

# 社協だより

202号  
令和元年  
7月1日発行

三郷町社協  
主催!!

## ふれあいゲートボール大会開催!

5月30日(木)「ふれあいゲートボール大会」を開催しました。毎年恒例のゲートボール大会!熱気あふれる大会となりました!若い方の参加も大歓迎です!今後も三郷町社協では様々な地域福祉の仕組みづくりに取り組んで参ります。



さんごうふれ愛フェスタ .....	1
点字講習のお知らせ .....	2
ワンコイン生活支援サポーター養成講座 .....	3

生活支援コーディネーターの 宝物紹介・いきいき百歳体操 .....	4
健康コラム .....	5

子育てコラム .....	6
お知らせ .....	号末

みて!きいて!  
ふれて!納得!

楽しいイベント盛りだくさん!

ゴム  
鉄砲

クラフト  
体験

昔の  
遊び

ヨーヨー  
釣り

雨天  
決行

ランチ  
オン  
マット  
づくり

プラ板  
づくり

ボランティア  
体験

# さんごうふれ愛フェスタ


令和元年

7/20 土

じかん 10:00~12:30

ところ 三郷町スポーツセンター

風船師ヨッシーの  
バルーン  
パフォーマンス



風船師ヨッシー

1996年よりバルーンを始める。  
関西風船集団カトルのメンバー。  
複数のバルーンを織り交ぜて作る動物  
など、作品数は約300種類にいたる。  
現在、“バルーンアートの楽しさや  
無限の可能性”を伝えるため、関西を  
中心に活動。作品やパフォーマンス  
など新作を生み出し続けている。

## 楽しく学ぼう! ボランティア体験コーナー

- さわってあてっこ
- OHP 要約筆記
- 点字体験
- 絵手紙
- 手話体験



シールラリーに  
チャレンジ!  
プレゼントを  
ゲットしよう!

主催 ●さんごうふれ愛フェスタ実行委員会 共催 ●三郷町社会福祉協議会 ●三郷町民生児童委員協議会 後援 ●三郷町教育委員会  
協力団体 ●自治連合協議会 ●婦人会 ●日赤奉仕団 ●生き生きクラブ連合会 ●ひまわり会 ●手をつなぐ親の会 ●ボーイスカウト生駒第9団 ●身体障害者福祉協会  
●手話サークル「三郷」 ●カトレア会 ●点字サークル メープル ●OHPさんごう ●絵手紙ボランティア「コスモス」 ●むすんでひらいて ●小地域ネットワーク連絡会

ボランティアへの  
第一歩!

はじめてでも  
安心

# 点字を 学ぶ講習会

点字って色々なところで目にするけど、「どうやって読むのだろう?」、「どうやって打つのだろう?」と思った事は、ありませんか?  
私たちの生活の中で、駅、ショッピングセンター、日用品等々…  
点字を目にしない日はありません。この講習会では、  
点字の読み方、打ち方、歴史など基本から学べます!



## 日程 (全5回)

9/18

9/25

10/2

10/9

10/16



と き 10:00~12:00 水曜日

と ころ 三郷町福祉保健センター

参 加 費 無料 (別途:テキスト代648円)

申 込 み 三郷町社会福祉協議会 窓口

定 員 5名(先着順)

申込み期間 8月1日(木)~8月30日(金)

社会福祉法人 三郷町社会福祉協議会

TEL (0745) 72-5800 FAX (0745) 72-9117

Let's  
enjoy life!!



今、「自分はそうだわ」または、「あ、家の両親かも」と思われた方。介護保険の要支援1・2または、何かその他の保険のサービスを受けておられる方は、ご自身のケアマネジャーか地域包括支援センター、社会福祉協議会にご相談ください。

- 病院や施設のリハビリは、卒業したけど…
- 家に帰って来たけど…
- 行くところがなくて…
- 家にはかり居る…
- 最近また体力が落ちてきたような気がする…

「短期集中C型」とは…?

