

# うと福祉だより

○6月, 9月, 12月, 3月発行  
○この広報誌にかかる費用の一部は赤い羽根共同募金の配分金が使われています。

ふれあいネットワーク

編集・発行  
熊本県宇土市浦田町44番地  
宇土市福祉センター内  
社会福祉法人 **宇土市社会福祉協議会**  
☎0964-23-3756  
E-mail/utoshakyou@kumamoto.email.ne.jp  
URL/http://www.utoshakyou.jp/  
印刷 社会福祉法人 熊本県コロニー協会  
コロニー印刷

## 令和2年度 社会福祉法人宇土市社会福祉協議会

## 事業計画・収支予算

### 事業計画

#### 1 基本方針

近年, 超高齢化・少子化社会の進行と共に人口減少社会へ突入し, 価値観の多様化や地域住民のつながりの希薄化, ひきこもりの問題など, 地域における生活環境, 福祉課題は複雑かつ多様化しています。

そのような中, 当会では, 平成28年度から第2期地域福祉活動計画に基づき地域福祉を推進してきました。この計画では, 住民一人ひとりが元気で, 健康で安らぎを感じながら暮らし続けることができる, 地域で支え合うまちづくりを目指してきました。本計画の最終年度である本年度は, その成果, 目標の達成状況を整理しながら, 平成31年3月に策定された宇土市第6次総合計画の将来像である「復興から発展へ 未来へ“輝くふるさと”宇土」の実現に向けて, そして地域福祉分野での施策目標である「誰もが安心して暮らせる, 見守り, 支え合いのある地域づくり」, いわゆる地域共生社会の実現に向けて, より一層, 事業を推進していきます。

また, 生活困窮に関する相談が増加する傾向にあります。これは単に経済的なものだけではなく, 家族関係や心身の疾患等によるものも多く, 80代の親が50代の子どもの生活を支える, いわゆる8050問題も社会的課題になりつつあります。そのような社会情勢を踏まえ, 社会的孤立の防止, 介護予防・生活支援サービスへの取組み, 地域とのネットワークシステムの形成や相談支援体制の強化を通じ, 複雑・多様な問題を抱えた方々を支援する地域包括支援システムの構築を積極的に推進していきます。また, 社協職員の意識向上, 能力開発等による人材育成, そして社協の活動を皆様に知っていただき協力をいただけるよう, 効果的な広報活動にも取り組んでいきます。

以上のことを踏まえ, 宇土市社会福祉協議会の令和2年度の重点目標を以下のとおり定めます。

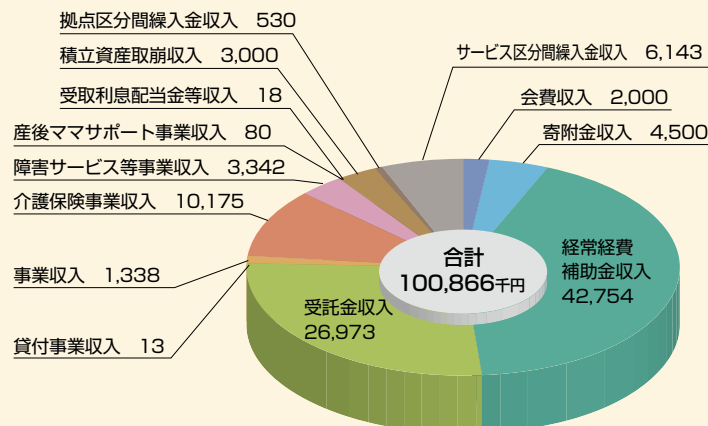
#### 2 重点目標

- ①第2期地域福祉活動計画(平成28~令和2年度)に基づいた事業の実施及び評価, 第3期計画(令和3~7年度)の策定。
- ②地域包括ケアシステムの推進に向けた生活支援体制整備事業, 地域介護予防活動支援事業の充実。地域性を考慮した新たな地域づくりの強化。
- ③自立相談センター機能及び生活困窮者等支援の充実。

### 収支予算

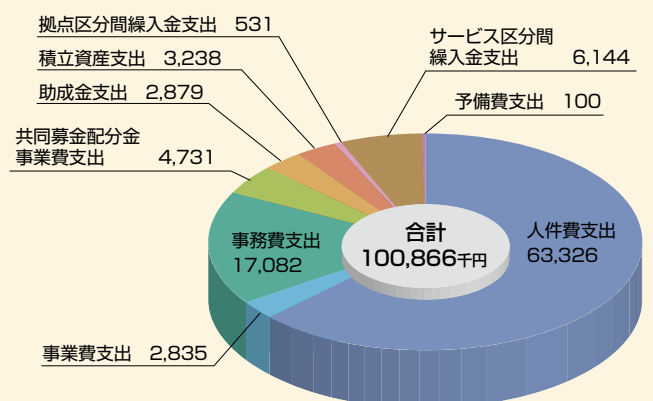
#### 収入の部

(単位: 千円)



