

みはま

# 社協だより



歳末事業「忘年会からつながるきもち」【詳しくは5ページ】

# 御浜町のこと もっと知りたい！ 伝えたい！

【第28回】 神木ストレッチ同好会



28回目の今回は、神木で行われている「神木ストレッチ同好会」にお邪魔し、お話を伺いましたので写真を交えてご紹介します。

## 活動のきっかけや 内容について

神木の人達が集まって、何かできないかと話し合っていた時に、フィットネスクラブに通って学んだストレッチなら教えられるよという方がおり、毎週水曜日に神木ほのぼの館でストレッチを行うことになりました。皆で若返りを目指して、楽しく取り組んでいます。テレビ等でストレッチの情報を得たら、教えあうこともあります。

週2回くらい開催したいと考えていますが、今はできる範囲で行い、ストレッチの内容をプリントにまとめて配布し、家でも思い出しながら取り組めるようにしています。

## 活動していて

### よかったと感じる点

ストレッチをすることは、自分の体にとっていいことですし、現状を維持していくためにも大切だと思っています。どうしても年を重ねると体のバランスが崩れ、何もない所でつまずいたり、転倒して骨折する可能性もありますからね。日頃あまり使わない筋肉

を意識してストレッチすることで予防になっています。もちろん継続して行うことが大事です。もう一つよかったなと思うのは、やっぱり皆と話ができるということですよ。こうして集まることで顔が見れるし、つながりも広がります。また、知らなかった町の情報なども聞くことができ、「こんなことしてみようか」と話も弾みます。新しい活動が生まれるかもしれませんね。

## ほかも… 感想を聞かせて いただきました

◎ストレッチをすると血流がよくなり、体がポカポカしてきます。近くに気軽に集まれる場所があるといいですよ。

◎家でも思い出しながらストレッチをしています。習慣づけることが大事ですよ。体が楽になってきました。

◎サプリメントも色々種類があるけれど、やっぱり運動が一番いいと思います。そして何より続けること。ごはんもお酒もよりおいしくなりますよ(笑)

◎普段顔を合わすことがなくて、ここに来れば会えるし情報交換の場にもなっています。

## 取材を終えて

和やかな雰囲気の中、気持ちよさそうにストレッチに取り組む皆さん。話も弾み、素敵な笑顔がたくさん見られました。新しい活動が生まれたら、またお邪魔させて下さいね！



# ボランティアコーナー

ボランティア等に関する募集・案内・報告

## ボランティア 活動報告

忘年会に  
参加しました



12月26日(木)小学3年生以上で構成されたボランティアグループ「プチトマト」が、「忘年会からつながるきもち」に参加しました。

六年生はポップコーンやロールサンドを作ったり、その他の児童は会場準備や受付をしました。

## ボランティア募集

「声の広報」  
朗読ボランティア

ボランティアグループ「しおり会」では、毎月各家庭に配布される「広報みはま」や「社協だより」を朗読しCDに録音して「声の広報」として視覚障がい者の方や、文字が読みにくくなった高齢の方に配布しています。この広報誌を朗読していただけるボランティアを募集しています。

活動は年に2〜3回程度で、資格や経験などは必要ありません。自宅に録音機を持ち帰り録音できますので、ご自分のペースで活動できます。

活動に興味のある方、また録音したCDを希望される方は、下記連絡先までお問合せ下さい。

## 紀南病院 案内ボランティア

紀南病院では、総合案内所付近での案内や、玄関付近での案内などをしていただけるボランティアを募集しています。

交代制となっておりますので、活動は月に1〜2回程度です。(2回以上の活動を希望される方も大歓迎です。)興味のある方は、下記連絡先までお問合せ下さい。

【日時】  
月曜日〜金曜日  
8時30分〜11時  
(祝祭日は休み)

【場所】  
紀南病院(阿田和)

## 「喫茶コーナー」 のお手伝い



神木にある「エイジハウスの喫茶コーナー」で、配膳や食器を洗うお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。

活動は交代制で月に1〜2回、1時間程度です。興味のある方は下記連絡先までお問合せ下さい。

【日時】  
毎月第1、第3水曜日  
14時〜15時

【場所】  
特別養護老人ホーム  
エイジハウス(神木)



