

# みんなのふくし



## 地区福祉懇談会

今年度も各小学校区ごとに地区福祉懇談会を開催しました。各地区の区長、民生委員、給食ボランティア、子育て支援ボランティア等が参加され、グループワークでは、地域で感じる福祉課題や困りごとについて意見を出し合いました。

### ■トピックス

- 在宅介護者のつどい参加者募集
- 養成講座レポート
- 年末年始のおしらせ
- 赤い羽根共同募金
- ボランティアおしらせコーナー



この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金を活用して作成しています

## 在宅介護者のつどい

### 「介護者のヘルスチェックと健康づくり」参加者募集のお知らせ

今回の介護者のつどいは、おろそかになりがちな介護者自身のヘルスチェックと健康づくりを行います。コンピューターを使った歩行チェックや推定野菜摂取量を測定する「ベジチェック」を体験できます。介護者同士でお話する時間もありますので、今までの経験や日頃の悩みを語り合い、リフレッシュしませんか。ぜひご参加ください。



- とき：令和6年1月23日（火）10：00～12：00
- ところ：保健福祉センターけやき けやきホール
- 内容：介護者のヘルスチェック、健康づくり、アロマを使用したハンドタッチ（希望者）、座談会
- 講師：橋北榮々館在宅介護支援センター 看護師 鈴木裕美氏
- 対象：町内にお住まいで、在宅介護をされている方
- 定員：20名（事前申込制）
- 参加費：無料



## 「みんなの運動サロン」に参加しませんか？



- 対象：運動の制限をされていない方
- 持ち物：セラバンド(お持ちでない方は貸し出しできます)、水分補給できるもの

### ■お願い

お住まいの地区の運動サロンにご参加ください。

※12/28（木）に予定していた朝上地区コミュニティセンターでの運動サロンはお休みします。

とき	ところ
12/12(火)、26(火) 10:00～11:00	菰野地区 コミュニティセンター
12/7(木)、21(木) 10:00～11:00	鶴川原地区 コミュニティセンター
12/1(金)、15(金) 10:00～11:00	竹永地区 コミュニティセンター
12/14(木) 10:00～11:00 ※12/28(木)はお休みです。	朝上地区 コミュニティセンター
12/5(火)、19(火) 10:00～11:00	千種地区 コミュニティセンター

## 養成講座レポート

社会福祉協議会では、さまざまな養成講座を開催しています。今月号では、今年度で開催した講座の一部をその様子とともにご紹介します。



### 音訳ボランティア養成講座

「音訳ボランティア」は、視覚に障がいのある方に、広報紙や本などの文字を音声にして情報を届けます。養成講座では、発音の仕方や文章の区切り方など、音訳の技術を基礎から学ぶことができます。受講生のほとんどが音訳初心者です。



### お元気サポーター養成講座

「お元気サポーター」は地域で開催している介護予防運動サロン「みんなの運動サロン」をサポートするボランティアです。いすに座ったままでできる体操やストレッチをマスターします。「お元気サポーター」は、地域の皆さんの元気づくりをサポートしながら自身の健康づくりにもつながる魅力的な活動です。

社会福祉協議会の開催する講座は、「みんなのふくし」に開催のご案内を掲載します。地域のために、ご自身の楽しみや健康のために、興味のある講座にぜひ参加してみてください。

# 子育てchu!



子育てリレーエッセイ  
No.234

上田 理恵さん(竹永地区)

娘がお腹の中にいる頃、菰野町へと引っ越してきました。現在娘は1歳半をむかえ、最近是自己主張も増えて、やり取りができる楽しさもあり、難しさもでてきました。そんな風に悩みながらも楽しく生活できているのは家族はもちろんのこと、周りの人の支えあってのことだとつくづく感じております。

妊娠中はコロナ禍であり、切迫早産で仕事も休職。外とのつながりもほとんどなく、娘を無事出産して幸せなはずなのに、孤独感に押しつぶされそうになったことがありました。産後ケアを利用したり、実家を頼ったり、子育て支援センターの保育士さんには優しく話を聞いていただきました。こうやって頼れる場所があるのは本当に有難いです。

娘のためもちろんありますが、自分が家にじっとしてられず、毎日のように娘を連れて出かけるようにしていました。そうする中で悩みを共有し励まし合えるママたちとも出会うことができました。母親になったからこそできた繋がり、見ることができた世界。悩むこともあるけれど、母親にしてもらえた幸せを日々感じています。今ではすっかり娘もお出かけ大好き。幸い人見知りも場所見知りもあまりしたことがなく、人に会うのも好きみたいで、道行く人誰にでも手を振り、こちらが恥ずかしくなるくらいです。

ひとりで子育てはできないと母親になって実感します。こうしてできたつながりを大切に、周りの人に支えられながら、娘も私も成長していきたいと思っています。

申し込み  
不要

## けやきでお茶のみ会

のご案内

「けやきでお茶のみ会」では、認知症予防につながるレクリエーションや簡単な体操をしたり、おしゃべりをしたりしています。お気軽にご参加ください。

- と き：12月12日(火) 13:30~15:00
- と ころ：保健福祉センターけやき けやきホール
- 内 容：脳トレや簡単なレクリエーションなど
- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物



お茶のみ会は、「認知症サポーター」がサポートしています。



みんなで作ろう!

