

小平社協だより



小平市社会福祉協議会
マスコットキャラクター「こぶくちゃん」

発行 小平市社会福祉協議会 〒187-0043 小平市学園東町1-19-13 小平市福祉会館内 TEL.042(344)1217 FAX.042(341)6220
編集 小平社協ホームページ▶ <https://www.syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp> 電子メールアドレス▶ zimu-kyoku@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp

福祉情報 簡単!
携帯でチェック



地域福祉権利擁護事業 (日常生活自立支援事業) をご存知ですか?



支援の様子

利用手順

- 1 電話や窓口で相談をお受けします。
- 2 専門員がご本人の状況を伺いながら面接・調査をします。
- 3 ご本人の希望を伺いながら「支援計画」を作成します。
- 4 権利擁護センターこだいらとご本人で契約を結びます。
- 5 担当の生活支援員*が「支援計画」に沿って定期的に支援します。

●利用料が必要です。

お気軽にご相談ください!

認知症や障がい等で判断能力が十分でない方が、適切に福祉サービスを利用し、地域で安心して暮らせるよう、手続きや支払い等の支援をします。

1 福祉サービスの利用援助

福祉サービスについてのご案内、福祉サービス利用の手続き、利用料支払いの手続き、苦情解決制度を利用する手続きなどのお手伝い

2 日常的金銭管理サービス

日常生活に必要な預貯金の払戻しや預け入れ、公共料金などの支払いのお手伝い

3 書類等預かりサービス

日頃使わない大切な書類等のお預かり(保険証書、預貯金の通帳、実印など)



生活支援連絡会の様子

1 の利用を基本に、2・3 のサービスをご利用いただけます。

*生活支援員は小平市民が担っています。同じ市民の立場から利用者の皆さまがその人らしく生活できることを目指して活動しています。

問合せ 権利擁護センターこだいら ☎042(342)8780 (祝日を除く月～金)

求人

地域包括支援センター中央センター(基幹型)では、高齢者に関する各種相談業務、介護予防サービス計画等のケアマネジメント業務、講座等の事業及び事務補助を担当するパートタイム職員を募集します。

- | | |
|---|---|
| <p>1 採用期間 12月から(応相談)</p> <p>2 勤務地 小平市健康福祉事務センター1階
小平市地域包括支援センター中央センター</p> <p>3 勤務時間 月曜日～土曜日(祝祭日を除く)のうち
週5日(シフト制)、9:00～17:00</p> <p>4 応募資格 ①介護支援専門員の資格を有し、
高齢者の在宅支援等の経験のある方
②主任介護支援専門員の資格を有する方</p> <p>5 賃金 ①時給1330円
②時給1530円</p> | <p>6 応募方法 封書に「地域包括支援センター職員応募」と朱書きし、履歴書を問合せ先まで郵送または持参
※書類は返却しません。
※書類選考、面接により決定します。(採用が決まり次第募集は終了とします。)</p> <p>7 問合せ 〒187-8701小平市小川町2-1333
健康福祉事務センター1階
小平市地域包括支援センター中央センター 採用担当
☎042-345-0691</p> |
|---|---|

令和5年4月採用 本会正規職員も 募集中(締め切り間近)

本会正規職員を募集しています。詳細は、募集要項をご覧ください。募集要項は本会HPからダウンロードできます。

応募締め切り

11月4日(金)消印有効
(郵送に限ります。)

問合せ

法人運営係
☎042(344)1217

歳末たすけあい運動にご協力をお願いします!



