

まんまるカフェOPEN

～膝をつけあわせた交流を～

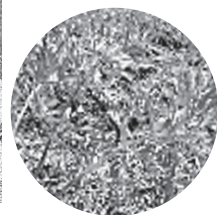
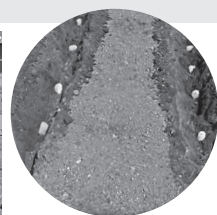


6月30日、札弦旧いずみや商店にて、訪問サービスに伺わせていただいている方等を対象に札弦地区まんまるカフェを行いました。この事業は、皆さんが膝をつけ合わせながら交流でき、日頃のことや困りごと等を話すことができるよう巡回するカフェです。この日は4名の方が参加され「老人クラブの解散や新型コロナウイルス感染症の影響もあり集まる場所が少なくなりました。久しぶりに顔を合わせて話すことができました。みんなに会えて良かった。またやってほしい。」とのお話を聞くことができました。今後も定期的開催し、お話をしたり軽い運動で皆さんとの交流をさせていただきます。

昨年度より、社会福祉協議会では障がい者等短時間就労を行っています。この事業は、障がいをお持ちの方や、何らかの理由で外出機会が減少している方が、短時間就労を行うことにより、就労の機会や外出機会を確保することで、社会参加の第一歩となることを目的として実施しております。

本年度は、畑作業にも挑戦しています。小さな畑ですが、じゃがいもと人参を皆さんに植えてもらい、定期的に水やりや草取りをしています。じゃがいもは順調に育っていますが、人参は発芽も悪く雑草との戦いです。

秋の収穫が楽しみに、皆さんと畑作業を行っています。



作物がすくすく育っています。

～社協農園～

主
な
内
容

- P2 令和3年度 清里町社会福祉協議会決算報告
- P3 令和4年度 清里町社会福祉協議会予算
- P4～5 シリーズ認知症を知ろう！～第2回～
- P6 ご寄付ありがとうございます・蕎麦打ち実演会・令和4年度社協会費納入のお願い

編集・発行 社会福祉法人 清里町社会福祉協議会 清里町羽衣町 35 番地 35 TEL 22-4840 FAX 26-7583



この社協だよりは、赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金の配分を受けて発行しています。



清里町社会福祉協議会ホームページのQRコードができました。ホームページでは、清里町社会福祉協議会からのお知らせや事業の概要を紹介しております。皆さんお気軽にアクセスして下さい。

令和3年度 清里町社会福祉協議会 決算報告

(単位：円)

決 算

収 入

科 目	収入額
会費収入	1,424,500
寄付金収入	1,955,000
経常経費補助金収入	21,386,071
受託金収入	479,006,051
貸付事業収入	175,500
事業収入	8,000
介護保険収入	35,302,280
障害サービス等事業収入	1,275,150
その他の事業収入	19,000
受取利息配当金収入	954
その他の収入	3,607,514
前期末支払資金残高	13,472,615
収入合計	557,632,635

支 出

科 目	支出額
人件費支出	372,924,588
事業費支出	156,129,697
事務費支出	10,819,776
利用者負担軽減額支出	143,628
貸付事業等支出	193,000
共同募金配分金事業費支出	773,157
助成金支出	619,900
負担金支出	200,400
支出合計	541,804,146

※収入支出の差引残額につきましては、令和4年度への繰越金となります。

令和3年度 清里町社会福祉協議会 貸借対照表 (令和4年3月31日現在)

(単位：円)

資 産 の 部		負 債 の 部	
流動資産	71,529,358	流動負債	55,700,869
固定資産	27,856,888	固定負債	0
基本財産	1,000,000	負債の部合計	55,700,869
その他の固定資産	26,856,888	純 資 産 の 部	
		基本金	1,000,000
		国庫補助金等特別積立金	0
		その他の積立金	26,307,368
		次期繰越活動収支差額	16,378,009
		純資産の部合計	43,685,377
資産の部合計	99,386,246	負債及び純資産の部合計	99,386,246

令和4年度 清里町社会福祉協議会 予算

◇予算総括表◇

(単位：千円)

事業	拠点区分	本年度予算	前年度予算	比較増減
社会福祉事業	社会福祉拠点区分	87,663	88,253	△ 590
社会福祉事業	介護老人保健施設拠点区分	391,178	391,424	△ 246
社会福祉事業	ケアハウス施設拠点区分	80,413	86,108	△ 5,695
公益事業	居宅介護支援事業拠点区分	12,513	13,981	△ 1,468
合 計		571,767	579,766	△ 7,999

◇資金収支予算◇

(単位：千円)

