

# 社協だより

200号

平成31年  
1月1日発行

## あけましておめでとうございます



いきいき百歳体操(美松ヶ丘自治会館)



スッキリサテライト教室(東信貴自治会館)



スッキリ教室(福祉保健センター)

### 新年あけましておめでとうございます。

昨年中は、社会福祉協議会に対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。

「ふれあい」をキーワードに誰もが安心して暮らし続けられる町づくりを目指し、地域福祉活動を基本に職員一丸となって、日々尽力しております。

現在、社会福祉協議会では介護予防に重点をおき、昨年より地域へ出向く「スッキリサテライト教室」を開始いたしました。また、「いきいき百歳体操サロン」の立ち上げ支援も進めており、「スッキリ教室」との両輪で皆様の健康長寿の一助になれば幸いです。

また当会では介護予防事業だけにとどまらず、現状の制度では解決できない「ちょっとした困りごと」を支えあいにつなげるワンコイン生活支援サービスをはじめ、ボランティア育成支援、障害者(児)福祉などニーズに合わせて幅広く事業を展開しております。

制度・分野にとらわれない「地域共生社会」の実現に向け誠心誠意取り組んで参りますので、本年もより一層のご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。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。

社会福祉法人  
三郷町社会福祉協議会  
会長 森 宏範



もくじ

報告	1
子育て支援講演会のお知らせ	2
三郷町の宝物紹介コーナー	3

ワンコイン生活支援サービス	4
健康コラム	5
子育てコラム	6
お知らせ	号末



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 950,853円

法人 30件 309,000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。

1,010,906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。

2,150,000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。



平成  
30  
年度

# 子育て



# 支援講演会



平成31年 **2月8日** **金**

10:00 ~ 12:00

三郷町老人福祉センター 大広間

どうして  
こんなことするの？

## 気になるお子さんの 理解と周囲の対応

講師

ハートランドしぎさん  
子どもと大人の発達センター

室長  
作業療法士

みやざき よしひろ  
宮崎 義博 氏



申込み先

☎(0745)72-5800

三郷町社会福祉協議会 まで

定員  
40名

申込期間 平成31年1月4日~1月30日まで

主催

社会福祉法人 三郷町社会福祉協議会

# 三郷町の宝物紹介コーナー

第2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 2箇所目のご紹介は平成14年に発足した『高山ネットワーク』です！

高山地区にお住まいの皆さんへ

いつでも気軽に遊びに来て下さいね！  
スタッフとしてお手伝いして頂ける方も歓迎します！

活動日 毎月第4水曜日(14時から15時30分頃まで)

活動内容 奇数月は保健師さんによる健康に関するお話や健康チェックや体操などを行っています、偶数月は折り紙、塗り絵、小物作り、脳トレ等々、様々な事に挑戦しています。

- 利用者さんの中からも『ことば遊び』等々提案してもらい皆で楽しんでいます。
- お茶お菓子を頂きながらの茶話会や余興を楽しんでいます。
- 食事会も開催しており、季節ごとにイベントもしています。

お問い合わせ等がありましたら……………高山3丁目 西村まで ☎0745-72-5771



三郷町で記念すべき初めての『いきいき百歳体操』は里・緑ヶ丘自治会館 平成29年7月3日(月)スタートしました。

**場所**  
里・緑ヶ丘自治会館

**開催日**  
毎週月曜日 午前10:00~11:00

**参加者**  
15~20名(里緑ヶ丘地区にお住まいの方)

**会費**  
100円徴収(冷暖房代・おやつなど)

**内容**  
いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操  
誤嚥にナラん!体操・ハートランド体操 など

里・緑ヶ丘地区で参加ご希望の方は  
ひろたに 廣谷まで ☎0745-73-7467

## 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。

準備から後片付けまで参加者全員で協力してやっています！  
ひとりでは続かないけどご近所さんと一緒ならできます



# いきいき百歳体操とは？

他の地区でも新たに『いきいき百歳体操』を始めたい方は  
三郷町社会福祉協議会 ☎0745-34-1008 (担当 かしわお 柏尾)