募金活動は、人のやさしい気持ちを集める活動です。「あなたのやさしさが」、「あなたの声掛けが」、「あなたの行動が」、きっと、まちを変えていくはじめの一歩となるはずです。

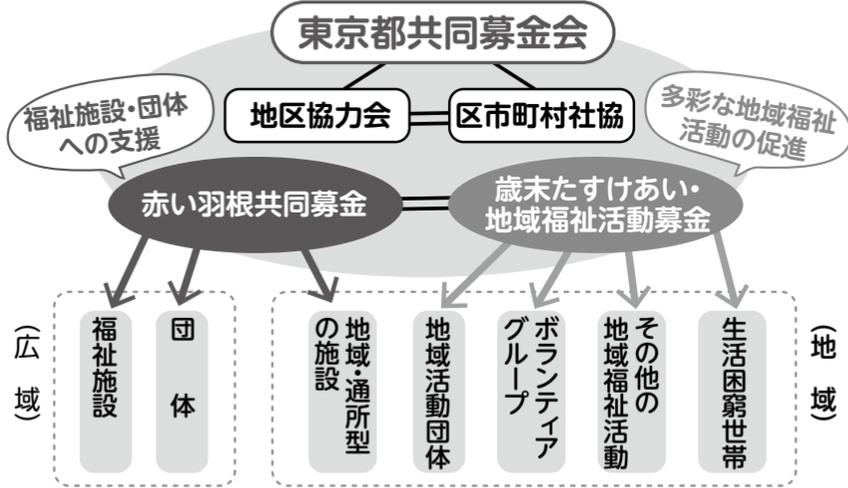
募金箱は本会窓口の他、市役所本庁舎、東部、西部市民センター等に設置しています。ご協力をお願いします。

歳末たすけあい運動 期間12/1~12/31

小平市で集まった募金は、生活に困窮している世帯への支援や福祉団体・施設への支援など、すべて市内の福祉活動に使われています。

募金の仕組み

地域の方からの募金



問合せ

こだいらボランティアセンター ☎042(346)1424
午前8時30分~午後5時15分(祝日を除く月~金・第2・4土)

専門相談

完全予約制

成年後見制度の利用、判断能力が十分でない方の権利擁護についてのご相談をお受けします。

11月16日(水)・12月28日(水)
とき 午後1時30分~4時30分

権利擁護センターこだいら
☎042(342)8780

ご寄付 ありがとうございます

敬称略【令和4年8月1日~令和4年9月30日】
寄付金合計 618,133円

寄付者お名前	金額
1 一般寄付金	598,113円
アトリエ みつわ	700円
小平市ゴルフ協会	413,112円
極真会館 東京都佐藤道場 一橋学園支部	6,600円
一般財団法人 岩田文化事業財団 代表理事 岩田 敏雄	100,000円
むらのや	15,271円
株式会社弥左衛門 ご利用者	1,160円
株式会社クリスタルハウス	50,000円
佐々木 光江	7,067円
匿名2件	4,203円
2 ボランティア指定寄付金 ...	14,020円
手編みグループ 小ひつじ	4,020円
小平市高齢クラブ 女性部	10,000円
3 たいよう福祉センター事業寄付金 ...	6,000円
匿名2件	6,000円

あなたの『思い』を『誰か』のために ~フードドライブにご協力をお願いします~

本会では、生活にお困りの方や子ども食堂など、非営利の食事提供を行っている団体への寄付を目的に随時、未使用・未開封の食品および日用品の提供をお受けしています。

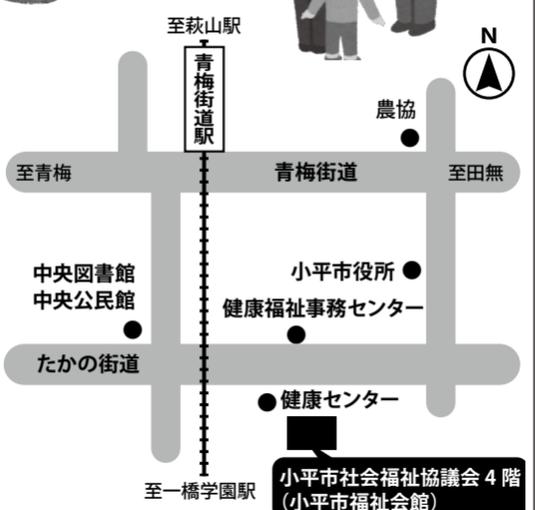
ご家庭で眠っている未使用・未開封の食品や日用品がございましたら、ぜひこだいら生活相談支援センター(小平市福祉会館4階)までお持ちください。必要としている方にお渡しします。