## 地域で見守る ボランティア

町内の一人暮らしや、外出しづらくなった高齢者のお宅を訪問し、話し相手などをしていただけるボランティアを募集しています。

活動は月に1〜2回程度で、

犬の散歩途中や健康のために歩いている時間に、ちょうどだけボランティアをしてみませんか？年齢や経験は問いません。子育て中のお母さんもOKです。興味のある方は下記連絡先までお問合せ下さい。

### 【お申込み・お問合せ先】

☆TEL (2)3813  
☆FAX (2)3812  
☆E-mail  
volunteer@mihama-fukushi.com

詳しい情報は社協の  
ホームページをご覧ください！

御浜社協

検索

## 手話サークル 「オレンジ」 からの報告

手話サークル「オレンジ」は、町福祉健康センターで毎週火曜日の夜に勉強会を行っています。

12月24日(火)「クリスマス会」として、聴覚障がい者の方と手話を交え、会話やゲームで交流しました。最後は全員で「赤鼻のトナカイ」を曲に合わせて手話で表現しました。

# みはま社協 「掲示板」



## 「集いの場」

### 「見学バスツアー研修会」 開催のお知らせ

高齢化社会が進む中、「人とのつながりが続くこと」「自分の居場所や役割が地域にあること」などが、これからの「自分も地域も元気なまち」を目指すうえでとても大切であり、その取り組みに多くの関心が集まっています。そこで、実際の集いの場を見学し、新たな活動のヒントにしたいதாக、バスツアー研修会を開催します。ぜひお誘いあわせの上、「参加下さい」。



**日時**  
3月12日(木)  
9時30分～14時30分

**場所**  
町福祉健康センター、各地区の集いの場

## 内容

午前 オリエンテーション  
実際の集いの場の見学  
～昼食休憩～  
午後 講演会

## 講師

皇学館大学 准教授  
大井 智香子 氏

## 昼食について

そば打ちボランテニアによる手打ちそばを準備します。  
※アレルギーのある方は申込み時にお知らせ下さい。

参加希望の方は、社協までお申込み下さい。【担当：喜田】

## 「高齢者見守り活動 (権利擁護)研修会」

### 開催のお知らせ

一人暮らしの高齢者が自宅で亡くなり、長期間気が付かれない「孤独死」や親族、地域との関

わりを持たない「社会的孤立」状態とならないよう、社協では「御浜町高齢者見守り活動」を行っています。地域に住む人々のつながりを再確認し、地域力アップを図るための研修会を開催します。ぜひお誘いあわせの上「参加下さい」。

## 日時

2月26日(水)  
13時30分～15時30分

## 場所

町福祉健康センター

## 講師

関西学院大学 名誉教授  
牧里 每治 氏



参加希望の方は、社協または御浜町役場地域包括支援センターまでお申込み下さい。  
【担当：喜田・桑原】

## 「健康ランドみはま 介護 Ver.」

### 開催のお知らせ

前年度まで一般介護予防事業として開催していましたが、介護が必要な状態になつても外出したいという想いが多いことから、今年度は要介護者を対象に「健康ランドみはま 介護 Ver.」

として開催します。ぜひご参加下さい。

## 日時

2月15日(土)  
11時～13時30分

## 場所

町福祉健康センター

## 対象

## ◎参加者

御浜町在住で、要介護1以上で介護が必要な身体状態であるため、普段外食に行けない方。(普通食を食べられる方。)

## ◎付添い

介護、介助を目的に付添う方。町内外は問いません。

※参加者1人につき、付添いは1名までです。

## 利用料

1人500円

※付き添いのない方は、申込時に「ご相談下さい」。

## 内容

バイキング、軽体操 他

## 定員

先着20組

参加希望の方は、1月31日(金)～2月7日(金)までに社協までお申込み下さい。  
【担当：芝・桑原】



## 社協会費の お願い

社協では、「だれもが安心して暮らせる福祉のまち」をめざし、同じ地域で暮らす人々がお互い支え合うことを目的として会員制度をとっております。

御浜町社会福祉協議会の趣旨をご理解ご賛同していただける方を会員として募集しますので、一人でも多くの加入をお願いします。

また会員宅には、2月から3月にかけて職員等がご訪問させていただくか、文書を送付させていただきますので、よろしくお願ひします。



## 年会費

◆一般会員(一口)

1,000円

◆法人会員(一口)

