

ならし社協だより

第46号

OCTOBER 2020

令和2年10月1日発行



フードドライブへのご協力
ありがとうございました

フードパントリー受け取りの様子

社協会員募集中!

①個人会員	年間1口	1,000円
②施設・団体会員	年間1口	5,000円
③賛助会員(企業等)	年間1口	10,000円

問い合わせ先 総務課 0742-93-3100

目次(ページ)

- 02 赤い羽根共同募金運動が10月1日より始まります
- 03 令和元年度事業報告・決算報告
- 04 生活応援・食品提供プロジェクトご報告
- 06 ちょっと知りたい～発達障害について～
- 08 コロナに負けるな!!～家でも体を動かそう～



つながりをたやさない社会をつくるために

赤い羽根共同募金運動が

10月1日より始まります



1. どうなる？これからの募金活動。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今まで共同募金が活用されてきた地域活動のほとんどが休止を余儀なくされました。このような時代を迎え、10月より開始される赤い羽根共同募金運動は、どうなるのでしょうか。奈良県共同募金会の森田健一さんに伺いました。

本会では今年5月～6月に新型コロナウイルス感染拡大の状況下における福祉活動を応援するため、例年10月から実施している共同募金の活動とは別に、緊急で募金活動を行い、活動団体に緊急支援活動助成をしたところです。

新型コロナウイルスの影響によって、住民同士がつながりにくい今だからこそ、地域の福祉活動は重要です。その活動をたやさないために、今年度は「つながりをたやさない社会づくり」をテーマに、募金活動を行ってまいります。こんな時だからこそ、皆さまのご協力をお願いします。



インタビューの様子

2. 新型コロナウイルスによって変わる 新しいかたちでの地域の福祉活動。

地域の福祉活動が、各地で少しずつ再開され始めています。ここでは、飛鳥地区の取り組みをご紹介します。

ルフフ子ども食堂は、新型コロナウイルス感染拡大の影響の中、配食に形態を変えて活動を継続し、子どもたちとつながりを保ち続けました。また、高齢者サロンは活動休止の間、地域の高齢者等へ電話での声掛けによる見守り活動を行いました。

新しい生活様式を取り入れて、どのように福祉活動をしたらいいか検討しながら、少しずつ活動を再開させています。



ルフフ子ども食堂の
配食活動の様子

高齢者サロンや子ども食堂に対して、多くの方からの活動の再開を待ち望む声をいただき、あらためて地域の福祉活動の大切さを実感しました。

飛鳥地区社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染拡大に配慮しながら、地域の福祉活動が継続し、再開できるようにバックアップします。



飛鳥地区社会福祉協議会
豊田 泰介 会長

3. じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金にご協力ください。

じぶんの町を良くするための福祉活動は、どのような状況にあつても、かたちを変化させながら、前へと歩み続けています。

赤い羽根共同募金運動が10月1日より始まります。

あなたのまちの福祉活動を支える募金活動に、是非ともご協力をお願いします。



奈良市共同募金委員会
奈良市杏町79-4 奈良市社会福祉協議会内
TEL : 0742-93-3100

インターネットからも募金することができます。
スマートフォンでQRコードを読み取ってください。



奈良市社会福祉協議会 令和元年度事業・決算報告

令和元年度は、第2次地域福祉活動計画の3年目として、①「ひと」づくり、②「ネットワーク」づくり、③「こと」づくり・「場づくり」の3つを柱に、地域住民や関係機関と連携・協働し、社会的孤立を防ぐ地域づくりや身近な圏域で住民が主体的に地域課題を把握し解決を図る体制づくり等を進めました。

また、実施計画推進の基盤づくりとして、諸課題に部署横断的に取り組むための組織体制の整備、職員の専門性を高め社協として福祉課題への対応力を高める取り組みを通じた組織基盤強化、諸課題に対して安定的・継続的な支援を実現するための財政基盤強化に取り組ましました。

1. 資金収支決算総額

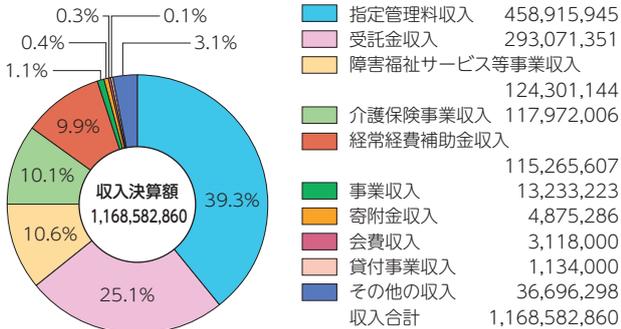
項目別決算額

(単位：円)

