

2020

孤野町社会福祉協議会広報紙

みんなのふくし

No.326

6

■特集

みんなの運動サロン通信 お元気ステーション

運動不足を解消！ウォーキング講座

社会福祉協議会を知ろう



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

お元気ステーション

この度『みんなの運動サロン通信 お元気ステーション』を発行することになりました。

『お元気ステーション』は、健康に関する情報やお元気サポーターの方々が取り組んでいること、関心があることなどが掲載されています。

みんなの運動サロンにご参加いただいている方へ送付をしておりますが、各コミュニティセンターでも配布をしていますので、興味がある方は、ぜひご覧ください。



運動不足を解消！

ウォーキング講座

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続いていますが、皆さんは一日どれくらい歩いていますか？健康づくりには男性で約 9,000 歩、女性で約 8,200 歩が目標とされています。(厚生労働省 健康日本 21 第二次より)

普段より 10 分多く歩くことで、約 1,000 歩増やすことができます。まずは 10 分多く歩き、健康な毎日を過ごしましょう！

運動不足解消

ウォーキング

◆ウォーキングを行う前の注意点

- ①体調を確認しましょう
風邪症状や血圧などを確認して、体調が優れない日は迷わず休みましょう。
運動が心配な場合はかかりつけ医に相談しましょう。
- ②無理をしない
ウォーキングは比較的負担の少ない運動ですが、"より多く歩く方が良い"と考えてしまい、いきなり長距離を歩くのは間違いです。
自分の体調や体力に合わせて行いましょう。
- ③転倒に注意
屋外を歩く際には、思わぬ事故や転倒によるケガに注意しましょう。
運動に適した靴を履きましょう。
- ④適度に水分補給をしましょう

ウォーキングは普段の歩き方と異なり、フォームを意識することが大切です。



視線は自然に前を向き、極力背筋を伸ばしましょう。

腕は肘を曲げてしっかりと振ります。

つま先で地面をしっかりと蹴りましょう。



社会福祉協議会を 知ろう

第1回

地域福祉について



けやきフェスタ

けやきフェスタは、福祉・健康に関わる関係団体やボランティアとともに、住民への啓発イベントとして毎年開催しています。年齢、性別、障がいの有無に関係なく、たくさんの方がふれあい、理解を深め合う機会として実施しています。住民の皆さまがもっと菰野町の事を知り、福祉やボランティアなどに関心を持っていただくきっかけづくりが目的です。

町内で活躍するボランティア団体の活動紹介や民生委員活動、企業の社会貢献など、様々な取り組みが行われ、毎年にぎわっています。



福祉協力校事業

社協では、町内の小中学校及び高等学校の児童や生徒を対象に、福祉教育に関する事業を行っています。もともと福祉協力校事業は、昭和52年に国庫補助事業による「学童・生徒のボランティア活動普及事業」としてスタートし、現在も各学校のご協力をいただくことで継続して取り組んでいます。

この事業は、児童や生徒を対象に、社会福祉への理解と関心、またボランティア精神や福祉の心を養うことを目的としていますが、子どもたちを通じて家庭や地域社会へ啓発し、地域住民の福祉やボランティア活動の参加を促進することも大きな目的としています。

取り組みの例としては、車椅子体験やサウンドテーブルテニス体験、その他、夏休みを利用し福祉体験教室などを行っています。講師として、町内で活躍するボランティアや、障がいをお持ちの方にもご協力をいただいています。



「社協ってよく耳にするけど何をしているところ？」そう思っている方はみえませんか？

実は「社協」と一言で表しても、様々な業務を行っています。町民の皆さまにとってより身近な存在となるために、今回は社協について知っていただくコーナーを設けました。第1回は地域福祉についてご説明いたします。

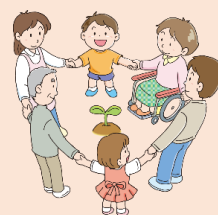
そもそも地域福祉とは何か？地域福祉とは、地域にお住いの方が安心して生活できるよう、地域の課題を住民、企業、福祉施設などが協働して解決に取り組むことを言います。私たち社協職員は地域福祉を共に考える存在として様々な事業を行っています。今回はいくつかある事業の中からピックアップしてご紹介いたします。

住民参加型在宅福祉サービス

菰野町には5つの小学校区があります。菰野町は鉄道が敷かれていたり、商業施設も程よく存在する整った町ですが、小学校区に分けると、それぞれ特色があり同じ町内と言っても地域課題が異なります。

