

# 社協だより

201号  
令和元年  
5月1日発行

3/23(土)

## 『介護予防普及啓発講演会』を 開催しました！

当日は、社協会長の森町長もかけつけていただき冒頭の挨拶で三郷町が『健康長寿日本一』を実現するには行政や社協と住民の皆様が一体となって介護予防・健康づくり・地域づくりに取り組む必要性についてお話いただきました。今こそ協力して「健康寿命日本一」を目指しましょう！

詳細は、  
3ページへ



|                    |   |
|--------------------|---|
| 新年度職員配置図・基本方針      | 1 |
| 事業内容・2019年度 一般会計予算 | 2 |
| 報告                 | 3 |

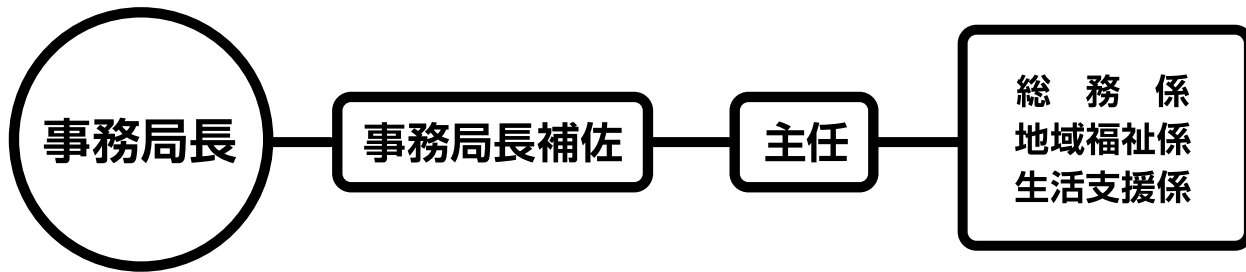
|               |   |
|---------------|---|
| 生活支援コーディネーターの |   |
| 宝物紹介・いきいき百歳体操 | 4 |
| 健康コラム         | 5 |

|        |    |
|--------|----|
| 子育てコラム | 6  |
| お知らせ   | 号末 |

# 社会福祉法人 三郷町社会福祉協議会

## 職員配置図

平成31年4月1日～



三郷町直営 住民福祉部 長寿健康課  
地域包括支援センター

## 基本方針

- 1 誰もが住み慣れた地域で「安心して暮らし続けられる福祉の町づくり」に取り組みます。
- 2 近年、複雑化する地域福祉の課題を真摯に受け止め、子どもからお年寄りまでの全住民を対象とした事業を幅広く展開します。
- 3 地域福祉関係者・関係機関と協働し、福祉課題の解決を図ると共に社協事業のあるべき姿を見つめ直し着実に地域福祉事業を推進します。
- 4 地域における社協の存在意義をより一層高められるよう、介護予防・日常生活支援総合事業を重層的に展開し、地域福祉関連事業との一体運用を図り、重点目標の達成に向け邁進してまいります。



# 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
- 意思疎通支援事業

## 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
- 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

## 高齢者福祉

- ふれあい昼食会
  - 囲碁大会
  - 老人大学
- 愛のふれあいまちつき大会

### 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

## その他

- さんごうふれ愛フェスタ
- 小地域ネットワーク活動の構築・支援
- 配食サービス
- 車椅子貸出
- 社協だよりの発行
- 日常生活自立支援事業 など

→ 三郷町社会福祉協議会の事業詳細は、ホームページをご覧ください。

三郷町社会福祉協議会

検索

2019年度

# 三郷町社会福祉協議会一般会計予算

予算額 98,088千円

## 収入

(単位:千円)

|      |               |          |
|------|---------------|----------|
| 事業活動 | 会費収入          | 3,000    |
|      | 寄付金収入         | 100      |
|      | 経常経費補助金収入     | 16,634   |
|      | 受託金収入         | 709      |
|      | 貸付事業収入        | 1        |
|      | 事業収入          | 990      |
|      | 介護保険事業収入      | 57,212   |
|      | 障害福祉サービス等事業収入 | 12,699   |
|      | 受取利息配当金収入     | 5        |
|      | その他の収入        | 162      |
|      | 施設            | 固定資産売却収入 |
| その他  | 基金積立資産取崩収入    | 6,576    |
|      | 積立資産取崩収入      | 0        |
|      | その他の活動による収入   | 0        |
| 収入合計 |               | 98,088   |

