



「オール美保関スマイル隊」始動

～住み慣れた美保関町で
いつまでも安心して暮らせるように～



「年を重ねても住み慣れた美保関町でいきいきと住みたい。」そんな願いから地域住民同士の支え合いにより、草刈りや電球・電池交換、室内外の簡単な修理、墓掃除など「ほんの少しの暮らしの手伝い」を支援する住民主体型有償ヘルプサービス「オール美保関スマイル隊」が令和6年11月よりスタートしました。

12月21日には「オール美保関スマイル隊」結団式が行われ、協力隊員が集い活動への熱い想いや抱負を語り合いました。

オール美保関スマイル隊から一言

みなさんのご協力をいただき、1年半を経て令和6年11月から支援活動がスタートしました。独居高齢者、高齢老夫婦のみの皆さん等を対象に、まだ周知活動が充分でありませんが、お手伝いをさせていただいた方から本当に喜んでいただきました。

まだ足りないところもありますが、活動の中で修正しながら、「笑顔でボランティア、笑顔の感謝」で町が明るくなる様に、関係者一丸となって活動をして行きたいと思っております。

赤い羽根共同募金



ご協力ありがとうございました!

募金総額 **24,935,866円**

(令和7年1月31日現在)



これから、
ご支援・ご協力も
お願いします。

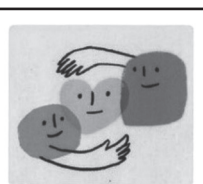
今年度も多くの皆様方に支えられ、10月から12月まで赤い羽根共同募金運動を実施することができました。心より感謝申し上げます。

お問い合わせ先 **松江市共同募金委員会事務局**
(松江市社会福祉協議会総務課内) ☎21-5773

「ふくしなんでも相談所連携薬局」のご紹介です



ふくしなんでも相談連携薬局
～さくら薬局 東出雲店～



ふくしなんでも
相談所 連携薬局

このステッカー
が目印です。

ひとりで悩んで困っていることはありませんか？
自分のことや家族のことなど、「誰に相談すればいいのかわからない、ちょっと聞きづらいな…」と感じていることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

現在、市内の10か所の薬局が「ふくしなんでも相談所連携薬局」として、分野を問わず「高齢者」「障がい者」「子ども」などのご相談を受け付けています。

ふくしなんでも相談所連携薬局 (開設は薬局の営業時間内です)

薬局名	住所	電話番号
アイン薬局 松江西川津店	松江市西川津町766-7	0852-59-3700
アイン薬局 松江学園店	松江市学園2-6-7	0852-27-4193
サンアイ薬局	松江市八束町波入608-9	0852-76-3431
アイン薬局 松江春日店	松江市春日町194-5	0852-67-1193
さくら薬局 黒田店	松江市黒田町423-2	0852-27-2331
さいかまち薬局	松江市雑賀町70-2	0852-67-5867
アイアイ薬局	松江市上乃木9-19-23	0852-55-6131
さくら薬局 古志原店	松江市古志原5丁目14-55	0852-25-2325
さくら薬局 東出雲店	松江市東出雲町錦新町2-2-2	0852-53-0543
くれよん薬局	松江市上乃木4丁目10-31	0852-67-3904

お問い合わせ先 **松江市社会福祉協議会 地域福祉課** ☎22-7830

今年度も松江市市民後見人等養成講座を開催しました！

松江市権利擁護推進センターでは、令和6年8月から12月にかけて、「令和6年度松江市市民後見人等養成講座」を開催し、多くの市民のみなさまに受講していただきました。

8月から9月にかけて開催した「基礎編」は25名の方が修了され、また、11月から12月にかけて開催した「実務編」は19名の方が修了されました。



令和6年度市民後見人等養成講座〈実務編〉の最終日に受講されたみなさん

市民後見人等養成講座の修了者数
および市民後見人の選任状況
(令和6年12月末時点)

〈基礎編〉修了者数	254名
〈実務編〉修了者数	124名
市民後見人バンク登録者数	27名
現に市民後見人として活動している人	7名

「実務編」の修了後は、受講された方の意向を確認したうえで、実務経験を積んでいただくために日常生活自立支援事業の生活支援員等として一定期間活動していただきます。その後は、市民後見人バンク(市民後見人候補者名簿)への登録を行います。

令和6年12月末時点で、市民後見人バンクには27名の方が登録されています。そのうちの7名の方が、市民後見人として選任され活動しておられます。



地域の「権利擁護支援」について みんなでいっしょに学びませんか？

松江市権利擁護推進センターの職員等が出前講座をいたします!!

【基本プラン】

	カリキュラム内容	時間
1	地域の状況	10分
2	地域の権利擁護の一場面 (ビデオ視聴)	20分
3	権利擁護ってなんだろう？	30分
4	権利擁護の必要な人を みんなで支えるしくみ	

【追加プラン】

	カリキュラム内容	時間
1	地域における権利擁護の 実践報告	30分
2	成年後見制度について	
3	市民後見活動について	

●ご要望に合わせて内容を変更できます！
ご相談ください！

お問い合わせ先

松江市権利擁護推進センター

☎27-8389 メール mamoru@shakyou-matsue.jp



こんにちは 地域包括支援センターです!

