

2020

7

狹野町社会福祉協議会広報紙

みんなのふくし

No.327

■特集

ベビーマッサージ

みんなの運動サロン

簡単！バランストレーニング講座

社会福祉協議会を知ろう

◆みんなの運動サロン千種◆

みんなの運動サロンが各地区で再開しました。新型コロナウイルスの感染予防のため、身体的距離の確保やマスクの着用など、参加者の皆さまにご協力をいただいています。



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

産後のリフレッシュ体操& 「ベビーマッサージ」 参加者募集のお知らせ



- とき：7月27日(月)
10:00~11:30
- ところ：保健福祉センターけやき2階
- 内容：マッサージオイルを使用して、パパママが赤ちゃんにマッサージを行います。
※当日、オイルが赤ちゃんの肌に合うか皮膚テストを行います。保健師による身体計測・育児相談も実施します。
- 対象：菰野町にお住まいで、首すわりからハイハイをするまでのお子さまと保護者
- 定員：親子10組 ※先着順
- 参加費：500円
- 講師：助産師 宇佐美和代氏
インストラクター 真弓愛氏
- 持ち物：大きめのバスタオル1枚、タオル3枚
ティッシュ、母子手帳、親のエプロン
おむつ替え防水シート(あれば)
- その他：前回、申し込みされた方はご遠慮ください。動きやすい服装でお越しください。

7月13日(月)から受付開始

募集中!

「みんなの運動サロン」 参加者募集のお知らせ



とき	ところ
7/14、28(火) 10:00~11:00	菰野地区 コミュニティセンター
7/2、16(木) 10:00~11:00	鶴川原地区 コミュニティセンター
7/9、30(木) 10:00~11:00	朝上地区 コミュニティセンター
7/7、21(火) 10:00~11:00	千種地区 コミュニティセンター

- 対象：運動の制限をされていない方
- 持ち物：セラバンド※、水分補給できるもの
※バンドをお持ちでない方は貸出できます。
(当面タスポニーボールは使用しません)

■ご協力をお願いします

新型コロナウイルスの感染予防として、しばらくの間はお住まいの地区以外の運動サロンの参加は控えていただくようお願いします。都合が合わない方や竹永地区にお住まいで参加をご希望の方は、どこか1地区に絞っての参加をお願いします。

運動不足を解消!

簡単! バランストレーニング講座



要介護状態になる原因の約12.5%は転倒による骨折です。(内閣府令和元年度版高齢社会白書より)

転倒予防のポイントは「転ばない体づくり」です。そのためには「筋力」を保つことと「バランス」を保つことが大切です。

①つま先あげ

まっすぐ立ち、つま先をあげます。
10回×2セットを目安に行います。
可能ならつま先を上げた状態で5秒ほど保持します。



②かかとあげ

まっすぐ立ち、かかとを上げます。
10回×2セットを目安に行います。



③前後左右へのステップ運動

左足を前へ大きく踏み出して戻します。(右側も同様に)
左足を外側へ大きく踏み出して戻します。(右側も同様に)
それぞれ5回ずつ行いましょう。

その他にも5月号でご紹介した片脚立ちやスクワットなどの下半身運動も転倒予防の効果があります。

前後左右への
ステップ運動



社会福祉協議会を

知ろう

第2回

地域包括支援センター について

第2回では地域包括支援センターについて、ご紹介いたします。地域包括支援センターは、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が配置され、保健や福祉などの様々な面から高齢者を支える総合相談窓口です。高齢者が、可能なかぎり住み慣れた地域で、安心して生活ができるようにチームで、また様々な機関と連携して支えていきます。

