

社協だより

198号

平成30年
7月1日発行

平成30年5月25日
「信貴山西町」

あなたの地域へ サテライト型スッカリ教室 体験会

信貴山西町自治会館で、「サテライト型スッカリ教室」体験会をおこないました。
13名の方にご参加いただき、脳を刺激する体操と脳トレプリントを体験いただきました。



? スッカリ教室って?

脳を刺激する読み、書き、計算、日記の
記入等を行います。さらに、脳を刺激する
身体の動きを取り入れた体操を行って
認知症を予防します。

もくじ

さんごうふれ愛フェスタ・	
お知らせ	1~2
ワンコイン生活支援サービス	3
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

今後も三郷町社会福祉協議会では、地域の要望に合わせて
「サテライト型スッカリ教室」の実施に向けて取り組んで参ります。

さんごう ふれ愛フェスタ

in 三郷町スポーツセンター

みんなであそぼ!

プラ板づくり

ヨーヨーつり

ビーズで遊ぼう

折り紙教室

昔の遊び



三郷町
イメージキャラクター
たつたひめ

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

あめでもあるよ

雨天決行



2018

7.21^土

10:00 ~ 12:30

主催

さんごうふれ愛フェスタ実行委員会
三郷町社会福祉協議会
三郷町民生児童委員協議会

後援

さんごうボランティア連絡協議会
三郷町教育委員会

わくわくドキドキ
の
☆ オープニング! ☆

モンキー
パフォーマンス

From
神戸モンキーズ劇場

1000年受け継がれてきた
「伝統芸能」と「現代技術」を
融合した、
次世代エンターテインメント!

「あきらめない気持ち」が大切
をテーマにした、
笑いと感動のパフォーマンスを
お楽しみ下さい!



神戸劇場
(第一種取扱業登録証) 株式会社二助企画 展示 神保保第 0514002 号

第1回

『さんごうふれ愛フェスタ』を開催します!

- 三郷町社会福祉協議会では、安心して暮らし続けられる福祉の町づくりを目指し、地域住民が
- 支え合い社会的役割を共に考える機会づくりを推進してまいります。地域での「子育て支援」
- 「障害者支援」「ボランティア活動」の充実を図り、誰もが社会の一員としてごく当たり前
- 共に生活できる町づくりを目的に「さんごうふれ愛フェスタ」を開催します。

主催 さんごうふれ愛フェスタ実行委員会
三郷町社会福祉協議会
三郷町民生児童委員協議会

住民の皆様のご参加を
お待ちしております!

手話でお話したい! そんな人のための講習会 手話奉仕員養成講座

入門課程
2018



開講日

平成30年 7月30日

全23講座

毎週月曜日(祝日除く)

時 間	10:00~12:00
と ころ	三郷町老人福祉センター
主 催	三郷町社会福祉協議会

参加費
無料

※別途テキスト代が必要です

必要なのは、
「やってみたい」の気持ち

まずは、お電話ください

窓口：三郷町社会福祉協議会

お申込み ▶ (0745) 72-5800 まで

申込み締切：平成30年7月23日(月)まで



はじめて
でも安心



手厚く、
わかり
やすい

ボーイスカウト生駒第9団の隊員が8月4日(土)より石川県珠洲市で開催される「第17回 日本スカウトジャンボリー」に出場されます。この大会には世界各国から約1万人が参加し、各国の参加者と交流を目的に6泊7日のキャンプを行います。

これに伴い、6月4日(月)に杉生隊員と中島隊員が町長室に表敬訪問されました。森町長は「体調に気をつけて、たくさん友達をつくってきてください」とお二人に激励をおくれました。お二人のたくましい成長が楽しみです。



ボーイスカウト生駒 第9団!
日本スカウトジャンボリーに出場!

