

社協だより



門川町社協イメージキャラクター
『ふくしデンパくん』

今回の題字は、田口 恵子さん(上納屋)が書いてくださいました。

令和元年9月 第297号



9月1日は防災の日！

～皆さんは、日頃から災害の備えをしていますか？～

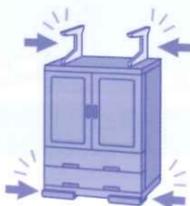
災害ボランティアセンター運営訓練の様子

建物倒壊や津波から身を守る。地震に備えよう！

【事前準備】

・家具の転倒・落下・移動を事前に防ぐ

家具はL型金具等で壁下地(柱等)にネジで固定する。
ポール式器具(つっぱり棒)やマット式器具等を組み合わせて固定しましょう。



【発災直後】

・建物の倒壊や窓ガラスの落下から身を守る

かばん等で頭を保護し、できるだけ建物から離れましょう。

・火災の原因をなくす

身の安全を確認した上で、使用中の暖房器具等の火を消すなどする。
日頃から可燃物や落下物の有無に配慮する、不要な電気機器のプラグは抜く
といった習慣を身に付けることも火災防止に役立ちます。

高台に避難 してください



・津波に注意し、すぐに高台や避難地へ逃げる

近くに高台がない場合は、3階建て以上の建物をめざし、3階より上に上がります。
いったん波が引いても元の場所へ戻らないようにしましょう。

総合相談センターだより

ひどいわさ話をたてられたときは

Q 私は、近所のお話好きの奥さんにあることないこと話されて迷惑しています。先日も、私が子どもの家庭教師にきてもらっている大学生と関係があるなどと根も葉もない話を広められました。何か対処する方法はありませんか。

A あなたとしては、まず近所の奥さんが本当にうわさを流しているのか確かめることが第一です。事実関係の確認がとれたら、二度とうわさを立てないよう申し入れをします。その上まだ続くようであれば損害賠償請求を求めます。また、近所の奥さんの行為が名誉毀損にあたる場合には、名誉の回復請求や刑事告訴をすることもできます。

事実関係を確かめ、毅然とした対応をする

ひどいわさ話をたてられているとのことですが、それが事実かどうか確かめる必要があります。うわさ話の内容がかなり具体的ですので、誰かがそのうわさを流布していると考えられますが、あなたが考えている近所の奥さんが本当にうわさを流したのか事実を確かめることが第一です。

その結果、近所の奥さんがうわさを流していることがはっきりした場合は、毅然とした対応が必要です。具体的には、直接その奥さんに会って、事実関係を確認し、二度と根拠のないうわさを立て、プライバシーを侵害することのないよう申し入れをします。その際、うわさを今後も続けるようであれば、調停や裁判などの法的手続きも考えていることをあわせて話をするといでしょう。

プライバシーの権利・名誉毀損罪

人は、自己に関する情報をコントロールする権利(プライバシーの権利)を有していると解されるようになって来ています。私人であるあなたの場合は、このプライバシーの権利の内容として、個々の情報を公にされない権利を有しています。

あなたと家庭教師との関係は、それが事実であるか否かに関係なく極めて個人的な情報ですから、あなたの意志を無視して公にすることはできません。したがって、あなたは、プライバシーの権利を侵害されたものとして損害賠償を請求することができると解されます。

さらに、このうわさ話が多くの人や不特定の人に対してなされている場合には、名誉毀損罪が成立する余地があります。名誉毀損罪が成立する場合には、告訴することによって刑事処罰を求めることができますし、さらに損害賠償請求とともに、謝罪文書の関係人への配布など名誉を回復する処分を求めすることもできます。

(社会生活六法より)

悩みごと 心配ごと などの相談

誰でもある悩みごと、ひとりで抱えずご相談ください。

◆通常の相談

●時間/9:00~16:00
平日いつでもご相談を
直通 ☎63-2143
又は ☎63-7210へ

◆弁護士無料法律相談

今月は
9月17日(火) 13:30~16:30
■相談無料 ■秘密厳守 ※予約が必要です。お早めに...

【編集後記】

毎日、厳しい暑さが続いています。少しでも涼しい静かな部屋で贅沢な時間を過ごしたいと思う私と違って、子ども達は暑い・暑い体育館でチームの目標達成のため汗を流し練習に励んでいます。若いっていいなあ〜!(駿)

寄付のお礼 令和元年7月6日から8月5日受付まで

香典返し寄付 ()は故人
故人のご冥福をお祈り申し上げます。

植野 芳弘様(フジ子様)平城東 1万円	園田千代美様(友市様)牧山 3万円
金田 重仁様(ミヤコ様)城屋敷 5万円	水永 恵様(マキノ様)三ヶ瀬 3万円
牧田 幸二様(明様)加草5区 3万円	岩田 貞子様(小村ユキ様)須賀崎 1万円
請関 澄子様(勝廣様)加草3区 金一封	佐藤 清彦様(フクミ様)平城東 金一封

