

社協だより

204号

令和2年
1月1日発行

あけましておめでとうございます



STOP!!
社会性の
フレイル

**目指そう
健康長寿
日本一!**

住民同士の繋がりを
広げる事とフレイル
予防(虚弱)の知識を
高める事を目的とし
たサロンを開催して
います!

口腔ケア講座・運動
講座・栄養講座・交流
を目的としたカラオ
ケ・茶話会なども同
時開催しています。

詳しくはP4



昨年10月11日(金)に開催したウォーキングの様子

新年明けまして
おめでとうございます。



社会福祉法人
三郷町社会福祉協議会
会長 森 宏範

町民の皆様におかれましては、つつがなく
新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げ
ます。

昨年中は、社会福祉協議会に對しまして、
温かいご支援とご協力を賜わり誠にありが
とうございました。

三郷町は、昨年7月に国連が掲げるSDG
s達成に向けて優れた取り組みを提案する
町として「SDGs」未来都市に選定され
ました。本会におきましても、誰一人取り残
さない社会を目指し、老若男女世代を問わ
ず、様々な事業を展開しております。

その事業の一つとして、「いきいき百歳体
操」をご存じでしょうか?聞き覚えのある方
も多いのではないかと思います。社協では地
域で取り組む介護予防として、平成29年度より
自治会館等での「いきいき百歳体操」の立
ち上げ支援を行っており、現在、町内15箇所に
まで増えました。

さらに、地域に向く介護予防教室、スッキ
リサテライト教室も、平成30年度より開始し
現在、町内5地区で展開しております。町内数
カ所での事業運営におきまして、健康サポー
ターとスッキリ教室サポーターのご助力が
大きく、活気溢れる教室を実現しておりま
す。今後も、町民の皆様と共に、健康長寿日本
一の実現に向け、事業の更なる拡大に尽力い
たします。

また、地域の支え合いによるワンコイン生
活支援サービスも大変ご好評をいただいで
おり、年々、利用者数も増加しております。こ
れも町民の皆様方のご支援の賜物と心より
感謝申し上げます。

令和の時代を迎え、時代は移ろいますが、職
員一同変わらぬ温かみを大切に新しい時代に
合わせた地域福祉活動に努めて参ります。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多
幸をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。

ご協力ありがとうございました

日赤募金

(日赤社員増強運動)

(12/1現在)

日本赤十字社は、個人及び法人から拠出されている社資(募金)を主たる財源として、人道、博愛、奉仕の精神により世界平和と人々の幸福を願い、国内外に渡る各班の事業を実施。

10%が町に還付され、町内の赤十字運動(献血事業・日赤奉仕団活動・各種講習会事業)に使用します。

個人 907,650円

法人 24件 256,000円

赤い羽根共同募金

(12/1現在)

共同募金は住民相互の助け合いを基盤とし、住みなれた地域で安心して暮らせる地域づくりのために実施。

40%が町に還付され、小地域ネットワーク活動の助成金として使用します。

934,833円



社協会員制度

(12/1現在)

社会福祉協議会(社協)は住民の皆様を支えています。

社協活動を支える財源は皆様から頂く会費や寄付金、県・町からの受託金などです。皆様に収めていただく社協会費が、社会福祉協議会が民間組織として活気ある運営と事業を促進するための貴重な自主財源として福祉向上のため、大切に使用させていただきます。

1,967,723円



三郷町社会福祉協議会会員

募集

社協会員にご加入をお願いします!

