

みんなのふくし



みんなの運動サロン（竹永地区）

7月4日、竹永地区の「みんなの運動サロン」では、「暑くない?」、「水分摂って」と声を掛け合いながら、それぞれが無理のない範囲で運動に取り組みました。一人では運動が続かない、どんな運動したら良いのかわからない、という皆さん、ぜひ、お住まいの地区の運動サロンに参加してみてください。運動サロンは、介護予防運動ボランティア「お元気サポーター」がサポートしています。

■トピックス

- ・ 令和6年度資金収支決算報告
- ・ 「みんなの運動サロン」に参加しませんか?
- ・ ボランティアおしらせコーナー

ポッカポカちゃんを探してみよう♪

本紙の中に、ポッカポカちゃんが隠れているよ!探してみてね。
いくつ探せるかな?
ここにいるポッカポカちゃんも一緒にカウントしてね。
答えは最後のページの下に書いてあります♪



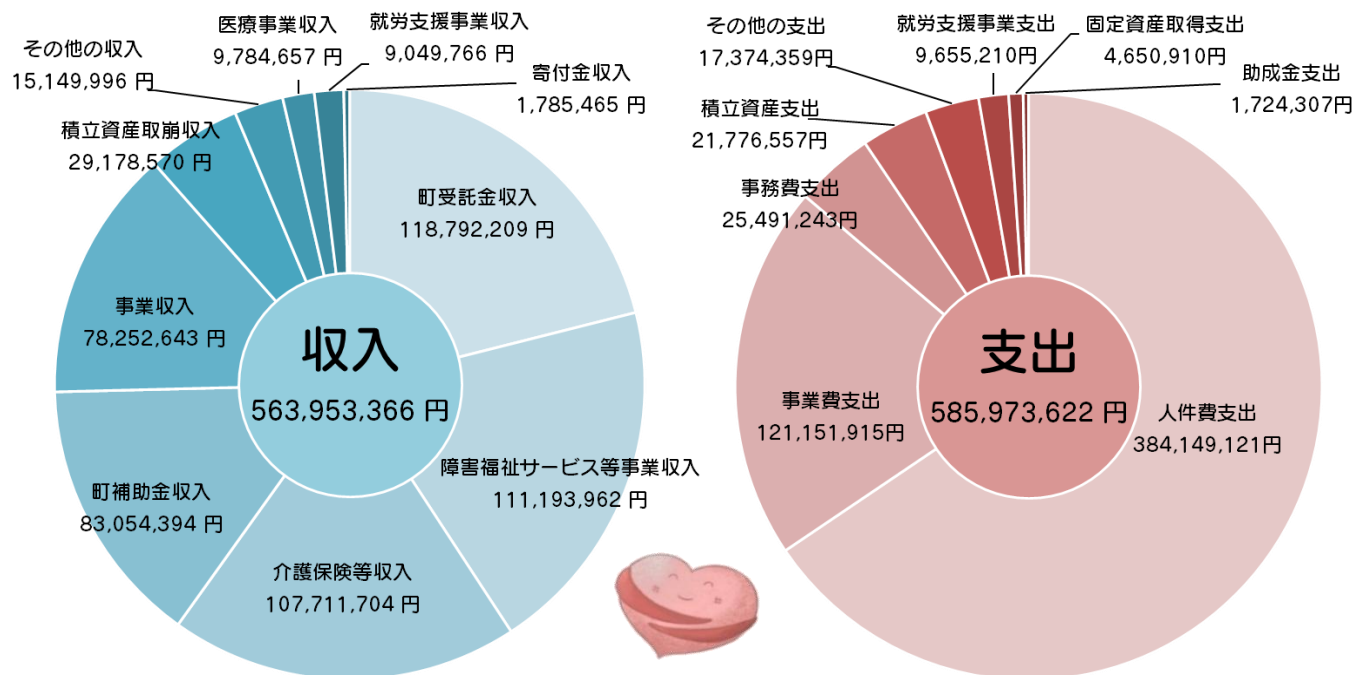
菰野町社会福祉協議会
マスコットキャラクター
ポッカポカちゃん



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

令和6年度資金収支決算報告

社会福祉協議会の事業にご協力いただき、ありがとうございました。



「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」を基本理念とし、子どもから高齢者まで、障がいのある人もない人も誰もが地域において、生き生きと自立した生活が送れるまちづくりをすすめていくために、関係機関や団体、ボランティアの皆さまの参加と協力を得ながら、地域福祉推進事業を実施しました。



「みんなの運動サロン」に参加しませんか？

と き	と ころ
8/12(火)、26(火) 10:00~11:00	菰野地区 コミュニティセンター
8/7(木)、21(木) 10:00~11:00	鶴川原地区 コミュニティセンター
8/1(金)、29(金) 10:00~11:00	竹永地区 コミュニティセンター
8/14(木)、28(木) 10:00~11:00	朝上地区 コミュニティセンター
8/5(火)、19(火) 10:00~11:00	千種地区 コミュニティセンター