31,000円

# 報告

## コーナー



### ふれあいサロンで 楽しいひととき

町内10地区で行われている「ふれあいサロン」では、参加者同士で内容を考えながら、季節の行事やレクリエーション等を楽しんでいます。



### 「忘年会から つながるきもち」 を開催しました

12月26日(木)町福祉健康センターで、南紀さんさんワークの皆さん、フレンドの会、学生ボランティアグループ「プチトマト」、支援ボランティアで「忘年会からつながるきもち」を開催しました。総勢43名が参加し、お菓子バイキングやわりばし落としゲームなどを楽しんだ後、全員で正月の歌を歌いました。



### 「災害ボランティア訓練 を行いました」

12月20日(金)町福祉健康センターで、災害ボランティアコーデイネーター訓練を行い「ほのぼののあかり」を作りました。ツナ缶や空き缶を使い、ほのぼののあかりやコンロを作り、実際にお湯を沸かしました。



災害ボランティアコーデイネーター訓練は毎月実施しています。一般の方も参加できますので、興味がおありの方は一度社協までお問合せ下さい。

### 「歳末助け合い運動」 街頭募金を行いました

12月18日(水)パーク七里御浜ビネで「歳末助け合い運動」街頭募金を御浜町民生委員児童委員協議会との協働により実施しました。



多くの方々のご協力により、40,114円の善意の募金が集まりました。ありがとうございました。

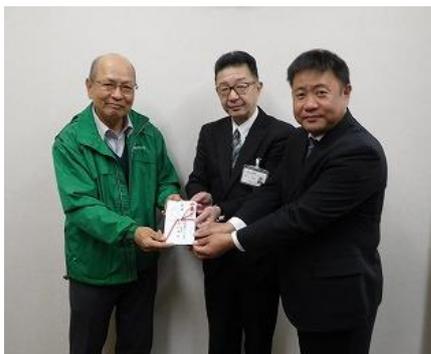
なお、今回寄せられた温かいお気持ちには、上記記載の障がい者支援事業「忘年会からつながるきもち」に活用させていただきます。

### あたたかい ご寄付

12月16日～1月15日分

●伊勢農業協同組合 様 (多額)

J.A祭、ほほえみかん周年祭での収益の一部、女性部チャリティーバザーでの収益の全額を、地域の福祉向上のために役立ててほしい、と寄付していただきました。



皆様から寄せられた善意は、貴重な財源のひとつとして、ボランティア事業や地域内の支えあい事業など、御浜町の地域福祉事業推進のために活用させていただきます。

# 御浜町社会福祉協議会 2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
各種講座のお申込みや福祉に関するご相談など 電話・FAX・メールなどで どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。				☆毎週火・木曜日 『神木よりみち広場』		1 みはまっこ体験クラブ
2	3	4	5	6	7	8
	●まちかどチェアエクササイズ	●まちかどチェアエクササイズ ●サロン さざり会 (尾呂志) ●手話sオレンジ活動日	●Vo すず ●Vo ひまわり(下市木配食)	●サロン えがお友の会 (志原) ●Vo グランマの会 ●Vo ほほえみかい (阿田和配食)	●サロン よつばの会(上地)	
9	10	11	12	13	14	15
	●まちかどチェアエクササイズ ●Vo まめな会(志原配食)	建国記念の日 ●まちかどチェアエクササイズ		●フレンドの会	●サロン ひよこの会(神木) ●Vo グランマの会	●健康ランドみはま 介護 ver.
16	17	18	19	20	21	22
	●まちかどチェアエクササイズ	●まちかどチェアエクササイズ ●サロン さざり会 (尾呂志) ●手話sオレンジ活動日	●Vo すず	●サロン うぐいすの会(山地) ●Vo ほほえみかい (阿田和配食)	●サロン オレンジの会 (阿田和) ●サロン 萩の会(萩内団地)	
23	24	25	26	27	28	29
天皇誕生日	振替休日 ●まちかどチェアエクササイズ	●まちかどチェアエクササイズ ●サロン だるまランド ●手話sオレンジ活動日 ●Vo あやとり(上市木配食) ●Vo しあわせ会(神木配食)	●Vo れんげ草(尾呂志配食) ●高齢者見守り活動 (権利擁護)研修会	●サロン くすの木の会 (柿原・引作) ●Vo ブックスタート	●サロン てまりの会(上市木)	