

2020

5

菰野町社会福祉協議会広報紙

みんなのふくし

No.325

■特集

自宅でできるロコトレ講座

こものシニア生活便利ブック

菰野町社会福祉協議会予算

介護福祉士実務者研修受講生募集(再掲載)



赤い羽根共同募金

この広報紙は赤い羽根共同募金を活用して作成しています

重要なお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、保健福祉センターけやきの休館期間が5月31日(日)まで延長となりました。詳しくは菰野町役場のホームページ「施設の休止状況について」をご確認ください。※子育て支援センターとデイサービスセンターは通常通り利用可能です。

◇菰野町役場ホームページ◇

<http://www2.town.komono.mie.jp/www/index.html>

5月中止の事業

- けやきでお茶のみ会
- 子育てサロン
- Tomo café
- ベビーマッサージ
- みんなの運動サロン

上記を含むその他の事業につきましては、実施状況を菰野町社会福祉協議会のホームページにてご確認ください。

◇菰野町社会福祉協議会ホームページ◇

<http://komonovc.sakura.ne.jp/syakyo/>

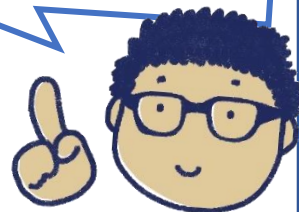
お知らせ

運動不足を解消！

自宅下できるロコトレ講座

新型コロナウイルスの感染拡大により、不要不急の外出を控えるように言われています。ご自身の感染や周囲への感染を防ぐためには、ぜひとも守っていただきたいところですが、それによって著しく運動量が減少してしまうことが懸念されます。「密集」「密閉」「密接」、この三つの密を避けながら日々の運動量を補うため、ご自宅でもできるロコトレをご紹介します。ぜひお試しください。

ロコトレとは・・・
ロコモティブシンドロームは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、立つ・歩く等の移動機能が低下している状態。ロコモティブシンドロームを予防するトレーニングです。



その1

下半身の筋力強化

スクワット

10回を1セットで体調に合わせて2~3セットを目標に行います。呼吸を止めずに、ゆっくりしゃがんでいきます。膝がつま先から出ない様に注意して行います。スクワットが難しい時は、椅子からの立ち座りを繰り返します。



お尻を後ろに突き出します。トイレや椅子に座る感じです。

その2

バランス強化

片脚立ち

目標は左右1日3回。1回の目標は1分です。支えが必要な人は机に手をつく等転倒に注意して行いましょう。

姿勢はできるだけまっすぐにします。



床に着かない程度に片足を上げます。

こものシニア生活便利ブック

5月下旬から配布開始!

◆どんな本?

高齢者の方々が日常生活を送る上で、知っている
と便利で役立つ情報がまとまった冊子です。

◆どんな情報が載っているの?

家事のお手伝いのこと、交通手段に関すること、
日用品や宅配、飲食店の情報、各種相談に関する
窓口などの情報が掲載されています。

◆どこに置いてあるの?

社会福祉協議会事務所と各地区コミュニティセン
ターに置いてあります。



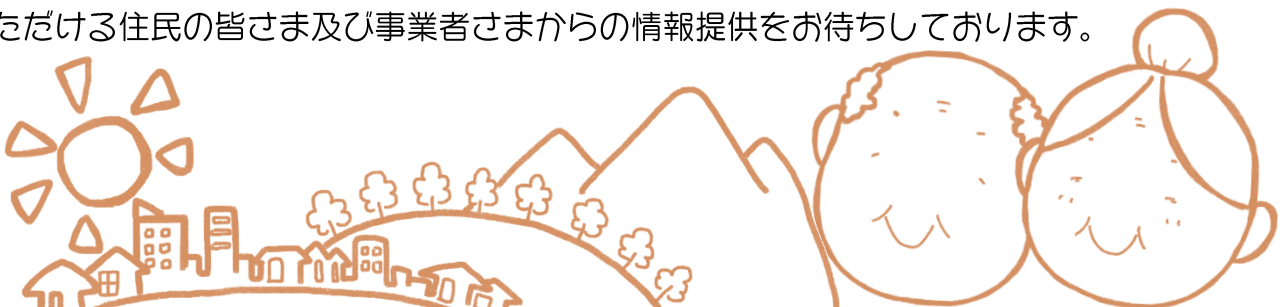
この表紙が目印です

住民の方々と協働で作成しました!



