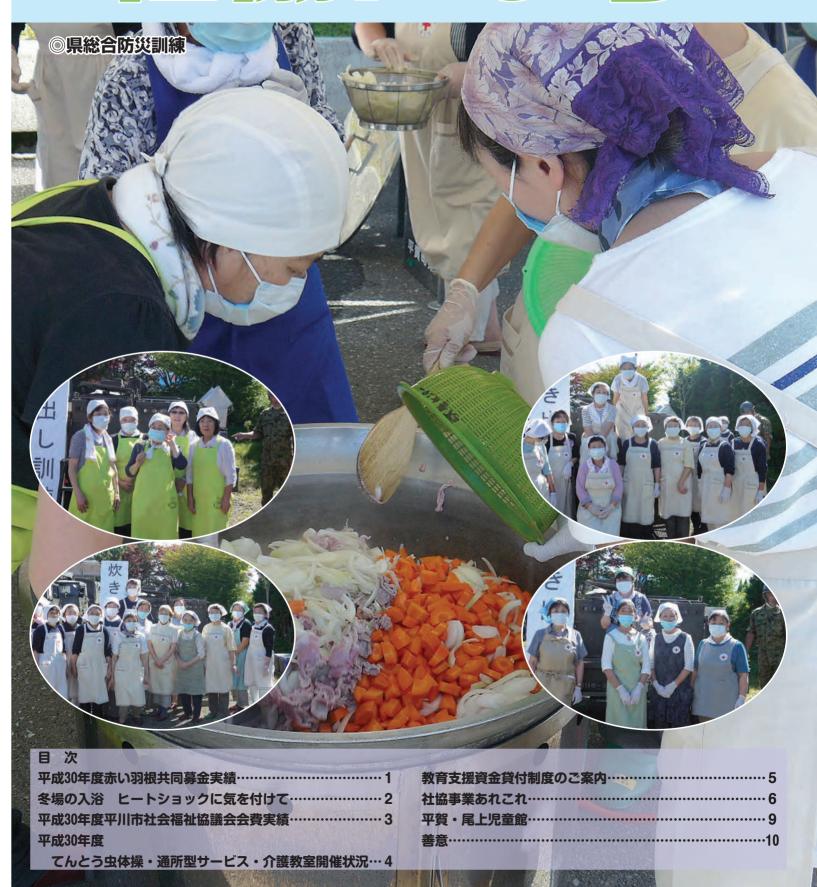


# 推步走。与9







# ご協力ありがとうございました!

平成30年10月1日よりスタートしました『赤い羽根共同募金運動』は、 市民の皆様および関係団体のご理解とご協力により、おかげさまで多額 の尊い募金が寄せられました。誠にありがとうございました。