5月23日(木)三郷町内及び近隣のケアマネジャーさん(40名程)を対象に、三郷町社会福祉協議会でおこなう介護予防事業のひとつ「短期集中通所サービス事業(通所型サービスC事業)」についてプレゼンテーションを行いました。

短期集中C型  
はじめます

事業に関するお問い合わせは、三郷町社会福祉協議会まで。☎ TEL:0745-34-1008



平成31年4月12日(金)にワンコイン生活支援サポーター養成講座を開催しました。  
 昨年からの定期的開催しており、今回の講座で3回目となります。  
 今後も定期的にワンコイン生活支援サポーター養成講座を開催し、制度で対応できない困り事などを皆様と一緒に解決できる様に考えて参ります。

令和元年度

## 第1回ワンコイン生活支援サポーター養成講座を開催しました!

平成30年度の  
7月~3月までの  
ワンコイン利用状況

利用会員登録者 46名  
 援助会員登録者 14名  
 総援助回数 344回

### どんな内容?こんなことを学びます!

- 助け合い・支え合いの本質とは...?
- QOL・ノーマライゼーション
- 生活と家事
- 認知症の理解
- 介護保険について などなど

なぜ、今「住民同士の助け合いが必要なのか」  
 また、自分の健康や未来ある子どもたちにつなげる活動であることをお伝えしております。

## 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

# 大募集

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たい方
  - 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。

ご不明な点、興味を持っていただけた方、ご協力いただける方は是非、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 たがなし いわもと 柏尾・高梨・岩本まで ☎0745-34-1008

# 三郷町の宝物紹介コーナー

第4回

## 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)

小地域ネットワーク 4箇所目のご紹介は平成11年に発足した『美松ヶ丘ネットワーク』です！

美松ヶ丘小地域ネットワークは早いもので今年で発足20年目を迎えました!!

皆様のご参加お待ちしております！お世話をし頂ける若い世代の方々の参加・協力もお待ちしております!!

#### 活動日

- 旬を食べる会 ..... 奇数月の第3土曜日
- お茶会なでしこ ..... 偶数月の第2月曜日

#### 活動内容

- 奇数月には沢山の方をお招きし『旬を食べる会』として旬の食材を盛り込んだ手作りの昼食を用意したり、お誕生日を迎えられた方をお祝いし、楽しんでいきます。
- 偶数月には『お茶会なでしこ』として小物作りをしたり、お茶とお菓子で雑談に花を咲かせています。

お問い合わせ等がありましたら

美松ヶ丘西2丁目 篠崎まで  
☎090-5053-0444

#### お茶会なでしこ



小物づくり風景

#### 旬を食べる会



手作り料理の準備

#### ボランティアの皆さん



今回ご紹介する『いきいき百歳体操』は城山台自治会館です  
平成30年3月13日(火)スタートしました。

## いきいき百歳体操とは？

### 目的

いきいき百歳体操の目的は、体操をすることで、心身の健康増進はもちろんのこと、地域住民が気軽に集まれる場所づくりを目標としています。

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。

城山台にお住まいの健康サポーターを中心に発足されました。開始当初は15名程度でしたが、半年を過ぎる頃には40名を超える大所帯になりました。名札を自作し、茶話会等の交流も進み、正式に城山台自治会のサークルとして承認されました。男性参加者が多いのも特徴で、団塊世代の社交場としても注目されています。



#### 場所

城山台自治会館  
(名称)城山台いきいき体操クラブ

#### 開催日

毎週火曜日 13:30~15:00

#### 参加者

約40名(城山台住民の方)

#### 会費

月100円徴収  
(自治会館利用料・冷暖房代・交流会費用)

#### 内容

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


城山台地区で参加希望の方は  
荒井まで ☎0745-73-6157

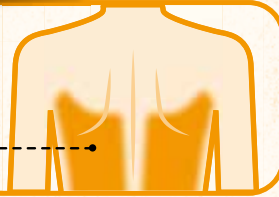
他の地区でも『いきいき百歳体操』を始めてみたい方や詳細については

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)

# イチ・ニ・サンGO体操!

## 肩かたのストレッチ 其ノ2

- 背中こうはいきんの筋肉「広背筋」を伸ばすストレッチです。
- の部分こうはいきんを伸ばすイメージです。



### 「広背筋」 の役割

広背筋は字のごとく、背中側に広くくっつく大きな筋肉です。背中の筋肉は、上の層の広背筋が硬くなることによって、その下層にある筋肉も圧迫され硬くなり、血流が悪くなることで肩や腰の痛みが生じます。肩や腰の痛みの予防には、広背筋の柔らかさも非常に重要となります。

