

2020

9

菰野町社会福祉協議会広報紙

みんなのふくし

No.329



■特集

ベビーマッサージ

みんなの運動サロン

簡単！認知症予防運動

歩行浴利用更新手続きのご案内

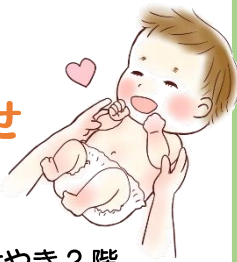
◆障がい者支援ボランティアグループ「どんぐり」の定例会◆
どんぐりの定例会では、在宅重度障がい者の自立支援を促進し、社会参加の場とすることを目的とした生活交流会の活動内容を障がい当事者と一緒に考えます。障がい当事者が主体的に話し合いに参加できる手段として、8月の定例会では、試験的に一部リモート会議を導入しました。



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：9月14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。

8月31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
9/8、29(火) 10:00~11:00	菰野地区 コミュニティセンター
9/3(木) 10:00~11:00	鶴川原地区 コミュニティセンター
9/10、24(木) 10:00~11:00	朝上地区 コミュニティセンター
9/1、15(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。

募集中! 令和2年度 初心者向けヨガ教室

- 対象：町内に住所を有する
 - ・65歳以上の方
 - ・60歳以上の老人クラブ会員
 - ・障害者手帳保持者
- ところ：保健福祉センターけやき2階 運動指導室
- 講師：鈴木みち子氏
- 定員：各コース15名
- 日程：全コース火曜日
- 時間：10:00~11:00
- 参加費：無料

自宅でも行える基礎的な内容です

4コース(各5回)に分けて開講いたします

- 持ち物：バスタオル1枚(マットの上に敷くため)、スポーツタオルまたはフェイスタオル2枚、飲み物 ※マットの貸出あり



①コース 第1火曜日	②コース 第2火曜日	③コース 第3火曜日	④コース 第4火曜日
10月6日	10月13日	10月20日	10月27日
11月3日	11月10日	11月17日	11月24日
12月1日	12月8日	12月15日	12月22日
1月5日	1月12日	1月19日	1月26日
2月2日	2月9日	2月16日	2月23日

受付期間：9月23日(水)~29日(火)
8:30~17:15(土日祝除く)

※定員になり次第受け付け終了させていただきます。

◎受付専用電話でのみ受け付けます

受付専用電話番号 Tel391-0291

申し込み時に、①希望するコース、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤住所、⑥老人クラブ加入有無、⑦障害者手帳の有無をお伝えください。

※申し込みは代理の方でも構いませんが、氏名など必要事項を確認します。

※1回の電話で複数人分の申し込みはできません。

簡単！

認知症予防運動



ある研究では認知症発症リスクを「運動習慣のなし」を1とすると「低～中等度の運動習慣がある」では35%も発症リスクが減ったそうです。なお、発症リスクの減少には、運動の負荷は「強度」と「低～中等度」で大差がないことがわかっています。

そこで、今回はご自宅でも簡単に取り組むことができる、認知症予防にお勧めの運動をご紹介します。ぜひお試しください。

スイカ

カメラ

ラッコ

ウォーキング

普段より少し早めの速度で腕を大きく振りながら、10～30分間歩きましょう。計算やしりとりなどを同時に行うと効果的です。



97

100

94

91

ステップ運動

100から順番に3を引く計算をしながら、左右の足で横へのステップを行います。計算は7ずつの引き算や足し算に変えるのも効果的です。



保健福祉センターけやき歩行浴 利用更新手続きのご案内

歩行浴利用の更新手続きを行いますので、引き続き利用を希望される方はお手続きください。

※ご利用されない方は更新をする必要はありません。



- とき：9月14日（月）～30日（水）
※20日（日）、27日（日）は休み
9：30～15：30
- ところ：保健福祉センターけやき1階
受付横
- その他：更新手続きはご本人様と面接して行います。※代理での手続きはできません。更新をされないで登録削除となりますのでご注意ください。