また、期間中、募金運動にご協力いただきました、各町会関係者および ボランティアの方々に深く感謝申し上げます。

平成30年12月28日 現在

No.	地域	町会名	世帯数	金額	No.	地域	町会名	世帯数	金額
1		石 郷	109	50,000円	36	平賀	光城	221	139,016円
2		岩館	97	79,800円	37	地域	平 成	248	89,513円
3		柏木町	403	283,071円	38	TERM	南田町	62	40,000円
4		大 坊	175	140,000円	39		金屋	226	125,456円
5		向 陽	157	104,570円	40		南田中	329	163,986円
6		原田	124	83,900円	41		李 平	164	70,000円
7		三町会	100	80,000円	42		高木	290	141,383円
8		荒 田	55	44,000円	43		尾上	210	127,551円
9		小和森	144	115,200円	44	尾	新屋町	152	80,158円
10		杉館	91	72,800円	45	上	南田	73	34,126円
11		大光寺	274	225,460円	46		猿賀	324	145,343円
12		館田	199	151,000円	47	地	中佐渡	101	45,105円
13		館山・松崎	138	110,400円	48	域	長 田	42	17,341円
14		苗生松	80	40,000円	49		八幡崎	126	103,511円
15		松館	57	30,000円	50		日沼	162	89,996円
16	平	本 町	328	212,958円	51		蒲田	53	40,700円
17	賀	沖館	197	151,100円	52		新 山	89	56,386円
18		小 国	40	32,000円	53		みなみの	106	55,304円
19	地	唐 竹	263	216,083円	54		駅前	85	64,203円
20	域	切明	20	17,900円	55		高田	48	33,600円
21		葛 川	35	32,000円	56		山の上	39	19,500円
22		新 館	96	76,800円	57	碇	下 町	40	20,000円
23		広 船	187	166,000円	58	ケ	三 笠	44	35,200円
24		新 屋	334	267,200円	59	9	川向	58	29,000円
25		尾崎	300	240,000円	60	関	いざよい	141	75,000円
26		平田森	122	115,000円	61	地	仲 町	31	15,500円
27		町居	274	155,261円	62		おかりや	20	10,000円
28		平六	10	8,000円	63	域	上町	113	79,100円
29		温川	3	2,400円	64		古 懸	119	83,400円
30		井戸沢	13	10,400円	65		久 吉	70	61,450円
31		大木平	12	9,600円	66		湯ノ沢	7	5,000円
32		一本木	18	18,000円	67	その他	尾上地域個人	1	1,000円
33		向 野	22	17,600円	68	他	法人	1	5,000円
34		藤野	120	62,300円				8,469世帯	5,584,231円
35		西の平	77	61,600円			ō I	0,403EH	0,004,201

募金総額 5,757,691円

○募金内訳

戸別募金 職域募金

募 金 箱 (市内企業等)

学校募金(こども園等) 街頭募金

5,584,231円 71,565円

45,825円 33,275円 22,795円

# 冬場の入る

# ヒートショックに気を付けて

●入浴中の事故死の数は年間約19.000人と推計されています。●主な原因であるヒートショックは予防できます。

9割が65歳以上 の高齢者

冬季に多い

交通事故死 より多い

白宅の浴室で 起こりやすい

普段元気な人も 注意!

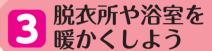
### こんなとき、 入浴は控えよう

- ·食後30分~1時間
- ・飲酒後、アルコールが抜けるまで
- ・体調が悪いとき
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・朝早くや夜遅く



### 温度と時間の 目安を知ろう

- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は 10分までの入浴がオススメ
- ・心臓に負担をかけないため、 半身浴にしよう



- ・脱衣所に暖房を入れる
- ・浴槽のふたを開けておく
- ・入浴前に浴室全体に シャワーをかける



### 入浴前後の 水分補給を忘れずに

水分補給をして、 入浴による脱水症状を予防しよう



### 入浴前は、家族に 声をかけよう

早期発見のため、 家族もこまめに様子を見に行こう



## かけ湯をしよう

心臓に遠いところから、 足→おなか→胸の順に





### 浴槽から ゆっくりと出よう

立ちくらみを防ぐため 浴槽から上がるときはゆっくりと



## 転倒に注意しよう

・浴槽のふたを半分のせていざという時、 手をつけるところを確保しよう ・床が濡れているため、 手すりなどにつかまりましょう



# 高齢の方には夕食前の 入浴をおすすめします。

### 高齢者以外でも、 注意が必要な人

- ・血圧が高め
- ・血糖値が高め
- **・コレステロール値が高め**
- ・肥満ぎみ

### 平成30年度 平川市社会福祉協議会 会費実績

本会の会費納入にあたり、住民の皆様から多大なるご協力を賜り誠にありがとうございました。皆様からの会費は、社会福祉協議会の運営や地域福祉事業に活用させていただいております。

