始除く)

2020年11月～2021年1月

法人名は略称を使用させていただきました。敬称略。個人、団体、50音順。

【社会福祉事業資金】 井出 義隆 鈴木 健仁 いなげや千葉桜木店設置募金箱 ソフトバンク千葉 高洲コミュニティセンター設置募金箱

千葉市ひまわり会 日蓮宗千葉県東部宗務所 幕張海浜こども園 園児一同 麦の会 ワイモバイル アリオ蘇我

【交通遺児基金】 第105地区民生委員児童委員協議会 第112地区民生委員児童委員協議会 ダイセーロジスティクス株式会社

【ボランティア基金】 五十嵐 治子 堀合 富子 「小さな親切」運動ちばぎん支部

【物品】 佐瀬 茂行 佐藤 慎一 株式会社セブン-イレブン・ジャパン 株式会社東芝 東関東支店 日産緑化株式会社千葉支店 マルハン千葉北店

マルハン千葉ニュータウン店 マルハン八千代緑が丘店



◀ソフトバンク千葉、ワイモバイルアリオ蘇我様(右)



◀「小さな親切」運動ちばぎん支部様(右)

賛助会員のご紹介

ご支援・ご協力ありがとうございます

2020年11月～2021年1月

団体、法人は代表者名を省略し、法人名は略称を使用させていただきました。個人、団体、50音順。

瓜生 澄江 岡山 尚美 加納 昇 亀山 継夫 榊原 行夫 佐々木 昭博 佐藤 堅隆 城 久 鈴木 和男 土屋 和紀 あおぞらコミュニティ

池上内科医院 (有)石毛自動車興業 HSクリニック (株)榎本建築設計事務所 (医)柏葉会 柏戸病院 木内クリニック 貴船山 正善院

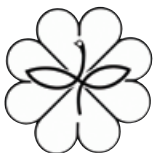
(有)ケンハウジング 第301地区民生委員児童委員協議会 唱題寺 (株)セレモ天台穴川ホール (医)千光会 やまぐち歯科医院

(特非)千の葉ミルフィーユ 特別養護老人ホーム第2いずみ苑 (有)田子作本舗 (有)田原海事 (学)千葉敬愛学園

(株)千葉施設管理センター 千葉療護センター テルウェル東日本(株) (株)羽衣ダスキン長沼支店 ヘルクス稲毛天台店 マリンムラヤマ

(有)米元商事 立正安国会

1口10,000円の賛助会員のみ掲載しています。町内自治会等は、住民会員のほか賛助会員としてもご加入いただいた団体のみ掲載しています。



知ってほしい!「民生委員・児童委員」②

民生委員・児童委員の役割

皆さんがお住まいの地域に、民生委員・児童委員と呼ばれる方々がいるのをご存じですか。

「民生委員」は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。社会福祉の増進のために、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っており、創設から100有余年の歴史を持つ制度です。また、全ての民生委員は児童福祉法によって「児童委員」も兼ねており、妊娠中の心配ごとや子育ての不安に関する様々な相談や支援を行っています。

核家族化が進み、地域社会のつながりが薄くなっていく今日、子育てや介護の悩みを抱える人や、障害のある方・高齢者などが孤立し、必要な支援を受けられないケースがあります。そこで、民生委員・児童委員が地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めます。



会員・会費にご協力をお願いします!

本会の活動に対し、ひとりでも多くの方々にご理解いただき、地域の福祉活動への参加の第一歩として、会員としてご協力(会費の納入)をお願いいたします。

みなさまからお寄せいただいた会費は、福祉のまちづくりのための貴重な財源として活用させていただきます。

種別	対象	金額
住民会員	世帯または個人	200円
賛助会員	法人・団体・個人等	3,000円または10,000円

※年額で一口あたりの金額です。

会員加入方法

- 区事務所窓口で加入
- 地区部会を通じて加入
- 銀行振込

問合せ先 千葉市社会福祉協議会 区事務所

中央区事務所 TEL: 043-221-2177 若葉区事務所 TEL: 043-233-8181
 花見川区事務所 TEL: 043-275-6438 緑区事務所 TEL: 043-292-8185
 稲毛区事務所 TEL: 043-284-6160 美浜区事務所 TEL: 043-278-3252

(土日・祝日・年末年始を除く9:00~17:30)

子どもルーム (学童保育) 指導員・補助指導員募集!

業務内容 放課後や長期休業日等における利用児童の生活・遊びの指導及び安全管理。

募集内容 指導員

応募資格▶放課後児童支援員、幼稚園・小中高教諭、特別支援学校教諭、保育士、社会福祉士、放課後児童支援員の受講要件を満たす方、もしくは放課後児童支援員の研修対象となる方。

待遇▶月額191,000円、通勤手当(本会規定内支給)、その他諸手当、社会保険完備。経験年数に応じて経験加算給有。

勤務日▶月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)の中で週5日間のローテーション勤務、勤務日指定不可。

補助指導員

応募資格▶資格・経験不問。

待遇▶時給990円、通勤手当(本会規定内支給)、時間外手当、労災保険。経験年数に応じて経験加算給有。

勤務日▶月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)の中で週2～3日間。

勤務地 本会が運営する子どもルームのいずれか。

勤務時間
 平日 A) 11:30～19:00 B) 12:30～18:30
 土曜日 A) 8:00～17:00 B) 11:00～17:00
 長休日等 7:45～19:00の中でシフト制。

※応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。



問合せ先 児童育成課 TEL: 043-209-6055(土日・祝日・年末年始を除く9:00～19:00)



いのちの膳グループ

就労移行支援事業所



ひまわり

障がいのある方の就職をサポート!

パソコンスキル ビジネスマナー
 コミュニケーション 就職活動

昼食
 無料提供

市原市八幡6-1-3

0436-63-2737

はーとふる千葉

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2 (千葉市ハーモニープラザ内)
 TEL 043-209-8884 <http://www.chiba-shakyo.jp>

※「ちばし社協だより」は、毎月3万2千部を発行し、各町内自治会での回覧や、公共施設等への配架を通じて、広く市民の方々に愛読いただいています。

広告