認知症サポーター こものオレンジリングの会

21日はオレンジ day
9月は
世界アルツハイマー
月間



認知症の人の数は国内で2025年に700万人を超えると推計されています。認知症の人数は増え続け、誰にとっても他人事ではない時代になっています。

- ・認知症に対する理解を深めましょう
- ・認知症は誰にでも起こる病気です
- ・単なる物忘れと認知症は違います



～ 企業の社会貢献活動 ～

大和物流株式会社の皆さまに花植え活動をしていただきました！



菰野町でも様々な企業が地域での貢献活動を行っています。
 竹永地区にある大和物流株式会社の皆さまは、以前より社会貢献活動の一環として、菰野町保健福祉センターけやきの花壇に花を植える活動を続けています。
 今年も8月11日、暑い中、マスクを着用して社員の皆さまがきれいな花を植栽してくださいました。



保健福祉センターけやきを訪れた人たちがきれいな花々に心を和ませてくれるといいですね。

誰もが暮らしやすい地域社会の実現のためには、地域、そして企業との連携・協働が欠かせません。

社会貢献活動・CSR で何かできないだろうかとお考えの企業の担当者さまがみえましたら、お気軽にボランティアセンターまでご相談ください。



【新型コロナウイルス関連情報】

全社協「新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した地域住民等による福祉活動・ボランティア活動の進め方」について



全国社会福祉協議会地域福祉部から「新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した地域住民等による福祉活動・ボランティア活動の進め方」がとりまとめられました。

ボランティア活動では、支援する側・される側も互いの安心と安全を守ることが大切です。そして、創意工夫をこらしてできるボランティア活動もあります。

詳しくは、下記 URL ページからダウンロードできますので、ご覧ください。

全社協地域福祉部「新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した地域住民等による福祉活動・ボランティア活動の進め方」

<https://www.zcwvc.net/2020/07/22/新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した地域住民等による福祉活動-ボランティア活動の進め方-をとりまとめました/>

【再掲載】～ ボランティア参加以外でも被災地を応援できます ～

中央共同募金会「災害ボラサポ・令和2年7月豪雨」ご寄付を受け付けています

中央共同募金会では「令和2年7月3日からの大雨による災害にともなう災害ボランティア・NPO サポート募金（災害ボラサポ・令和2年7月豪雨）」の寄付を受け付けています。

この寄付は、被災県内のNPO・ボランティア団体自身によって行われる被災者支援活動を応援する、「支える人を支える」活動支援金です。ぜひご協力をお願いいたします。

詳しくは、中央共同募金会の以下の URL をご覧ください。

<https://www.akaihane.or.jp/saigai-news/13151/>



社協が開催する講座やボランティアスクールのご案内9月

日	曜日	時間	活動内容	場所	日	曜日	時間	活動内容	場所
1	火	19:30～	手話奉仕員スキルアップ講座 8	けやき	15	火	19:30～	手話奉仕員スキルアップ講座 10	けやき
4	金	13:30～	お元気サポーター養成講座 2	なまこや	18	金	13:30～	お元気サポーター養成講座 3	なまこや
8	火	19:30～	手話奉仕員スキルアップ講座 9	けやき	29	火	19:30～	手話奉仕員スキルアップ講座 11	けやき

ボランティアグループ月間カレンダー9月予定表



菰野町ボランティアセンター発行



第380号

日	曜日	時間	活動内容	活動場所
随時			いろえんぴつ 活動日	けやき
1	火	9:30~	つくしの会 活動日	現地
2	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
		13:30~	認知症ステッカーG 活動日	けやき
		19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
3	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
4	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
7	月	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
8	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
9	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
10	木	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
11	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
12	土	9:30~	かっこう 活動日	けやき
		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
14	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
15	火	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
16	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
		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