### ○ 一般会費

### 平成30年12月28日現在

町会名	1	世帯数	金	額	₩.	J会名	世帯数	金	額	₩.	会	名	世帯数	金	額	8	「会名	世帯	数	金	額
石 组	郎	110	50,	,000円	小	玉	43	43	,000円	西	の	平	77	77,	000円		ž	3 16	2	176,	000円
岩館	館	101	101,	,000円	唐	竹	273	273	,000円	光		城	216	194,	200円	みな	なみの	90		85,	800円
柏木田	盯	432	432,	,000円	切	明	20	20	,000円	平		成	249	220,	000円	駅	育	íj 85		85,	000円
大坊	方	179	179,	,000円	葛	Ш	37	37	,000円	南	$\blacksquare$		31	31,	000円	高	Е	37		37,	000円
向 以	場	112	112,	,000円	新	館	97	97	,000円	金		屋	229	225,	700円	Ш	の _	_ 39		39,	000円
原 E	∄	121	120,	,500円	広	船	192	192	,000円	南	$\blacksquare$	中	325	299,	100円	おれ	かりも	b 20		20,	000円
三町ź	会	100	100,	,000円	新	屋	338	338	,000円	李		平	133	133,	000円	仲	Œ	J 27		29,	000円
荒 E	∄	54	54,	,000円	尾	崎	300	300	,000円	高		木	289	286,	800円	下	Œ	J 36		36,	000円
小和系	森	144	144,	,000円	平	田森	124	124	,000円	尾		上	196	182,	400円	上	Œ	J 11:	3	113,	000円
杉(食	官	91	91,	,000円		居	315	314	,000円	新	屋		152	148,	900円	Ш	ار	39		39,	000円
大 光 🗧	寺	282	282,	,000円	平	六	10	10	,000円	南		$\blacksquare$	58	56,	700円	Ξ	7	ž 38		38,	000円
館 E	∄	196	185,	,000円	温	Ш	3	3	,000円	猿		賀	318	311,	900円	いる	ざよし	133	2	132,	000円
館山・松崎	崎	138	138,	,000円	井	戸沢	13	13	,000円	中	佐	渡	99	96,	300円	古	児	系 12	1	121,	000円
苗生村	公	80	60,	,000円	大	木 平	12	12	,000円	長		$\blacksquare$	40	40,	000円	久	=	5 71		71,	000円
松(食	官	57	57,	,000円	—	本 木	18	18	,000円	ハ	幡	崎	143	141,	600円	湯	のジ	₹ 5		5,	000円
本 ⊞	盯	347	346,	,300円	向	野	22	22	,000円	新		Ш	89	86,	400円	平賀	地域個。	<b>.</b> 1		1,	000円
沖 食	官	190	188,	,500円	藤	野	115	98	,700円	蒲		⊞	53	54,	000円	尾上	地域個,	1		1,	000円
合 計						世	帯	数		8,38	80世帯	金	容	頁	8	,168,	800円				

### ○ 特別会費(各3,000円)

世帯数

額

3,000円 3,000円

48,000円

町会名

山 の

合 計

### $\blacksquare$ ф 2 6,000円 3,000円 木 1 2 6,000円 猿 3,000円 南 $\blacksquare$ 1 6,000円 新 屋 ÐΤ 6.000円 幡 禬 2 みなみの 3,000円 1 いざよい 9,000円

1

1

16世帯

笠

### ○ 企業・団体会費(一口3,000円)

合 計	22社	66,000円				
碇ヶ関開発株式会社(駅前)	福島建具店(下町)					
グループホーム もみじの森	中田新聞販売店(下町)					
お の え 荘	新しや商店(下町)	青い森信金安原支店碇ヶ関出張所				
猿 賀 神 社	白戸石油(仲町)	碇ヶ関地区婦人会				
東奥信用金庫尾上支店	長 栄 堂 (仲 町)	何 関 建 設 (久 吉)				
平川おもちゃ病院	北平商店(仲町)	侑イカリ食品工業(古懸)				
平川市遺族会	何白戸建設(山の上)	有一戸施設工業(三笠)				
平川市老人クラブ連合会	碇ヶ関葬祭(高田)	ヘッチョ仕出し店(下町)				