勘定科目		合計	社会福祉事業区分											公益事業区分	
			社会福祉拠点区分									介護老人保健施設拠点区分	ケアハウス施設拠点区分		居宅介護支援事業拠点区分
			法人運営事業サービス区分	企画広報事業サービス区分	地域福祉推進事業サービス区分	在宅福祉事業サービス区分	地域権利擁護運営事業サービス区分	ボランティアセンター事業サービス区分	受託事業サービス区分	訪問介護事業サービス区分	民生金庫貸付事業サービス区分				
事業活動による収支	会費収入	1,400	1,400												
	寄付金収入	500	500												
	経常経費補助金収入	20,418	17,671	554	841	462		564		76		250			
	受託金収入	500,866					2,682		29,026			388,728	80,114	316	
	貸付事業収入	85									85				
	事業収入	230				10	150	21	49						
	介護保険収入	35,060							2,220	20,695				12,145	
	障害サービス等事業収入	985								985					
	受取利息配当金収入	3	3												
	その他の収入	2,690	110	1				13	10	5		2,200	299	52	
	経常収入計①	562,237	19,684	555	841	472	2,832	598	31,305	21,761	85	391,178	80,413	12,513	
	人件費支出	391,296	19,135	329			2,133	371	20,031	22,656		286,297	29,491	10,853	
	事業費支出	152,313	748	83	10	38	153	642	5,876	1,744		96,843	45,968	208	
	事務費支出	25,235	3,391	463	66	39	584	288	4,894	1,343		8,038	4,743	1,386	
	利用者軽減負担額	170								170					
	貸付事業等支出	383									383				
	共同募金配分金事業費支出	803			803										
	助成金支出	725			186	470		69							
	負担金支出	681	39					4	504	18			50	66	
	その他の支出	161											161		
	拠点区分間繰入金支出	0													
	経常支出計②	571,767	23,313	875	1,065	547	2,870	1,374	31,305	25,931	383	391,178	80,413	12,513	
経常活動資金収支差額③＝①－②	△ 9,530	△ 3,629	△ 320	△ 224	△ 75	△ 38	△ 776	0	△ 4,170	△ 298	0	0	0		
施設整備等による収支	施設設備等補助金収入	0													
	施設整備等寄付金収入	0													
	固定資産売却収入	0													
	施設整備等収入計④	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	固定資産取得支出及び繰入支出	0													
その他の活動による収支	元入金支出	0													
	施設整備等支出計⑤	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	施設整備等資金収支差額⑥＝④－⑤	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	積立資産取崩収入	2,000								2,000					
	拠点区分間繰入金収入	1,023	1,023												
その他の活動による収支	サービス区分間繰入金収入	3,702		320	224	75		776	2,307						
	その他の活動収入計⑦	6,725	1,023	320	224	75	0	776	2,307	2,000	0	0	0	0	
	積立預金積立支出（積立預金支出）	0													
	サービス区分間繰入金支出	3,702	1,395						2,307						
	その他の活動支出計⑧	3,702	1,395	0	0	0	0	0	2,307	0	0	0	0	0	
	その他の活動資金収支差額⑨＝⑦－⑧	3,023	△ 372	320	224	75	0	776	0	2,000	0	0	0	0	
	予備費⑩	0													
	当期資金収支差額合計⑪＝③＋⑥＋⑨－⑩	△ 6,507	△ 4,001	0	0	0	△ 38	0	0	△ 2,170	△ 298	0	0	0	
	前期末支払資金残高⑫	15,828	6,949	0	0	0	38	0	0	3,350	298	0	0	5,193	
	当期末支払資金残高⑪＋⑫	9,321	2,948	0	0	0	0	0	0	1,180	0	0	0	5,193	

シリーズ認知症を知ろう！～第2回～

前は認知症のタイプについてお伝えしました。2回目の今回は、認知症の予防と早期発見についてお伝えします。

認知症は、ある日突然認知機能が低下するわけではありません。実は、認知症になる前には**軽度認知障がい（MCI）**と言われる状態があります。軽度認知障がいとは、健常者と認知症の中間の段階で、**認知症予備軍**と言われます。

日常生活に支障はありませんが、そのまま過ごすと**約5年でその約半数が認知症に進行する**と言われています。

この軽度認知障がいの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや遅らせることができることが最近の研究で分かってきました。

また**認知症のような症状をきたす疾患もある**ため、これらの病気を早くみつけることで認知症様の症状が落ち着くこともあることを知っていただきたいと思います。

★認知症様の症状を呈する疾患

甲状腺機能低下症・低血糖・髄膜炎・脳血管障害（脳出血・脳梗塞）・脳腫瘍
正常圧水頭症・頭部外傷 など…

認知症様の症状がある場合には、これらの疾患が潜んでいる場合もあるため、かかりつけ医がいる場合には、まず相談してみましょう。

★MCIを早期発見しよう！

認知症の前段階であるMCIに気づくことで、認知症への進行を防いだり、遅くしたりすることが可能です。毎日の生活の中で、以下のような症状はありませんか？

- ・身だしなみに気を使わなくなった
- ・外出しなくなり家にいる時間が増える
- ・気持ちの浮き沈みがある
- ・言葉が出にくく「あれ」「これ」が多くなる
- ・使い慣れた電化製品が上手く使えない
- ・怒りっぽくなる
- ・何度も同じ質問をしたり、同じことを話したりする



年のせいだから…と思わず、かかりつけ医がいる方は、医師に相談してみることをお勧めします。また、認知症への進行を防ぐためには、生活習慣の見直しが必要です。

1. 食生活を見直そう!!