～みんなで防ごう!高齢者虐待～



虐待が起こる背景には、高齢者の状態が深刻である場合や家族だけで問題を抱えこんでいる場合も多くあります。

高齢者の安全と権利、利益を守るために制定された「高齢者虐待防止法」は、虐待を受けている高齢者の保護だけでなく、養護者（高齢者の世話をしている家族、親族、同居人等）への支援についても定めていて、虐待をしている者を罰することは目的としていません。

支援が必要な方や家庭のSOSを見逃さないことが、高齢者や養護者を助ける第一歩になります。



高齢者虐待に早く気づくために

※「松江市高齢者虐待の防止と早期発見の手引き」より
詳細は二次元コードを参照してください

下記のような様子がありませんか…?



高齢者

- 年金があるのに、お金がないと訴える
- 必要と思われる医療・介護サービスを受けていない
- 不自然なあざや火傷の跡がある
- おびえたり、怖がったりする



養護者

- 高齢者に会わせない、又は近所と付き合わない
- 高齢者や世話・介護に対して拒否的な発言、態度、無関心な様子
- 介護疲れや病気など身体的・精神的に辛い様子



家庭

- 家の中から怒鳴り声や悲鳴、大きな物音が聞こえる



ほうかつさん

**もしかしたら?と思ったら、
迷わず最寄りの地域包括支援センターまでご相談ください!**

※相談者・通報者の秘密は厳守します。

センター名	連絡先	担当地区(公民館区)
松東地域包括支援センター 松東サテライト	☎24-1810 ☎72-9355	朝酌、川津、本庄、持田、島根 美保関、八束
中央地域包括支援センター	☎24-6878	城北、城西、城東、白湊、朝日、雑賀
松北地域包括支援センター	☎82-3160	法吉、生馬、古江、秋鹿、大野、鹿島
松南第1地域包括支援センター	☎60-0783	津田、大庭、古志原
松南第2地域包括支援センター	☎52-9570	竹矢、八雲、東出雲
湖南地域包括支援センター 湖南サテライト	☎24-1830 ☎66-9355	乃木、忌部、玉湯 宍道

令和6年度家族介護者交流事業 家族介護者の集い in松江

今年度も松江市家族介護者交流会を開催いたします。
今年度第2回目は、臨床心理士による「介護にまつわるストレスマネジメント講座」を予定しております。
日頃の疲れやストレスをやわらげるヒントをお伝えします。

【開催日時】 令和7年 3月14日(金) **【場 所】** 松江市総合福祉センター
10:00~11:30 (松江市千鳥町70番地)

【対 象】 在宅で介護されているご家族など
【内 容】 「介護にまつわるストレスマネジメント講座」(60分)
講座終了後に交流会を開催します。参加は自由です。

【参加費】 無料(定員30名程度)

【申 込 先】 松江市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎24-5800

皆様のご参加、
お待ちしております。



こども応援プロジェクト 助成金交付申請についてのお知らせ

松江市社会福祉協議会では個人の方や団体からの寄付金のうち、こども食堂など、こども向け事業への活用を希望されるものについて、その事業を行う団体に助成を行うこども応援プロジェクトを実施しています。

令和7年度申請受付を3月1日~4月30日の間で行います。助成金額は1団体につき上限50,000円です。



今年度も多くのご寄付が集まり、それを松江市内の各団体にお届けすることができました。次年度以降も継続的にこどもたちへの支援を続けていくためには、みなさまのご協力が必要です。

あなたの思いが、こどもたちの未来をつくります。支援の輪を広げていきましょう。
詳細は本会ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 松江市社会福祉協議会 総務課 ☎21-5773



自分の希望する医療やケアについて話し合ってみませんか?



①人生会議

人生の最期に自分が希望する医療やケアを受けるためには、大切にしていること等を前もって考え、周りの人たちと話し合い、共有することが重要です。そのような取り組みを「人生会議」と呼びます。

②終活支援ノート

人生会議を行う一つの方法として終活支援ノートがあり、松江市で配布しています。あなたの大切な思いを書いて、周りの人と共有してみませんか?