前回の

### イチ・ニ・サンGO体操は?

前回は、肩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、ホームページで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。



### 用意する物

背もたれのあるイス



1 片手の手の平を前にむけます。



2

胸を張らないように腕をあげます。このとき、できるだけ腕が耳に触れるように、肘をまげないで上げていきます。



3

体を真横に倒していきます。



★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 松倉 洋 奥山 晃司



## 三郷町健康サポーターとは?

三郷町ですべての人が元気にいつまでも暮らし続けるために、住民による住民のための介護予防を目指し、地域サロンなどを支える担い手としてピンクのたつたひめTシャツを着て活動しています。

### 活動例

- 地域サロン
- 自治会
- サークル
- 集いの場での体操指導
- 介護予防教室のサポート
- 地域での教室運営のサポート
- 介護予防普及啓発(モデル等)



## 第12回

# 準備できるかな?

準備運動、料理の下準備、会議等の準備など生活上の事前準備は、私たちの生活を支えてくれる大切な要素です。

### 何が必要?

「自分の物は自分で持つ」これを習慣化することはとても大切です。学校へ行くときは、「教科書、ノート、筆箱、連絡帳、給食袋に体操服など」たくさんのお物を持って行きます。何が必要なのか、子どもたちが知ること、「ノートがなぜ必要なのか」、「体操服がなぜ必要なのか」、物の関係性を考えるきっかけになります。

この先「将来の進路を考える」、「やりたい事を見つける」などの「段取り力」を身に付けるために、親子で小さな準備からチャレンジしましょう。おでかけ前に親子で何を持って行くかを考えるのはどうですか。「おやつ、水筒、ハンカチなど」覚えられる範囲からはじめましょう。事前にメモを作ってから準備をするのもオススメです。

#### プラスαの言葉かけ例

- 公園に着いて、のどが渴いたらお茶を飲もうね
- 手を洗った後はハンカチで手を拭こうね

※持って行くものが何のために必要なかを言葉かけの中に意識するとGood!



### インクルージョン

「inclusion」直訳すると包括・包含という意味です。すべての人が同じ社会に含まれる。一人ひとりが自分らしく生活できる機会の提供と育成を目指すという考え方です。企業や教育の現場で、広がりつつあります。



## ! 知って欲しい 子育て キーワード

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  
やってます!



**費用無料!**

## 令和元年 5月22日(水) 第27回 奥野杯囲碁大会 結果報告

**Aグループ**

**優勝** もり ひでとし  
**森 英俊 様**

**準優勝** おおはら たけと  
**大原 武人 様**

**第三位** つづき ひでお  
**續木 秀夫 様**

**Bグループ**

**優勝** むらかみ ひろし  
**村上 浩史 様**

**準優勝** なかじま きいちろう  
**中島 駿一郎 様**

**第三位** ばいりん かねまさ  
**梅林 金正 様**

ぬまた よしひと  
**沼田 善仁**

父の供養  
100,000円

ご厚意に感謝し、  
厚くお礼申し上げます。  
主旨に沿って  
有効に活用させて  
いただきます。

寄附のお礼

# いきいきふれあいキャンプ

日帰り

社会福祉協議会では、在宅福祉サービスの一環として、心身にハンディ  
キャップを持つ人が生き甲斐のある生活が出来るように、社会参加と  
交流を深めることを目的として実施します。

日程

令和元年  
**8/3** 土

行き先

- 琵琶湖博物館
- 琵琶湖汽船ミシガンクルーズ

参加対象

18歳未満の療育手帳A・B所持者  
発達障害のお子さんとその家族(兄弟は中学生まで)

参加費

**大人** 5,000円 **中学生** 3,000円 **小学生以下** 2,000円

申込期間

令和元年7月8日(月)~7月19日(金)まで

申込み方法

三郷町社会福祉協議会窓口にて、申込書を準備して  
おります。

- 申込書に必要事項を記入いただき、印鑑押印の上ご提出ください。
- 申込書提出の際に「療育手帳のコピー(保持者のみ)」「参加費」の  
ご準備をお願いします。

定員

30名

お問い合わせ ▶ 三郷町社会福祉協議会 ☎0745-72-5800

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。)▲