

中央区 SAPPORO

社協 だより

Vol.99
2024.8

Contents | もくじ

- ▶ 福まちかわら版
～苗穂地区・地区福まち行事スケッチ・
中央区サロン訪問記～ 2～3
- ▶ シリーズ ホームヘルパーって
どんな仕事？ 4
- ▶ 令和5年度事業報告・決算/
令和6年度事業計画・予算 5
- ▶ 賛助会員報告・
福祉除雪協力員の募集 6

これからも元気にボランティア活動を!! ～中央区ボランティア連絡会～

4月24日(水)、「中央区ボランティア連絡会」の総会・研修会が開催されました。総会では、地域行事のボランティア、街頭募金運動等の活動報告がありました。

総会後の研修会では、札幌落語倶楽部による落語を聴いた後、介護予防センター大通公園の指導のもと体力維持と介護予防につながる運動を体験しました。



福まち かわら版

福祉のまち推進事業は、「住み慣れた地域で安心して、ずっと暮らしたい」というみんなの願いをみんなで支える事業です。

近年の社会環境、世帯状況の変化に伴い、地域における人間関係の希薄化が進み、コロナ禍を経てさらに社会的孤立が大きな問題となっています。今まで以上に身近な地域での、見守りや支え合い活動が必要になってきています。

そのため、各連合町内会単位に設置されている地区福祉のまち推進センター（以下「地区福まち」）では、住民同士の支え合い活動を広げていくために、さまざまな取り組みを行っています。

令和6年6月 苗穂地区健康づくり教室

令和6年6月6日（木）、苗穂会館で開かれた「苗穂地区健康づくり教室」（地区社協、地区福まち、連合町内会の主催行事）に、協力機関として参加し、地域の高齢者の皆さんが体力測定などに取り組む姿を見せていただきました。

この日は20数名が参加。介護予防センター北一条の職員が講師を務め、「適度な運動で無理なくフレイル対策!」をテーマに、握力、歩行速度の実測を含む『フレイルかもしれないチェック!』を行った後、自宅でもできるフレイル予防運動を学び、健康や介護予防の大切さについて考える機会とされていました。

歩行テストでは、それぞれ、ご自身のペースでしっかりと歩き、綺麗な歩行を見せてくれる方もおり、フレイル予防運動の時間は、肩甲骨の引き寄せ・開き運動、ふくらはぎ伸ばしなど、お隣同士で会話しながら、楽しそうにやっている姿が印象的でした。

最後は、おみやげのタオルを使って、皆で、タオルまるめ運動を実施。講師から「何かを掴む動作は、指の力を持続させ、握力強化に

つながる」とのアドバイスがあり、全体のまとめとして、「フレイル予防の3つの柱（栄養、身体活動、社会参加）は、できているからいいというだけでなく、いいことだからこそ続けることが大事。また、一人で頑張るより、誰かと一緒の方が効果的」との呼び掛けで、締めくくりとなりました。

教室終了後は、引き続き、同じ会場で、老人クラブ・苗穂洋々会の例会が開かれ、冒頭、最近のニュース等の話題を共有されている和やかな雰囲気も拝見できました。



▲楽しみながらタオル体操を行いました



▲歩行テストのようす



▲講話には真剣な表情で耳を傾けます



地区福まち行事スケッチ

4月から各地区で行われた行事等をご紹介します。見守り活動の一環として、集合型の事業も新型コロナウイルスの感染法上の位置づけも変わったため再開されています。(順不同)



▲「桑園ウォーキング」(桑園地区)



▲「やまなみ探検会」
(宮の森大倉山地区)



▲「日帰り温泉旅行」(東地区)



▲「東北地区社協総会」(東北地区)



▲「健康づくり教室」(曙地区)



▲「ちびっこサマーランド」(幌西地区)

中央区サロン訪問記

中央区内のサロンでは、定期的な集いの場として、温かな交流や仲間同士の気に掛け合う関係性が生まれています。今回は、訪問させていただいた一部のサロンをご紹介します。



コスモスの会 (東北地区)

ハンドベルの演奏を中心とした交流の場で、和やかな中にも、真剣な面持ちで練習に臨まれていました。



ライラックサロン (東北地区)

気楽なおしゃべりをする会として、お菓子交換も、皆さんのお楽しみの一つとなっている様子です。



きだパレス手作りカフェ「てくてく」(曙地区)