申し込み
不要

●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

●対 象：運動の制限をされていない方

■みんなの運動サロンのポイント

- ・運動習慣ができます。
- ・セラバンドを使った運動で筋力がアップします。
- ・自分の体調に合わせて楽しく健康づくりができます。
- ・出かける機会になり、交流も増えます。
- ・申し込み不要！途中での退室 OK！気軽に参加できます。



■お願い

お住まいの地区の運動サロンにご参加ください。

けやきでお茶のみ会のご案内

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。

お茶のみ会のお手伝いをしていただける方を募集しています。お気軽にお問い合わせください。



●と き：9月9日(火)

13:30~15:00

※8月はお休みです。

●と ころ：保健福祉センターけやき 2 階

●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。



参加費無料、申し込み不要

子育てサロン情報

お気軽にご参加ください。

「こもっ子サロン」

8月は、朗読アーティストの松岡由香さんによる絵本の読み聞かせとフルート演奏です。心地よい時間を皆さんにお届けします。

●と き：8月27日（水）10:00～11:00

●ところ：保健福祉センターけやき 2階 運動指導室

「にこにこサロン」

ファミサポスタッフといっしょにゆったりと楽しい時間を過ごしませんか。

●と き：8月15日（金）10:00～11:30

●ところ：保健福祉センターけやき 2階 運動指導室

●内 容：ふれあいあそび、絵本・紙芝居、
ママのためのストレッチ・ゲーム

「ここっと。」

9月の予定

ゆったり過ごせるサロンです。親子での参加はもちろん、大人だけの参加もお待ちしています！

時間はすべての地区 9:45～11:00 です。

地 区	と き	と ころ
菰 野	9/5(金)	菰野地区 コミュニティセンター
鵜川原	9/11(木)	鵜川原地区 コミュニティセンター
竹 永	9/18(木)	竹永地区 コミュニティセンター
朝 上	9/4(木)	朝上地区 コミュニティセンター
千 種	9/3(水)	千種地区 コミュニティセンター

ちょこっとプレゼントがあります♪

子育てchu!



子育てリレーエッセイ

No.253

瀬古由梨さん（菰野地区）

産まれも育ちも菰野町の私は、結婚を機に一度は町を離れましたが、再び地元へ戻り、今は4歳の女の子と11ヶ月の男の子の育児に奮闘中です。

4歳の娘は、赤ちゃんの頃からとにかくよく泣く子でした。少しの物音でも反応して泣き、抱っこしても泣き止まない日も多く、外出する余裕なんてほとんどありませんでした。「私の何かが悪いのかな」と思い詰めたこともありました。そんな娘も今では歌や踊りが大好きで、感受性の豊かな優しい子に育っています。最近は弟の面倒を見たがるお姉さんぶりも見せてくれて、あの頃の大変さは無駄じゃなかったんだと、しみじみ思います。

一方で、弟は生後3ヶ月ごろから支援センターに通い始め、どこへ行っても誰にでもニコニコ。おばあちゃんたちにも笑顔をふりまいて、姉弟でこんなにも違うんだと驚かされる毎日です。

2人育児は想像以上に大変で、泣き声が重なりと私まで泣きたくなる事もありました。でも、話を聞いてくれる友人、子どもをあやしてくれる支援センターの先生、見知らぬ人の温かい声かけにどれだけ救われたかわかりません。この4年で、産後ケアや一時保育の環境がさらに整い、菰野町の子育て支援の手厚さを感じる事が増えました。

けやきフェスタやおゆずり会も、社協の方々のおかげで、より楽しく参加しやすい場となっています。地域の方々の協力と温かさに、感謝の気持ちでいっぱいです。

来月から、私は仕事復帰します。不安もありますが、これまでの経験と周囲の支えが私の力になっています。これからも、完璧じゃなくても、笑ったり泣いたりしながら、自分なりのペースで、前に進んでいきたいと思っています。

2025 介護福祉士実務者研修

菰野教室（9月コース）のご案内

●在籍期間：（有資格者）9月1日（月）～12月31日（水）
（無資格者）9月1日（月）～2月28日（土）

●定 員：40名 ●申込締切：8月18日（月）

スクーリング日程	
①	9月24日（水）
②	10月8日（水）
③	10月22日（水）
④	11月12日（水）
⑤	11月26日（水）
⑥	12月9日（火）
⑦	12月10日（水）

受講料（教材費・消費税込）	
所有資格区分	受講料
ヘルパー1級修了者	¥92,510
ヘルパー2級・初任者研修修了者	¥98,450
介護職員基礎研修修了者	¥45,980
上記以外の資格、無資格者	¥128,700

※時間はすべて9:00～17:10です。

●申し込み・問い合わせ
ユマニテクキャリアアカデミー
介護福祉士実務者研修科
TEL:059-340-4574
FAX:059-351-1711



本紙の掲載行事は社協広報紙・ホームページ・SNS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。

「ポッカポカちゃんを探してみよう」の答え：5