随時受付中

～あなたの会費が地域を支えます～

社会福祉協議会では、住民の皆様の参加と協力による地域福祉活動を進めるため、住民会員制度を導入し、会員を募集しています。

住民の皆様と共に「福祉のまちづくり」を進めるために、一人でも多くの方のご加入をお願いいたします。

一般会費

一口 500円

加入方法

社会福祉協議会窓口にて常時受け付けております。

10周年
記念講演

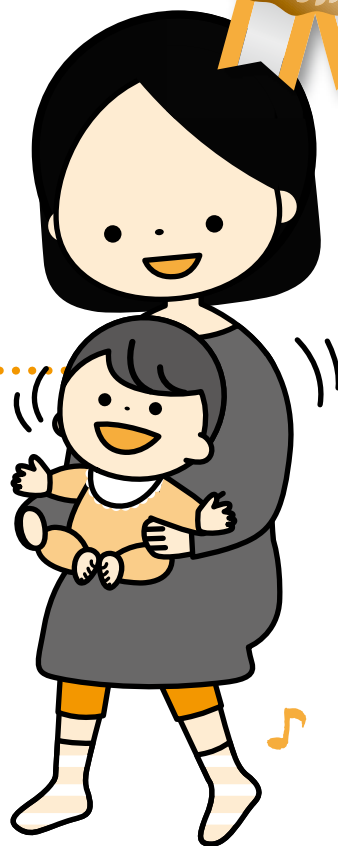
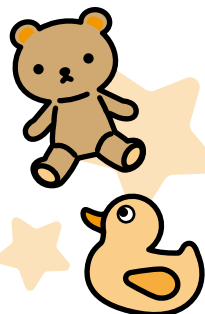
子育て支援 講演会

令和
2年 2月1日(土)

開場 午前9時30分

開演 午前10時～11時10分

場所 三郷町文化センター 大ホール



テーマ

愛着形成と発達の課題

乳幼児期の発達を、愛着の形成と発達の課題を中心に、分かりやすく説明していただきます。愛着の形成は、子どもの他者に対する基本的信頼感をはぐくみ、その後の心の発達や人間関係にも、影響を及ぼしていくことになります。

今回は、子どもと親との関係性を中心に、ワークを入れながら、楽しく学びます。

講師 おの なおか 小野 尚香 氏 (畿央大学 教育学部 教授 医学博士)

定員 50名 (先着順とさせていただきます。)



申込期間

1月6日(月)～
1月20日(月)

お申し込み・お問い合わせは、三郷町社会福祉協議会の窓口または電話(72-5800)まで

※参加希望者が定員に達した場合は、参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。
※会場の都合により、託児スペースのご用意ができません。ご理解とご了承の程よろしく申し上げます。

主催 三郷町社会福祉協議会

三郷町の宝物紹介コーナー

第6回

小地域ネットワーク活動とは？

自治会単位で無償のボランティアを募って活動しています。主な活動は一人暮らしの高齢者・高齢夫婦世帯などの見守り・声かけ・助けあい等です。また、ふれあいサロンなど地域の特性を生かした活動や支援を長年にわたり継続して行っています。(現在町内に12団体)

地域の宝物とは？

地域社会の中にあるがそれまでは住民さんが意識していなかった活動やご近所付きあいなどの支え合い活動の事



小地域ネットワーク6箇所目のご紹介は平成11年に発足した『信貴山東ネットワーク』をご紹介します！

信貴山バス停付近から信貴山朝護孫子寺に通じる参詣道周辺の信貴山東地区にお住まいの40名程で活動している小地域ネットワークです。立ち上げから20年も互いに支え合いながら活動を続けています。外から転入も少なく、お互いの家族や年齢・性格も折り合いを付けて上手に声を掛け合って活動しています。

活動日 不定期で開催

活動内容

- 元気な役員が企画する盛りだくさんの行程の県外研修
- ヤクルトの健康教室
- 三郷町職員による介護保険サービス等説明会
- 地域の施設による介護セミナーや介護予防教室にも一緒に参加
- 手作り料理による食事会(ふれあいサロン)等々
- リサイクル資源回収(活動費を捻出)

みんなで顔を合わせて楽しみましょう！



昔に比べると少ずつ集まる機会が減りましたが、『社協だより』掲載を機にもう一頑張り！

お問い合わせ等がありましたら

信貴山東町 岡島まで

☎0745-72-2943

場所

いわせが丘自治会館

開催日

毎週水曜日 13:00~14:00

参加者

約30名(男女比4:6)
(いわせが丘住民の方)

会費

無料

内容

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・誤嚥にナラン！体操・ハートランド体操・大東元気まっせ体操 など

いわせが丘地区で参加希望の方は直接自治会館にお越し下さい。

三郷町では15ヶ所(10自治会5団体)で実施中です(令和元年11月末現在)

他の地区でも『いきいき百歳体操』を始めてみたい方や詳細については

三郷町社会福祉協議会までご相談下さい

☎0745-34-1008(担当 柏尾)