#### 支出の部

(単位: 千円)



## 新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、 生活資金等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。

#### 主に休業された方向け（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、少額の費用の貸付けを行います。

##### ■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

※ 従来の低所得世帯等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、休業状態になくとも、対象となります。

##### ■貸付上限額

20万円以内

※ 従来の10万円以内とする取扱を拡大し、下記に該当する世帯は、貸付上限額を20万円以内とする。

ア 世帯員の中に新型コロナウイルス感染症の罹患者等がいるとき

イ 世帯員に要介護者がいるとき

ウ 世帯員が4人以上いるとき

エ 世帯員に新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、臨時休業した学校等に通う子の世話をを行うことが必要となった労働者がいるとき

オ 世帯員の中に個人事業主等（株式会社、有限会社等の法人は除く）がいること等のため、収入減少により生活に要する費用が不足するとき

カ 上記以外で休業等による収入の減少等で生活費用の貸付が必要な場合

##### ■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



#### 主に失業された方向け（総合支援資金）※

※総合支援資金のうち、生活支援費

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、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、失業状態になくとも、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か月以内

##### ■据置期間

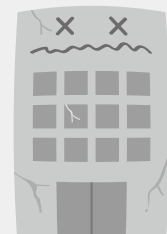
1年以内

##### ■償還期限

10年以内

##### ■貸付利子・保証人

無利子・不要



## 借入申込みに必要なもの

### 緊急小口資金・総合支援資金

- (1) 世帯全員分の住民票（「世帯全員」及び「続柄記載」発行3か月以内）
- (2) 身分を証明できるもの（運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証等）
- (3) 申込者の預金通帳及び印鑑（緊急小口資金は認印可、総合支援資金は実印）
- (4) 「借入申込書」、「借用書」及び「重要事項説明書」、「収入の減少状況に関する申立書」（各様式）

宇土市社会福祉協議会の受付窓口及び熊本県社会福祉協議会ホームページから各様式等の入手（ダウンロード）が可能です。

## 借入の申込方法

### ①市町村社会福祉協議会窓口での借入申込

必要書類をご用意のうえ、宇土市社会福祉協議会の窓口へお越しください。

- 受付場所：宇土市浦田町44番地 宇土市福祉センター内
- 問い合わせ先：0964-23-3756
- 受付期間：令和2年7月末まで
- 受付時間：午前10時～午後4時（土曜、日曜、祝日を除く）

### ②郵送による借入申込

熊本県社会福祉協議会ホームページから関係書類を入手のうえ、必要な添付書類をご用意いただき、宇土市社会福祉協議会への郵送による申し込みも可能です。

熊本県社会福祉協議会ホームページ [www.fukushi-kumamoto.or.jp/](http://www.fukushi-kumamoto.or.jp/)

## 住居確保給付金のご案内

### ■対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、休業や本人の責めによらない理由により収入が減少した世帯等で、収入・預貯金額等、一定の要件を満たした世帯です。詳しくはお問い合わせください。

### ■支給限度額

（単身）33,000円（二人）40,000円  
（三～五人）43,000円（六人）46,000円  
（七人以上）51,000円

### ■支給期間及び支給方法

原則3か月以内で、宇土市から家主さんに直接支給されます。

### ■申込方法

うと自立相談センターで相談・申請を受け付けます。必要書類等についてはお問い合わせください。

## うと自立相談センター

経済的な問題やお仕事のこと、生活上の困りごとを抱えている方に対し、一人一人の状況に応じた相談や就労を含めた支援等を行います。

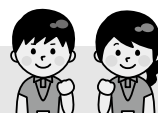
### ～対象となる方とその支援のかたち～

宇土市在住の方で、いろいろな事情から経済的に困窮している方を対象に、今の困窮状態から早期に脱け出せるよう、それぞれの状態に応じた包括的で継続的な相談支援を行います。

相談受付：宇土市社会福祉協議会 ☎23-3756

開設時間：月～金曜日 9時～17時  
（祝日は休み）

相談は無料です。  
お気軽にご相談ください。



# 生活不活発病を防止しましょう!!

「生活不活発」とは、「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」ことを言います。

「新型コロナウイルス感染拡大」を防ぐため外出自粛をすることは大切ですが、高齢の方や持病のある方は、「生活不活発」を起こしやすい状況にあります。この機会に、自宅で実践できる運動を実践されてみてはいかがでしょうか。

新型コロナウイルスが落ちついたら、元気な姿でふれあいクラブに参加されてください!