地区福祉懇談会でグループワークを行い、住民の方々に社会資源を探し出していただきました。

こものシニア生活便利ブックは、今後も情報の更新を続けていきます。本趣旨にご賛同いただける住民の皆さま及び事業者さまからの情報提供をお待ちしております。



本紙の掲載行事は社協広報紙、ホームページに写真が掲載されることがありますのでご了承ください。



【開催中止のおしらせとお詫び】

福祉と健康のフェスティバル「けやきフェスタ 2020」中止について

6月7日（日）に予定していました福祉と健康のフェスティバル「けやきフェスタ 2020」につきましては、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を踏まえ、参加者及び関係者の皆様の健康・安全を第一に考慮しました結果、開催を中止することといたしました。

けやきフェスタのために準備を進めていただいたボランティア団体・関係団体の皆様に多大なご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございません。

次回開催の折には、あらためて皆様のご支援・ご協力をどうかよろしくお願い申し上げます。



【開催延期のおしらせ】

「ボランティア全国フォーラム」延期について

5月30日（土）・31日（日）に東京都で開催予定の「ボランティア全国フォーラム」が新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から開催が延期となりました。

参加を希望されていた皆様には大変申し訳ございませんが、全国から参加されるボランティア・市民活動推進者の方々の感染を防ぎ、地域の活動に影響を及ぼさないため、ご理解をお願い申し上げます。

延期後の開催日程は、決まり次第、下記のホームページで案内されます。詳しくは、以下 URL からご覧ください。

「広がれボランティアの輪」連絡会議ホームページ <https://www.hirogare.net/>

全社協地域福祉・ボランティア情報ネットワークホームページ <https://www.zcwvc.net/>



三重とこわか国体・三重とこわか大会に関わるボランティア募集について

三重とこわか国体・三重とこわか大会の開催にあたり、県民力を結集し、全国から訪れる選手等をおもてなしの心でお迎えするため、運営ボランティア、情報支援ボランティア、移動支援ボランティアを募集しています。

下記の大会実行委員会ホームページより県、市町のボランティア情報をまとめてご覧いただけます。

現在、三重県と9市1町（いなべ市・四日市市・鈴鹿市・亀山市・津市・松阪市・伊勢市・伊賀市・志摩市・大台町）でボランティアを募集しています。

【お問い合わせ先】

三重とこわか国体・三重とこわか大会実行委員会事務局

TEL 059-224-2998

FAX 059-224-3022

〒514-8570 三重県津市広明町 13 番地



新型コロナウイルス感染拡大防止のため 中止になるボランティア活動



菰野町ボランティアセンター発行



第376号

新型コロナウイルスの感染拡大の防止のため、下記のボランティア活動を中止または延期といたします。
ボランティア活動に関しての相談やお困りごとがあれば、お気軽に菰野町ボランティアセンターまでご相談ください。

日	曜日	時間	活動内容	活動場所
随時			けやき友の会 活動日	けやき
			いろえんぴつ 活動日	けやき
			認知症ステッカーG 活動日	けやき
1	金	8:00~	センター給食 活動日	けやき
		10:00~	手の会(昼の部) 定例会	けやき
		19:30~	オルゴール 定例会	けやき
		19:30~	オレンジの会 定例会	けやき
2	土	9:30~	かつこう 活動日	けやき
4	月	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
7	木	9:30~	どんぐり 定例会	けやき
		9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
		14:00~	響きの会 活動日	けやき
8	金	8:30~	ひまわりの会 活動日	菰野コミセン
		10:00~	手の会(昼の部) 定例会	けやき
		14:00~	響きの会 自主勉強会	けやき
		19:30~	オルゴール 定例会	けやき
		19:30~	オレンジの会 定例会	けやき
9	土	10:00~	すたんぷ 活動日	けやき
		14:00~	おもちゃ診療所 活動日	けやき
11	月	9:30~	おもちゃ箱 活動日	けやき
		10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
12	火	8:30~	あじさいの会 活動日	竹永コミセン
		9:00~	花しょうぶの会 活動日	千種コミセン
		9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
		9:30~	にこにこ 定例会	けやき
13	水	8:30~	鶯の里会 活動日	鶯川原コミセン
		9:00~	さくらの会 活動日	朝上コミセン
		9:30~	ピアンカ 活動日	わかば作業所
		13:30~	真菰の会 定例会	朝上コミセン
		19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
14	木	9:00~	千寿会 活動日	けやき
		9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
15	金	9:00~	けやき友の会 定例会	けやき
		9:30~	にこにこ 活動日	けやき
		10:00~	手の会(昼の部) 定例会	けやき

