

社協だより

203号

令和元年
9月1日発行

さんごう ふれ愛フェスタを開催しました!



風船師ヨッシー



エビカニクス



プラ板づくり



みんなでパラバルーン



事業報告・社協会費ご協力をお願い 1~2
 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 3

かるがも親子水泳教室 参加募集
 半纏づくり講習会 参加募集 4
 健康コラム 5

子育てコラム 6
 お知らせ 号末

平成30年度 事業報告

総務事業

- 理事会・評議員会の開催(各2回)
- 人権研修の開催(年1回)
- 社協会員の募集(3,320世帯 2,213,500円)
- 社協だより(年4回)
- 社協ホームページの運営

ボランティアの育成支援事業

- ボランティア保険加入の促進(732名)
- ボランティア奉仕員養成講習会の開講
 - 〔 手話奉仕員養成講座 …………… 参加延べ人数103名
 - 〔 聞こえのサポーター養成講座 …… 参加延べ人数 28名
 - 〔 要約筆記レベルアップ講座 …… 参加延べ人数 12名

高齢者福祉事業

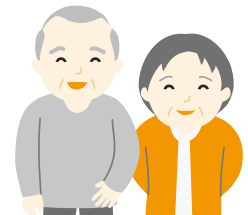
- ふれあい昼食会 参加延べ人数188名
- 愛のふれあい餅つき(ひとり暮らしの70歳以上の方が対象/742名)
- 老人大学の開催(年1回)
- 囲碁大会の開催(年1回)

障害者(児)福祉事業

- 療育教室の開催
- 子育て支援講演会の開催(年1回)
- 障害児親子水泳教室の開催(年2回)
- 在宅心身障害者いきいきふれあいキャンプの開催(年2回)
- 在宅身体障害者いきいきふれあい旅行の開催(年1回)

介護予防・生活支援整備体制事業

- 生活支援コーディネーターの設置(1名)
- 健康サポーターの派遣(派遣回数30回)
- 訪問型サービスB事業(340回派遣)
- ワンコイン生活支援事業(344回派遣)
- 配食サービス事業(延べ配食数2,939食)
- いきいき百歳体操サロン立ち上げ【通いの場】
11団体 総登録者296名 延べ8,670名
- スッキリ教室の開催運営(1次・2次参加 延べ人数 5,358名)
- スッキリサテライト教室(4地区 参加延べ人数 1,305名)
- 運動器の機能向上事業(参加延べ人数 303名)



平成30年度 決算報告

収入

会費収入	2,213,500
寄附金収入	655,000
経常経費補助金収入	16,695,249
受託金収入	872,744
貸付事業収入	25,000
事業収入	688,300
介護保険事業収入	50,613,494
障害福祉サービス等事業収入	12,630,000
受取利息配当金収入	1,855
その他の収入	553,811
基金積立資産取崩収入	4,703,000
前期末支払資金残高	3,532,412
収入合計	93,184,365

支出

(単位:円)

人件費支出	73,438,624
事業費支出	6,602,585
事務費支出	4,104,170
貸付事業支出	0
共同募金配分金事業費	864,000
分担金支出	6,500
助成金支出	1,290,733
基金積立資産支出	655,000
積立資産支出	59,000
その他の活動による支出	4,153,080
当期末支払資金残高	2,010,673
支出合計	93,184,365

あなたといっしょに、ずっと続く未来を目指して…

三郷町

社協会員

募集

ご協力をお願いします

三郷町社協 事業内容

障害者(児)福祉

- 療育教室
- 障害児親子水泳教室
- 在宅心身障害者いきいきふれあい事業

介護 予防事業

- スッキリ教室
- 運動器の機能向上教室
- スッキリサテライト教室

生活支援 体制整備事業

- 生活支援コーディネーターの設置
- 訪問型サービスB事業
- ワンコイン生活支援サービス
- いきいき百歳体操サロン立ち上げ支援

ボランティアの 育成支援

- 町内小学校への協力
- ボランティア助成
- ボランティア連絡協議会

高齢者福祉

- ふれあい昼食会
- 囲碁大会
- 老人大学
- 愛のふれあい餅つき大会

新規事業

- 通所型サービスC事業
- 地域リハビリテーション活動支援事業
- 地域介護予防活動支援事業
- 社協フレイル予防サロン事業



社協会員 一口 500円

運動期間 9月1日~30日

社協会費は、社会福祉協議会が民間組織として幅広い事業を推進するための貴重な自主財源です。

平成30年度 実績 3,320世帯 2,213,500円

三郷町の宝物紹介コーナー

第5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5箇所目のご紹介は平成9年に発足し三郷町でも一番最初に誕生した『信貴ヶ丘ネットワーク』をご紹介します！

信貴ヶ丘ネットワークは現在の12ネットワーク団体の『見守り・支え合い』の基礎となる

- 個別支援（見守り・声かけ・友愛訪問・電話安否確認・簡易な支援・支え合いなど）
 - ふれあいの集い（屋内や屋外サロン・自治会や子供会との世代間交流・防災訓練など）
- 地域の特性を生かした小地域（自治会単位）での活動の礎を築いた団体です。