対象となる

未使用・未開封の食品および日用品

- 食品** お米、レトルト食品、インスタント食品、お菓子、乾物、缶詰、調味料、飲料(缶・ペットボトル)
※賞味期限が1か月未満の食品や生鮮食品は、お預かりできません。
- 日用品** 石けん、シャンプー・リンス、洗剤、ティッシュ、トイレットペーパー、食品用ラップ、生理用品
※衣類、下着、オムツ等はお預かりできません。



問合せ こだいら生活相談支援センター ☎042(349)0151
午前8時30分~午後5時15分(祝日を除く月~金)

直接広告主にお問合せは、

無料相続セミナー

11/24(木) 自分で書ける 初めての遺言書
12/15(木) これで安心! 公正証書遺言
場所: ルネこだいら3階会議室
時間: 午前10時~正午
要予約(先着14名)
マスクの着用をお願いします
お申し込みは下記「柴田」まで
遺言・相続サポートこだいら
行政書士 柴田 明子 行政書士 高柳 昌樹
042-410-0707 042-452-3936

小平社協だよりに 広告を掲載しませんか

幅広く市民の方に知ってもらう機会として活用してみたいかがでしょうか。社協だよりは市内全戸配布しています。
年6回(1・3・5・7・9・11月)発行しています。
サイズ 59x55mm 15,000円/号
問合せ 総務係
☎042(344)1217

健康保険取扱 生活保護法・労災指定 訪問リハビリマッサージ専門

●脳卒中・関節リウマチ・パーキンソン病
その他で歩行が困難な方。
●随時 無料体験施術を行っております。
ヘルス鍼灸マッサージセンター
☎042-345-5855
小平市天神町1-23-1



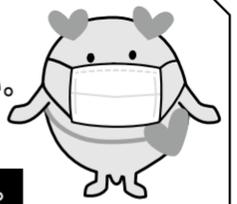
イベント情報

【イベント等に参加される皆さまへ】

「権利擁護セミナー」他、本会主催のイベント等にご参加の際は、新型コロナウイルス感染症予防対策へのご協力をお願いします。

- イベント当日は、体温測定をお願いします。
- イベント当日に発熱や風邪等の症状がある場合は、参加をお控えください。
- イベントに参加の際は、マスクの着用をお願いします。

今後の感染状況によっては、イベントを中止させていただく場合があります。



11/21 (月) 権利擁護セミナー 遺言書の基礎知識

「遺言書ってどうやって書くの?」「内容や書き方に決まりがあるの?」「書いたあとに自分の気持ちが変わった時は?」遺言書に関わる様々な疑問を専門家から詳しく学びます。



とき 午後2時～4時
ところ 福祉会館4階小ホール
定員 40人(先着順)
費用 無料
講師 保岡 高志さん(司法書士)
申込み 11月1日(火)から問合せ先へ
問合せ 権利擁護センターこだいら ☎042(342)8780
午前9時～午後5時(祝日を除く月～金)

11/22 (火) 東部VC講座「ブラッとプラッと」 花ふきんを作ってみよう

趣味の手芸を生かして地域の皆さんと活動してみませんか。刺し子風の技法で「花ふきん」作りを体験してみましょう。皆さんの参加をお待ちしています。



とき 午後1時30分～3時30分
ところ さわやか館 多目的ホール(花小金井4-21-2)
定員 5人(先着順)
費用 200円(材料費)
講師 ほのぼのひろば
花小金井北地域センター 卵の花会
申込み 11月1日(火)から問合せ先へ
問合せ 東部ボランティアコーナー ☎042(451)6711
午前9時～午後5時(祝日を除く月～木)

11/30 (水) 西部VC講座「この指とまれ!」 初めての筆談ボードづくりと筆談体験

加齢や様々な要因によって聞こえにくくなった方々が使うコミュニケーション方法の1つに「筆談」があります。聞こえにくさについて知り、日ごろの生活で使えるちょっとしたコツを一緒に学びながら、筆談体験をしてみませんか。