合 計 8,282,800円





# 平成30年度 てんとうむし体操・通所型サービス・介護教室開催状況



### てんとうむし体操

体操に行けば仲間に 会えるので、とても 楽しみにしている。





### 通所型サービス C

通所型サービスは、てんとうむし体操に比べて、参加者は少ないけれど、体操以外に、お口の手入れや栄養についての勉強が出来て良かった。





### 介護教室

介護教室で行なった 笑いヨガは、本当に ストレス発散出来た。



タイプ 自分の食事に かいて、見直す機会に なった。

正しいスクワットの やり方を教えて もらってよかった。

筋力量を増やす だけでなく、栄養も 大事だと思った。 普段とは違うところを 動かして、楽しく体操 することができた。

今年度も、たくさんの方に、てんとうむし体操や介護教室に参加していただきました。来年度もたくさんの方に参加していただけるような内容で企画いたしますので、是非ご参加ください。

# 教育支援資金貸付制度のご案内

高校や大学等に修学する方やすでに在学している方を対象として、必要な経費を貸付けする制度が 数種類ございます。

この度ご紹介する生活福祉資金教育支援資金は、日本学生支援機構や日本政策金融公庫、母子父子 寡婦福祉資金、銀行の教育ローン等の これらの貸付制度を利用できない場合に、利用できる制度 です。

※申込みや問い合わせ窓口は、平川市社会福祉協議会となりますのでご相談下さい。

### ●教育支援資金

### ☆修 学 費

対象世帯	低所得世帯
貸付限度	別表 1 による(下記の表を参照)
交付方法	分割交付
据置期間	卒業後6ヵ月以内
償還期間	別表 1 による(下記の表を参照)
貸付利率	無利子
受付時期	・新入学生については、合格決定(推薦入学を含む)時期から受付。 ・中途入学者及び在学中の者は、随時受付。
貸付期間	・新入学生については、入学時期より卒業月まで、在学生等に ついては、市町村社協受付月より卒業月までを貸付期間とする。
貸付対象	・学校教育法に定める学校(高校、高専、短大、大学及び専修学校)に入学する、または、在学している場合。専修学校高等課程は高等学校、専門課程は短期大学の扱いとする。
使途目的	修学に必要な経費 ・授業料、学校納入諸経費、交通費 ・自宅外の場合は寮費、アパート代、生活費等
必 要 な 添付書類	・新入学生の場合は、合格通知書の写し ・中途入学者または在学者については、在学証明書 ・教育支援資金使途明細書





※母子父子寡婦世帯については、母子父子寡婦福祉資金で同様の貸付を行っております。(問い合せ先 平川市子育て支援課)

### ●就 学 仕 度 費

入学に際し、入学金等学校に納入する 経費や制服、体育着、教科書等で一括し て購入するものが対象となります。

対象世帯	低所得世帯
貸付限度	500,000円以内
交付方法	一括交付



### 別表 1 教育支援資金貸付限度額及び償還期間

学校種別	金額	• 償 還 期 間				
高等学校	貸付限度額	月35,000円以内				
同守子仪	償 還 期 間	8年以内				
高等専門学校	貸付限度額	月60,000円以内				
回去会  1子収	償 還 期 間	10年以内				
短期大学	貸付限度額	月60,000円以内				
	償 還 期 間	10年以内				
大 学	貸付限度額	月65,000円以内				
大学	僧 環 期 間	15年以内				



※高等学校には、専修学校高等課程を、短期大学には、専修学校専門課程を含みます。

本貸付制度の詳細については、地域福祉課までご相談下さい。 TEL 88-7066





成年後見セミナー



生活支援ボランティア養成講座



生活支援ボランティア養成講座



お寺De体験

### ①ひとり暮らし高齢者会食事業

ひとり暮らし高齢者を対象に、月1回の会食の中で、参加者相互間での交流と話し合いの場としています。また、時節にあわせた催しを企画し、野外での会食や他地域との交流を実施しています。また、食生活改善推進員会のご協力を賜わり、季節に応じ、栄養バランスのとれたメニュー作成をしていただき、様々な団体及び個人の調理ボランティアのご協力のもと事業を開催しております。