## 子育てサロン 12月の予定



地 区	と き	と ころ
菰 野 (ヤッホー)	12/1(金)、20(水)★ 10:00 ~ 11:30	菰野地区 コミュニティセンター
鶴川原 (うきうき)	12/14(木)、19(火)★ 10:00 ~ 11:30	鶴川原地区 コミュニティセンター
竹 永 (ふわふわ)	12/7(木) 10:00 ~ 11:30	竹永地区 コミュニティセンター
朝 上 (きらきら)	12/7(木) 10:00 ~ 11:30	朝上地区 コミュニティセンター
千 種 (あいアイ)	12/6(水)、20(水)★ 10:00 ~ 11:30	千種地区 コミュニティセンター
竹永&朝上 (ふわふわ) (きらきら)	12/21(木)★ 10:00 ~ 11:30	朝上地区 コミュニティセンター

★印…クリスマス会

赤ちゃんから就学前の子どもと保護者をご参加いただけます。申し込み不要です。お気軽にご参加ください。

## 温かい善意



社会福祉協議会は、皆さまからの「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、ご寄付をいただき、心よりお礼申し上げます。

10月16日 匿名 20,000 円

" 河合一美様 もち米30 kg

10月19日 加藤力ヨ子様 100,000 円

10月23日 菰野町水土里の郷  
池底支部様 もち米30 kg



ご寄付についてのお尋ねは社会福祉協議会までご連絡ください。

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。

## 福祉機器貸出事業のご案内

一時的なご利用として、車いすや松葉杖、ポータブルトイレ等の福祉機器の貸し出しを行っています。

- 利用料：無料  
但し、消毒代等必要な場合あり
- 利用期間：おおよそ1か月以内

ご利用については、菰野町社会福祉協議会までお問い合わせください。



## 年末年始のおしらせ



- ★保健福祉センターけやき  
12月28日(木)から1月4日(木)まで「休館」
- ★福祉公園の足浴 「無休」
- ★地域包括支援センター  
12月29日(金)から1月3日(水)まで「休業」  
(緊急連絡については、社会福祉協議会事務局で対応させていただきます)

## 赤い羽根共同募金

今年も赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございます。皆さまからいただいた募金は、社会福祉協議会のさまざまな事業に活用させていただいています。共同募金の使いみちをYouTube「けやきチャンネル」で公開中です。ぜひご覧ください。



福祉車両貸出事業



子育て支援事業

共同募金の使いみち→



QRコードをスマホで読み込んでください。

開催中!



あたり付き

### こもしかミニ缶バッジ ガチャガチャ募金

場所：保健福祉センターけやき  
1階ロビー

1回100円で、すべて赤い羽根共同募金への寄付になります。

バッジがなくなり次第終了します。

## ボランティアおしらせコーナー

### 令和5年度菰野町ボランティア連絡協議会

～街頭募金活動を実施しました～

10月21日(土) ザ・ビッグ菰野店様の店頭をお借りし、菰野町ボランティア連絡協議会の会員延べ26名で街頭募金活動を実施しました。

当日は、56,635円もの温かい善意をいただくことができました。

募金していただいた浄財は、三重ボランティア基金への寄付及び菰野町ボランティア連絡協議会の資金として、ボランティア活動発展のため有効に活用させていただきます。

募金にご協力いただきました皆さま、ザ・ビッグ菰野店様本当にありがとうございました。



### 社協が主催する講座やボランティアスクールのご案内 12月

日	曜日	時間	活動内容	場所	日	曜日	時間	活動内容	場所
5	火	13:30～	お元気サポーター養成講座6	菰野コミセン	19	火	13:30～	お元気サポーター養成講座7	菰野コミセン
		19:30～	手話講座(入門課程)10	けやき			19:30～	手話講座(入門課程)12	けやき
8	金	13:30～	音訳ボランティア養成講座5	けやき	22	金	13:30～	音訳ボランティア養成講座6	けやき
12	火	19:30～	手話講座(入門課程)11	けやき	26	火	19:30～	手話講座(入門課程)13	けやき

編集・発行 社会福祉法人菰野町社会福祉協議会

TEL059-394-1294 FAX059-394-3422

〒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



最新のデータ

R5年11月1日現在 外国人を含む

町総人口	41,044 人 (↑)
世帯数	17,191 世帯 (↑)
65歳以上人口	10,854 人 (↓)
高齢化率	26.5 % (→)
年少人口(14才以下)	5,479 人 (↓)
年少人口率	13.4 % (→)
一人暮らし高齢者数	533 人 (↑)
障害者手帳保持者数	1,999 人 (→)
介護保険要介護認定者数	1,616 人 (↑)

( ) 内矢印は、先月比