新型コロナウイルスに  
負けない体を作ろう!

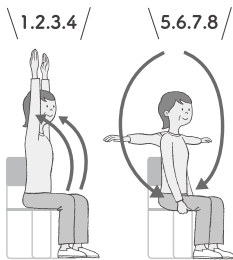
## いきいき百歳体操 くまもと県バージョン

※普段、おもりを使用している方は、おもりをつけて体操してください

### 運動時の注意事項

- ① 体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時などは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ② 立って運動することが難しい人は座ったままでもできます。
- ③ 「1.2.3.4」と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ④ カウントに合わせてゆっくり行いましょう。
- ⑤ 体操の前には、水分補給を行いましょう。

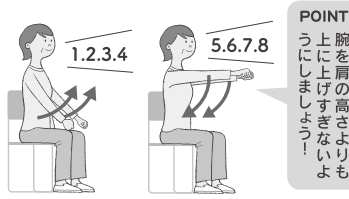
### 準備体操 「深呼吸」



- ① 大きく鼻から息を吸い込んで、ゆっくり口から吐きます

### 筋力運動① 「腕を前に上げる運動」

効果 肩の前の筋肉を鍛え、物を持ち上げたりするのが楽になります。

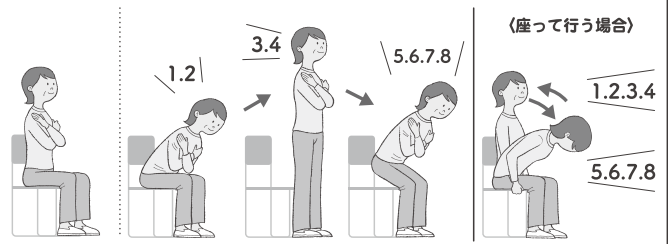


- ① 膝の上からゆっくりと腕を上げます
- ② 肩の高さまで上がった後、そのままゆっくり下ろします

POINT  
腕を肩の高さよりも上に上げすぎないようにしましょう!

### 筋力運動②「椅子からの立ち上がり運動」

効果 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



- ① 両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます
- ② 体を前に倒しながらゆっくり立ちます
- ③ 同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります
- ④ 足を踏ん張り上半身をゆっくり前に倒し、同様にゆっくり戻します

筋力運動①～③を 声を出しながら10回を目標にやってみましょう!

### 整理体操 「ふくらはぎのストレッチ」

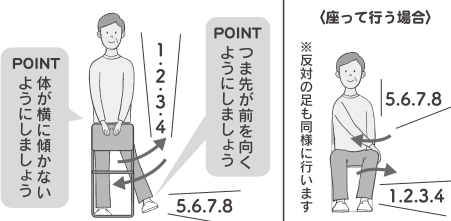


- ① 椅子に浅く座り、膝を伸ばして片足を前に出し、両手を軽く添えます
- ② ゆっくり体を前に倒し、ふくらはぎの伸びを感じましょう ※反対の足も同様に行います

POINT  
つま先を立てて行いましょう

### 筋力運動④ 「脚の横上げ運動」

効果 お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、しっかり歩けるようになります。



- ① 椅子の背などを両手で持って、片足をゆっくり横にあげます
- ② そのまま片足をゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います

POINT  
つま先が前を向くように行いましょう

POINT  
片足の外側を反対側の手で押さえ、その足が外側に開くよう力を入れ、ゆっくり戻します

### 筋力運動③ 「膝を伸ばす運動」

効果 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。



- ① 片足をゆっくり上げます
- ② 膝が伸びたら、つま先を手前に向けます
- ③ つま先を元に戻し、ゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います

この他にもさまざまな運動を紹介する「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」をYoutubeで公開しています。右記のQRコードからアクセスしてみてください。



### 寄付ご報告

市社協に御寄附をいただきました。皆様の善意に心より感謝申し上げます。社会福祉事業に有効に使わせていただきます。

令和2年2月1日から

令和2年4月30日受付分(敬称略)

▽宇土市下網田町

宇土マリーナ物産館出荷協議会

(金一封)

▽宇土市一里木町

東成一(未使用ハガキ(50円分)1878枚)



### お気軽にご利用ください

### さまざまな相談窓口

#### 宇土市消費生活センター(無料)

悪質な訪問販売、架空請求や多重債務に関する悩み等、お気軽にご相談ください。消費生活相談員が無料で相談に応じます。

こちらの相談窓口で対応できない相談は、より専門的な相談機関を紹介いたします。

#### 日時

月曜日から金曜日

(木、祝日を除く)