上記の皆様より社会福祉事業にとご寄付いただきました。ここに厚くお礼申し上げます。使途につきましては、その趣旨にそいまして有効に活用させていただきます。
尚、この欄は、寄付者の掲載意思を尊重(確認)した上で掲載させていただいています。

社協だより297号

編集・発行
門川町社会福祉協議会
〒889-0605
宮崎県東臼杵郡門川町西6丁目60番地
門川町総合福祉センター内
☎(0982)63-7210(代)
FAX(0982)63-0955
E-mail:kadofuku@bronze.ocn.ne.jp

9月 おとじま通信

百歳体操サポーター育成教室



8月6日(火)、9日(金)に百歳体操サポーター育成教室を開催し、現役サポーターを含め2日間で77名の方が参加されました。サポーターを取得する条件は2日間の受講が必要となりますが、今回は新たに21名のサポーターが誕生しました。

百歳体操ってどんな体操?

「おもり」を手首や足首につけて、座って行う筋力運動です。「おもり」はその方の筋力や体力に合わせて調整します。

百歳体操にはどんな効果があるの?

おもりを適宜増やしていき、継続することで筋力がつきます。筋力がつくと身体が軽く感じ動きやすくなります。バランス能力も高まり転倒しにくい身体になります。

百歳体操はどれだけすればいい?

1回30分 週2回程度行うのがちょうど良い運動です。運動して2~3日筋肉の疲れを取った方が筋力がつきやすいといわれています。



★百歳体操をやってみたい! どこでしているのか知りたい! 等あれば下記宛までご連絡ください。

パワーリハビリテーション サポーター紹介

パワーリハビリは、老化や障害により低下した活動に対し、復帰(お元気)を目指した運動プログラムです。先月号に続き、重りの調整等のお手伝いされているサポーターを紹介します。

渡邊 文生さん(加草4区)

(ワタナベさん)

- サポーター歴: 約3年…現在のサポーター活動 = 週2回
- 普段の活動: 自宅・福祉センター等の草刈り(麻雀も好きです)
- 一言コメント: 適度に体を動かして、いい汗かいています。パワーリハビリは、いろんな人と出会いがあり、話して、笑って、運動して、元気が出ますよ。



9月 体力測定の予定

- ・牧山、谷ノ山、松瀬
- ・尾末東、庵川東

※詳細は班回覧をご確認ください。



ノルディックウォーク体験教室 随時参加者募集

ノルディックサークル歩こう会と一緒に体験しませんか?
 ○日程: 令和2年3月末まで
 毎週火曜日 9時~10時30分(集合9時)
 ○場所: 海浜公園(集合場所:管理棟前)
 ○参加希望の方は
 電話:63-1129までご連絡ください。
 ポールの貸し出しもあります。



・門川町地域包括支援センター
 ・障がい者相談支援事業所
 電話 63-1129

* (月~金)8:30~17:15
 * (土・日)祝祭日休み

第17回門川町福祉推進大会

7月21日(日)に門川町総合文化会館にて第17回門川町福祉推進大会を開催しました。300名を超える福祉関係者、医療関係者、教育関係者の方々が集まり研修を行いました。講師は南九州大学子ども教育学科 若宮邦彦氏 演題「絆の再編 ~今私たちにできること~」でご講演いただきました。子どもの貧困問題解決に関する具体的取り組み事例なども紹介していただきました。

アンケートには「絆、豊かさの意義を学びました」「わかりやすく、福祉についての視点が変わった」「私たちができることがたくさんあると思いました」「分かりやすく、スイッチが入りました。難しいことだけど、1人1人が考え、難しく考えず、朝の挨拶からでもいい」など意見をいただいています。



福祉団体通信

門川町高齢者クラブ連合会

7月12日(金)に門川町総合文化会館にて第51回高齢者クラブ大会が開催されました。今年は350名程の方が参加。式典の部では上町ひまわり会(会長河野セツ子氏)と東栄町小原クラブ(会長福永美子氏)の2クラブの町長表彰と優良会員12名の方が連合会長表彰を受賞されました。健康運動指導士・笑いヨガティーチャーの濱砂道世氏が「笑って元気!~笑いヨガでココロもカラダも健やかに~」と題して、会場一体となり笑いヨガを行い笑いに包まれました。その後は各クラブによる舞踊、歌謡曲コーラス等のアトラクションで今年も大いに盛り上がりました!



今月の脳トレ

例題を基に、次の計算式の□に当てはまる答えを導き出してください。

(例題)

$[3, 4] = 11$
 $[6, 5] = 29$

ヒント: まずは数字をかけてみて、それから〇〇してみよう!

$[9, 6] = \square$



先月号の答え
67

【送り先】〒889-0605 宮崎県東臼杵郡門川町庵川西6丁目60番地
 「門川町社会福祉協議会 クイズ係」

“官製はがき”に、答え・郵便番号・住所・氏名・電話・一言メッセージを書いて送ってね。
 正解者の中から10名の方に社協ボールペンをプレゼントします。
 応募締切: 9月末日 必着