中央区内で一番新しいサロンです。月1回日曜日にお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんでいます。



シニアサロンひだまり (大通地区)

着実に続けてきた中で、男性も参加されるようになってきており、朗読ボランティアの方の姿もありました。

4月から、第1包括エリアの生活支援コーディネーターの担当者が変わりました。

今後も順次、皆さまのサロンにおじゃまさせていただきたいと考えております。地域での素敵な“つながり”を教えてください！



第1包括エリア担当・阿部
本府・中央・東北・東・苗穂・豊水・西創成・大通・西・桑園

シリーズ

ホームヘルパーって どんな仕事？

現在、介護人材の不足が社会問題となっていますが、その中でも、ホームヘルパーの人材確保は、施設の介護職員と比較して特に深刻な状況にあると言われています。

介護やホームヘルパーと聞くと、難しい・大変といったイメージを持つ方も多いですが、ホームヘルパーの職に就いている職員にその実際を聞いてみると、魅力がたくさん詰まった仕事であることが分かりました。

そんな魅力あるホームヘルパーの仕事について、全3回のシリーズでお伝えします。

1回目 ホームヘルパーの仕事の内容とは？

1) 仕事の内容は？

住み慣れた自宅で自立した生活が続けることができるように支援するのがホームヘルパーの主な仕事になります。

生活援助

- 掃除、調理、洗濯 など
 - ・ご本人と一緒に掃除や調理をするなど、援助をしながら自立支援を促します。その点が、原則全てをご本人の代わりに行う「家政婦」との大きな違いです。
- 買い物代行
 - ・ご本人と買う物の内容を考えて、買い物を代行します。

身体介護

- 食事介助、入浴介助、排泄介助 など
 - ・ご本人の身体状況や認知面などについて配慮しつつ、介助を行います。
- 外出介助、買い物同行
 - ・ご本人の外出を支援したり、買い物を一緒に行います。

2) ホームヘルパーの仕事は難しい？

ホームヘルパーは介護の資格を有する専門職になります。

「ご本人の自宅で活動する」ことや「資格が必要」ということから、とても難しい仕事のように感じる方も多いかと思いますが、活動をしっかり支える仕組みがあります。

●ホームヘルパーを支える仕組み

ホームヘルパーがおこなう支援は、ケアマネジャーが作るケアプランに沿って行います。ヘルパー事業所でも、ご本人を個別に支援するための介護計画書を作成し、活動の手順が分かる書類も作成され、同じ支援ができる仕組みとなっています。

3) ホームヘルパーという仕事の魅力とは？

現役のホームヘルパーが感じる仕事の魅力は、以下のものが挙げられます。

- ご本人とじっくり1対1で関われる！
同時に複数の方の支援を行う施設介護職にはない魅力です。
- 在宅介護の仕事の入門に最適！
経験や知識を生かして、介護福祉士やケアマネジャーへの挑戦も可能です。
- ご本人が支援を楽しみに待っていてくれる！
子供や孫が来る時のように、ホームヘルパーの訪問を待っています。

札幌市社会福祉協議会では、ホームヘルパーを募集しています！

本会では、採用時の研修や、資格取得の支援も行っています。

また、実際に活動を始める際には、しっかりとした引継ぎを行い、先輩ホームヘルパーの同行も行います。各種マニュアルも用意しています。

常勤やパートタイムと働き方も選べて、休暇の取得もし易く、子育て世代にも働きやすい環境です。

興味のある方は、ぜひ札幌市社会福祉協議会のホームページをご覧ください！▶



中央ヘルパーセンター
高橋所長に聞きました

令和5年度 事業報告・決算報告

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行に伴い、地区福まちやふれあい・いきいきサロンなどの活動も再開され、地域での福祉活動が大きく回復した1年となりました。

区社協としては、福まちや町内会の皆さん、民生委員・児童委員の皆さん、関係機関、行政と連携しながら、再開した地域活動を支援しました。コロナ禍から脱した地域が、以前の活力を取り戻した1年となりました。



令和5年度 収支決算

(単位：円)

収入の部		支出の部	
収入科目	収入決算額	支出科目	支出決算額
会費収入	461,500	事業費支出	3,712,256
寄附金収入	296,151	事務費支出	1,929,468
経常経費補助金収入	18,573,941	助成金支出	15,287,691
助成金収入	250,000	固定資産取得支出	0
受託金収入	306,000	その他支出	500,000
事業収入	1,303,750	支出決算額 計	21,429,415
受取利息配当金収入	6,186		
その他の収入	420		
収入決算額 計	21,197,948		