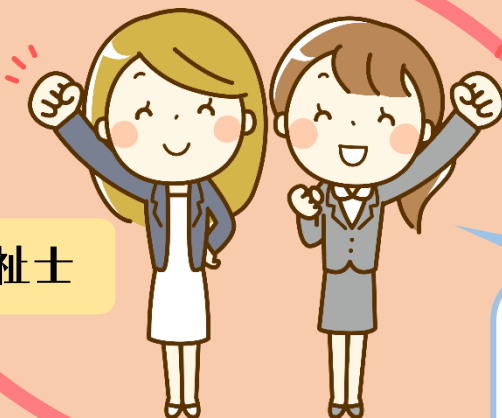
保健師

介護保険のサービス
を利用したい

最近隣のおじい
さんの様子が
変わった

福祉用具って
どんなものが
あるんだろう

社会福祉士



親が認知症になって
介護が不安

主任介護支援専門員

お困りごとがあればおう
かがいし、保健師、社会
福祉士、主任介護支援専
門員が協働して支援を行
います。



地域包括支援センターでは、以下
のような事業を行っています。
その他、認知症に関する啓発事業
なども行っています。



総合相談支援事業

個々の高齢者がどのような支援が必要かを把握し、地域における適切なサービス、関係機関や制度の利用につなげるなどの支援を行います。

包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

介護支援専門員、主治医をはじめ、地域におけるさまざまな資源を活用し（包括的）、途切れることなく（継続的）、施設・在宅を通じた地域における生活を支援します。

高齢者の虐待防止・早期発見および権利擁護事業

高齢者の人権や財産を守る権利擁護事業や成年後見制度など、権利擁護を目的とするサービスや制度を活用しながら、高齢者のニーズに即したサービスや機関につなぎ、高齢者の虐待の防止や権利擁護を図ります。

介護予防ケアマネジメント事業

要支援者（予防給付）を対象に、ケアプランの作成・サービス利用の評価などを行います。また、介護が必要になるまでと、介護が必要な状態になってからの継続したケアマネジメントを支援します。



～ ボランティアグループの皆さまへ ～

菰野町ボランティアセンター貸館業務再開のご案内



新型コロナウイルス感染予防対策としての保健福祉センターけやきの休館につきまして、ボランティアセンターに登録されているグループの皆様にはご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございました。

皆様にはボランティア活動を休止・自粛していただき、大変ご不便をおかけしましたが、**7月1日(水)**からボランティアセンターの貸館業務を再開いたします。

部屋のご利用にあたっては、再度感染が拡大する可能性もあり、ご自身のみならず、大切なご家族・ご友人の命を守るため、皆様には「新しい生活様式」にご協力をお願いいたします。

【センターからのお願い】

- ◆ 自宅で検温し、発熱がある場合は利用を控えてください。また、発熱がなくても風邪の諸症状がある場合や体調がすぐれない場合も利用を控えてください。
- ◆ 咳エチケット、こまめな手洗い・手指消毒をお願いします。
- ◆ マスクの着用をお願いします（熱中症などにも十分ご注意ください）。
- ◆ 密接にならないよう人と人の距離を確保してください。
- ◆ 大声での会話や近接した距離での会話とならないようにお願いします。
- ◆ 部屋の使用時には、定期的に換気を行ってください。
- ◆ 部屋の使用后、備品等の消毒をお願いします。
- ◆ ボランティアグループの代表者は、当日の参加者全員の利用者名簿を提出してください。



※尚、各部屋には利用人数基準があります。人数によっては、これまで使用していた部屋からの変更をお願いすることがありますので、ご了承ください。

※感染状況によっては、再度利用を休止する場合があります。

●貸館ルールの変更に伴い、ボランティア活動や定例会などでお困りことがありましたら、ボランティアセンターまでご相談ください。

【災害ボランティア情報】「新型コロナウイルス感染拡大下における災害ボランティアセンター設置・運営等について～全社協VCの考え方～」他

梅雨の到来とともに大雨などによる災害の発生が懸念される時期となりました。



新型コロナウイルスの影響で、これまでの全国から駆けつける災害ボランティア活動のあり方が見直され、全社協からは災害ボランティアセンター設置・運営についての考え方、JVOADからはボランティア・NPOの災害対応ガイドラインが公表されました。

以下のURLからダウンロードできますので、ご確認ください。



●全国社会福祉協議会 全国ボランティア・市民活動振興センター

「新型コロナウイルス感染拡大下における災害ボランティアセンター設置・運営等について～全社協VCの考え方～」 <https://www.saigaivc.com/>

●特定非営利活動法人 全国災害ボランティア支援団体ネットワーク (JVOAD)