決算書の項目		金額	決算書の項目		金額
収 入	事業活動収入計	1,146,754,509	支 出	事業活動支出計	1,129,473,713
	施設整備等収入計	0		施設整備等支出計	1,677,046
	その他資金収入計	21,828,351		その他資金支出計	10,010,074
小計		1,168,582,860	小計		1,141,160,833
前期末支払資金残高		227,538,012	当期末支払資金残高		254,960,039
合計		1,396,120,872	合計		1,396,120,872

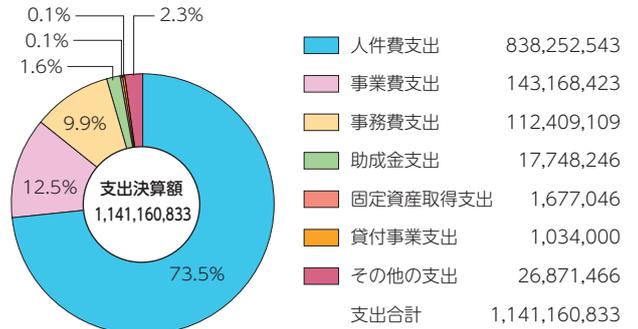
2. 収入決算額の内訳

(単位：円)



3. 支出決算額の内訳

(単位：円)



令和2年度 賛助会員のご紹介

(8月15日までに、ご加入
いただいている方々です)

ご協力ありがとうございます

【五十音順】

- ・お弁当のしあわせ家
- ・(株)カームネススマイル
- ・(株)ガラージュモリ
- ・(有)川上土地建物
- ・共同精版印刷(株)
- ・百済書房
- ・グループホームどんぐり
- ・(株)ココすまいる
- ・(資)佐保・福祉総合相談センター
- ・シンレキ工業(株)関西事業所
- ・セントラルビジネス(株)
- ・大和証券(株)
- ・戸尾建築設計事務所
- ・奈良交通(株)
- ・(株)奈良事務機
- ・奈良豊澤酒造(株)
- ・奈良ヤクルト販売(株)
- ・(株)南都銀行
- ・野村證券(株)奈良支店
- ・(株)梅松園
- ・ヒューマンヘリテージ(株)
- ・(株)堀川工務店
- ・正木商事(株)
- ・(株)ミック
- ・遊食彩 KONISHI
- ・(株)ヨシケイ・ライブリー
- ・MS関西(株)奈良支店

“食”を通じて
地域で支え合い



生活応援・食品提供プロジェクト 報告とこれからの取り組み

本会では、新型コロナウイルスの影響で収入が減少し「食（食料や食費）」に不安を抱える世帯への支援として《生活応援・食品提供プロジェクト》を企画・実施しました。

地域の皆さまにご協力いただいた本プロジェクトの第1弾・第2弾の報告と、地域に根ざした支え合いのこれからの取り組みについてご紹介します。

生活応援
食品提供プロジェクト

第1弾

奈良のお米で支え合い

生活福祉資金特例貸付窓口で「貸付金が入金されるまでの間の食費に不安がある…」との声を受け、市民・農家の方より《奈良のお米》をご提供いただき、貸付相談時に希望された方へ配布しました。

期 間：令和2年5月11日～5月末

対 象：コロナ禍で経済的に困り、特例貸付等の相談に来られた方など

配布数：約400袋（1袋2kg）



生活応援
食品提供プロジェクト

第2弾①

フードドライブ （家庭で余っている食品の寄付を募る活動）

地域の方や地区社会福祉協議会、奈良市子ども育成課などにご協力いただき、各家庭で余っている食品などの寄付を募りました。またお寄せいただいた寄付金でも、追加の食料品を購入させていただきました。

期 間：令和2年6月3日～6月11日

寄付総量：《寄付金》1,388,528円（食品の購入に使わせていただきました）

《玄米》2,589kg（第1弾～第2弾分合計）

《食品など》4,846点



生活応援
食品提供プロジェクト

第2弾②

フードパントリー （寄付された食品等を配布する活動）

フードドライブで募った食料品を、ひとり親世帯や学生の方などへお渡ししました。本会のホームページやメディア等での広報に加え、地区社会福祉協議会や民生委員・児童委員、各種事業所などの皆さまにも周知のご協力をいただきました。受け取り希望者が予定数を超えたため、急遽食料品を追加することとなり、「食」の困りごとに対するニーズの高さを再確認しました。