# 

### ②ひとり暮らし高齢者料理教室

在宅のひとり暮らし高齢者等を対象に料理教室を 開催しています。参加者同士の交流と参加者による 料理メニューの計画、食生活改善推進員会による 調理指導を行い、在宅でも栄養バランスを考えた 調理ができるよう意欲の喚起を図っています。

### ③三世代交流事業

世代間交流事業は、児童や高齢者、児童の親、学生等の様々な世代の方々が一堂に集い、レクリエーション やスポーツイベント等を介して、お互いの親睦を深める ことを目的として実施しております。本年度は竹を 使った流しそうめんを楽しみました。



### 4小学生福祉体験キャンプ

今年度も社会福祉法人緑風会様の 全面的なご協力のもとで福祉体験 キャンプを開催しました。市内の 小学生24名の参加があり、1泊2日 という短い時間の中で、車いすの体験 や一緒にゲームをしたり、楽しいひと時 を過ごしました。この体験を通して、 相手を理解し、互いに支え合う福祉の 心を持ってもらえればと思っています。



# 

### ⑤愛の輪レクリエーション

愛の輪レクリエーションは、市内在住の障がい児者及びその家族、施設関係者、一般参加者が一堂に会し、レクリエーションや交流昼食会を行う事業です。今年度は、ボウリングと食べ放題の交流昼食会を実施し、96名の参加をいただき、盛会に実施できました。

### ⑥手をつなぐ親の会・母子会 合同クリスマス会

毎年12月23日(祝)に母子寡婦福祉会と手をつなぐ親の会の会員にご参加いただき、クリスマス会を開催しています。NHK歳末たすけあい助成金を活用し、実施している事業であり、メインはデコレーションケーキ作りで、参加者が自分で作ったケーキでクリスマスを迎えたことでしょう。



# 平貨·尾上児童館

平賀・尾上児童館で行われた行事をご紹介します。今年度も、行事へのたくさんのご参加ありがとうございました。2月・3月もまだ行事が予定されています。興味のある方は、児童館へ遊びに来てください。

### 平賀児童館

8月20日(月) 三世代交流会

本物の竹を使った流しそうめん!他にトマト、 チョコなどお菓子も流れてきました。



### <感想>

- ・お菓子が流れてきてびっくり! そうめんより つかみやすかった。
- ・流れが速く、そうめんをとるのが大変だった。
- ・おつゆがおいしかった。
- ・ラーメン体操や伝言ゲームも面白かった。

### 2月・3月の行事予定

- 2月 ・おひなさま制作
  - ・一輪車検定
- 3月 ・お茶会(ひなまつり)
  - ・修了お祝い会

OA機器・事務用品・スチール製品

# ガルンビリュー(株)マノレギ

http://www.maruki-ov.com

〒030-0845 青森市緑3丁目10-27 TEL:017-775-7551 FAX:017-775-0188

(青 森 店) TEL:017-732-3288 FAX:017-775-0188 (弘 前 店) TEL:0172-39-6701 FAX:0172-39-6702 (五所川原店) TEL:0173-38-3102 FAX:0173-38-3103 (弘前南店) TEL:0172-39-4015 FAX:0172-39-4042

### 尾上児童館

10月13日(土) ハロウィン飾り制作

「かぼちゃのお菓子入れ」を制作しました。いろんな表情のかわいいかぼちゃができました。



### <感想>

- ・目や口を作るのが、むずかしかった。
- はさみを使うのが大変だったけど、かわいい かぼちゃができて良かった。
- ・ギザギザの口の形を作るのが、大変だった。
- かぼちゃの形にするのがむずかしかった。

### 2月・3月の行事予定

2月 ・転がしドッジボール大会

3月・竹馬検定

・春の壁画制作



# 善意

平成30年7月から平成31年1月までに善意を寄せられた方々(受付順・敬称略)

