

# 社協だより

207号

令和2年  
9月1日発行

子どもを中心とした地域づくりが始動!!  
35子ども食堂 ボランティア講習会を開催  
～子どもを真ん中にした地域づくりの魅力～

「子ども食堂ってなあに?」



三郷町社会福祉協議会では令和2年度より子どもを真ん中にした地域づくりとして「子ども食堂」の支援を始めました。まずは子ども食堂に興味がある方を対象に8月4日(火)に奈良県子ども食堂ネットワーク事務局を迎えて～子どもを真ん中にした地域づくりの魅力～『子ども食堂ってなあに?』をテーマに講習会を開催しました。子ども食堂の役割や子どもを支える地域体制の強化について23名の参加者が熱心に耳を傾けておられました。今後は子ども食堂ボランティアさんを中心に『35子ども食堂』立ち上げ・運営の支援を行います。



平成31年度(令和元年度)事業報告・決算報告	1
社協会費ご協力のお願い	2
かるがも親子水泳教室 参加募集	
間こえのサポーター養成講座 参加者募集	3

生活支援コーディネーターの宝物紹介コーナー	4
健康コラム	5
子育てコラム	6
お知らせ	号末



# 平成31年度(令和元年度) 事業報告



## 総務事業

- 理事会・評議員会の開催(理事会4回・評議員会2回)
- 人権研修の開催(年1回)
- 社協会員の募集(3,204世帯 2,218,578円)
- 社協だより(年4回発行)
- 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(760名)
- ボランティア奉仕員養成講習会の開催
  - 〔手話奉仕員養成講座(基礎)……………参加者延べ人数150名
  - 〔点字を学ぶ養成講座……………参加者延べ人数74名
  - 〔音声訳レベルアップ講座……………参加者延べ人数26名

## 高齢者福祉事業

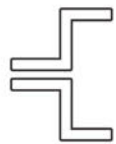
- ふれあい昼食会 参加者延べ人数260名
- 愛のふれあい餅つき(ひとり暮らしの70歳以上の方が対象/789名)
- 生き生き大学の開催(新型コロナウイルスの影響により中止)
- 囲碁大会の開催(年1回)

## 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(10周年記念講演会)
- 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1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・生活支援体制整備事業

- 生活支援コーディネーターの配置(1名)
- 健康サポーターの派遣(派遣回数24回)
- 生活支援サポーター養成講座開催(29名)
- 訪問型サービスB事業(380回派遣)
- ワンコイン生活支援サービス事業(732回派遣)
- 配食サービス事業(延べ配食数2,298食)
- 通いの場【いきいき百歳体操サロン立ち上げと継続支援】(17団体総登録者423名/参加者延べ10,415名)
- スッキリ教室の開催運営(1次・2次参加登録者155名/参加者延べ4,207名)
- スッキリサテライト教室(5地区 参加登録者93名/参加者延べ2,134名)
- 運動器の機能向上事業(参加者延べ90名)
- 社協フレイル予防サロン事業(参加者延べ251名)
- 口腔機能向上事業(新型コロナウイルスの影響により中止)



# 平成31年度(令和元年度) 決算報告



## 収入

会費収入	2,218,578
寄附金収入	1,777,011
経常経費補助金収入	16,582,629
受託金収入	796,060
貸付事業収入	0
事業収入	947,772
介護保険事業収入	41,589,592
障害福祉サービス等事業収入	12,578,000
受取利息配当金収入	1,567
その他の収入	207,670
固定資産売却収入	0
基金積立資産取崩収入	15,400,000
積立資産取崩収入	4,500,000
その他の活動による収入	3,058,840
前期末支払資金残高	2,010,673
<b>収入合計</b>	<b>101,668,392</b>

## 支出

(単位:円)

人件費支出	78,060,374
事業費支出	6,349,297
事務費支出	3,603,086
貸付事業支出	0
共同募金配分事業費	864,000
分担金支出	6,500
助成金支出	1,268,550
その他の支出	138,000
固定資産取得支出	473,904
固定資産除却・廃棄支出	0
基金積立資産支出	6,240,000
積立資産支出	59,000
その他の活動による支出	4,258,800
予備費	0
当期末支払資金残高	346,881
<b>支出合計</b>	<b>101,668,392</b>

あなたといっしょに、支え合う地域を目指して…

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

### 高齢者福祉

- ふれあい昼食会
- 囲碁大会
- 生き生き大学
- 愛のふれあい餅つき大会

### 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・日常 生活支援総合事業

- 地域介護予防活動支援事業  
(いきいき百歳体操の支援・健康サポーターの養成と運営・生活支援サポーター養成・フレイル予防サロン事業など)
- 地域リハビリテーション活動支援事業
- 通所型サービスC事業
- 介護予防普及啓発事業  
(認知症予防スッキリ教室・運動器の機能向上教室など)
- 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事業