加齢により運動量が少なくなり、空腹を感じないからと食事が不規則になったり、食事量が少ないため間食が増え、お菓子や果物を食べるなど、栄養のバランスが悪くなっていることがあります。

生活習慣病の予防と同様、認知症の予防においてもバランスのよい食事を心がけることが大切です。バランスのよい食事とは、**主食**（ご飯やパン、麺など）、**主菜**（おかず＝肉、魚、豆腐や納豆といった大豆製品等）、**副菜**（野菜や海藻類）が一度の食事に揃っている状態です。3食すべてバランスよくとはいかないこともあると思います。そのような時には、前の食事に摂れなかったもの、例えば朝食に野菜が少なければ、昼食に野菜を多めに摂るなどを心がけましょう。



**一汁三菜が
理想的!!**

**市販の惣菜を活用する際も主
菜と副菜が摂れるように心が
けましょう。**

2. 適度な運動をしましょう!!

運動は、血液循環をよくする効果があります。**30分程度の軽い運動**でも十分に効果があります。週3日以上が効果的と言われています。

足や腰が痛くて長い距離は歩けないという方もいると思います。長い距離を歩かなくても、自宅内の掃除などでこまめに身体を動かしたり、座ったままでできる体操でも効果があります。

特に身体を動かしながら何かを考えることは脳の多くの機能を同時に使うため、認知症を予防するには大変よいとされています。地域包括支援センターで取り組んでいる**ふまねっと運動教室**はまさに認知症予防にはぴったりの運動です。無理なく、誰でも参加ができる教室です。

ふまねっと運動教室は、7月19日～実施しています。参加ご希望の方は下記までご連絡下さい。

3. 人との交流の機会を持ち、脳を活性化しましょう!

人と会い、会話することで「オキシトシン」（別名：幸せホルモン）が分泌され、脳の前頭前野が活性化されます。脳の活性化には、読書や計算もよいと言われています。二つのことを同時に行うことが脳活性により影響があると言われています。しりとりをしながらウォーキングをするなどがその例で、ふまねっと運動も二つの要素を同時に行うため、脳の活性化に役立ちます。

今回は、地域包括支援センターで行われている認知症についての取り組みについてお伝えいたします。

ご相談・お問い合わせは…

お気軽に**清里町地域包括支援センターまで!!**

社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師が対応します。

電話：0152-25-2943 FAX：0152-26-7583



ご寄付ありがとうございます

皆様の心温まる善意は、地域福祉のために大切に活用させていただきます。
(令和4年4月1日～令和4年7月5日)

社会福祉協議会 介護老人保健施設きよさと ケアハウスきよさと

【寄付金】

◎親族の死去に際して

- ・浅井 さち子 様 (上斜里南)
- ・村上 孝一 様 (羽衣町第1)
- ・元谷 由紀子 様 (羽衣町第1)
- ・小木曾 幸次郎 様 (水元町第2)
- ・南出 輝子 様 (神威第1)
- ・松枝 義安 様 (緑町)

◎団体の解散に伴い社会福祉のために

- ・清里町営牧場利用者組合 様

【寄贈品】

- ・前橋 和美 様 (水元町第1)
- ・美馬 廣子 様 (向陽北)
- ・吉川 キヌ子 様 (向陽中)
- ・塚田 武子 様 (札弦町第1)
- ・中花 良子 様 (札弦町第1)
- ・辻井 正義 様 (ケアハウス)
- ・羽田野 肇 様 (小清水町)
- ・清里農協青年部 様



蕎麦打ち実演会

6月29日・30日、(株)LEOC様のご協力により、老健きよさと・ケアハウスきよさとで「蕎麦打ち実演会」が開催されました。

出来上がった手打ち蕎麦は、「かけそば」として入所者・入居者の皆様に振舞われました。

当日は皆さんから「美味しかったよ」とのお言葉を頂きました。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、行事等も自粛となっていましたが、感染対策をしながら皆さんに楽しんでいただける行事を今後も検討していきます。



令和4年度 社協会費納入のお願い

～ 町民みなさんの会費が“福祉のまちづくり”を支えています ～

清里町社会福祉協議会では『福祉のまちづくり』を推進するため、地域に密着した様々な地域福祉活動を実施しています。

その地域福祉活動の財源は、みなさんからの会費や善意の寄付、清里町の補助金や受託金、共同募金の助成金、介護保険事業収入などで賄われています。

みなさんからの会費は、高齢者福祉事業、障害者福祉事業、児童福祉事業、地域福祉推進事業、ボランティア活動などに、有効に活用させていただきます。

新型コロナウイルス感染症の影響により社会的・経済的に厳しい中とは存じますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。なお、各自治会には、大変お手数をおかけいたしますが、会費の取りまとめ等につきましてはよろしくお願いいたします。

また本年度より1,000円以上の特別会費をいただいた方はお名前を、法人会費をいただいた方は事業所名を社協だよりに掲載させていただきます。