### 団体寄付金

NPO法人平川市スポーツ協会平川市ゴルフ協会 会長 原田立男

154,060円

碇ヶ関地区婦人会 会長 小田桐あきゑ

13,734円

青森県立尾上総合高等学校

15,976円

平川市農業委員会 会長 柴田博明

71,642円

小山内たけし友乃会

30,000円

平川市老人クラブ連合会 会長 佐藤順一

79,610円

東奥信用金庫 尾上支店 合同貯金会 代表 西谷 豊

55,890円

蓮乗院 住職 村田祖澄

12,945円



青森県立尾上総合高等学校



東奥信用金庫 尾上支店 合同貯金会

### 物品寄贈

青森県火災共済協同組合 理事長 安部 紘

車いす 1台

蓮乗院 住職 村田祖澄(猿賀)

白米 70kg

居 名

白米 90kg

匿名

白米 15kg×8袋 120kg

愛唱会 ミロ(南田)

プルタブ 10kg

平川市立金田小学校PTA

2回分 プルタブ 30.5kg

佐藤栄子 (いざよい)

カラーボール(直径5cm) 150個

古川トシヱ(蒲田)

プルタブ 1. 3 kg



平川市農業委員会



平川市老人クラブ連合会

### 平川市 平賀駅前 多目的葬祭ホール



**0120-87-3794**(花でみな供養)

〒036-0103 青森県平川市本町北柳田8-7

TEL:0172(44)1194 株式 光明葬祭 FAX:0172(44)1195 会社 光明葬祭

仏壇・仏具 葬儀保険

シティホールこうめいウラ 仏壇・仏具各種展示販売

Funeral space **KOUME** フューネラルスペースこうめい

藤本司法書士事務所

司法書士 藤本祥平

FUJIMOTO SHOHEI

不動産登記、商業登記、裁判·債務整理手続

〒036-8062 青森県弘前市青山4丁目13番地13 TEL(0172)36-8140 FAX(0172)36-8140

URL http://www.ac.auone-net.jp/~fuji1313/index.html



平川市本町平野47 http://hiraka-car.com/ TEL.0172-44-2802 FAX.0172-44-2041

福祉に関わる皆様へ 暮らしのなかにあるさまざまな「もしも」に ワイドな補償で安心もより大きく いつものようにいつまでも

青森県火災共済協同組合

弘前事務所 0172-32-7436

火災共済

MAP自動車共済

医療総合・傷害総合







### 緒に働きませんか?!

看護・介護職募集中!! 気軽にご連絡ください 🧖

担当:奈良・佐々木



るれるいまりよう一つ

社会福祉法人平川市社会福祉協議会 碇ヶ関通所介護事業所

〒038-0101 青森県平川市碇ヶ関三笠山120-1TEL 0172(45)2725 FAX 0172(45)2782

### 青森県内全域無料送仰いたし

●市柳膳税別3.000円(税込3:240円)から ご用意じております! 《六ケ所原燃PRセンター見学付》

温泉ご入浴&お食事 ご休憩「個室」の厳選パック 用時間10:00~15:00 ●10名様以上で7日前までにご予約ください。

■ご予約·お問合せは スパハゥスろっかぽっか **20175-69-1126** 

2.000=

〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

編集と発行

ふれあいネッドワーク

平成31年2月15日発行



社会福祉法人 平川市社会福祉協議会 務

局 平川市柏木町藤山16-1(平川市健康センター内) E-mail:hirakawashi@hirasyakyo.org

TEL44-5937 TEL88-7066 FAX44-4574

URL:http://www.hirasyakyo.org/

平川市柏木町藤山16-1(平川市健康センター内) 平賀事業所

TEL44-5907 FAX44-4574 平川市猿賀南田96-3(平川市尾上地域福祉センター内)

TEL57-5311 FAX57-5313

平川市碇ヶ関三笠山120-1(平川市碇ヶ関地域福祉センター内) 碇ヶ関事業所

TEL45-2725 FAX45-2782



尾上事業所

この広報紙は、皆様の会費と赤い羽根共同募金助成金で作成されました。