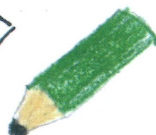




陽たまり



4月号 藤沢中学
2年 一條 郁也

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、
生活資金にお悩みの皆さまへ

一時的な資金の緊急貸付に関するご案内

※本資金は貸付金であり、返済していただく必要があります。

◇休業された方向け（緊急小口資金）◇

※緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に、少額の費用の貸付を行います。

■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

- ・学校等の休業、個人自業主等の特例の場合 20万円以内
- ・その他の場合 10万円以内

■据置期間

1年以内

■償還期限

2年以内

■貸付利子・保証人

無利子・不要

■その他

雇用先の休業証明書等が必要

◇失業された方向け（総合支援資金）◇

※生活再建までの間に必要な生活費用の貸付を行います。

■対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、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

■貸付上限額（貸付期間：原則3カ月以内）

- ・（2人以上）月20万円以内
- ・（単身） 月10万円以内

■据置期間

1年以内

■償還期限

10年以内

■貸付利子・保証人

無利子・不要

■その他

自立相談支援事業等による継続的な支援（就労支援）を受けることが要件

詳しい貸付要件や必要書類については、

かくた

桑折町社会福祉協議会（Tel582-1155 担当 角田）までお問い合わせください。

活動できる方と利用したい方を同時募集中！！

『有償助け合いサービス』

をスタートいたします

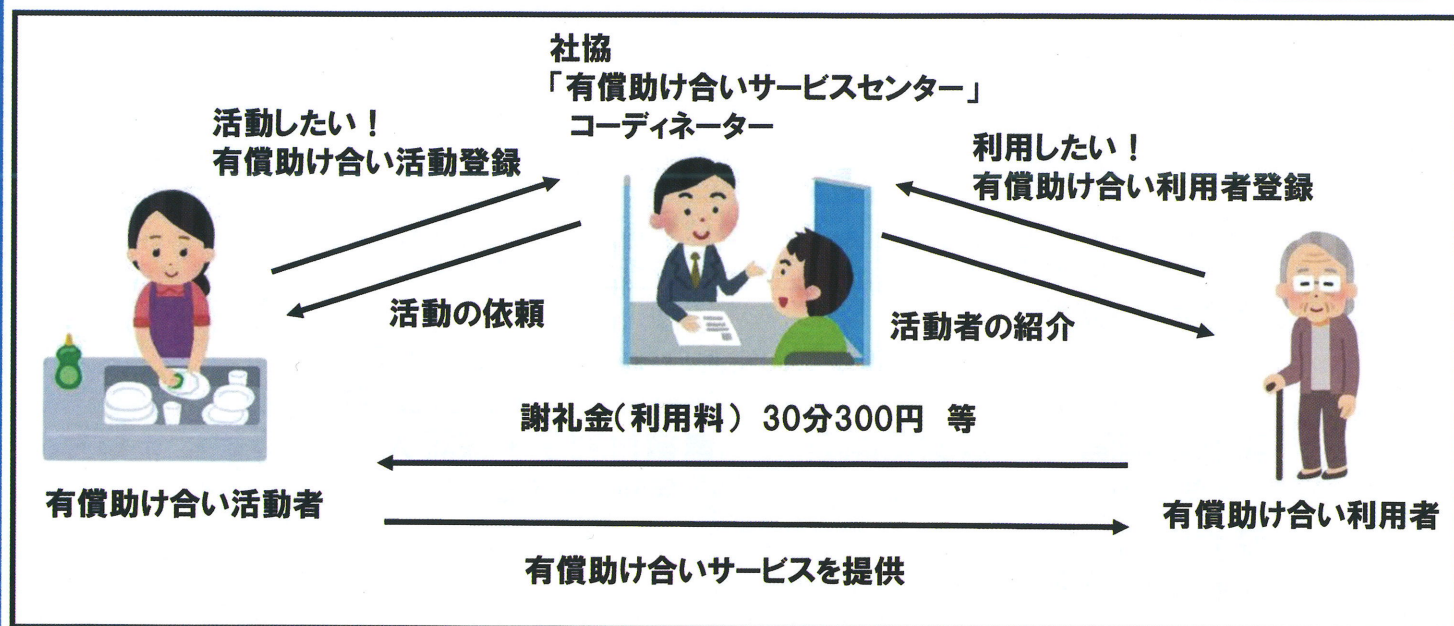


有償助け合いサービスとは？

桑折町社協は、誰もが安心して地域で暮らしていくために、地域住民・地域全体で支えあう仕組みづくりを進めます。

本サービスは、町から要請を受け、『有償助け合いサービスセンター』を設置し、利用者と活動者との間を取り持つコーディネーターを配置します。

本サービスは、「ちょっと困ったな、助けてほしいな」の声に地域住民同士が気軽に支えあえるサービスですが、営利を目的とせず、利用者の気持ちの負担軽減や感謝の想いを謝礼金（利用料）のやり取りであらわしています。



