

社協だより

199号

平成30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!



神戸モンキーズ劇場



三郷こどもダンスクラブ☆



西和清陵高校ダンス部



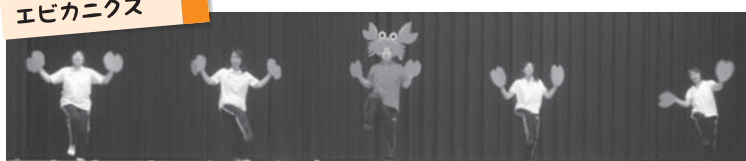
プラ板づくり



手話コーラス



ちいろば園 即売会



エビカニクス

たくさんのご参加
ありがとうございました



もくじ

社協会員募集	1
各イベント募集のお知らせ	2
三郷町生活支援体制整備事業	3~4
健康コラム	5
子育てコラム	6
お知らせ	号末

住民の皆様へ

三郷町

社協会員募集

ご協力よろしくお願いします

目的

社協の会員制度は、町内の社会福祉事業の運営と地域福祉の向上を図ることを目的としています。

社協会員
一口 500円

運動期間 9月1日～30日

主な事業

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

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

介護予防事業

- スッキリ教室
- 運動器の機能向上教室
- サテライト型スッキリ教室

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B事業
- ワンコイン生活支援サービス
- いきいき百歳体操

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

小地域ネットワーク活動の構築・支援

- 地域の見守り活動

その他

- さんごうふれ愛フェスタ
- 配食サービス
- 車椅子貸出など
- 社協だよりの発行
- 日常生活自立支援事業

社協会費は、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推進するための貴重な自主財源として、地域福祉向上のため大切に活用させていただきます。

平成29年度実績

3,344世帯 2,291,473円

《三郷町社会福祉協議会の目的》

この社会福祉法人は、奈良県生駒郡三郷町における社会福祉事業その他の社会福祉を目的とする事業の健全な発達及び社会福祉に関する活動の活性化により、地域福祉の推進を図ることを目的とする。

「三郷町社会福祉協議会定款」第1条より抜粋

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。

日時

平成30年 9月23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	平成30年9月3日(月)～平成30年9月7日(金)の間に 三郷町社会福祉協議会窓口または 電話(☎72-5800)でお申し込み下さい。



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がいのある生活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。

日程

平成30年 12月1日 土

参加対象者	●身体障害者手帳1・2級所持者と介護者 対象となる方 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
参加費	介護者と2人で7,000円 ※参加費は、おつりのないようご準備願います。
募集人員	15組30名(先着順) ※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。
持ち物	タオル・バスタオル
申込期間	平成30年11月1日(木)～11月9日(金) 17:15まで
申込方法	申し込み期間中に社会福祉協議会の窓口にて申込書を用意してい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。



7月12日(木) 三郷町主催 三郷町生活支援体制整備事業

「三郷町の地域づくり」講演会を開催しました。

第1部

基調講演

● 講師 公益財団法人 さわか福祉財団
戦略アドバイザー・認定社会福祉士

土屋 幸己 氏
つちや ゆきみ

テーマ 「地域の支えあい活動を広げるために」
「みんなで創る新しい支えあい・助けあい社会」

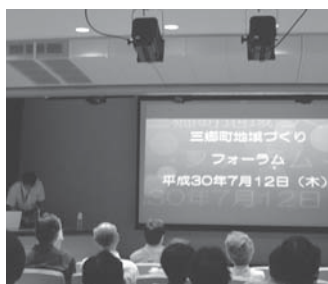
少子高齢化や2025年問題の話から、高齢者が増える事が直接の問題ではなく担い手が減ることにより住民主体の生活支援(住民同士の支えあい)や健康寿命の延伸の重要性について114名の方が熱心に聞き入っておられました。

第2部

三郷町の宝物紹介ビデオ

● 三郷町社会福祉協議会
第一層生活支援コーディネーター
地域支え合い推進員
かしわお たくじ
柏尾 拓司

「三郷町の助けあい活動・
地域の現状報告」



「地域づくり」とは…?

地域の皆さんが気軽に
集まれる場所をつくります!

通いの場づくり ふれあいサロン いきいき百歳体操 など

地域で助けあい・支えあいが
できる仕組みを考えます!