## 支出

(単位:千円)

|      |             |             |     |
|------|-------------|-------------|-----|
| 事業活動 | 人件費支出       | 77,208      |     |
|      | 事業費支出       | 9,827       |     |
|      | 事務費支出       | 3,905       |     |
|      | 貸付事業支出      | 100         |     |
|      | 共同募金配分事業費   | 864         |     |
|      | 分担金支出       | 7           |     |
|      | 助成金支出       | 1,354       |     |
|      | その他の支出      | 0           |     |
|      | 施設          | 固定資産取得支出    | 480 |
|      |             | 固定資産除却・廃棄支出 | 0   |
| その他  | 基金積立資産支出    | 10          |     |
|      | 積立資産支出      | 59          |     |
|      | その他の活動による支出 | 4,274       |     |
| 支出合計 |             | 98,088      |     |



# 事業報告

● 2月8日(金)

## 子育て支援講演会を開催しました。

老人福祉センター大広間において子育て支援講演会を開催しました。今年度は、ハートランドしぎさん子どもと大人の発達センター作業療法士「宮崎義博」氏を講師にお迎えし、42名の方が参加くださいました。「気になるお子さんの理解と周囲の対応」をテーマに具体的な周囲の対応や配慮の仕方を分かりやすくお話いただきました。

● 3月14日(木)

## 老人大学を 開催しました

健康運動実践指導者「藤原達成」氏による姿勢講座を通して、健康寿命を延ばし介護予防に取り組む重要性を参加者に啓発しました。

### ● 笑って！動いて！繋がって！学んで延ばそう健康寿命！ ●

平成31年3月23日(土)三郷町老人福祉センターで『笑って！動いて！繋がって！学んで延ばそう健康寿命！』をテーマに住み慣れた三郷町でいきいきと元気に暮らすためにどうすれば良いのか社会福祉協議会の予防教室参加者や予防教室の卒業生を対象に講演会を開催しました。

当日は、ピンクのたつたひめTシャツが目印！地域の健康づくりのお手伝い役の健康サポーターの皆様にもご協力いただき、約80名以上の方にご参加していただきました。

各講師の持ち味を生かした介護予防に繋がる日常生活動作の話や食事や生活習慣さらには社会参加や地域活動に参加する重要性をお伝えしました、真剣にメモを取る人や実際に実践するためのコツや楽しみながら運動を行い、会場が一体となって盛り上がりました。

今後も社会福祉協議会では地域に根付く介護予防教室(スッキリ教室)や住民主体の通いの場(いきいき百歳体操)などの運営・支援を地域住民さんと一緒になって進めて参りたいと思っています。是非、皆さんもスッキリ教室やいきいき百歳体操にご参加下さい。



#### 第1部講演

理学療法士  
きむら のぶかつ  
木村 信勝

虚弱高齢者と  
呼ばれないために



#### 第2部講演

生活支援コーディネーター  
かしわお たくじ  
柏尾 拓司

社会参加や地域  
づくりによる  
介護予防



#### 第3部講演

健康運動実践指導者 適正姿勢指導士  
ふじわら たつなり  
藤原 達成

笑って呼吸筋を  
鍛えて！脳に栄養！  
心に活力を！！

## スッキリサテライト教室にて 口腔機能向上事業を 開催しました。

信貴山西町・  
東信貴ヶ丘  
自治会館

王寺町の伯田歯科の歯科衛生士「橋本侑子」氏をお招きして『高齢者と口の健康』をテーマに講演いただきました。高齢者に多い口のトラブル、特に歯周病や入れ歯の手入れの話など熱心に聞いておられました。また楽しくできる口の体操・舌の体操・唾液腺マッサージなども指導していただきました。



### 「スッキリサテライト教室」とは…?

身体と脳を活性化させるプログラムを講師(社協職員)とスッキリ教室サポーター等が地域の自治会館に出張し、教室に参加してもらう事で元気な高齢者を増やし自立支援・社会参加・担い手などの活動に繋げる事を目的とした教室です。

現在4箇所の自治会地区で実施中です

※ 今後も地域の高齢化率や要望に合わせて展開予定です。スッキリサテライト教室のご要望の地域があれば三郷町社会福祉協議会まで自治会単位でお申し込み下さい。

☎0745-34-1008

自治会館を毎週月～金曜日のいずれかの曜日で60分間 年間40回お借りさせていただきます



# 三郷町の宝物紹介コーナー

第3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 3箇所目のご紹介は平成11年に発足した『夕陽ヶ丘ふれあいネットワーク』です！

町バスを利用して、4月は桜のお花見へ、11月は郊外散策やお買い物へ。

6月・9月・1月は夕陽ヶ丘自治会館で『ふれあいサロン』を開催し、お話をしながらお弁当や和菓子などをいただいています！

昨年度は日本赤十字社の講習指導員の方から災害時生活支援等を学んだり、**ボーリング大会**で盛り上がりました！

自治会の回覧で案内しますので、地域の親睦を図るため、どなたでも気軽にご参加下さい。



お手伝いしていただける活動員を募集しています！特に男性の方、お待ちしております!!