期 間：令和2年6月8日～6月13日

対 象：ひとり親世帯、学生の方など

配布数：895セット



生活応援
食品提供プロジェクト

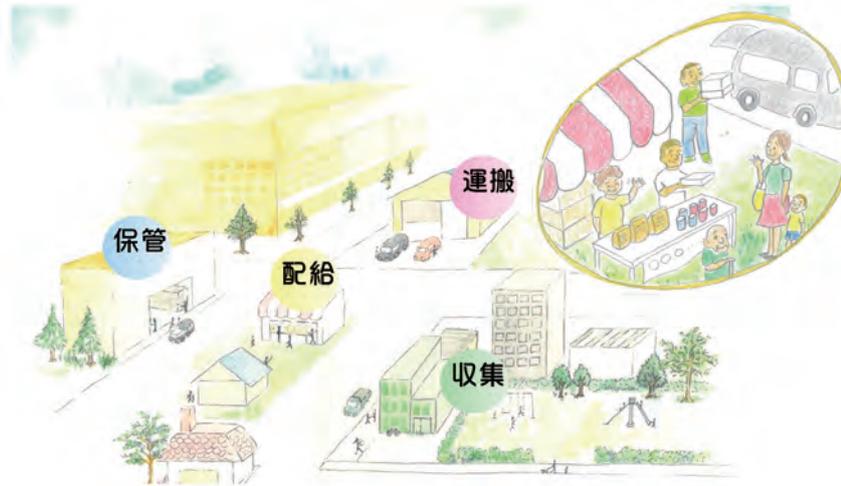
第3弾

“食”で支え合いプロジェクト

本会では、生活応援・食品提供プロジェクトの第3弾「食で支え合いプロジェクト」として、特定の期間に限らず、より身近な地域で常時の“食”を通じたセーフティネットワーク作りに取り組みます。

家庭や職場で発生した余剰食品などを《収集》・《保管》・《運搬》・《配給》する「フードセーフティネット（イメージ図参照）」などの取り組みを通して、災害等による一時的な困窮や、孤立を防ぐための活動のひとつとして、地域や関係機関・団体・事業所とともに進めていきます。

「フードセーフティネット（イメージ図）」



第3弾の取り組みについて「やってみよう！」「協力できそう！」というお声がありましたら、下記までご相談ください。

●鳥見ふらっと拠点
(概ね国道24号線より西側エリア)

奈良市三碓町 2204 番地

TEL:0742-93-3741

E-mail:ongaku@silver.ocn.ne.jp

●ボランティアセンター拠点
(概ね国道24号線より東側エリア)

奈良市法連町 1702 番地の 1

TEL:0742-93-3294

E-mail:chiiki02@narashi-shakyo.com

＼本プロジェクトへのご協力ありがとうございました！／

個人（順不同・敬称略）

西久保敏也	永田慈臣	北出雅勇	中井弘司	高城光一	中尾義永
羽坂俊宣	井上暁	虎杖徳明	遠藤祥子	白川みゆき	松村樫太郎
小西正信	泉森由貴	上村正樹	牧英二	中村泰三	金子佳照
畝山政男	吉崎三千男	吉岡祥隆	上田忠雄	山崎和子	山本晴美
岡本悠紀彦	松本弘子	大西由紀子	中澤キヨ子	林定雄	松田登代子
中井奈保美	大橋いずみ	東浩太郎	北谷宏友	戸田奉浩	飯田武
佐々木育子	江口・田籠・野井・大形・永廣・橋本（連名）				