令和6年度 事業計画・予算

- 地域福祉の推進**
地区社会福祉協議会への活動支援、福祉のまち推進事業の推進など
- ボランティア活動の推進**
ボランティア登録・相談調整の実施、ボランティア連絡会への活動支援など
- 権利擁護事業の推進**
日常生活自立支援事業の推進
- 生活困窮者自立支援**
各種資金貸付事業の推進
- 区社協の運営**
運営理事会の開催、賛助会員の加入促進及び寄付の募集、各種顕彰の推薦など
- 関係機関との連携促進・ネットワーク構築**
他団体事務局の運営、札幌市自立支援協議会中央区地域部会との連携・協力など

令和6年度 収支予算

(単位：円)

収入の部		支出の部	
収入科目	収入予算額	支出科目	支出予算額
会費収入	478,000	事業費支出	3,877,000
寄附金収入	240,000	事務費支出	2,038,000
経常経費補助金収入	19,342,000	助成金支出	16,309,000
助成金収入	250,000	その他支出	100,000
受託金収入	306,000	支出予算額 計	22,324,000
事業収入	1,483,000		
受取利息配当金収入	108,000		
その他の収入	110,000		
収入予算額 計	22,317,000		

赤い羽根共同募金がはじまります！

今年も10月1日から、全国一斉に赤い羽根共同募金運動が行われます。

中央区共同募金委員会では、今年の干支である辰年にちなんで、辰の被りものを身に着けた中央区のマスコットキャラクター「中ウォークン」が赤い羽根共同募金に取り組む様子をイメージしたピンバッジを中央区役所とコラボして作成しました。

共同募金は「じぶんの町を良くするしくみ」です。集まったお金は、募金されたその地域で使われます。子ども、高齢者、障がい者などを支援する活動や災害時には被災地での支援に役立てられています。

中央区社会福祉協議会（連絡先は巻末）でお取り扱いしておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。



賛助会員になりませんか

中央区社会福祉協議会では、地域の皆さんが、安心して安全に暮らすことのできる福祉の街づくりをめざして、地域の皆さんや企業・団体、行政関係機関とともに地域福祉事業に取り組んでおります。いただきました賛助会費は、身近な地域で支えあう住民福祉活動の財源として活用させていただきます。ご入会いただける場合は、事務局（下段）までご連絡をお願いいたします。たくさんの皆さまのご支援をお待ちしております。

会費(年額)

- ▶個人(1口)… 1,000円
- ▶団体(1口)… 10,000円

令和6年度賛助会員にご加入いただきありがとうございました(4月から6月末)

- (個人) ・篠原 知子 様 ・島田 擴子 様 ・千葉 啓子 様 ・日當 昇 様
(五十音順)
- (団体) ・株式会社特殊衣料 様 ・札幌日信電子株式会社 様
(五十音順)

個人の方の寄付および賛助会員会費については、寄付金控除として所得控除をすることができます。



募集中! 福祉除雪 地域協力員になりませんか?



▲登録はこちらからできます

札幌市および社会福祉協議会では、高齢者や障がいのある方を対象として、通院や買物などの外出時に支障となる、道路に面した住宅の出入口部分と玄関先までの通路部分(敷地内)を地域協力員が除雪する福祉除雪事業を行っています。地域協力員としてご参加いただける個人・企業・団体等を募集します。

地域協力員は、以下の活動が可能であれば、**年齢や性別は問いません。**

ボランティアグループ、NPO、福祉施設、学校、企業などでの登録も可能です。

●活動内容

活動期間	令和6年12月1日(日)～令和7年3月20日(木)
除雪日時	道路除雪が行われた日の12時(正午)ころまで(原則1日1回)
除雪範囲	道路に面した出入口部分は概ね幅1m50cm 敷地内は歩行に支障のない概ね幅80cm
担当世帯	1世帯から可。1世帯の除雪を複数の方で担当いただくことも可。

●活動費

活動期間終了後(3月末)、担当世帯1世帯につき21,000円をお支払いします(例:3世帯担当した場合は63,000円)。なお、利用世帯に途中解約があった場合は、月割りで活動費を算出いたします。

