# そうま

No. 165

2020年6月15日

発行人 只 野 裕 一

発行:社会福祉法人相馬市社会福祉協議会 相馬市小泉字高池357(相馬市総合福祉センター内) TEL 0244 - 36 - 5033 FAX 0244 - 36 - 3109 http://www.soma-syakyo.com

## まごころありがとう

 $[R2.4.1 \sim R2.5.31]$ 

民間社会福祉活動の充実のために役立ててください。 …と、次の方々から心温まる"まごころ"が寄せられま した。

この寄付金は、本会が行う住民主体の福祉活動の貴重 な財源として、有効に活用させていただきます。

#### 【社協活動資金に…】

- ・特定非営利活動法人 グリーンパワー 様 (小野) 【福祉活動に…】
- JAふくしま未来そうま地区共済代理店連絡協議会様 /車椅子2台
- 匿名希望様/マスク4箱
- ・中村第一中学校 様/手作りマスク48枚
- ・一般社団法人 カリタス南相馬 様/レトルトカレー他



▲ JAふくしま未来そうま地区共済代理店連絡協議会のみなさん



▲中村第一中学校のみなさん



-般社団法人 カリタス南相馬のみなさん

## 熱中症を予防しよう



マスクを着用して過ごすということが見込まれる今年の夏。どの

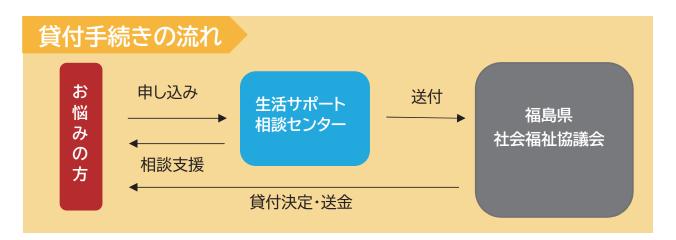
ように熱中症を防いでいけばよいでしょうか。 基本的な熱中症対策はマスクの有無によって変わりはありませ ん。最も大切なのがこまめに水分を摂ることです。特にマスクをし ているとのどの渇きを感じない場合が多く、気がついたら熱中症に なっているという可能性もありますので、例年以上にこまめに水分 を摂るようにしましょう。

「周囲に人がいてマスクが外せない」という場合は「人のいない ところで一旦マスクを外して呼吸を整え、水分を摂って休む」「マ スクの下の隙間からストローを差し入れて水分を飲む」という方法 もよいでしょう。

天気予報を確認し、暑い日に無理して人の多いところへ行くこと や遠出を控えて、自分の体調に合わせて計画的に外出をして熱中症 を予防していきましょう。

# 特例貸付に関するご案内

新型コロナウイルスの影響による休業等を理由に、一時的に資金が必要な方へ緊急小口資金を貸付けます。また、万が一、失業されて生活に困窮された方には、生活の立て直しのための総合支援資金を貸し付けます。これらを通じて、非正規の方や個人事業主の方を含めて生活に困窮された方のセーフティネットを強化します。



## 主に休業された方向け(緊急小口資金)

緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に、少額の費用の貸付を行います。

#### ■対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生 計維持のための貸付を必要とする世帯

- ※新型コロナウイルスの影響で収入の減少があれば、休業状態になくても対象
- ※償還時において、なお所得の減少が続く住民税非課税世帯の償還を免除することができることとしています。
- ■貸付額 10万円(条件により、上限20万円)

## 主に失業された方向け(総合支援資金)

生活再建までの間に必要な生活費用の貸付を行います。

#### ■対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業当により生活に困窮し、日常生活の 維持が困難となっている世帯

- ※新型コロナウイルスの影響で収入の減少があれば、失業状態になくても対象
- ■貸付上限額 単身世帯:月15万円以内 二人以上の世帯:20万円以内
- ■貸付期間 原則3ヵ月以内

住居確保給付金は、就職にむけた活動をするなどを条件に、 一定期間、家賃相当額を自治体から家主さんに支給します。

給付手続き の流れ

相談·申請 お悩みの方 生活サポート 相談センター 市役所 ◆建物賃貸借契約 決定通知書等 決定通知書等 賃貸人等 支給(代理納付)

#### 主な給付要件

- ・離職・廃業をした日から2年以内、またはやむをえない休業等により、収入 を得る機会が減少している方
- ・預貯金が一定額以内、かつ収入基準額を超える収入を得ていない方

#### 相馬市の場合

		単身世帯	2人世帯	3人世帯
1	世帯の月収合計額	111,000円	155,000円	183,300円
2	基準額	78,000円	115,000円	140,000円
3	世帯の預貯金 (合計額)	468,000円	690,000円	840,000円
4	家賃上限額	33,000円	40,000円	43,000円

- ◆ 住居確保給付金支給額 = 家賃上限額④ -(世帯の月収合計額① 基準額②)
- ※(参考例)単身世帯、月収100,000円(①)、預貯金300,000円(③)の場合。 ①収入基準額・③世帯の預貯金が基準額以内なので、申し込みは可能。 【33,000円-(100,000円-78,000円)=11,000円】 住居確保給付金支給額は、11.000円
  - ※4人以上世帯の場合の収入基準額等は、下記まで問い合わせください。
- ・上記の状態になる前に、世帯生計を主として維持していた方

中止

・生活サポート相談センターの就労支援を受け、誠実かつ熱心に常用就職を目指した求職活動を行う方

特例貸付・住居確保給付金について問合せ 生活サポート相談センター ☎36-2015

# 2020年「サマーボランティアスクール」の 中止について

毎年実施しておりますサマーボランティアスクールは、5月14日に新型 コロナウイルス感染症の緊急事態宣言は解除になりましたが、参加者と施設 利用者との接触による感染等の心配も残されていることから今年度は中止す ることといたしました。