信貴ヶ丘ネットワークは自治会や成人会・有隣会・子供会と協力し多様な活動を展開しています。

活動日

ふれあいサロン ▶ (毎月第2・4月曜日) 13:30~15:00

映画鑑賞会 ▶ (毎月第2金曜日) 13:30~終了まで

活動内容

● ふれあいサロンではいきいき百歳体操・口腔体操やカラオケ・おしゃべり会などで地域の健康づくり・社会参加の場になっています。

● 映画鑑賞会では洋画や邦画の名作を希望にあわせて上映しています。

※その他に世代間交流・春の集い・秋の集い・信貴ヶ丘夏祭りなども他団体と協力して開催しています。

お問い合わせ等がありましたら

信貴ヶ丘南3条 松尾まで ☎0745-72-4954

信貴ヶ丘上4条 富田まで ☎0745-73-9035

世代間交流

流しそうめん・昔のおもちゃ作りなど



春・秋の集い

さくらの季節と紅葉の時期に野外などで開催

場所

夕陽ヶ丘自治会館

開催日

毎週木曜日 10:00~11:30

参加者

約20名(夕陽ヶ丘住民の方)

会費

月500円徴収
(冷暖房代・お茶会・交流会費用)

内容

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・
誤嚥にならん!体操・ハートランド体操・
大東元気でまっせ体操・ラジオ体操・
三郷いきいき体操 など

夕陽ヶ丘地区で参加希望の方は
直接自治会館におこし下さい。

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
夕陽ヶ丘自治会館です
平成29年11月16日(木)スタートしました。

この日ハートランドしぎ
さん看護学生との交流会
でした。



平成29年11月16日(木)に三郷町
では3番目のいきいき百歳体操の
実施地区になります。
開始当初は10名前後だった参加者も
ご近所の方に声をかけて現在は20名
まで増えて、毎週様々な体操を皆さん
でみっちり60分程度行い、最後に
コーヒーとおやつでガヤガヤと茶
話会を楽しまれています。

昨年12月には年長者で
皆勤賞の北岸さん(90歳)
と他2名の方が『いきいき
百歳大賞!』を森町長から
表彰いただきました。



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。

いきいき百歳体操とは？

かるがも親子水泳教室

秋期

参加募集

プールでの運動を通して基本的な水泳技術(呼吸法、立ち方、浮き方等)を習得するとともに、障害児の健康維持増進及び機能の向上を図るため、また、親子のスキンシップが自然と得られることで親子関係をより深めることを目的として実施します。

1

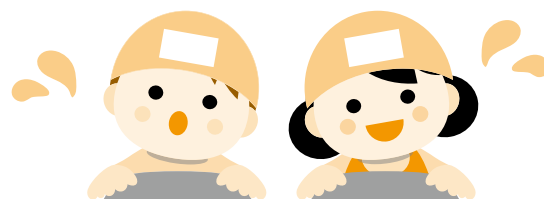
2

3

4

対象者 三郷町内在住で次の(1)から(5)のすべてに該当する人

- (1) 小学校新1年生又は小学校新2年生とその保護者
- (2) 知的障害又は発達障害がある。
- (3) 医師が水泳を許可している。
- (4) 排泄を知らせることができる。
- (5) 保護者が送迎・着替え・入水に必ず付き添うことができる。



日程 (すべて木曜日)

第1回 10月10日

第2回 10月17日

第3回 10月24日

第4回 10月31日

第5回 11月7日

第6回 11月14日

時間 午後5時50分～午後7時10分(更衣時間含む)

受付開始 午後5時50分から 入水 午後6時00分～午後7時00分

実施場所 三郷町ウォーターパーク 室内プール

申込み ▶ 令和元年9月17日(火)～9月27日(金)

三郷町社会福祉協議会 窓口まで ☎0745-72-5800 📠0745-72-9117

ひまわり会

はんてん
半纏
づくり
講習会



あなたのタンスで眠っている着物を使って、
半纏をつくってみませんか？

日程 10月15日(火)/10月28日(月)
11月11日(月)/11月25日(月)

時間 13:00～16:00

申込み 三郷町社会福祉協議会 0745-72-5800


場所 三郷町福祉保健センター
大会議室

持ち物 ●着物または羽織裏地
●木綿糸 ●はさみ
※針、まち針はひまわり会で用意します

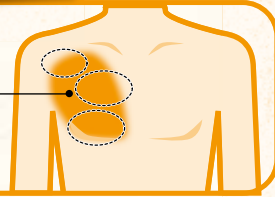
費用 綿代
(綿はひまわり会が用意します)

イチ・ニ・サンGO体操!