# 三郷町社会福祉協議会 ワンコイン生活支援サービス

住民参加型 有償ボランティア活動

## ワンコイン生活支援サービス事業とは？

公的なサービスが対応できないちょっとした困り事などを援助する住民参加型のシステムです。援助会員がワンコイン(500円)で援助してくれます。お仕事ではないので、会話を楽しみながらのお手伝いや、一緒にしてもらえる事で、**利用会員に寄り添った支援**を目指しています。

### 助け愛の広場

ご依頼の傾向としてはひとり暮らしの方で介護保険サービスでは出来ない事の依頼が増加中です。



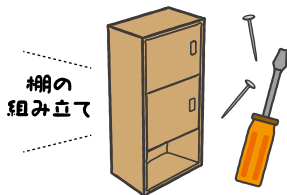
ひとり暮らしの方で

庭の手入れや草引きを助けて欲しい。



ひとり暮らしの方で

棚を組み立てて欲しい。



ひとり暮らしの方で

掃除が大変なので助けて欲しい



ボランティアさんと一緒にご本人もお掃除中です。

掃除のお手伝い



ひとり暮らしの方で

入院中に畑の草が伸び放題になったが退院後に再び生きがいである畑をしたいので助けて欲しい。

畑の草引



畑のお手伝



1ヶ月後には



### 7~11月までの 利用状況

登録者数

利用会員	35名
援助会員	14名
累計利用回数	89件

援助依頼 **3** トップ **1** 掃除 **2** ゴミ出し **3** 草抜き

その他には.....  
 ●お薬取り ●粗大ゴミの持ち運び ●大工仕事  
 ●畑仕事 ●買い物代行 など

### お受けできないケース

- 庭木の剪定・引っ越し
- 身体介護・マッサージなど

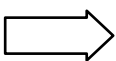
※軽度な生活支援以外の特別な道具や知識・資格が必要な事はできません。

利用会員

援助会員

- 町内在住の65歳以上の方
- 心身に障害のある方
- その他必要と判断される方
- 困っている人の役に立ちたいという熱意があり『養成講座』を受講された方

利用してみたい方やご協力いただける方、活動にご興味をもたれた方は



ワンコイン生活支援サービス事業  
(住民参加型有償ボランティア)事務局

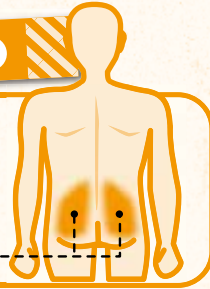
☎0745-34-1008

# イチ・ニ・サンGO体操!

## 腰痛ようつうに効果があるストレッチ 其ノ4

- おしりの筋肉を伸ばすストレッチです。
- 右の図の、だいでんきん部分「大臀筋」を伸ばすイメージです。

だいでんきん  
大臀筋



前  
回  
の

### イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、お腹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になります。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



### 「大臀筋」 の役割

大臀筋は臀部(おしり)の表層の筋肉です。大臀筋が支えているのは骨盤です。大臀筋が単独で支えているというよりは、骨盤を囲んでいる筋肉とバランスよく引き合うことで、骨盤を正しい位置、角度に調節しています。