配布場所 松江市介護保険課、各支所市民生活課、各地域包括支援センター、在宅医療・介護連携支援センター

フレイル予防 ~栄養編~

フレイル予防には、「栄養」、「運動」、「社会参加」の3つの柱が大切です。今回は「栄養」に焦点を当て、手軽にカロリーを摂取できる簡単なレシピをご紹介します。ワンポイントやサイドメニューも紹介しているので、ぜひ下記の二次元コードより動画をご覧いただき、作ってみてください。

ぶっかけうどん

●材料(1人前)

- ゆでうどん(冷凍でも)1玉
- めんつゆ50ml
- 胡麻ドレッシング20ml
- 温泉卵1個
- 天かす適量
- カットネギ適量

作り方

- ①うどんをほぐれる程度にゆでる。
- ②ざるにあげて水気を切り、流水で揉み洗いする。
- ③めんつゆと胡麻ドレッシングを回しかける。
- ④天かす、カットネギ、温泉卵をトッピングする。



うどんで食べやすく!
ごまドレッシングで
手軽にカロリーUP!

作り方の
動画は
こちら



お問い合わせ先 地域包括支援センター

善意のご寄付ありがとうございました

令和6年11月21日～令和7年1月20日受付分

善意のご寄付は、松江市社会福祉協議会篤志寄付金配分委員会で協議の上、社会福祉団体等への補助金及び社会福祉事業へ配分いたします。(ご寄付をいただいた方のお名前については、ご本人の了承のもとに掲載しています。順不同敬称略)

〔香典・玉串料返し等寄付金〕

頼田 優介
石倉 一夫
井川 卓也
内村 悟
那須 美津子
野津 浩幸
石倉 サチヨ
内村 毅
庄司 昭紀
野津 春美
木下 秀昭
森脇 稔
犬山 利夫
杉村 トシ子
吉野 恵美子
矢野 幹幸
松崎 斉
藤原 利明
青山 美樹
岡田 節子
岩崎 美智子
(故)藤田 幸江
青山 博充
小田 典史
安部 敏道
奥野 孝子
石飛 悦子
細木 伸二
伊藤 浩
竹内 徹

森長 みよ子
金山 祥久(2件)
須山 美玲
高木 祐子
永島 美明
田渕 明
安達 百合
松田 節子
永江 伸一
田中 映子
名和 久子
森 和之
小林 慎二
野津 英樹
榎原 光義
小玉 正枝
木下 陽子
井田 昭次
平塚 幸
(故)佐藤 義乃
稲生田 妙子
久保田 健一
永瀬 きよみ
富岡 康義
荒木 英稀
権田 喜作
福頼 徹
磯遊 成雄
酒井 憲子
小野澤 明子
安達 弘伸

竹田 正
小川 徹子
錦織 みつ子
安達 秀自
谷 智美
持田 紀子
野津 公男
桑垣 敏樹
狩野 真也
門脇 一枝
北垣 秀雄
金島 真二
岸本 雅子
松浦 之枝
福田 孝行
廣江 みづほ(2件)
三浦 晃
金山 美恵子
山崎 たづ子
白鹿 力生
内藤 晴巳
秦 陽介
三浦 友弘
松蔭 春利
福嶋 憲一
山本 秀治
石原 秀夫
有澤 節子
青山 博之
高井 文昭
吉岡 朋子

中村 清司
石飛 幸夫
福田 健良
青山 佳弘
山根 一弘
安達 達史
鍛冶 喜久子
藤原 妙子
本田 靖尚
坂本 文恵
福間 弘子
林 忠典
寺本 敏子
安部 章
金澤 幸子
馬庭 豊
青砥 正佳
新井 豊徳
福代 康人
瀬崎 弘光
野々内 政美
古川 幸子
稲田 要
岩成 すみ子
高橋 浩二
小脇 洋
眞鶴 勝樹
川上 省自
小谷 高志
松崎 暁一
曾田 誠

伊藤 崇
青戸 廣志
匿名 8件
.....
香典・玉串料返し等寄付金
計 135件
計 3,476,000円

【一般寄付金】
朝比奈 秀賢
株式会社ひょうま
北山 元義
株式会社アミーゴ島根
代表取締役
百合澤 正志
斐川モラロジー事務所
代表 藤田 直美
匿名 2件
.....
一般寄付金
計 7件
計 345,619円

ご寄付は、松江市社会福祉協議会本所、各地区社会福祉協議会で受付しております。

発行・編集

松江市社会福祉協議会

〒690-0852 松江市千鳥町70 松江市総合福祉センター内
電話:0852-21-5773 FAX:0852-21-5377
E-mailアドレス: shakyo-m@web-sanin.co.jp
ホームページアドレス: https://www.shakyou-matsue.jp/

ホームページ



facebook



Instagram



編集後記

皆さんは「フレッシュ・スタート効果」をご存じでしょうか？
新年度や記念日など、1年の節目となるタイミングで目標を設定すると、その後のモチベーションが高まり、成功の可能性が高まると言われています。私は運動不足解消のためにラジオ体操を始めてみようかと思っています。張り切りすぎて肩を回すと、ちょっと音が…。無理なく続けるのがコツですね。皆さんも新年度のチャレンジ、ぜひ！



※点字版・音声版の社協だよりを希望される方は総務課までお問い合わせください ☎21-5773
社協だよりの発行は共同募金助成金の一部を活用しています。