肩かたのストレッチ

- 胸の筋肉「大胸筋」を伸ばすストレッチです。
- の部分伸ばすイメージです。

だいきょうきん
大胸筋



だいきょうきん 「大胸筋」 の役割

だいきょうきん
大胸筋とは胸にある大きな筋肉です。主に胸板を形成する筋肉になります。大胸筋は胸についている筋肉ですが肩の動き(両腕を胸の前で組む)に作用します。
重い物を持ちたり、抱きかかえたりまた、うつ伏せの状態から身体を起こし上げる時に働きます。
大胸筋の柔軟性が乏しくなると肩こりや肩関節の痛みにつながります。また、肩関節が前方に引っ張られ、いわゆる巻き肩になり姿勢が悪くなります。1回15~20秒のストレッチを目安にやってみましょう。

前
回
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、背中中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



壁の近くでおこなってください。椅子に座っても立ってもおこなえます。



腕を身体の横に肘を伸ばしたまま親指が外を向くようにします。



90度

肩関節を側方に各30~60度、60~90度、90~120度位の角度に挙げます。
※大胸筋は、上図○のように大きく3つに分れます。この3つの筋肉をそれぞれ伸ばすイメージです。
※写真は90度です。



120度

後ろの壁、棒などを持ちます。親指はうえに向くようにしてください。
※大胸筋が伸びている感覚を感じてください。
※写真は120度です。

★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 さいとう ともこ 大田 洋子 石田 博子



第13回

目頃から備えましょう!



前回、「自分の準備は自分ですること」をお伝えしました。今回は、9月1日「防災の日」にちなんで「自分の身は自分で守ること」がテーマです。

わたしたちの記憶には新しい「東日本大震災」から7年が経過しました。その年に生まれた子どもたちが小学生になりました。学校等では、先生を中心に避難訓練等を行うなど防災について触れる機会は用意されています。しかし、ご家庭ではどうでしょうか? もし、大きな災害が起きた時に自分の命を守る行動できるか避難場所の確認など一度、家族で話してみませんか?

衣・食・住! 親子で防災教育

人間の生活の基本は、「衣・食・住」それぞれの例を参考に親子で楽しみながら防災教育に触れてみませんか?

1.「衣」

洗濯物を親子でたたんで、こどもといっしょに収納しましょう。衣服の場所の確認になります。お手伝いもできて一石二鳥。手洗い洗濯も体験すると良いですね。

2.「食」

親子で非常食体験はいかがですか? 缶詰やご飯パックなど実際にこどもたちと開けてみて食べてみましょう。普段の食事とは違いますが、保存でき、すぐに食べられるのが特徴です。

3.「住」

大規模災害では、広い範囲の停電が予想されます。懐中電灯やろうそくを使って、

明かりのない生活を疑似体験してみよう。

また、キャンプや田舎体験も良いですね。自然の中で、エアコンや電子レンジ等がない生活を体験し、工夫する術を親子で身につけましょう。



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。



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

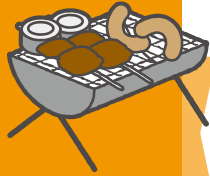
- 弁護士 ●人権擁護委員
- 保護司 ●行政相談委員
- 民生・児童委員

法律相談も
やっています!



費用無料!

在宅心身障害者 ふれあい事業に 参加しませんか。



三郷町社会福祉協議会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がいのある生活ができるように条件整備を図るとともに、社会参加を促進することを目的としてこの事業を開催します。

主催 三郷町社会福祉協議会 × 共催 三郷町手をつなぐ親の会

日時 令和元年9月15日(日) 午前10時～午後1時頃 終了予定

場所 信貴山のどか村・三郷町福祉保健センター

参加対象者 ●在宅で、療育手帳A・B所持者(18歳以上)と、その家族
●三郷町手をつなぐ親の会会員

参加費無料

持ち物 エプロン、タオル

申込方法 令和元年9月2日(月)～令和元年9月6日(金)の間に三郷町社会福祉協議会窓口または電話(0745-72-5800)でお申し込み下さい。

コーヒータイム
カラオケ大会も
あるよ!



いきいき ふれあい旅行

目的 三郷町社会福祉協議会在宅福祉サービスの一環として、身体にハンディキャップを持つ人が生き甲斐のある生活ができるように条件整備を図るとともに、社会参加と交流を深めることを目的として実施します。

行先 びわ湖畔
おごと温泉

日程
令和元年
12月7日(土)

参加対象	対象となる方
身体障害者手帳 1・2級所持者と 介護者	1. 視覚障害 2. 聴覚障害・平衡機能障害 3. 音声・言語障害(咀嚼障害を含む) 4. 肢体不自由・体幹機能障害 5. 三郷町身体障害者福祉協会の会員

持ち物	タオル・バスタオル
参加費	介護者と2人で10,000円
募集人員	15組30名 ※定員が5組10名に満たない場合、中止とさせていただきます。
申込期間	令和元年11月1日(金)～11月8日(金)
申込方法	申し込み期間中に社会福祉協議会の窓口に申込書を用意してありますので必要事項を記入し、必ず印鑑押印の上、参加費・障害者手帳のコピー・誓約書を添えてお申し込みください。 ※お電話での申込みは受け付けておりません。 ※参加費は、おつりのないようご準備願います。
問い合わせ先	TEL 0745-34-1008



自 令和元年7月30日(火)人権研修を開催しました。

社協役員、小地域ネットワーク、ボランティア連絡協議会を対象に人権研修を行いました。三郷町人権教育推進協議会 松田 博美氏を講師に迎え、人権問題の現状と課題を県民調査の結果から解説いただきました。

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。)▲