今回ご紹介する『いきいき百歳体操』はいわせが丘です平成30年4月からスタートしました。

いわせが丘の自治会館では男性と女性の仲が良く毎週ワイワイ楽しく体操されています。92歳の方も元気に参加されています。



いきいき百歳体操の目的

地域の自治会館などに週1回集って体操し、筋力の向上に取り組むことにより、要介護状態に陥ることを防ぐ。また地域に体操の場ができることにより、自然と住民同士が支え合える地域づくりを目指す。

平成14年に高知市の理学療法士が開発した、おもりを付けてDVD映像を見ながら自主的に行う、筋力トレーニングです。

立ち上げから1周年記念に森町長から皆勤賞として『いきいき百歳大賞』を授与！



いけだ まさよ 池田全代さん(左)・とだ ゆきこ 戸田由紀子さん(右)

いわせが丘

いきいき百歳体操(和み会)

平成30年4月から開始し、三郷町では5番目のいきいき百歳体操の実施自治会地区になります。

体操終了後は週替わりで

- 第1週 ふれあいサロン(茶話会)
- 第2週 カラオケ
- 第3週 健康麻雀
- 第4週 カラオケ
- 第5週 教養講座

専門講師を招いて、口腔衛生・免疫力・地域防災の話など

体操後は催しを企画して参加者同士の交流を深めています。

全国43都道府県約1万2千ヶ所で実施中の

いきいき百歳体操とは？

STOP!!
フレイル
(虚弱)

「目指そう健康長寿日本一！」 社協フレイル予防サロン事業

健康長寿・フレイル対策の「3本柱」

社会参加

(集いの場や活動
への参加など)

栄養

(食・口腔)

運動

健康長寿・フレイル対策の『3本柱』を軸に、福祉センター教室の参加者を対象に、2ヶ月に1回程度サロン事業を開催しています。

こんな
サロンが
あります!

- 歯科衛生士による口腔ケア講座
- 管理栄養士による低栄養予防講座
- 理学療法士による運動実践講座
- カラオケ&茶話会

様々なサロンを健康
サポーターさんに協
力いただき、企画開催
しております。



ウォーキングの様子



カラオケ&茶話会



ちょっと休憩



健康サポーターの皆様



口腔ケア講座

※令和2年度は参加対象者を拡大して一般参加者の方も募集させて頂く予定です、詳しくは令和2年5月社協だよりに掲載予定です。

あなたの地区へ!「スッキリサテライト教室」


10月8日(火)より三室自治会館にて「スッキリサテライト教室」をはじめました! 初回から14名に参加いただき、活気溢れる教室となっております!

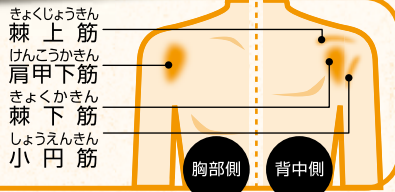
教室の詳細、見学等のお問い合わせは三郷町社会福祉協議会(34-1008)まで。



イチ・ニ・サンGO体操!

肩かたのストレッチ

- 肩の筋肉「回旋筋腱板」を伸ばすストレッチです。
- の部分伸ばすイメージです。



前回の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前回は、胸の筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。今までのコラムは、ホームページいつでもご覧いただけます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



「回旋筋腱板」ローテーターカフ

肩甲骨の前面と後面からおこる4つの筋肉、肩甲下筋、棘上筋、棘下筋、小円筋のことをいいます。肩の深い所にある筋肉です。肩関節の周囲を固めている筋肉です。これらの筋力が弱まると、腕が挙がりずらくなったり、肩の関節を痛めやすくなります。

用意する物

- バスタオル
- ヨガマット 等

1



仰向けに寝ます。肘が肩の高さまでくるように上げます。肘を90°曲げます。腕の下にバスタオルをひいてください。

2

手の甲が床面に着くように倒してください。



悪い例

この時腰が床面から浮かないように(背中が反らない)注意してください。

3

手のひら側が着くように倒してください。



悪い例

この時、肩の後面が浮いてこないように注意してください。

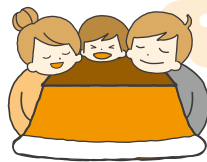
★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル ⇨ 三郷町健康サポーター 光山 明さん 奥山 晃司さん

お詫びと訂正

令和元年9月1日発行「社協だより203号」p.5「健康コラム」で、誤りがありましたので、下記の通り、お詫びし訂正します。
誤:健康サポーター 石田 博子(いしだ ひろこ)さん 正:健康サポーター 石田 博江(いしだ はくえ)さん