話し合いの場づくり 地域座談会・支え合い勉強会
協議体(地域助け合い会議) など

生活支援体制整備事業とは?
誰もが住み慣れた地域で、生きがいを持って生活ができるように地域住民が主体となって健康づくりや助け合い・支え合い活動ができるような仕組みを考えながら取り組む「地域づくり」の事です。

この「地域づくり」を「協議体」や「生活支援コーディネーター」が推進し住民主体の助けあい・支えあい活動を広げて行きます。



協議体

(地域支え合い会議)とは？

「支え合いの地域づくりを検討する話し合いの場」で地域での活動者や行政・包括・社協・ボランティア団体から一般企業や地域住民さんなども一緒になって、誰もが安心して暮らせる為の地域づくりを協議し、必要な活動などを創出する場です。



生活支援コーディネーター (地域支え合い推進員)てなに？

地域に住む誰もが、いつでも住み慣れた地域で、いきいきと元気に過ごすことができるように、生活支援コーディネーターは生活上の困り事に対応した多様な担い手の発掘・養成や健康づくりの場の整備など住民さんと一緒に考え取り組みます。

平成28年度11月より

三郷町より委託を受けて三郷町社会福祉協議会では生活支援コーディネーターを配置しています。

三郷町の宝物紹介コーナー

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自然と行われているご近所付き合いなど、地域で行われている支え合い活動。

三室ネットワーク「和らぎの会」

平成11年6月、発足し高齢者の皆さん方が事故の無いように常に見守りながら、高齢者同士が「助けあい」「励まし合う」ことを念頭に、高齢者の方々と我々スタッフが、集う場を出来るだけ多く作れるような活動をしています。

活動日 毎月第2水曜日(月1回)

活動内容 自治会館で「サロン」を実施

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。

7・10・1月には食事会も開催しております。

気候の良い時期には花見会・バーベキューなども実施しています。

三室地区にお住まいの
皆さんへのお願い

- 高齢者の皆さん、是非一度遊びに来て下さい！
 - スタッフとして、お手伝いをして頂けませんか？
- お問い合わせ等ありましたら、三室2丁目の吉井まで
☎0745-32-2458までお電話下さい。

平成30年5月に
サロン
200回記念を
迎えました



※9～11月頃まで自治会館改修工事のためサロンはお休みです。

次号からも生活支援コーディネーター「三郷町の宝物紹介コーナー」を掲載いたします。お楽しみに。

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3

- おなか(横腹)の筋肉を伸ばすストレッチです。
- 右の図の、ふくしゃきん部分「腹斜筋」を伸ばすイメージです。

がいふくしゃきん 外腹斜筋
ないふくしゃきん 内腹斜筋



前
回

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、背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。



「腹斜筋」の役割

「腹斜筋」は、2層になっており「外腹斜筋」と「内腹斜筋」に分類されます。息を吐く時、咳をする時、排便の時や姿勢を整える時に必要な筋肉です。また、内臓の位置の安定に関わる非常に重要な筋肉のひとつです。

用意する物

背もたれのあるイス



1

イスに浅く腰掛けます。



2

体を少し後方に反らします。



3

体を後ろに捻ります。



※左右同じように行ってください。

ワンポイントアドバイス

左右の「腹斜筋」のバランスが崩れると、身体のバランスがとれず腰痛の原因のひとつになります。
「片方だけ痛い!」「ひねった時に痛い!」のは、バランスが崩れているサインです!

★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

生活支援コーディネーター
介護予防運動指導員

かしわお たくじ
柏尾 拓司



美松ヶ丘自治会館

信貴山西町自治会館

高山自治会館

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。

スッキリ教室って?