7月より
開始

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

ワンコイン生活支援サービス ご利用マップ

STEP

1

お悩みを依頼



STEP

2

内容を確認、
社協コーディネーターが
生活支援サポーターへ
活動を依頼



STEP

3

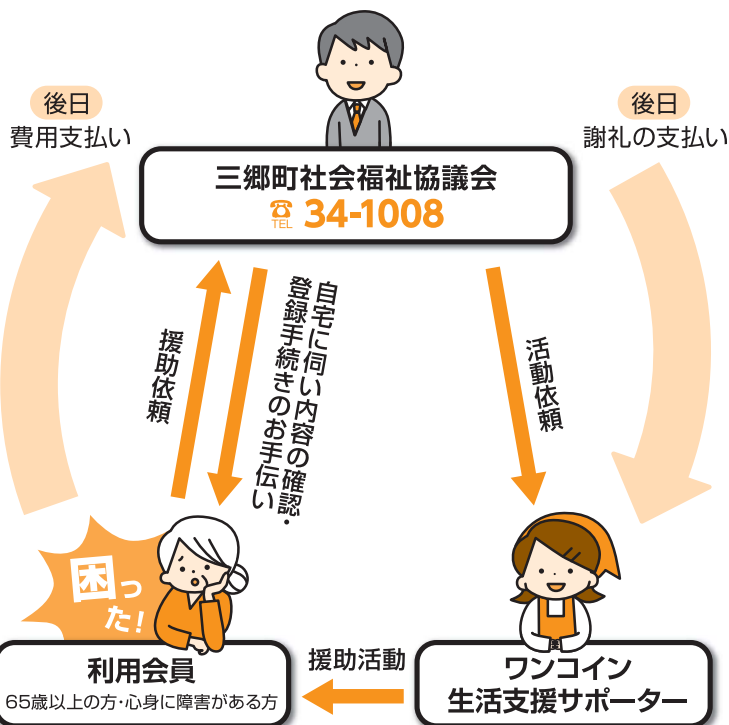
援助活動



STEP

4

お悩み解決!
後日費用をお支払い





おもりを使って

やってみよう!

いきいき百歳体操



いきいき百歳体操って?

- DVDを見ながらゆっくり行う体操です。
- 周りのみんなと一緒にできる体操です。
- 椅子を使うので足腰に不安がある方でも安全にできます。
- 体操時間は約30分です。
- おもりを使って負荷を調整できます。(200g~1kg)
- 【準備運動】【筋力運動】【整理体操】で構成され週1~2回程度で効果を実感できる体操です。



個人宅でも



集会所では

地域の皆さんに準備してもらいたい事

- ✓ 参加者が5人以上集まる事
- ✓ 会場は皆さんで確保する事(集会所・公民館・個人宅など)
- ✓ テレビ・DVDデッキ、背もたれのある椅子を準備する事
- ✓ 会の運営は参加者の皆さんで行う事(当番制など)

準備が整えば...

社協・包括・行政が活動支援します!

- ① 体操のDVDやおもりの貸出し。
- ② スタッフや健康サポーター等が会場に行き、立ち上げから3ヶ月間は数回にわたり体操説明・技術支援・体力測定などのお手伝いをします。



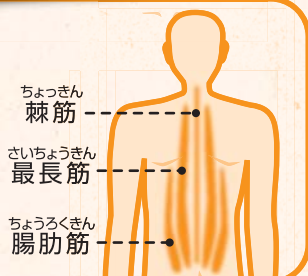
お問い合わせ、体験希望、ご質問等は、(0745) 34-1008(三郷町社会福祉協議会)まで。

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2

- 背中の筋肉を伸ばすストレッチです。
- 右の図の、^{せきちゅうきりつきん}部分「脊柱起立筋」を伸ばすイメージです。
- 棘筋、最長筋、腸肋筋の3つを合わせて脊柱起立筋といいます。



前
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、おなかの筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。前回のコラムは、ホームページでいつでもご覧になれます。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



ゆっくり呼吸をしながら15~20秒以上を目安に

ワンポイントアドバイス

悪い例

悪い例の様に骨盤を前に倒すことで床に手を着けがちですが、しっかり背中を伸ばしましょう。



生活の中で、座る時間が長くなると姿勢を良くしようとして脊柱起立筋に慢性的な緊張が生じます。これが腰痛の原因の1つとされています。

腰痛の主な原因

★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 介護予防担当 木村 信勝

子育てコラム

～親子でやってみよう!～



第8回



夏本番!