### 用意する物

背もたれのあるイス



1

イスに腰掛け、両手で片足の膝を抱きかかえます。



①だけでも十分効果があります。無理のないようにストレッチしましょう。

2

抱き抱えた足の踵を反対の足の膝の上にのせます。



3

写真のように膝を反対の肩に近づけます。



大臀筋が弱ると筋肉のバランスが崩れ、身体のゆがみが生じ、腰痛の原因のひとつになります。ストレッチは、15秒を目安に行ってください。

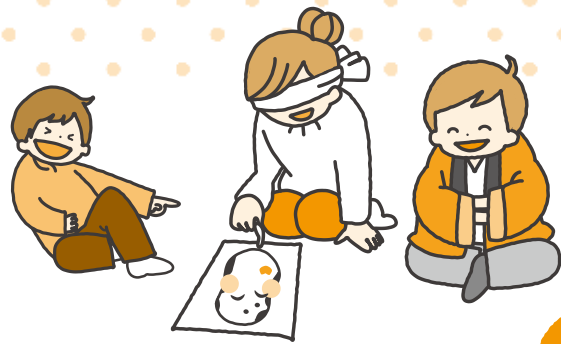
- ※ 左右同じように行ってください。
- ※ 仰向けで寝てもできます。

モデル ▶ ふじわら たつなり 介護予防担当 藤原 達成

★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。

# 子育てコラム

～親子でやってみよう!～



第10回

## お正月遊びやってみませんか

新年明けましておめでとうござい  
ます。ご家庭でのお正月いかが  
お過ごしでしょうか。

### 笑う門には福来たる

「福笑い」という遊びをご存じでしょうか。平成以降は、テレビゲーム等の普及であまりご家庭では遊ばなくなったようです。

福笑いの遊び方はとてもシンプル。目隠しをして、人の輪郭が描かれた絵の上に別の紙で作った目、鼻、口の顔パーツを並べる遊びです。手さぐりなので完成した顔は「変な顔」になります。それを皆で楽しむ遊びです。

#### 顔パーツ



#### ベースの輪郭



変な顔～

### POINT

一つのものに  
共感する

福笑いの醍醐味は、できた「変な顔」を皆で楽しむことです。これは、子どもたちの共感する力を伸ばすきっかけになります。小さな共感を積み重ねて、思いやり、やさしさにつなげましょう。

### 【親子の時間を大切に…】

「福笑い」はあくまで一例です。親子でいっしょに絵を描いたり、折り紙をしたり、テレビゲームでも良いでしょう。「遊び」「ゲーム」は子どもたちがするものという固定概念を捨て童心にかえり、いっしょに遊みましょう。子どもの好きな遊びを体験し、いっしょに楽しむことは立派な子育てです。

### ワンポイント!

ティータイムの最初の一口は、目をつぶり味、香り、温かさを意識を向けてゆーっくり飲んでみましょう。



甘い茶菓子があると  
うれしいですね!

子育て奮闘中のパパとママ、毎日忙しくバタバタしてしまいますね。子育て中は、生活サイクルが崩れやすくストレスのコントロールが困難ですが、ちょっとした工夫で和らげることができます。正しい対処で元気になれば子育てもグッと楽になるはずですよ。

15時のティータイムは、正しいストレス対処のひとつです。お茶、コーヒー、紅茶等を入れて休憩しましょう。これからの寒い季節は、ホットにしてゆっくり飲むとリラクゼーション効果が高まります。



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

**費用無料!**

平成30年度 **第2回 ふれあい ゲートボール大会** 結果報告

10月23日(火)に行われましたゲートボール大会の結果

**優勝** 城山台・高山・三室チーム

**準優勝** 信貴ヶ丘チーム **第3位** たつたひめチーム

ご寄付ありがとうございました

きたの みえこ 北野美恵子様	ソロコンサート売り上げ一部	30,000円
ボランティアグループ「くまちゃん」	町民文化祭売上げ一部	5,000円
ボーイスカウト生駒第9団	町民文化祭売上げ一部	5,000円
匿名		15,000円

## 三郷町社会福祉協議会 ワンコイン 生活支援サービス

住民参加型 有償ボランティア活動

「困ったときはお互い様」  
「いつかはお世話をされる側」  
が合言葉の助け合い  
有償ボランティア活動です。

主な援助内容

- ゴミ出し
- 買い物代行
- 電球交換
- 話し相手 など

※この活動の対象は、資格が必要な身体介護(排泄・入浴介助等)を伴わない、「ちょっとしたお困りごと」です。

ご利用には  
会員登録が必要です。

### 利用会員

- 町内在住の65歳以上の方 及び  
心身に障害がある方
- その他必要と判断された場合

**年間登録料** 500円 初回登録時に頂戴します。毎年4月更新になります。

**利用料金** 30分 500円 1時間 800円  
※30分単位のご利用になります。※1時間以内の活動が原則となります。

**お支払い方法** 援助終了後の翌月支払いになります。  
(社協職員がご利用料金の徴収に参ります。)

### ワンコイン生活支援 サポーターの登録

活動には、三郷町社会福祉協議会  
「ワンコイン生活支援サポーター」  
への登録が必要です。

**対象者** 生活支援サポーター  
養成講座を修了された方

次回は平成31年4月12日(金)に  
生活支援サポーター養成講座を  
予定しています。

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。)▲