たとえばこんなサービスが利用できます

・30分300円 ・1時間600円 ・1回200円(30分未満で単一活動サービス)

ゴミ出し・掃除



電球交換



買い物



洗濯干し・洗濯取込み



※要介護1～5の方については、介護保険訪問介護サービス事業所が行う自費サービス等をご利用ください。

詳しくは右面をご覧ください →

桑折町社会福祉協議会 TEL 582-1155

「有償助け合いサービス」について

	有償助け合い 利用者	有償助け合い 活動者
利用できる方 活動できる方 の範囲	①町内に居住する70歳以上の一人暮らしの方または75歳以上の2人暮らしの方(介護認定対象外の方) ②要支援者・事業対象者については、下記のサービス①～⑤の30分以内で、単一活動のみ利用できます。	誰でも活動の登録が可能です。 ちょっとした空き時間を登録することも可能です。
サービス内容	①ゴミ出し ②電球交換 ③灯油給油 ④洗濯干し ⑤洗濯物取り込み ⑥買い物 ⑦調理 ⑧日常の清掃 ⑨その他高齢者等のニーズに合った支援	左記のサービスを行っていただきます。 (資格等は問いません。) 登録の際、活動可能な曜日、時間帯・どのサービスであればできる等を登録していただきます。
登録方法	「有償助け合いサービス利用者登録申込書」を社協へ提出ください。 ※申込書は社協にあります。	「有償助け合いサービス活動者登録申込書」を社協へ提出してください。 ※申込書は社協にあります。
利用・活動	活動依頼する希望日の3日前までに社協までご連絡ください。 ※万が一希望する日に活動者がいない場合には対応できない場合もあります。ご了承ください。	社協から活動してほしい2～3日前までにご連絡いたします。可能であれば活動していただきます。
謝 礼 (利用料)	サービスにかかわらず、謝礼(利用料)がかかります。 30分300円、1時間600円 30分未満の単一活動のみ 1回200円 終了後活動者の「活動記録書」に印を押印し、謝礼(利用料)を渡します。	左記の謝礼(利用料)をその都度受け取ります。 活動後「活動記録書」に記載し、利用者から印をいただきます。 「活動記録書」は社協に提出します。
注意事項	サービス内容以外のことについては、出来かねます。 また、サービスを依頼する場合は、必ず社協に連絡ください。活動者へ直接活動依頼の連絡をすることはご遠慮ください。	「福祉サービス総合保障保険」に加入します。万が一活動中、けが等あった場合には社協までご連絡ください。

新型コロナウイルス予防 + 元気であるために！！

高齢者のみなさんは、様々なことの中止で外出が減り、体力や筋力が落ちることが心配です。そのため、広島県が発行した自宅でできる筋トレメニューを掲載いたします。また、ラジオ体操も効果的です。ぜひ、1日の生活の中に運動メニューも積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

※毎月掲載「サロン予定表」は、新型コロナウイルスの影響により5月のサロンは、未定・中止など流動的なため、今回は掲載いたしません。ご了承ください。

自宅で
できる



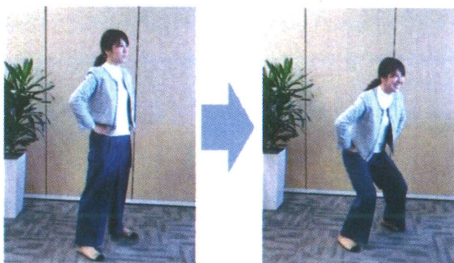
おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意

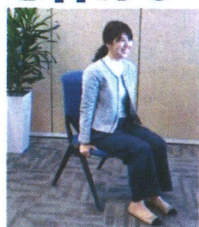


※ひざはつま先より先に出さない

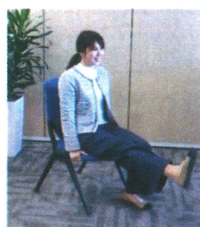
ももん館
「元気シニアクラブ」
・
「子ども食堂」

当面の間、**中止**いたします。
再開が決まり次第、通知、ホームページ等でお知らせいたします。

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

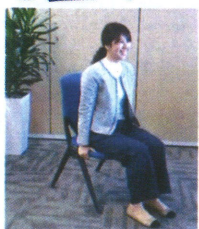
左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

「法律相談会」
相続や債務整理など
ご相談ください。

・4/21(火)
桑折公民館
・9:30～11:30
(1件30分程度)

*予約は下記まで
TEL 582-1155

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

あとがき

今月号は、新型コロナウイルス関連のお知らせとなりました。
みなさん、手洗い、換気を徹底し、なるべく人混みを避けるなどして、お過ごしください。

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

[監修] 久野 譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 づばウエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)

(社) 桑折町社会福祉協議会 桑折町ボランティアセンター

〒969-1643

福島県伊達郡桑折町大字谷地字道下22番地

TEL 024-581-0255 Fax 024-581-0256 E-Mail vc-koori@koori-shakyo.or.jp