とき 午前10時～正午
ところ ほのぼの館内 多目的ホール(小川西町5-39-3)
定員 5人(先着順)
費用 500円(材料費)
講師 小平要約筆記サークル「ほおずき」(本会登録団体)
持ち物 筆記用具
申込み 11月7日(月)から問合せ先へ
問合せ 西部ボランティアコーナー ☎042(347)7858
午前9時～午後5時(祝日を除く月～金)

12/ 生活サポーターになって、地域で活躍しませんか? 生活サポーター養成講座

高齢化が進み生活に支援が必要な高齢者が増えていく中で、生活を支える担い手が不足しています。生活サポーターは、専門職でなくても高齢者の生活支援(買い物や掃除など)を行う小平市独自の取組です。あなたの「知識と経験」を活かし、地域で高齢者を支える担い手になりませんか。



とき 右表のとおり
ところ 福祉会館 小ホール・第1集会室
対象 生活サポーターとして働く意欲のある方
定員 20名(先着順) **費用** 無料
申込み 問合せ先へお電話にてお申込みください。
問合せ 小平市地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691 午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く月～土)

1日目	12月1日(木) 午前10時～午後3時
2日目	12月2日(金) 午前10時～午後3時
3日目	12月5日(月) 午前10時～午後3時30分
4日目	12月8日(木) 午後1時30分～午後3時30分

12/19 (月) 成年後見基礎講座 ～申立てから終了までの手続き～ 後見人の実務を学ぼう

成年後見人はどのような仕事をするのでしょうか。申立ての仕方、就任した時、日常生活の中で、特別なことが起こった時、それぞれの場面における後見人の仕事内容について専門家から具体的に学びます。

※成年後見基礎講座は年度に4回、内容を変えて開催しています。

とき 午後2時～4時 **ところ** 福祉会館4階 小ホール
定員 40人(先着順) **費用** 無料
講師 河西 麻子さん(司法書士)
申込み 11月1日(火)から問合せ先へ
問合せ 権利擁護センターこだいら ☎042(342)8780
午前9時～午後5時(祝日を除く月～金)

小平梨の寄贈

小平市果樹組合からたくさんの小平梨を寄贈していただきました。いただいた梨は市内の社会福祉施設にお届けし、季節感ただよみずみずしい小平梨をご賞味いただきました。ありがとうございました。



第41回 小平チャリティ市民ゴルフ大会ご報告

去る7月4日(月)、小金井カントリー倶楽部において「第41回小平チャリティ市民ゴルフ大会」が開催されました。小平市ゴルフ協会主催の本大会は、趣旨に賛同いただいた企業や関係者の皆さまのご支援により実施しているものです。当日はあいにくの雨でしたが、多くの市民の皆さまのご参加により大会は盛り上がり、成功裡に終わることができました。



ご寄付の御礼 恒例のチャリティホールを含め、総額413,112円のご寄付をいただきました。また、大会運営のために多くの皆さまのご協力をいただきましたことに深く感謝申し上げます。

受験生 チャレンジ支援 貸付事業

中学3年生・高校3年生等がいる世帯を対象に、受験のために必要な学習塾費用と受験料を無利子で貸付けします。

高校、大学等に入学した場合は返済が免除になります。東京都の事業で、収入基準のほか、不動産収入、預貯金保有額等の貸付要件があります。

土曜相談日のお知らせ 完全予約制

平日の来所が難しい方を対象に、右記3日間のみ土曜日に相談・申込みをお受けします。新規相談の方は必ず12月の相談日にお申し込みください。

日時
①令和4年12月10日(土)午前9時30分～午後0時30分
②令和4年12月17日(土)午後1時30分～午後4時30分
③令和5年 1月14日(土)午前9時30分～午後4時30分
場所 福祉会館4階
人数 ①②4名(新規相談、申込書提出)
③8名(申込書提出)
申込み 11月7日(月)～12月9日(金) (祝日を除く月～金)
午前9時～午後5時までに問合せ先へ(先着順)
問合せ 総務係 ☎042(344)1217