お問い合わせなどがありましたら…… 夕陽ヶ丘 山中まで ☎0745-72-9716

三郷町で2箇所目の『いきいき百歳体操』は東信貴ヶ丘自治会館で平成29年7月13日(木)スタートしました。

## いきいき百歳体操とは？

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。

昨年の12月には森町長も視察に来られました。週1回体操を継続している方達の元気に驚いておられました！



### 場所

東信貴ヶ丘自治会館

### 開催日

毎週木曜日 午前10:00~11:00

### 参加者

20~25名  
(東信貴ヶ丘地区にお住まいの方)

### 会費

月100円徴収  
(自治会館利用料・冷暖房代)

### 内容

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・三郷いきいき体操・誤嚥にナラン!体操・ハートランド体操 など

東信貴ヶ丘地区で参加希望の方は  
森川まで ☎0745-73-8461


他の地区でも『いきいき百歳体操』を始めてみたい方は

年に数回は体操後にゲームや茶話会などの交流会を開催しております！ぜひ！ご近所の方はご参加下さい！

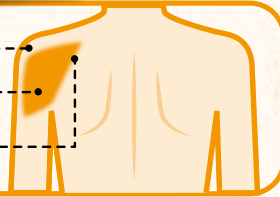
三郷町社会福祉協議会までご相談下さい  
☎0745-34-1008 (担当 柏尾)

# イチ・ニ・サンGO体操!

## 肩かたのストレッチ 其ノ1

- 肩の筋肉「三角筋さんかくきん」を伸ばすストレッチです。
- の部分伸ばすイメージです。

「三角筋」  
鎖骨部  
肩峰部  
肩甲棘部



前回の

### イチ・ニ・サンGO体操は?

前回は、おしり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。



### 「三角筋」の役割

肩関節の外側の筋肉で肩関節の動きに最も強い影響を与えています。物を持ち上げたり洗濯物を干したり、起き上がる時に体を起こす時に支えてくれる筋肉です。この三角筋が硬くなってしまうと肩や背中周りのコリを招く原因になります。

### 用意する物

背もたれのあるイス



三角筋前部のストレッチ

写真のように腕をまっすぐに手の平を外に向けて身体の後方に伸ばします。反対の手は、イスを掴んでください。



三角筋中部のストレッチ

片腕をまっすぐに伸ばし水平になるように挙げ、手の平を内向きにして肘を曲げないように自身の体に近づけます。反対の手を伸ばした腕の肘に交差させ止めます。




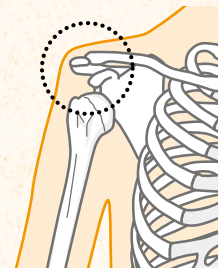
三角筋後部

②と同様に肘を伸ばしたまま親指が下に向くように伸ばすと後部の筋肉が伸びます。

①～③の流れを左右両方バランス良く取り組んでください。

### 知って納得! 肩関節の構造

肩関節は、部分(肩甲上腕関節)だとイメージされる方が多いのではないのでしょうか。実は、肩関節は、一つの関節ではなく肩甲骨、上腕骨、鎖骨、胸骨、肋骨からなる複合関節です。



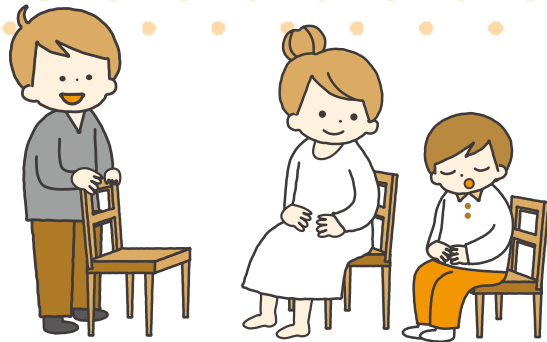
★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル ⇨ 生活支援コーディネーター 柏尾 拓司



# 子育てコラム

～親子でやってみよう!～



第11回

## 休むって大切



ゆったり  
のんびり



子どもたちは、毎日笑ったり、泣いたり、怒ったりと感情が大忙し。生活の中で、ゆったりのんびりしてゆっくりする時間が脳と心にとっても大切です。  
今回は、誰にでもできる簡単なリラククス方法を紹介します。