午前10時～午後4時

#### 場所

中央公民館一階

※新型コロナウイルス感染拡大防止

のため電話による相談を推奨

※個人情報保護は厳守します。

#### お問い合わせ先

市消費生活センター

午前10時～午後4時

☎ 3251

#### 消費生活相談員の派遣

内容 老人会、町内会、婦人会等の会合に出向き、消費者トラブルの事例、解決の方法、契約の基礎について講演します。

#### 講師

消費生活相談員  
講師料は無料です。

#### お問い合わせ先

市商工観光課

☎ 1111 (内線613)

#### 司法書士無料相談

日時 第4木曜日 午後1時～4時

※要電話予約

場所 市消費生活センター

(中央公民館一階)

相談方法 来所または電話による相談

(1人30分以内) 受付順6名まで

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため電話による相談も可

#### お問い合わせ先

市商工観光課

☎ 1111 (内線613)

秘密厳守

相談無料

## 宇土ふれあい福祉相談所

宇土市福祉センターでは、市民の方々のいろんな相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

※なお、相談に関係する書類をご持参ください。一部宇土市福祉センター以外の会場での相談もありますので、下記をご確認ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、相談が中止になったり、延期になったりする場合があります。

#### ○専門相談(祝日の場合は休み)

法律相談 (第3金曜日の13:00~16:00)

荻迫 光洋弁護士

受付方法: 当月1日の8:30から予約受付開始(※1日が土曜・日曜・祝日の場合は翌営業日から。初回の方優先) 8名まで、1名20分程度

成年後見相談 (第1金曜日の13:00~16:00)

熊本県司法書士会

不動産相談 (予約制)(予約先: 23-3757)

熊本県宅地建物取引業協会宇城支部

年金相談 (予約制)

(第1・第3木曜日の10:00~15:00)

熊本東年金事務所(予約先: 096-367-2503)

会場: 宇土市福祉センター2階会議室

行政相談 (第2・第4水曜日 10:00~15:00)

行政相談員

会場: 市役所防災棟会議室

介護相談 (予約制)(予約先: 23-3757)

介護福祉士・介護支援専門員

生活困窮者総合相談 (月~金曜日の9:00~17:00)

相談支援員

#### ふれあい福祉相談

月曜日から金曜日(10:00~15:00)(祝日の場合は休み)

※日常生活の中の困りごと、悩みごとについて助言や援助を行います。

※ふれあい福祉相談については下記電話及びFAXでも相談できます。

☎ 23-3757(代)  
FAX 22-4971

※その他の相談は原則会場までお越しください。

# ふくしがわかるクイズ

パート109

次の2つの問題の中から正解と思われるものをそれぞれ1つ選んで、回答を官製ハガキに記入のうえ、ご応募ください。

①宇土市社協では、平成28年から地域福祉活動計画に基づき地域福祉を推進しております。この計画では、住民一人ひとりが元気であり、健康で安らぎを感じながら暮らし続けることができ、地域で支

え合うまちづくりを目指してきました。本計画の最終年度として、目標の達成状況を整理すると共に、平成31年3月に宇土市において策定された第6次総合計画の施策目標である「誰もが安心して暮らせる地域づくり」、いわゆる地域共生社会の実現に向けて、より一層事業を推進していきます。さて平成28年に策定さ

れた地域福祉活動計画で正しいのは次のどれでしょうか。  
A 第2期地域福祉活動計画  
B 第3期地域福祉活動計画  
C 第6期地域福祉活動計画

②「生活不活発」とは「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」ことを言います。

各地域において「新型コロナウイルス感染症拡大」を防ぐための対策として、住民主体の介護予防活動はじめ各種活動の自粛が実施されています。特に高齢の方や持病のあ

る方は、「生活不活発」を起すことしやすい状況にあることから、自宅で実践できる運動方法等を紹介します。この機会に、日頃の生活習慣を見直す機会にもつなげていただき、ぜひ実践をされてみてはいかがでしょうか。さて今回紹介している運動で正しいのは次のどれでしょうか。

A 百歳体操  
B 千歳体操  
C 万歳体操



〔応募方法〕  
官製ハガキに問題の答え、住所(宇土市以外は不可)、氏名、年齢、ご意見・ご要望を記入のうえ、〒869-0492 宇土市浦田町44市社協「ふくしがわかるクイズ」係までお寄せください。全問正解者の中から抽選で10名の方に千円相当の図書カードをプレゼントします。×切は7月1日(当日消印有効)。なお、当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。(前回の正解は①・C、②・Cでした。)

福祉マンガ 和山 山  
みんないいひと  
みんないいこと  
提供 相模原市社協