日	曜日	時間	活動内容	活動場所
15	金	14:00~	響きの会 定例会	けやき
		19:30~	オルゴール 定例会	けやき
		19:30~	オレンジの会 定例会	けやき
18	月	9:30~	あさがお 活動日	けやき
		10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
		13:00~	千寿会 活動日	けやき
19	火	9:30~	あさがお 活動日	けやき
		9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
20	水	8:00~	センター給食 活動日	けやき
		9:30~	つくしの会 活動日	現地
		9:30~	ピアンカ 活動日	わかば作業所
		9:30~	あさがお 活動日	けやき
		10:00~	ともしびの会 活動日	けやき
21	木	10:00~	真菰の会 定例会	朝上コミセン
		19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
		9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
22	金	9:45~	どんぐり 活動日	現地
		10:00~	手の会(昼の部) 定例会	けやき
23	土	14:00~	響きの会 活動日	けやき
		19:30~	オルゴール 定例会	けやき
		19:30~	オレンジの会 定例会	けやき
24	日	13:00~	すたんぷ 活動日	けやき
25	月	13:00~	フォー・クローバー 活動日	竹永コミセン
		8:30~	あじさいの会 活動日	竹永コミセン
		9:00~	花しょうぶの会 活動日	千種コミセン
26	火	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
		8:30~	鶯の里会 活動日	鶯川原コミセン
27	水	9:00~	さくらの会 活動日	朝上コミセン
		9:30~	ピアンカ 活動日	わかば作業所
28	木	19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
		8:30~	ひまわりの会 活動日	菰野コミセン
29	金	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
		9:00~	「旬」おやじの料理を楽しむ会	けやき
		10:00~	手の会(昼の部) 定例会	けやき
		19:30~	オルゴール 定例会	けやき

令和2年度菰野町社会福祉協議会予算額632,428千円

【収入】

単位：千円

介護保険事業収入	208,943
受託金収入	116,273
障害福祉サービス等事業収入	109,213
経常経費補助金収入	85,488
事業収入	61,387
前期末支払資金残高	22,170
就労支援事業収入	6,610
医療事業収入	9,317
共同募金配分金収入	5,158
寄付金収入	3,100
その他の収入	1,749
基金積立資産取崩収入※	3,020



【支出】

単位：千円

人件費支出	450,103
事業費支出	121,099
事務費支出	29,908
就労支援事業支出	6,610
固定資産取得支出	850
積立資産支出	3,100
その他の支出	20,758



～基本理念～
みんなで支え合い、誰もが
地域で安心して心豊かに
暮らすことができる福祉
のまちづくり

※皆さまから頂戴したご寄付の積立金を地域福祉事業に活用させて頂いています。

介護福祉士実務者研修受講生募集(再掲載)

- 受講期間：6/25～12/24(有資格者は10/24)
- スクーリング
7/17(金)、7/30(木)、8/6(木)、8/27(木)、
9/3(木)、9/16(水)、9/17(木)
※全日とも9:00～17:10頃
- 入校オリエンテーション
6/25(木) 10:00～12:00
- 受講料 ※教材費、消費税込
ヘルパー1級または2級、初任者研修修了者
96,250円
介護職員基礎研修修了者 43,780円
上記以外の資格・無資格者 126,500円



- 予約申込締切：6/9(火)
※定員になり次第受付終了させていただきます
- 定員：40名
- ところ：保健福祉センターけやき
- 主催：専門学校ユマニテク医療福祉大学校
菰野町社会福祉協議会

【申し込み・問い合わせ先】
専門学校ユマニテク医療福祉大学校 介護実務者研修科
Tel 059-340-4574 <http://humanitec-ka.jp>
E-mail: info-kaigo@humanitec.ac.jp

温かい善意



社会福祉協議会は、皆様からの「温かい善意のご寄付」を地域での助け合い活動・ボランティア活動・子育て支援事業などの活動資金として有効に活用させていただいております。

このたび、下記の皆様よりご寄付をいただき、心よりお礼申し上げます。

3月18日	ユニー(株)“小さな善意で大きな愛の輪”運動 ピアゴ菰野店 店長 林信好様	58,614 円
3月19日	匿名 高橋正士様(潤田)	10,000 円 100,000 円
3月23日	北岡フミ子様(菰野)	100,000 円
3月31日	匿名	手作りマスク 54 枚
4月 7日	匿名	100,000 円
4月 9日	匿名	50,000 円

ご寄付についてのお尋ねは社会福祉協議会
TEL394-1294までご連絡ください。

編集・発行 社会福祉法人菰野町社会福祉協議会
TEL394-1294 FAX394-3422
〒510-1253 三重県三重郡菰野町潤田 1281
菰野町保健福祉センターけやき内
Eメールアドレス komono-f@m2.cty-net.ne.jp
Facebook <https://www.facebook.com/komono.shakyo>
ホームページ [菰野町社協](#)

今月のデータ

R2.4月現在 外国人を含む	
町総人口	41,610 人 (↓)
世帯数	16,666 世帯 (↑)
65歳以上人口	10,710 人 (↑)
高齢化率	25.7 % (→)
年少人口(14才以下)	5,774 人 (↑)
年少人口率	13.9 % (↑)
一人暮らし高齢者数	588 人 (↑)
障害者手帳保持者数	1,968 人 (↑)
R2.3月現在	
介護保険要介護認定者数	1,593 人 (↑)

() 内矢印は、先月比