高齢者向け
食事付賃貸マンション
小金井市・国立市・八王子市・川崎市麻生区・相模原市中央区
管理入常駐の安心感
月額 **125,000円**より
家賃・管理費・食費・水光熱費込
OASIS NPO法人オアシスらんど
東京都立川市 錦町1-10-26 TEL **042-529-1500**

ピアノ買取
エレクトーン・電子ピアノ処分・買取その他楽器ご相談下さい
TEL042-393-4515
(株)ムラコシ楽器店
東村山市本町 3-7-9

健康保険適用 1割負担の方で約350円～400円
国家資格を持ったマッサージ師が施術に伺います
1回30～40分
寝たきりにしない・させない・つくらない
歩行が困難な方、ご自宅でマッサージが受けられます
まずは無料体験マッサージをお試しください
医師の同意が必要です
訪問マッサージひまわり 042-349-0037

わたしたちと一緒に「福祉のまちづくり」に参加しませんか?
社会福祉協議会は地域福祉の推進を図ることを目的とした民間団体です。
会員の皆さまからいただいた会費を貴重な財源として、高齢者・障がい者・子育て家庭等を対象とした様々な事業を行っています。
会員募集中
問合せ 総務係
☎042(344)1217



「うちの子、まわりの子と違うかも…この先、大丈夫かしら？」

「親カフェ」に 来てみませんか？



「親カフェ」では、発達について気になるお子さんを育てた経験を持ち、東京都のペアレントメンター養成研修を修了した方々がその養育経験を活かして、保護者の育児での「困り事」に耳を傾け、自分たちの経験からの情報提供を行っています。

毎月第1木曜日(日にちが変わる時もあります)、福祉会館で「親カフェ」を開催しています。ふらっと寄れてフラットな関係性で日々起こる出来事を披露し、お互いの子育ての工夫を共有できるカフェです。

とき 12月1日(木)・1月12日(木)、午前9時30分～11時30分

ところ 福祉会館3階 第2集会室

問合せ

児童発達支援センター ☎042(347)1131

NPO法人こども未来ラボ(協力) ✉ machikado.mirai.imotae@gmail.com



自宅で簡単 体操

早めの介護予防しませんか？

フレイルをご存じですか？年を取って体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。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。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うことです。そこで、フレイルの進行を防ぐことができ、自宅でできる簡単な体操をご紹介します。1日2～3セット行うと効果的です。また、地域で集まってできる体操の場もあります。ご興味のある方は下記問合せにご連絡ください。

注意 回数はあくまでも目安となります。自分の体調と相談して回数を決めて取り組みましょう。体操は無理のない範囲で行ってください。

1 いす立ち上がり 1セット10回



2 ひざ伸ばし 1セット10回



3 かかと・つまさき上げ 1セット10回



4 手の上げ下げ 1セット10回



5 手の運動 1セット10回



6 座ったままで足ぶみ 1セット30回



TVを見ながらでも大丈夫！

注意 座って足ぶみを行う際は、ひじ掛けにぶつけないように注意してください。歩ける人は10～15分(目安)を1日2回行ってよいです。できるだけ歩きましょう。

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業「食べて元気にフレイル予防」参照

問合せ 小平市地域包括支援センター 中央センター ☎042(345)0691 午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く月～土)

係紹介

毎号、各係の紹介を掲載します。

第4回は、**あおぞら福祉センター**です。



陶芸作品(干支)

地域で自分らしく暮らしたい ～あおぞら福祉センターでできるコト～

障がいのある方とその家族、支援を必要とする方々が、より自分らしく明るく豊かに暮らしていけるよう支援を行っています。地域の協力を得ながら福祉の啓発(職場体験、福祉体験、障がいのある方のスポーツ教室等)にも取り組んでいます。

今後も地域に開かれた施設運営に努めていきます。



機能訓練



福祉体験(ボッチャ)



パラバルーン活動

問合せ あおぞら福祉センター ☎042(326)4980 午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く月～金)