今後、地域の要望に合わせて「サテライト型スッキリ教室」の実施に向けて取り組んで参ります。

サテライト型
スッキリ教室

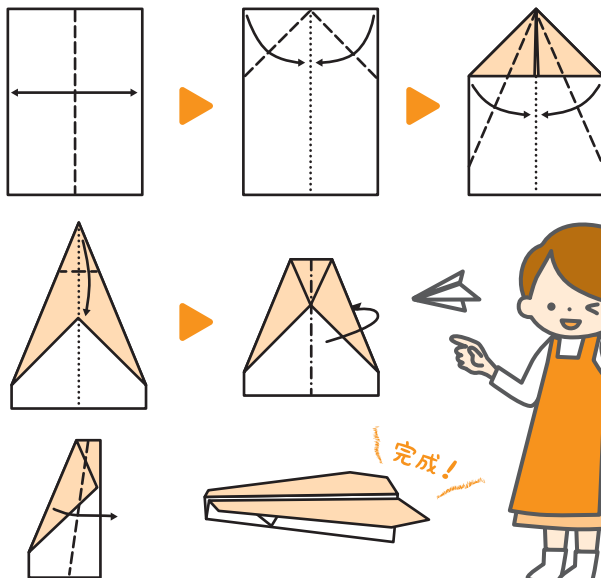
家の中でも外でも 空気を使った遊び

① 紙飛行機を飛ばして遊ぼう

用意
する物

折り紙・チラシ等

作り方一例



完成!



7月、さんごうふれ愛フェスタの紙飛行機作りコーナーで子どもたちが自作の紙飛行機を飛ばして楽しんでいました。誰もが一度は遊んだことがあると思います。上手く飛ばすために、子どもの頃試行錯誤した記憶はないですか。

紙飛行機を飛ばす時は、力いっぱい飛ばしても上手く飛びません。絶妙な力加減が必要です。子どもたちに遊びを通して力加減を教えることができます。パパ、ママが童心にかえって見本を見せてあげてください。「ゆっくり」「肩の力を抜いてそーと」「リラックスして」等の声かけも忘れずに。

② ふくろ遊び

用意する物

スーパーの袋・
ゴミ袋等

空気を感じよう!

イラストの様に、袋を持って空気をに入れて遊びます。袋を持ったまま、走ると楽しいです。空気をに入れて風船にしてもキャッチボールにしても遊べます。屋内外問わず、袋だけで簡単に遊べるので、親子で遊びを広げてください。



良いママにならなくちゃ?

「頑張らなければいけない」「間違っただけじゃない」「等」の「〜」なければならぬにストレスを感じていませんか。あやまった「〜」しなければならぬ「〜」考え方を、「不合理な信念」と言います。この信念を合理的に考えて子育て中のストレスに対処してみませんか。考え方ひとつでストレスを低減できます。例を参考に少し考え方を変えてみましょう。

例

エピソード

不合理な信念

合理的な信念

電車で子どもが大泣き

恥ずかしい。
静かにさせられない
自分のしつけがわるい

泣いてしまうのは悪いことではない。
泣いてしまった理由は何かな?
理由を知ること、
次回は対策ができる!

ママ友が子どものために
習い事に通わせたり、キャラ弁
作り等の努力をしている

自分は子どもに対して
何も頑張っていない。
ダメなママ...

私は、子どものために、〇〇を
頑張っている。子どもも
よろこんでいる。よし!

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

追加募集集中です!!

三郷町社会福祉協議会では地域住民同士が互いに支え合える町づくりを目指して平成30年7月よりワンコイン生活支援サービスを実施しています。今回は、特に要望の多い「ゴミ出し」「草引き」に加え「日曜大工」「粗大ゴミ捨て」などの特に男性のワンコインサポーターを追加募集しています。



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てみませんか？

なお、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、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	平成30年9月3日月～9月26日水
研修日程	平成30年9月27日木 13:00～17:00
研修場所	三郷町福祉保健センター（大会議室）

受講料
無料

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
柏尾・高梨・岩本まで ☎ 34-1008

西日本豪雨災害 義援金箱を設置しました。



役場・文化センター・スポーツセンター・社協の窓口に
設置しておりますのでご協力お願いします。
この度の西日本豪雨により被災された皆様ならびに
そのご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

被災地の皆様のご無事と一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

寄付のお礼
新舞踊 和楽の会
山崎ヒサ子様より
一〇〇,〇〇〇円
ご厚意に感謝し、厚くお礼
申し上げますとともに、
その主旨に沿い、有効に
活用させていただきます。

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9日火 / 10月22日月
11月12日火 / 11月26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 ●縫針
●まち針 ●木綿糸 ●はさみ
費用 綿代
(綿はひまわり会が用意します)

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

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。)▲