団体・企業（順不同・敬称略）

社会福祉法人あおはに会	青和地区民生児童委員協議会	県営平城団地自治会
平城西地区社会福祉協議会	平城西地区民生児童委員協議会	社会福祉法人福寿会
天空のほほえみ舎	朱雀地区社会福祉協議会	大安寺地区社会福祉協議会
市ボランティア連絡協議会	右京地区社会福祉協議会	済美南地区民生児童委員協議会
奈良地区更生保護女性会	富雄南地区社会福祉協議会役員一同	神功地区民生児童委員協議会
特別養護老人ホームあじさい園	あやめ池地区民生児童委員協議会	伏見地区社会福祉協議会
精華地区社会福祉協議会	済美地区社会福祉協議会	東市地区社会福祉協議会
東里地区社会福祉協議会	辰市地区民生児童委員協議会	飛鳥地区民生児童委員協議会
海龍王寺（お寺おやつクラブ）	大宮地区民生児童委員協議会	離宮ヶ丘自治会（有志）
済美南地区社会福祉協議会	鳥見地区民生児童委員協議会	奈良ヤクルト販売株式会社
二名地区社会福祉協議会	左京地区民生児童委員協議会	大倭滝の峯荘
奈良プロバスクラブ	大宮地区社会福祉協議会	社会福祉法人ならやまわかさ園
左京地区社会福祉協議会	精華地区民生児童委員協議会	五劫院
佐保地区社会福祉協議会	六条地区社会福祉協議会	砂糖傳増尾商店
辰市地区社会福祉協議会	平城地区社会福祉協議会	平城地区民生児童委員協議会
左京地区社会福祉協議会	「ふれあいランチ会」	

※匿名希望された個人・団体・企業など上記以外にも多くの方々からご寄付をいただきました。ありがとうございました。

ちょっと知りたい 発達障害について

《はじめに》

『発達障害』という言葉をよく見かけるようになりました。

コミュニケーション面や行動面において周りの方々が違和感を持たれていても、身近にいながらもなかなか気づきにくい発達障害。

本人の家族や周囲の人からの相談を聞いていても「本人の思いを理解することが難しい」と話されることが多くあります。今回は成人になってから発達障害の診断を受けた本会職員が、当事者の視点から「発達障害とは何か」と「皆さんに知ってほしいこと」について説明します。

Q1. 発達障害って？

A1. 生まれもった発達上の個性(特性)があることで、下図のような一つ一つは大したことのないように思える問題から仕事や生活面に何らかの支障をきたしている状態を“発達障害”と言います。

「計算」や「一つのことをじっくり調べること」などが得意な反面、「他人と話すこと」や「場の空気を読むこと」などが苦手な特徴があります。

発達障害の方々が日常の中で困られていることは…

学校に通う時期…



落ち着きがない
片付けや整理が苦手



場の雰囲気をとらえにくい
コミュニケーションが苦手
・声をかけにくい
・言わなくていいことまで言う

大人になると…



仕事上のミスが多く、よく注意される
・遅刻が多い
・連絡や報告をしない
・段取りが悪い



段取りが上手くできず、家事や育児が上手くこなせない



パートナーや子どもの気持ちの理解が苦手

旗・応援幕・カップ・バッジ
株式会社 **野崎旗店**

TEL.0742-23-1343 FAX.0742-27-3760

E-mail: hata@nozaki.net

HP 野崎旗 で検索!

わたしたちができること それは、
快適な生活を提供すること

保険のことならわたしたちにご相談ください



MS関西株式会社奈良支店

三井住友海上新特級ランク代理店

TEL: 0742-35-6090

F630-8115 奈良市大宮町 3-4-29 大宮西田ビル 6F

安心・安全・快適な
施設づくり・住まいづくりを
関西施設株式会社

F636-0212
奈良県磯城郡三宅町石見523-50
TEL 0745-60-3163
FAX 0745-60-3168

<http://kansaihisetsu.com/>



相続対策・生前贈与

確定申告・相続税・資金調達
保険代理業務のご相談など

奈良の地で開業90年の実績。皆様のさまざまな疑問・ご要望に「総合力」で誠実にお応えいたします。

TEL 0742-22-3578 FAX 0742-27-1681



税理士法人 森田会計事務所

URテナントは「子育て・高齢者支援事業」を応援しています!



公共性・社会性の高い子育て支援・高齢者支援事業者の方々には、一般商業施設の賃貸料に対する減額を実施しています。
※申込後の審査により、賃貸料が割引になる事業かどうか判断させていただきます。 ※既存店舗との競合業種は、団地によっては交付できない場合があります。

● 借入金・礼金・手数料不要 ● 初期費用が安い! ● 開店までの準備期間も安心 ● 工事前の賃貸料無料 ● 面倒な手続きいらず ● 保証人不要!