社協会費 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31年度(令和元年度) 実績 3,204世帯 2,218,578円

# 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、対象児の健康維持増進及び機能向上を図る、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。

**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1年生または2年生とその保護者 (4)排泄を知らせることができる。  
(2)知的障害または発達障害がある。 (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。  
(3)医師が水泳を許可している。



**日程** (全6回全て木曜日開催)

第1回	10月1日	第2回	10月8日	第3回	10月15日
第4回	10月22日	第5回	10月29日	第6回	11月5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2年9月1日(火)～9月11日(金) 三郷町社会福祉協議会 窓口まで ☎0745-72-5800

あなたの力になりたい!  
そんな気持ちを形にする講習会

# 聞こえのサポーター

## 養成講座

“誰かのために何かしたい!” 一度チャレンジしてみませんか?

講座  
開催  
日時

令和2年  
10月7日(水)、10月14日(水)、  
10月21日(水)

午後1時30分～3時30分(全3回すべて水曜日開催)

場所

三郷町老人福祉センター 大会議室

定員

5名(先着順とさせていただきます。)

参加費

無料(但し、テキスト代500円が必要です。)

申込期間

令和2年9月1日(火)～9月30日(水)

三郷町社会福祉協議会 窓口または ☎0745-72-5800

# 三郷町の宝物紹介コーナー

第7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7箇所目のご紹介は平成28年に発足した三郷町で一番新しい『立野北二丁目自治会小地域ネットワーク』をご紹介します！

当自治会も高齢化が進み、孤独・ひきこもり等の対策が必要となりました。組織の結束・交流を強化するため、小地域ネットワークを立ち上げ、サークル活動を展開しています。サークルには高齢者も参加しメンバーから自然体で見守られています。ネットワークに参加する人も増え現在は42名で災害にも強い顔の見える相互扶助組織を目指しています。

### 「立野北二丁目自治会小地域ネットワーク」発足の狙い

- 1 「助ける・助けられる」一方通行の関係ではなく、相互に共助の関係を作る。
- 2 交流の場にバラエティーを持たせ、何かに興味・関心を持って参加できる場を作る。

### 活動内容一覧

- いきいき百歳体操(木曜日)
- グランドゴルフ(月・木曜日)
- パソコン教室(隔週金曜日)
- 塗り絵(金曜日)
- カラオケ(第4木曜日)
- 健康麻雀(火曜日)
- 太極拳(日曜日)
- 福寿会【健康チェック・  
吹矢(水曜日) 郊外学習・食事会】(隔月開催)
- ステンシルアート(第4木曜日)
- 講演会(不定期)

問い合わせ先 立野北二丁目 飯嶋百治まで TEL 0745-32-4998



健康麻雀

太極拳

吹矢



- 場所**  
美松ヶ丘自治会館
- 開催日**  
毎週火曜日 10:00~11:00
- 参加者**  
約35名(美松ヶ丘住民の方)
- 会費**  
無料
- 内容**  
・いきいき百歳体操  
・かみかみ百歳体操  
・誤嚥にナラン!体操  
・ハートランド健康体操  
・大東元気でまっせ体操  
・サポーターさんの脳トレ指体操 など

美松ヶ丘地区で参加ご希望の方は直接自治会館にお越し下さい。

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(かひわ)

**目的**  
いきいき百歳体操の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みることにより、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。

今回ご紹介する『いきいき百歳体操』は美松ヶ丘です平成30年7月からスタートしました。



名物サポーターさんの脳トレ指体操の風景



令和2年7月28日には奈良ヤクルトさんの健康管理士の健康教室「免疫力について」の話を聞きました。



令和1年11月より体操終了後の11時頃から自治会館前でならコープの移動販売の買い物支援も始まりました。

美松ヶ丘いきいき百歳体操では6月末頃から新型コロナウイルスの3密対策(マスク・消毒・距離)をとりながら活動を徐々に再開しています。ビデオを使った体操の他に脳の活性化につながるいろいろな指遊び等も行っています。

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。

## いきいき百歳体操とは？

# イチ・サンGO 体操!

今回は、筋力低下が  
起きないように  
するには…です

筋力低下がしないようにするには、筋力運動ですが…  
自宅で…、一人で…続けるのは、  
なかなか難しいですね。  
手っ取り早く筋力低下を防ぐのは…**歩く**ことです

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的方針を示した健康日本21では、平成25年度から平成34年度までの歩数の目標値として20～64歳までは男性9,000歩、女性8,500歩、65歳以上では男性7,000歩、女性6,000歩が掲げられています。

1日あたりの「歩数」、「中強度(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	時間	疾患
7000歩	15分	骨粗鬆、骨折
7500歩	17.5分	サルコペニア(筋減少症) 体力低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常、メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12000歩	40分	肥満



いきなり多くの歩数や長い時間歩こうとしないこと!