「近くにスーパーがない」「気軽に集える場所がない」など地区ごとに違った課題が存在します。ひと昔前であれば、隣同士の助け合いで解決できたことも、人口の転入転出が多くなった現代では横のつながりが持ちづらく、特に高齢の方は身近に頼る人が少なく孤立しやすくなります。

住民参加型在宅福祉サービスとは、そういった課題から発生する様々な生活上の困りごとを支援する住民による助け合いの活動です。「いいね！大羽根地域まごころサポート」「地域サポーターの会ちくさ」「たすけあい♡竹永」さらに、今年度から始動予定の「朝ささえ(愛)」などがあります。





新型コロナウイルス影響下における支援活動への寄付等の情報 (2件)

支える人を支えよう!

「赤い羽根 新型コロナ感染下の福祉活動応援全国キャンペーン」にご協力ください!

中央共同募金会では、改正新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく非常事態宣言の延長を受け、子どもたちやその家族を巡る生活課題が、長期化、広域化、そして深刻化していくことが予想されることから、各都道府県共同募金会と協働して、「支える人を支えよう! 赤い羽根 新型コロナ感染下の福祉活動応援 全国キャンペーン」を実施します。



全国キャンペーンでは、以下の3つの支援事業を実施します。

A 子どもと家族の緊急支援活動応援

「子どもと家族の緊急支援」を中核に、各都道府県の状況に合わせて、子どもに限らず、見守りを兼ねた配食、環境衛生に配慮した居場所づくりなどの活動を支援します。

B フードバンク活動支援

フードバンク、福祉施設等相談機関や配食等を行っている団体に食材や食事を提供する活動を支援します。

C 居場所を失った人への緊急活動支援

孤立が加速化し、居場所が失われた人や経済的困難に陥った人への相談支援、生活支援、炊き出し支援、DV、虐待のシェルター等先駆的・モデル的な活動を支援します。

「赤い羽根 新型コロナ感染下の福祉活動応援 全国キャンペーン」へのご寄付はこちらのURLをご覧ください。 ⇒ <https://www.akaihane.or.jp/camp-covid19/>

認定NPO 法人セカンドハーベスト名古屋

「新型コロナウイルス感染症により困窮する世帯への支援強化のお願い」

セカンドハーベスト名古屋では、様々な理由で生活に困窮する人への自立支援を目的として行政が設置した相談窓口から依頼を受け食品の詰合わせを届けています。相談窓口からの食品支援の依頼件数が増えている中、フードバンクへの食品寄付量が減っています。多くの人に知っていただき、生活に困っている人の「食のセーフティネット」を維持するためご支援ください。

【お問い合わせ先】

認定NPO 法人セカンドハーベスト名古屋 TEL 052-913-6280
FAX 052-913-6281



【重要】ボランティア活動保険における新型コロナウイルスの取扱い改定のおしらせ

ボランティア活動保険の特定感染症に指定感染症（新型コロナウイルス）が追加され、補償の対象となりました。新型コロナウイルスが指定感染症とされた2020年2月1日に遡及しての補償となります。

【ご注意】

- ・「ボランティア行幸用保険」「送迎サービス補償」の各プランでは補償の対象となりません。
- ・新型インフルエンザは補償されません。(感染症予防法で「新型インフルエンザ等感染症」に分類)

ボランティアグループ月間カレンダー6月予定表



菰野町ボランティアセンター発行



第377号

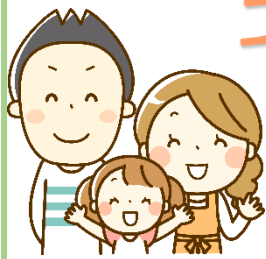
日	曜日	時間	活動内容	活動場所
随時			けやき友の会 活動日	けやき
			いろえんびつ 活動日	けやき
			認知症ステッカーG 活動日	けやき
1	月	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
2	火	9:30~	つくしの会 活動日	現地
3	水	9:30~	こもの菊 定例会	町民センター
		9:30~	ピアンカ 活動日	わかば作業所
		10:00~	ともしびの会 活動日	けやき
		19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
4	木	9:30~	どんぐり 定例会	けやき
		9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
		14:00~	響きの会 活動日	けやき
5	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
6	土	9:30~	かっこう 活動日	けやき
8	月	8:30~	ひまわりの会 活動日	菰野コミセン
		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
9	火	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
10	水	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
11	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
		13:00~	千寿会 活動日	けやき
12	金	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
		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
13	土	8:30~	鶴の里会 活動日	鶴川原コミセン
		9:00~	さくらの会 活動日	朝上コミセン
		10:00~	すたんぶ 活動日	けやき
		14:00~	おもちゃ診療所 活動日	けやき
15	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