UR
テナント

UR都市機構

独立行政法人 都市再生機構
西日本支社 住宅経営部 経営課
〒536-8550 大阪府城東区森之宮1-6-85
TEL.06-6969-9044

URテナント 関西 | 検索

《知ってほしいこと》

Q2. 手助けするうえで、どのような事に気を付ければ良いですか？

A2. 本人は常に「この行動は正しいか、指摘されないか」と強い不安を持って行動しています。また、自分の行動が周りと違うことも自覚しています。ただ、客観的に見るのが苦手なのです。
もし本人が困っているのを見かけた場合、「ダメだよ」だけでは恐怖のみ感じて萎縮してしまいます。情報をきちんと受け取れるように、“静かに・短く・具体的に”「こうしたらいいよ」と伝えていただければありがたいです。

Q3. どのような環境が本人にとって安心できますか？

A3. その場で自分の思いを整理できず選択できなかつたり、一方で、物事に対して『こうしたい』『ここに行きたい』という思いが強くなるなど、心理的に不安定な傾向が大きくなる 경우가よくあります。
好きな行動・落ち着ける場所がみんなそれぞれあり、その場に行くと心が落ち着いて日々の生活に戻ることができます。ちなみに、私は疲れてくると頭の中がざわつき、落ち着かなくなります。そんな時は心と身体のリラックスが出来るよう一人で部屋内を暗くしてじっと呼吸を整え、安心できる環境でゆっくり休むことでようやく落ち着くことが出来ます。

《さいごに》

★発達障害を持つ人は障がいとは気づかれにくく必要なサポートが受けられず困っていたり、周りの人から誤解を受け、ひどく思い悩むこともあります。本人はわざと問題を起こしたり努力しないわけではありません。本人や周りの人が発達障害を理解し、正しく対応することで状況を改善していくことができます。もし皆さまの周りで、あの方はこのような障がいにより困っているのかも…と気づかれたときにはこの内容を思い出し、対応していただければ幸いです。

大人の発達障害セミナー

総合福祉センターでは「大人の発達障害」をテーマに、毎年講義や交流会を開催しています。発達障害についてもっと知りたいと思われた方は是非ご参加ください。今年度は11月28日に第1回を実施予定です。詳しくは社協ホームページ・しみんだよりをご覧ください。総合福祉センターまでお問合せください。

TEL：0742-71-0770 ※新型コロナウイルスの流行状況によっては開催できない場合があります

**住み慣れた地域で
必要な介護サービスが選べる**

- 一般型デイサービス
- 認知症対応型デイサービス
- 小規模多機能型サービス
- グループホーム
- 介護相談センター

多機能複合型介護施設 **ミック登美ヶ丘**
奈良市押熊町 2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場南)
☎ 0742-40-2350 mic-tomigaoka.com

住宅型有料老人ホーム **お待たせ**
リールホーム宝来アネックス
2020年11月新棟オープン
月額費用 **118,000円**
(家賃・管理費・水道光熱費・食費の合計金額)
ご相談・見学随時
株式会社リールステージ
〒631-0845 奈良市宝来4丁目4-12
☎ 0742-33-1555

**福祉車両のレンタカー
お気軽にご用命ください**

軽自動車 ¥4,400/1日
普通車 ¥9,900/1日
営業時間 9時～19時

日本福祉車両未来研究会
Japan welfare future meeting club
<http://www.294mirai.com/>

福祉 **ガラジモ!**
奈良市北之庄西町1丁目11-3 TEL: 0742-61-5662 (すずき)

**「シンプルミール」3食セットで
1,030円(税込)
1食あたり343円**

配達料無料

締切日はご利用週の前週水曜日

つくみから実用社
YOSHJIKE! ☎ 0120-074262

介護用品の事なら当社にお任せください

- 福祉用具レンタル
- 福祉用具販売
- 住宅改修工事

株式会社ココすまいる

磯城郡田原本町薬王寺 346 番地の 15
TEL: 0744-32-7850
FAX: 0744-32-7851

もらい損ねていませんか？

障害年金

- ・ 国の年金制度です
- ・ 原則20～64歳が対象
- ・ 病气やけがで日常生活が困難な方
精神、各種がん、身体、視覚・腎・肝・肺・心など

《無料相談受付中》 奈良市秋篠三和町1-9-7
090-8481-4867 あらき社労士事務所

コロナに負けるな!!

～家でも体を動かそう～

コロナ禍で外出の機会が減少すると誰かと話す機会も減り、抑うつ状態や口腔機能低下に繋がりがやすくなります。更にこれらの低下は低栄養を引き起こす原因ともなり、筋力低下に拍車がかかることにもなります。



介護予防運動指導員がオススメする家でもできる運動を紹介します。

家でもしっかりと運動をすることで、いつまでも元気で過ごせる体を作りましょう!!