「新型コロナウイルスの感染が懸念される状況におけるボランティア・NPO等の災害対応ガイドライン」 <http://jvoad.jp/guideline/>

ボランティアグループ月間カレンダー7月予定表



菰野町ボランティアセンター発行



第378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
			いろえんぴつ 活動日	けやき
			認知症ステッカーG 活動日	けやき
1	水	9:30~	こもの菊 定例会	町民センター
		9:30~	ピアノカ 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
2	木	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
3	金	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
4	土	9:30~	かつこう 活動日	けやき
6	月	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
7	火	9:30~	つくしの会 活動日	現地
		9:30~	にこにこ 定例会	けやき
8	水	9:30~	ピアノカ 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
9	木	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
10	金	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
11	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
13	月	9:30~	あさがお 活動日	けやき
		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
14	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
15	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

日	曜日	時間	活動内容	活動場所
15	水	9:30~	ピアノカ 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
		19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
16	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
17	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
		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		
20	月	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
21	火	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
22	水	9:30~	ピアノカ 活動日	わかば作業所
		19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
24	金	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
25	土	19:00~	すたんぷ 活動日	けやき
26	日	13:00~	フォー・クローバー 活動日	竹永コミセン
27	月	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
29	水	9:30~	ピアノカ 活動日	わかば作業所
		19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
30	木	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
31	金	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

【重要なお知らせ】
ボランティアグループ月間カレンダー7月予定表について

7月より各ボランティアグループの活動が再開しますが、一部休止や変更のあるグループもあります。ご不明な点は、各グループ代表またはボランティアセンターまでお問い合わせください。(TEL 394-1294)

子育てchu!

子育てリレーエッセイ
No.193



濱崎晴子さん (潤田)

私には幼稚園に通う年長さんの息子と3歳になったばかりの娘がいます。

息子は少し前まで赤ちゃんがえりで下の子より手がかかって大変でしたが、最近では口が達者でイヤイヤ期真っ只中の娘を私よりも上手になだめながら兄妹で仲良く遊んでくれるようになりました。

娘はお兄ちゃんが大好きで、何でも真似していてお兄ちゃんのお友だちとも物怖じせずに仲良く遊んでいます。

子どもたちは、大人から見ると何でもない散歩道も「お花を摘んでお父さんのプレゼントにしよう」、「あっテントウムシや! はっぱ食べるかな? 食べやんなあ」「猫じゃらしや! しっぽにしよう」と何でも楽しい遊びに変えてしまいます。そんな力に感心しつつ、私も一緒になって楽しんでます。しかし、私も余裕がなくなると子どもに優しく接する事ができないこともあり、このままでいいのかと悩みながら子育てをしています。

そんな私が頼りにしているのが子育て支援センターと子育てサロンです。支援センターでは家事を忘れ、子どもとじっくり遊べて、サロンでは他のお母さんたちに日々の悩み事、困り事を話せて息抜きができます。

今後も今だから楽しめる事を大切に過ごしていけたらいいなと思っています。



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>

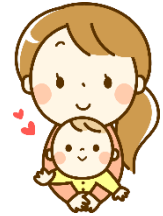
ホームページ

菰野町社協



みんなで作ろう!

子育てサロン 7月の予定



菰野 (ヤッホー)	7/3(金)、15(水)	10:00~11:30 菰野コミセン
鶴川原 (うきうき)	7/9(木)、22(水)	10:00~11:30 鶴川原コミセン
竹永 (ふわふわ)	7/2(木)、16(木)	10:00~11:30 竹永コミセン
朝上 (きら☆きら)	7/2(木)、16(木)	10:00~11:30 朝上コミセン
千種 (あい・アイ)	7/1(水)、15(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。

5月15日 匿名 10,000 円

三重北農業協同組合様

かぶせ茶販売代金の一部より

68,400 円

5月22日 匿名 手作りマスク 26 枚

6月 5日 依 俊徳様 (菰野) 10,000 円

6月 8日 匿名 (高校生)

手作りマスクをプレゼントした方々からのお礼を含む6,000 円

6月10日 匿名 20,000 円

6月11日 匿名 100,000 円

わかば作業所へ

6月 2日 匿名 10,368 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。

今月のデータ

R2.6月現在 外国人を含む

町総人口 41,689 人 (↑)

世帯数 16,740 世帯 (↑)

65歳以上人口 10,741 人 (↑)

高齢化率 25.8 % (→)

年少人口 (14才以下) 5,778 人 (↓)

年少人口率 13.9 % (→)

一人暮らし高齢者数 582 人 (↓)

障害者手帳保持者数 1,970 人 (↓)

R2.5月現在

介護保険要介護認定者数 1,613 人 (↓)

() 内矢印は、先月比