日	曜日	時間	活動内容	活動場所
16	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
17	水	9:30~	つくしの会 活動日	現地
		9:30~	こもの菊 定例会	町民センター
		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
		10:00~	真菰の会 定例会	朝上コミセン
18	木	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
		9:30~	どんぐり 活動日	現地
19	金	8:00~	センター給食 活動日	けやき
		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
		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
22	月	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
		9:30~	ピアンカ 活動日	わかば作業所
		19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
24	水	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
25	木	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
		8:30~	鶴の里会 活動日	鶴川原コミセン
26	金	9:00~	さくらの会 活動日	朝上コミセン
		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
		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
27	土	19:00~	すたんぶ 活動日	けやき
28	日	8:30~	ひまわりの会 活動日	菰野コミセン
		13:00~	フォー・クローバー 活動日	竹永コミセン
29	月	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき

【重要なお知らせ】
ボランティアグループ月間カレンダー6月予定表について

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、各ボランティアグループの活動の中止や変更等の可能性がありますので、何卒ご了承ください。





子育てchu!

子育てリレーエッセイ

No.192

奥谷英梨花さん(宝永台)

我が家は3歳のわんこと1歳の娘と0歳のわんこがいる3人2匹家族です。

2年前に菰野に引っ越してきて、新しい生活が始まってすぐに、子どもを授かりました。夫婦共に三重県出身ではなく、親戚や友人が近くにおらず、新しい土地での初産だったので心細かったです。また、つわりも酷く体力的にも大変でした。

妊娠生活が辛かったせいか、産後は楽しい毎日です。夜泣きや夜中の授乳も苦にならず、子どもの成長が見られる育児は毎日が新しいことだらけです。妊娠中、役場に紹介いただいた、けやきの子育て支援センターにふらっと見学に行ったところ、充実した施設やイベントがあることを教えていただきました。生後3カ月頃から子育て支援センターに通い始め、にこにこ広場、地区の子育てサロン(ヤッホー)にも参加し、同じくらいの月齢の沢山のお友達と知り合いました。出産したばかりのお母さん達とは妊娠、出産や赤ちゃんの成長等、他愛もない話で盛り上がり、自分の息抜きにもなりました。今後の自分の子どもはもちろんのこと、お友達の成長もとても楽しみです。

育児を通して、新しい人達との繋がりが持て、娘の存在が私の世界を広げてくれました。4月から仕事復帰。1歳の娘と離れるのは寂しいですが娘は泣きながら保育園、わんこ達はお留守番、私は夫と共に、育児と仕事を両立出来るよう頑張ります。これからも家族とお友達と楽しい思い出を沢山つくっていきたいと思います!

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



みんなで作ろう!

子育てサロン 6月の予定



菰野 (ヤッホー)	6/5(金)、17(水)	10:00~11:30 菰野コミセン
鵜川原 (うきうき)	6/11(木)、24(水)	10:00~11:30 鵜川原コミセン
竹永 (ふわふわ)	6/4(木)、18(木)	10:00~11:30 竹永コミセン
朝上 (きら☆きら)	6/4(木)、18(木)	10:00~11:30 朝上コミセン
千種 (あい・アイ)	6/3(水)、17(水)	10:00~11:30 千種コミセン

※状況により中止になる場合があります
(コミュニティセンター [略]コミセン)

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。

4月28日	タカラ整体様	次亜塩素酸水
5月11日	匿名	100,000 円
5月12日	匿名(伊勢市)	873,223 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。

6月中止の事業

■けやきフェスタ2020 ■けやきでお茶のみ会

■Tomo café ■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いただけます。

◇菰野町社会福祉協議会ホームページ◇

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

今月のデータ

R2.5月現在 外国人を含む

町総人口	41,646 人 (↑)
世帯数	16,718 世帯 (↑)
65歳以上人口	10,732 人 (↑)
高齢化率	25.8 % (↑)
年少人口(14才以下)	5,781 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	1,974 人 (↑)

R2.4月現在

介護保険要介護認定者数	1,616 人 (↑)
-------------	-------------

() 内矢印は、先月比