子育てコラム ～親子でやってみよう!～



子育てコラムのバックナンバーは、
ホームページでいつでも
ご覧いただけます。
スマホからでもOK。

第14回

「遊んであげる」から、「いっしょに楽しい」へ

3 いっしょに楽しいへ

2 ママの心配

1 家族紹介

お子様との遊びを、「しなければならぬ!」に感じるのではなく、シンプルに「いっしょに楽しい!」へ。

ひとりで悩んでいませんか

三郷町 住民相談所

※先着順に受付をさせていただきます。
予約はできません。ご了承の程よろしく
お願いします。

日常生活におけるさまざまな相談に応じ、適切な助言を行います。
秘密厳守になっておりますので、お気軽にご相談下さい。

- 相談日** 毎週火曜日
※第1・第3火曜日は法律相談日
- 時間** 午後1時から午後4時
※受付は午後3時30分まで
- 場所** 三郷町役場1階
住民相談室

相談員

- 弁護士 ●人権擁護委員
- 保護司 ●行政相談委員
- 民生・児童委員

法律相談も
やっています!



費用無料!

令和元年 第2回 ふれあい ゲートボール大会 結果報告

昨年11月18日(月)に行われましたゲートボール大会の結果

- 優勝** ひまわりチーム
- 準優勝** 高山チーム
- 第3位** 信貴ヶ丘・美松チーム



ご寄付ありがとうございました。

- 匿名 5,000円
- ボーイスカウト
生駒第9団 5,000円



いのうえ よしこ
故 井上 芳子 氏のご遺志により
ご寄付いただきました。
ご厚意に感謝し、厚くお礼申し
上げるとともに、その主旨に
沿い有効に活用させていただきます。

声の広報について

音声訳ボランティア「カトレア会」による
音訳広報があります。
「広報さんごう」議会議だより「社協だより」
に対応。
「社協だより」は当会
ホームページで音訳
広報を公開しています。
是非、ご利用ください。



ワンコイン生活支援サポーター養成講座開催 《有償ボランティア活動員》 令和2年 1月31日(金) 13時~17時

三郷町ワンコイン 生活支援サポーター 有償ボランティア活動員

追募集中 です!!

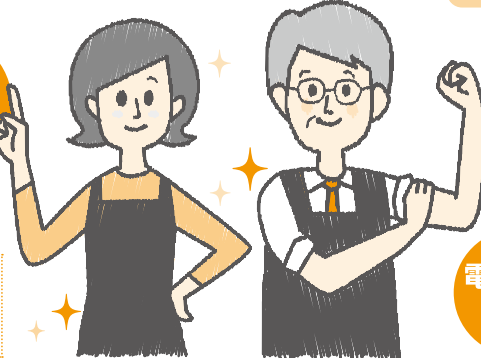
地域住民同士が互いに支え合える町づくりを目指して
ワンコイン生活支援サポーターの養成講座を開催します。

(有償ボランティア)

現状の制度ではしてもらえない「ちょっとした困りごと」「生活の不自由さ」で不安を抱く住民の方を地域で支える「ワンコイン生活支援サポーター」を募集します。あなたの出来る範囲で参加してみませんか?

対象

- 定年退職などで時間に余裕ができた方
- 何か地域のためにやってみよう
- やりがいや生きがい、人とのつながりの活動を通して支え合える町づくりに参加したい方



この活動は資格が必要な身体介護(排泄・入浴介助など)を伴わない、調理や掃除、電球交換や話し相手などのちょっとした困り事の担い手の養成を目的とします。

募集期間	令和2年1月6日(日)~1月30日(木)	受講料 無料
講座日程	令和2年1月31日(金) 13:00~17:00	
研修場所	三郷町福祉保健センター(大会議室)	

ご不明な点、興味を持って
いただいた方、ご協力いた
だけの方は是非、お問い
合わせ・お電話下さい。

三郷町社会福祉協議会
生活支援係
かしわお たかなし いわもと
柏尾・高梨・岩本まで
☎ 34-1008

編集発行 ▶ 社会福祉法人 三郷町社会福祉協議会

TEL (0745) 72-5800

FAX (0745) 72-9117

三郷町社会福祉協議会

検索



三郷町社会福祉協議会ホームページQRコード(スマホで読み取って下さい。)▲