水遊びの季節がやってきた!

7月に入り夏まっしぐら。海やプールに出かけるご家族も多いかと思いますが。家庭用のプールやお風呂でも楽しいですね。

水遊び コミューニケーション

1

夏の暑さ・
水の気持ちよさを
感じる!
「気持ちいいね」
「スッキリするね」など

2

形容詞・
オノマトペを
習得!
「あついね」「つめたいね」
「汗ベタベタだね」
「びちゃびちゃ」など

オノマトペとは?

物音や声などをマネた擬声語・
状態をマネた擬態語の総称。
例 「たあたあ」「きりり」など



POINT

★夏の暑さ・水の気持ちよさを感じる
★水の不思議を感じて科学を学ぶ

水の不思議を体験しよう

用意する物 ボール・水に浮く玩具・
タオル

- ボールや水に浮く玩具を
水に浮かべる
- ペットボトルやお椀に水を入れて、
水に浮かしたり、沈めて遊ぶ
- 水にタオルを浮かせて、
タオルくらげをつくる
など



子どもの「なぜ?」の気持ちを大切に
育てましょう。遊びを通して水の不思議を
体験することで子どもの好奇心を伸ばし
ます。

水てっぽうで遊ぼう

- 決めた的を狙って、
水てっぽうをうつ
- 新聞紙などを的にする
- 水てっぽうで字や絵を
描いてみる
など



的を狙うためには、身体を固定させる
必要があります。体幹を鍛え、同時に
集中力も身につきます。

夏休み

パパ・ママ! 必見

イライラ してませんか?

「はやく片付けなさい」「何回
言ったらできるの?」など、頭ごなし
に叱りつけてしまう事ってあります
よね。

人の「怒り」は、約6秒でピークを
むかえると言われています。この
「6秒間」と上手にお付き合いができ
れば、子育てがグンと楽になります。
今すぐできる簡単な方法をご紹介します。

ゴムぱっちゃん

用意するもの ▼ 輪ゴム ヘアゴム など

ゴムを手首にかけておきます。
「ムカッ」「イライラ」としたら、
そのゴムを伸ばし、「パチン」と弾き
ます。そして、気持ちが切り替わった
ことを確認します。たったこれだけ
です。

意識が手首に移り、怒りのピークを
上手く回避することが出来ます。

※ほんの少し痛みが生じる程度でOKなっ
て下さい。



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

第26回奥野杯囲碁大会 結果報告

5月25日(金)に「奥野杯囲碁大会」が開催されました。



Aグループ

優勝 きのした はじめ 木下 一 様

準優勝 やまむら ただろう 山村 忠蔵 様

第3位 かわい やすお 河合 泰夫 様

Bグループ

優勝 やまもと ゆきお 山本 幸雄 様

準優勝 わだ こうぞう 和田 幸三 様

第3位 こうの みつなり 河野 光伯 様

寄付のお礼

故津田靖子^{やすこ}氏のご家族から
故人の遺志によりご寄付いただき
ました。
ご厚意に感謝し、厚くお礼申し上げます。
ますとともに、その主旨に沿い、
有効に活用させていただきます。

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

平成30年8月4日(土)

行き先

神戸港めぐり遊覧船・神戸市須磨海浜水族園

参加対象

18歳未満の療育手帳A・B 所持者、
学習障害者とその家族(兄弟は中学生まで)

参加費

大人 3,000円 中学生 2,500円 小学生以下 1,500円

申込期間

7月9日(月)より 7月13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いて、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」「参加費」のご準備をお願いします。

定員

30名 ※6組24名以上の申し込みがない場合、中止とさせていただきます。

お問い合わせ

三郷町社会福祉協議会 ☎0745-72-5800

神戸市須磨海浜水族園(イメージ)

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。)