



社協だより

令和3年10月15日(第138号)

発行者
社会福祉法人
高山村社会福祉協議会
TEL 242-1220
FAX 242-1222
印刷所
(株)オフセット

福祉輸送サービスのご案内



今日も病院から自宅まで安全にお連れしました

詳しくは社協までお問い合わせください。

利用料金(片道)
1回300円の基本料金
に、村境から1キロメート
ルごとに50円加算されます。

利用方法

事前に登録申請を行って
いただき、利用毎に予約が
必要となります。

なお、車両の利用状況に
より、日程の調整をお願い
する場合があります。

掲載記事

- | | |
|-----------------|---|
| ご相談ください | 2 |
| 共同募金公募配分事業 | 2 |
| 須高地域成年後見センター | 3 |
| フラワーセンターからのお知らせ | 4 |
| 社協からのお知らせ他 | 4 |



社協だよりは、赤い羽根共同募金の
配分金で発行されています。

新型コロナウイルスの影響を受け、失業や休業等で収入が減るなどで、緊急かつ一時的に生計を維持する事が困難になった場合にご利用いただける、「緊急小口資金・総合支援資金、特例貸付制度及び再貸付」が、**令和3年11月末**まで延長になりました。

コロナの影響で生活に困り相談に見えた方の中には、新しく仕事が見つかった方や仕事が再開できた方、資

金の貸付を受け生活再建が果たせた方など、うれしい報告も届いています。

貸付は無利子で、保証人も不要です。一人で悩まず社協にご相談ください。

令和4年度 共同募金公募配分 事業者を募集します

地域の安全・安心なまちづくり活動を支援するため、令和4年度に行う次の事業に対し助成します。

申請の方法や相談等、お気軽に社協までお問い合わせください。なお、過去に本事業を利用した団体は対象となりません。

対象団体	助成額
行政区・NPO団体等	20万円（限度額）

申込期限
令和3年11月15日(月)まで
に社協事務局に申請書類を提出してください。

対象事業
地域住民を対象として行う防災・防犯に関する活動・訓練・研修及び防災物品の整備

活動支援事業



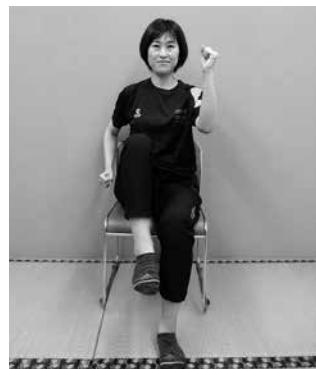
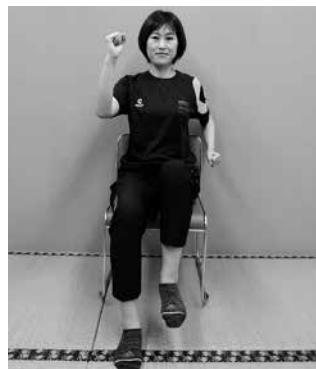
松の湯俱楽部の体操

コロナ禍でも、健康を保つ運動をしましょ

う！
外出自粛で、運動不足が続くとフレイル（心と体が弱ってきた状態）に近づきます。予防するためには、自宅でできる簡単な体操を毎日行なうことが大切です。

YOU游ランドのインストラクターが、松の湯俱楽部で行う体操を紹介します。

2 有酸素運動



- 椅子に浅めに座る。
(難しい場合は背もたれに寄りかかってもOK)
- 腕を大きく振りながら腿を交互に上げる。
(体の状態に応じて、3分～5分を目標に行なう。)

1 上体のストレッチ



椅子に座って背筋を伸ばした状態で両手を耳の高さに上げ、そこから真上に伸ばす。5秒ほどキープし元の位置に戻す、を10回繰り返す。

※[ポイント] 腕を上げた際に上体が反らないよう注意。

3 脚の筋力トレーニング



- 椅子の背もたれやテーブルの端に手を置き、つま先立ちを20回繰り返す。

認知症・知的障がい及び精神障がい等によって判断能力の衰えた方の権利を守り、安心して自分らしく生活が続けられるよう、10月1日に「須高地域成年後見センター」が開設されました。

【成年後見制度とは】

認知症や知的障がい及び精神障がいなどにより、物事を判断する能力が十分でない方が、財産管理や日常生活での契約などをを行うときに、不利益を被ることのないよう、援助者（成年後見人）を選ぶことで、権利と財産を守り支援する制度です。

【法廷後見人制度の種類は】

すでに判断能力が十分でない方が利用できる「法廷後見人制度」と判断能力が低下する前に準備したい方が利用できる「任意後見人制度」の2つがあります。

【法廷後見人制度】

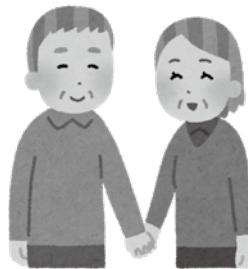
（すでに判断能力が十分でない方）

家庭裁判所に審判を申し

認知症・知的障がい及び精神障がい等によって判断能力の衰えた方の権利を守り、安心して自分らしく生活が続けられるよう、10月1日に「須高地域成年後見センター」が開設されました。

（判断能力が低下する前に準備したい方）

将来、判断能力が不十分となつた場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらいうか」を、あらかじめ契約によりきめておく制度です。



【成年後見制度とは】

認知症や知的障がい及び精神障がいなどにより、物事を判断する能力が十分でない方が、財産管理や日常生活での契約などをを行うときに、不利益を被ることのないよう、援助者（成年後見人）を選ぶことで、権利と財産を守り支援する制度です。

【成年後見制度の種類は】

すでに判断能力が十分でない方が利用できる「法廷後見人制度」と判断能力が低下する前に準備したい方が利用できる「任意後見人制度」の2つがあります。

【法廷後見人制度】

（すでに判断能力が十分でない方）

家庭裁判所に審判を申し

須高地域成年後見センターが開設されました