日	曜日	時間	活動内容	活動場所
16	水	19:30~	手の会(夜の部) 定例会	けやき
17	木	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
		未定	どんぐり 活動日	けやき
18	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
		19:30~	オレンジの会 定例会	けやき
21	月	10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
23	水	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	木	9:30~	あゆみの会 活動日	わかば作業所
25	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
		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
26	土	8:30~	鶉の里会 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
		19:00~	すたんぶ 活動日	けやき
28	月	8:30~	ひまわりの会 活動日	菰野コミセン
		10:00~	グルッポ・フィオーレ 活動日	けやき
30	水	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

- この紙面にはボランティアセンター登録グループのうち希望される団体の活動予定を掲載しています。
- この紙面に記載の内容は、変更することがありますので、各自で事前にお確かめください。



菰野町ボランティアセンターURL
<http://komonovc.sakura.ne.jp/index.htm>

ボランティア活動カレンダーURL
<http://komonovc.sakura.ne.jp/yotei/index.htm>



子育てchu!

子育てリレーエッセイ
No.195

中谷日可里さん(潤田)

わが家は子煩悩な主人、世話好きな長女(年長)、自己主張たっぷり次女(年少)、癒し担当三女(6カ月)、私の5人家族です。

毎日賑やかで大変。でも、最高に楽しい日々を過ごしています。今、家に居る時間が増え、子どもたちとじっくり接する時間が多くなりました。

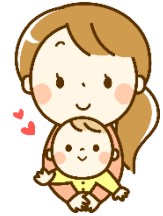
長女と次女はよく一緒に遊んでくれるので助かっています。2人のおままごとは、2人ともお母さん役。誰かが「お母さん」と呼ぶと、みんなが返事をするので大笑い。笑顔が増えると家族があたたかな雰囲気になります。そんな素敵な時間もあれば、姉妹げんかが始まって悩ませられることもしばしば。イライラしてしまい理不尽に子どもを叱ってしまうこともあります。そんなことがあっても「お母さん」と屈託のない笑顔を見せてくれる子ども達を見ると自分の親としての器の小ささを痛感します。

そんな未熟な私を主人やお義母さんはいつも助けてくれます。子どもと遊んでくれたり、私の話を聞いてくれるのでリラックスでき、本当にありがたく感謝です。また、子育てサロンへ行くと同世代のお母さん方と色々な話ができるので、気分転換ができます。良い環境で子育てできることがとても嬉しいです。

娘たちはどんどん成長していきます。特に長女は家事の手伝いや妹たちの面倒をみてくれるので頼りになります。私も子どもたちに喜んでもらえる母親になれるよう成長していきたいです。

みんなで作ろう!

子育てサロン 9月の予定



菰野 (ヤッホー)	9/4(金)、16(水)	10:00~11:30 菰野コミセン
鶴川原 (うきうき)	9/10(木)、23(水)	10:00~11:30 鶴川原コミセン
竹永 (ふわふわ)	9/3(木)、17(木)	10:00~11:30 竹永コミセン
朝上 (きら☆きら)	9/3(木)、17(木)	10:00~11:30 朝上コミセン
千種 (あい・アイ)	9/2(水)、16(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。

8月 3日 匿名 100,000 円
8月 4日 菰野町内郵便局様 カップラーメン2箱

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。

◆イベント開催に関してお願い◆

新型コロナウイルスの感染拡大防止策として、イベントなどにご参加いただく方は、ご自宅での体温測定、マスクの着用をお願いいたします。体調が優れない方は参加を控えていただくようお願いする場合がございますのでご了承ください。

また、感染状況によっては、急遽イベントを中止または延期とさせていただく可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

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

R2.8月現在 外国人を含む

町総人口	41,619 人 (↓)
世帯数	16,742 世帯 (↓)
65歳以上人口	10,731 人 (↑)
高齢化率	25.8 % (↑)
年少人口 (14才以下)	5,752 人 (↑)
年少人口率	13.8 % (→)
一人暮らし高齢者数	589 人 (↑)
障害者手帳保持者数	1,967 人 (↓)
R2.7月現在	
介護保険要介護認定者数	1,604 人 (↓)

() 内矢印は、先月比