来年度以降については、状況を見ながら実施を継続してまいりたいと考え ておりますので、よろしくお願いいたします。

# ~骨太什んこう体操からのお知らせ~

毎月第3月曜日に開催している骨太けんこう体操体験教室ですが、5月14日に緊急事態宣言が解除されたことに伴い、6月から時間を短縮して再開いたします。

☆日時 6月22日(月)、7月20日(月)、8月17日(月) 午後2時~3時 **※6月のみ第4月曜日に行います。** 

☆場所 総合福祉センター はまなす館

#### ☆参加時のおねがい

- ・来館する際はマスクを着用し、入り口で消毒をしてください。
- 体調が悪い時は参加を控えてください。
- ・動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給の飲み物は各自準備してください。

#### ※新型コロナウイルスの状況によって、予定を変更する場合があります。

(問合せ 地域福祉係 36-5033)

外出を控えることによって、筋肉や身体能力の低下など健康面での問題が心配されています。これからも元気に生活できるように、自宅で簡単にできる運動をご紹介します。

## 1人でできる!! ちょいトレコーナー

## 〈足の上げ下ろし〉

回数は左右で、

5回~10回を目安に行う。

足の角度を直角にしたままゆっくりと足を上げる。

応用編として、足を上げたまま空中に文字を書いてみよう。

足を上げたらそのまま、 10秒間保つ。

## 〈アキレス腱伸ばし〉

背筋はしっかり伸ばし、良い 姿勢で行う。



1、2、3、4でゆっくりアキレス腱を伸ばす。

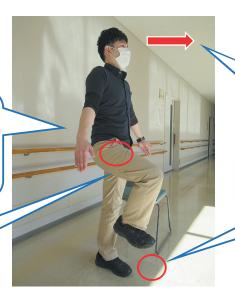
勢いをつけずにゆっくりと 伸ばす。 5、6、7、8でゆっくり元 の状態に戻す。

## 各係からの募集・案内・お知らせ・事業報告・事業PRなど

#### 〈開眼片足立ち〉

壁やイスなど、支える物が近くにある場所で行い、ケガをしないように注意する。

手の位置は、真横でも腰 に当ててもよい。



視線はまっすぐ、前を見るようにする。

床に足が付かない程度に片脚 を上げる。

最初は30秒を目安に行い、徐々に時間を長くしてみる。 慣れるまで、イスに捕まりながら行っても良い。

#### 〈つき先立ち〉

転倒防止のため、テーブルやイスなど支えがある場所で行う。 逆につま先を上げる動きも行ってみる。



1、2、3、4でか かとを上げる。



5、6、7、8で かかとを下ろす。

## 〈パンチの体操〉

ボクシング選手の ようにこぶしを構 える。



交互に8回パンチを行う。 行ったあとは、ひと呼吸おいて 再開する。

前に出す時は、腕を伸ばせる ところまで伸ばし、後ろに引 くときに肩甲骨を動かすよ うに意識する。

#### 各係からの募集・案内・お知らせ・事業報告・事業PRなど

地域福祉係 認知症地域支援推進員からのお知らせ!

# 「オレンジカフェはまなす館」(認知症カフェ)

6月23日(火) 14:00 から再開致します。(状況により変更又は、中止になる場合もあります。) 実施予定日:7/8(水)・7/28(火)・8/12(水) 第2水曜日、第4火曜日14:00~

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い参加時は、手指消毒・マスクの着用 をお願いしております。お茶・お菓子の提供も自粛しております。



◎医療・介護の専門職が家族の相談等により認知症が疑われる方や認知症の人及びその家族を訪問し、必要な医療や介護の導入・調整や、家族支援などの初期支援を包括的・集中的に行い自立生活のサポートを行うチームです。



\*新型コロナウイルス感染防止を受け様々な活動や集会が自粛 されております、生活環境の変化に伴い、ストレスがたまると、 認知機能に影響があることも考えられます。

いつもと違う、もしかして認知症?と思ったら、主治医や認知症初期集中支援チーム 事務局へご相談下さい。

◎問合せ 地域福祉係 ☎36-5033

#### 生活支援コーディネーターがみつけた!

# 祖馬のお宝ご紹介!!※今回の記事はお休みします

コロナウィルスによる自粛生活で"集まること"が難しくなり、これまでのつながりが希薄になり、孤立化が進むのでは…と危惧しています。このような中でも「老人クラブの仲間にマスクを手作りしているよ」「友人と電話で声をかけあっています」等、素敵な声も寄せられています。

「感染予防しながら〇〇しているよ」「みんなで集まったら〇〇したい」などのみなさんからの情報をお待ちしています。みんなで集まって活動できる日まで、つながりを絶やさず過ごしましょう! 問合せ 地域福祉係 **本**36-5033

#### ・"はまなす館"からのお知らせ -

総合福祉センター"はまなす館"では、新型コロナウイルス感染症対策のため、使用の制限を行っております。

#### 【貸館】

会議室の適正利用人数は、当面の間、下記のとおりです。

・多目的ホール … 100人以下

※状況により変更になることがあります。

・第1会議室 … 10人以下・第2会議室 … 12人以下

・第3会議室 … 21人以下・ボランティア室… 8人以下

次に該当する場合は利用不可となります。

- ・合唱、民謡、カラオケ大会等大声での発生を伴う場合 (練習も含む)
- ・利用者同士の間隔ができるだけ2m(最低1m)確保できない場合

詳しくは、問い合わせください。

問合せ 施設管理係 四36-1905

## 無料法律相談の案内

◇日 時 令和2年7月10日(金) ◇時 間 13時30分~16時 ※予約は、6月25日(木) から受 け付けます。

予約・問合せ

**23** 3 6 - 5 0 3 3