まずは今よりも身体を動かす時間を増やすこと、歩行時には中強度の歩行を意識すること、毎日の習慣として無理なくウォーキングを続けることが大切です。

まだまだ暑い日が続きますが、外を歩く時は、  
熱中症には十分注意してください。



- こまめな水分補給をしてください。
- 人と離れたところでマスクをはずしてください。
- 気分が悪くなった場合は、日当たりを避け休んでください。  
またかかりつけ医の先生に相談してください



## おうちであそぼう!!

お子さんは体を動かすのが好きですか？落ち着いて遊ぶ方が好きですか？今回は、物事をじっくりと考え集中させる「静」と、体力をつけ気持ちを発散させる「動」とのメリハリをつける遊びをご紹介します。動きたい欲求を促し、集中して耳を傾けることや、意識して自分の体を感じる体験です。

### 人間お山登り

大人が手と膝をつき四つ這いで「山」になります。子どもは登って山頂(背中)からジャンプ！



上級編は、大人が膝を曲げ、壁にもたれて「山」になる。背中(背)の位置で高さを調節。肩まで登れるかな？



### 走ってポーズ

大人は「1, 2, 3, 4, 5」秒とリズムよく数える間、子どもはその場で駆け足での足踏みを行います。(振動が気になるときは座布団を敷いたり、腕をしっかり振るだけでもOK)



大人は、次のタイミングで「ウサギ」「ぞう」「アンパンマン」などと言い、子どもはそれを真似てポーズを取ります。

動かないで3秒我慢してみよう。(動画を撮ったり、鏡を見せてあげるのもよい)

怖れたら役割を交代してみよう!

### 見方を変えれば

子育てをしていると思い通りにならなったり、お友だちと比べてしまったりして何だか行きづまってしまった経験はありませんか。かわい我が子なのに、悪いところしか見えなくなってしまうことよくありますが、親にも子どもにも残念なことですね。そういう時には、発想の転換ができれば少し気持ちが楽になるかもしれません。

- 泣き虫 → 繊細で優しい
- さっさとできない → じっくり取り組む
- 言うことを聞かない → 自己主張ができる
- 遊びをやめない → 集中力がある
- すぐ飽きる → 色々な事に興味がある
- 好き嫌いが激しい → 味覚や触覚が敏感
- もう□才 → まだ□才

同じ行動でも見方を変えれば子供の個性として受けとめることができそうです。良いところを見つけてあげましょう。

心が少し楽になり親の表情が和らぐと、子どもの自信につながり、様子にも変化が現れるかも知れません。

(療育指導員)

ひまわり会

はんてん

# 半纏づくり講習会



※ 新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。ご了承ください。

ねむ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12日(月) / 10月26日(月)  
11月 9日(月) / 11月24日(火)


**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)



## マスクバンクのお知らせ


7月より開始しました、支え合い・助け合いマスクバンクにご協力いただきありがとうございます。8月初旬までに布マスク50枚と紙マスク300枚の約350枚のご寄付をいただきました。まだまだ、マスクの寄付を受け付けておりますので更なるご協力をお願い致します。



また、マスクの配布を希望される方は 0745-34-1008 社協 生活支援係まで

### 敬老会の中止に伴うお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により9月開催予定の町が主催の敬老会が中止となりました。三郷町では独自の支援策として70歳以上の方を対象にハンドソープなどの配布を予定しています。そこで、この度は三郷町社会福祉協議会から物品を10月から11月頃までに順次配布致しますのでお待ちいただけます様、お願い申し上げます。



### 新型コロナウイルス感染症拡大の影響による事業中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染症拡大の影響により、下記の事業を中止とさせていただきます。

- 毎年9月開催予定の「ふれあいキャンプ」  
(三郷町社会福祉協議会 × 三郷町手をつなぐ親の会)
- 毎年12月開催予定の「いきいきふれあい旅行」  
(三郷町社会福祉協議会 × 三郷町身体障害者福祉協会)
- 今年度9月開催予定の「社協フレイル予防サロン事業」  
は共催団体や講師と協議の結果中止とさせていただきます。ご了承ください。

## 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

# 養成講座開催

**対象**

- 定年退職などで時間に余裕ができた方
- 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
- 何か地域のためにやってみたい方

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(有償ボランティア)の養成講座を開催します。※この活動は資格が必要な身体介護を伴わない、家事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。

受講料は **無料** です



<b>募集期間</b>	令和2年9月1日(火)~9月28日(月)
<b>講座日程</b>	令和2年9月29日(火) 13:00~17:00
<b>研修場所</b>	三郷町福祉保健センター 大会議室

生活支援係 34-1008 まで