1 イスに座りおなかに手をあてます。



2 鼻からゆっくりと深く息を吸います。

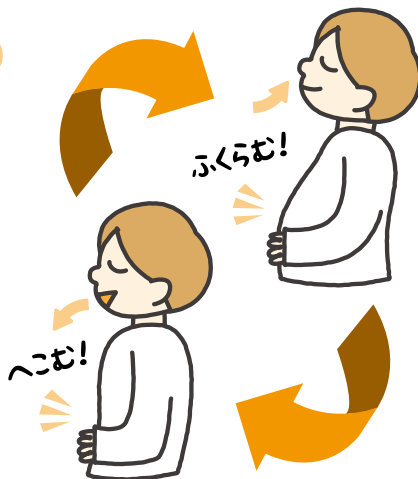


3 口からゆっくり息を吐きましょう。



4 ②と③を1分間に12回、①を16回を目安にしましょう。

5 呼吸の際に、おなかが膨らんだり、へこんだりすることに意識を向けてリラックスしましょう。



小さなお子様には、実際にやっているところを見せてあげましょう。リラククス後に「気持ちいいね」と声をかけてあげてください。おやすみ前やちょっとした空き時間にできるので無理のない範囲でおこなってください。簡単なリラククス方法ですが、ストレスにも効果的です。是非、親子でやってみましょう。

親子でリラククスタイムをつくらせて健やかな毎日をお過ごしください。



**募金運動**  
**(日赤募金・共同募金)の**  
**ご協力を**

**日赤募金**  
**(日赤社員増強運動)**

日本赤十字社は、個人及び法人から拠出される社資(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の平和と人々の幸福を願い、国内外にわたる各般の事業を実施。募金総額の10%が町に還元され、町内の赤十字活動(献血事業・日赤奉仕団・各種講習会事業等)に使用します。

**共同募金**  
**(赤い羽根共同募金)**

共同募金は、住民相互の助け合いを基盤とし、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりのために実施。募金の40%が町に還元され、町内の地域福祉活動の助成金として使用します。



今年度も、日赤募金・共同募金を募集しますので皆様のご協力をお願いします

**浴衣講習会**  
 ~ひまわり会~

受講料 無料

自分オリジナル浴衣を作って、納涼大会などに参加してみましょう。

**日程** 6月10日・24日 7月 8日・22日

**場所** 三郷町福祉保健センター 大会議室

**持ち物** ●浴衣の布地1反 ●木綿糸 ●はさみ  
 ※縫い針、まち針は、ひまわり会が用意します。

**時間** 13:00~16:00

**申込み** 三郷町社会福祉協議会迄 ☎72-5800

全4日間(全て月曜日)

**『奥野杯・囲碁大会』**

|      |                     |
|------|---------------------|
| 大会日時 | 5月22日(水) 9時~16時頃予定  |
| 開催場所 | 老人福祉センター大広間         |
| 参加費用 | 300円(昼食は各自でお願いします)  |
| 受付期間 | 4月10日(水)~5月15日(水)まで |

申込先 三郷町社会福祉協議会 窓口 ☎72-5800

気軽に ご参加ください

主催:社会福祉協議会

ひとりで悩んでいませんか  
**三郷町 住民相談所**

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!**

※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ひします。

短期集中通所サービス事業 (通所型サービスC事業)のご紹介です!

**Let's enjoy life** ~人生を楽しもう~

平成31年度4月から三郷町社会福祉協議会では新しい介護サービスを始めました! 事業対象者もしくは要支援状態の方が個々の心身の状況に合わせたプログラムをもとにこの先も元気に暮らし続けるための今までにないサービスです。おひとりおひとりに合わせた自立や社会参加に向けて専門職(理学療法士)が応援します。

**虚弱状態からの脱却を目標に!**

事業対象者及び要支援1・2の方で地域ケア会議でサービス利用が適当と認められた方を対象に心身の状態に合わせて目標を設定します。

**専門職による運動・動作のアドバイス**

通所や必要に応じて居宅訪問にて日常生活動作の課題の改善に向けた運動プログラムや動作の助言・指導を3ヶ月間実施します。

**プログラム終了後の活動もサポート**

プログラム終了後も自ら継続して介護予防に取り組み、介護保険サービスを利用しなくても地域で自立した生活が維持できる様にサポートします。

お問い合わせ先 担当ケアマネージャーもしくは、☎0745-43-7323 ☎0745-34-0035

事業内容の説明につきましては、☎0745-34-1008(担当:木村まで)

三郷町社会福祉協議会