体操のポイント

- ① 体調が悪い、持病がある、痛みがある人は無理をしない。※持病や痛みがある人はかかりつけ医にご相談下さい。
- ② 姿勢を正して、息は止めずに呼吸をしながら行う。
- ③ こまめに水分補給をする。
- ④ 頑張りすぎず、自分のペースで継続することが大切。

1 筋力アップ

- ① 爪先・踵上げ下げ 椅子に腰かけて踵を軸に爪先の上げ下ろし、爪先を軸に踵の上げ下ろし。踵上げは机や椅子の背もたれを支えにして立つて行うのも効果的です。

目安：爪先・踵それぞれ 10回～20回×2, 3セット



- ② 軽いスクワット 机や椅子の背もたれに軽く手をつけ、両足を肩幅ぐらいに広げて立つ。椅子に座るようなイメージで膝をゆっくりと曲げ2～3秒間保持した後、膝を伸ばす。膝に負担がかかりすぎないように90度以上には曲げないようにする。

目安：3～5回×2, 3セット



2 バランス能力の向上

- 片足立ち 床から軽く足を浮かせる程度に片足を上げる。転倒しないようにつかまる物がある場所で行う。

目安：左右それぞれ 30秒～60秒×2, 3セット

3 パタカラあいうべ体操（口腔機能体操）

「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」・「ア」・「イ」・「ウ」・「ベー」の8文字を1音ずつはっきりと大きな声を出して発音し、20回繰り返す。

4 注意分割機能（2つ以上のことを同時に注意を配る機能）を鍛える

「～しながら」を積極的に行うことで、前頭葉全体が活性化し、脳の若返りに効果が期待できると言われています。

例：複数の調理を同時に行う、手拍子や足踏みをしながら歌をうたう、洗い物をしながら計算をする など

サービス付き
高齢者向け住宅 **トゥインクルプラス 東生駒**
6月1日 生駒市東菜畑に新規オープン! 随時見学受付中!

全個室30室
入居時費用0円
月額利用料194,000円～
家賃、管理費、生活支援
サービス費、食費の合計額

スマートフォンのみでリモート見学もしております

空室あり
まずは、お気軽にお問い合わせください。

見学・入居のご相談・
ご予約・パンフレット請求は、**0743-71-9010**
生駒市東菜畑2丁目732番

編集後記 新しい生活様式での日々の生活が続いており、オンラインでの研修や授業が普及して、どこに居ても参加できるなど様々な良い面もありますが、人の目を見て話すということが減り、コミュニケーションが希薄化しているように感じます。子どもたちの社会性を育む機会が減っているため、支え合いの心、優しさや愛情の気持ちを大人が工夫を凝らして伝え続けていくことが大切だと思います。共同募金でもそういった気持ちを培う機会として、わかりやすく伝えていければと思います。(編集委員K)

発行：社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会 発行責任者：事務局長 石原 均
〒630-8454 奈良市杏町79番地の4 TEL：0742-93-3100 FAX：0742-61-0330
E-mail：hureai@narashi-shakyo.com
URL：http://www.narashi-shakyo.com



奈良市社協 検索

ケアハウス 入居者募集中
低額な費用で入居できる有料老人ホームです。

昭和47年(1972年)創設の歴史ある老舗
和歌山県 和歌山の中心部

社会福祉法人 **奈良市和楽園**

F033-8424 奈良市古市町1-2-23 和楽園1
TEL:0742-857-5700 FAX:0742-857-8861

http://www.warakuen.or.jp

奈良市和楽園

年金受給されている方も働ける送迎運転者

勤務地は奈良県内にたくさん!
スクールバス送迎や企業送迎などのお仕事!
応募 ▶ まずはお気軽にお電話下さい。

給与	時給 1,000円～1,300円
時間	6:00～20:00の間で1日4～8hで時間・曜日相談
資格	大型一種もしくは二種免許、67歳迄(72歳迄の再雇用有)

奈良交通株式会社 <http://www.narakotsu.co.jp>
自動車事業本部 乗合事業部 運行委託グループ
奈良市大宮町1-1-25 ☎0742-20-3171

親なきあと相談 実施中

当窓口では、定期・不定期のセミナーやイベント・個別・出張相談を行っています。詳しくは、当窓口のホームページをご覧ください。

☎050-3579-1642
奈良市法華寺町1-5 奈良バイパスビル2階
障がいやひきこもりの子がいる親・ご家族の
「親亡きあと」「老い支度」の相談窓口
あかるいみらい準備室