

主 な 内 容

CONTENTS

義援金にご協力をお願いいたします／ 一時的な生活資金の緊急貸付に関するご案内	24
赤い羽根共同募金協力のお願ひ	23
コロナに気をつけ、心も体も健康に！	22

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
(あした)
みんなの未来

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
☎ 24-3555

*
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp

*
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

コロナに気をつけ、心も体も健康に！

昨年から新型コロナウイルス感染症が流行し、外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、私達は、以前とは違う日常を過ごさなければならなくなっています。

このような状況の中、自宅で長い時間を過ごすようになると、「動かないこと」によって健康に様々な影響が出てきます。動かない状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、心身の機能が低下して、いつの間にか動けなくなってしまうという事態になりかねません。

新型コロナウイルスが収束し、感染を気にせず外出できるようになった時に、自分のやりたいことが支障なくできるよう、日頃から取り組んでいただきたいことをまとめました。



高齢者が居宅において健康を維持するためのポイント

● 運動のポイント

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ☒ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ☒ 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワット等)を行う。
- ☒ 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理等)や農作業等で身体を動かす。
- ☒ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

● 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ☒ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ☒ 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ☒ しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

● 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ☒ 家族や友人と電話で話す。
- ☒ 家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- ☒ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

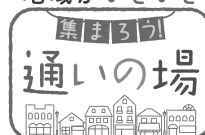
新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、心も体も健康を維持しましょう。

出典：厚生労働省

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場 検索

地域がいいき



うつらない
うつさない



体を
動かそう



きちんと
食べよう



磨こう、
か
噛もう



誰かと
話そう

じぶんの町を良くあるしくみ 赤い羽根共同募金



運動期間 10月1日(金)～12月31日(金)

ホームページアドレス <https://www.akaihane.or.jp/>

赤い羽根共同募金運動につきましては、毎年大勢の市民のみなさまにご協力を賜り、厚くお礼を申しあげます。本年も「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに10月1日から全国一斉に募金運動が始まります。市民のみなさまにはご負担をおかけしますが、みんなで支えあう温かい地域づくりのためにご協力をお願い申しあげます。

赤い羽根共同募金は、社会福祉法に定義される第1種社会福祉事業です。使途計画と目標額を事前に定めることを義務付けられています。毎年その計画を達成するために、各世帯、各企業に目安となる額を示していますが、これはあくまでも目安額であり決して強制的な額ではありません。地域福祉を支える運動の趣旨をご理解賜りますようお願い申しあげます。

令和2年度 実績額
16,045,595 円



長野県広域事業に配分
3,147,000 円

80%が岡谷市の
事業に使われます。



県内福祉施設等の整備・福祉団体
助成・災害救援活動支援に使用

令和3年度、岡谷市では、令和2年度にお寄せいただいた募金を使用し、下記の事業を行なっています。

赤い羽根共同募金は災害
ボランティアセンターの
運営を支えます。



岡谷市地区社協へ配分

9,801,000 円

- ・地区社協活動費
- ・各区敬老事業への助成
- ・昼食会・配食会
- ・市内遊び場新設・改修等



市内遊び場の改修



配食事業

各種福祉団体、事業等への助成金

2,035,000 円

地域福祉を推進している下記団体の
事業を支援しています。

- 岡谷地区保護司会
- 岡谷市民生児童委員協議会
- 岡谷市ひとり親家庭福祉会
- 岡谷市高齢者クラブ連合会
- 岡谷こども劇場
- 岡谷で子ども食堂を真剣に考える会
- つつじが丘学園
- 岡谷市身体障害者福祉協会
- 地域福祉ボランティアグループ
- おかやボランティア連絡協議会
- 人権擁護委員岡谷地区
- 岡谷市内小学校の福祉教育
- 岡谷市内中学校の福祉教育
- 岡谷市内高等学校の福祉教育

岡谷市社協へ配分

1,062,595 円

- ・罹災者に対する見舞（火災等）
- ・ボランティア等地域福祉振興助成
- ・ふれあいいきいきサロン助成事業

地域福祉活動の実施や募金活動の実施にあたっては、感染防止の対策を取りながら行います。

お問い合わせ先

岡谷市共同募金委員会（事務局 岡谷市社会福祉協議会） 電話 24-2121 FAX 24-3555



義援金にご協力を お願いいたします。

岡谷市・諏訪市・茅野市・辰野町などで大雨災害が発生しました。被災された方を支援するために義援金にご協力をお願いいたします。

▶ 令和3年8月大雨災害義援金（長野県）

8月の大雨により、長野県内では人的な被害をはじめ家屋の浸水等の被害が発生し、複数の自治体で災害救助法が適用されました。義援金は県内で被災した皆様へお届けします。

▶ 令和3年長野県茅野市土石流災害義援金

令和3年9月の土石流により、茅野市内では家屋の浸水等の被害が発生し、災害救助法が適用されました。義援金は茅野市内で被災した皆様へお届けします。

諏訪湖ハイツに募金箱を設置しております。また税制上の優遇措置を希望される方は岡谷市社会福祉協議会までお問い合わせください。



新型コロナウイルス感染拡大の影響による休業等で、生活資金にお悩みの皆さまへ 一時的な生活資金の緊急貸付に関するご案内

新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、貸付の対象世帯を低所得世帯以外に拡大し、休業等により生活資金でお悩みの方々に向けた、償還免除の特例を設けた緊急小口資金等の特例貸付を実施しています。

緊急小口資金の特例貸付について

■ 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

■ 貸付上限額

10万円以内（ただし、世帯員に新型コロナウイルス感染症の罹患者等、要介護者、臨時休業した学校に通う子どもがいるときなどは20万円以内）

■ 据置期間 ■ 償還期間 ■ 貸付利子・保証人
1年以内 2年以内 無利子・不要

主に失業された方等向け（総合支援資金）

■ 対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等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

※ 従来の低所得世帯に限定した取扱を拡大。

※ 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、対象となります。

■ 貸付上限額

・（二人以上）月20万円以内
・（単身）月15万円以内

貸付期間：原則3月以内

■ 据置期間 ■ 償還期間 ■ 貸付利子・保証人
1年以内 10年以内 無利子・不要

11月末までの受付です。お早めにご相談ください。

お問合せ先 岡谷市社会福祉協議会 TEL 24-2121

貸付相談受付は原則予約が必要となりますので、事前に岡谷市社会福祉協議会へお問い合わせください。

予約可能時間：（月曜日から金曜日まで 10:00 から 15:00）