

みはま

社協だより



「しゅみ活動講座 みそづくり体験を行いました」

【詳しくは6ページ】

福祉や介護に関するご相談は社会福祉協議会までお気軽にお問い合わせ下さい。
社会福祉法人御浜町社会福祉協議会 TEL2-3813

御浜町のこと



もっと知りたい！ 伝えたい！



70 回目の特集は、自主活動ストレッチについて、講師のMAKOさんにお話を伺いましたので、写真を交えてご紹介します。

自主活動ストレッチが 始まったきっかけ

自主活動ストレッチは、平成28年に町の介護予防事業の一環として始まりまし。もともと町では、健康づくりのためにさまざまな教室を開催していましたが、より多くの方が自主的に活動できる場を作ることが目的に、地域包括支援センターが関わる形でスタートしました。現在も、事務的な運営は地域包括支援センターが担い、講師と参加者、各クラスのリーダーらが協力しながら活動が続いています。

各クラス20名程度の方が参加し、開始当初からのメンバーが半数以上を占めています。コロナ禍もマスクを着用し、工夫しながら活動を継続してきました。

どんなストレッチを しているの？

ストレッチの内容は、頭の先から手足の先まで全身をほぐしながら、適度に腹筋や背筋も使い、無理なく体をほぐせるプログラムを組んでいます。オルゴールの音楽を流しながら、呼吸を意識しつつリラックスした状態で行っていきます。長く続けていると、目を閉じて私の声だけ聞きながらストレッチを行っている方もいます。

ご夫婦や友人同士など男性の参加者もあり、60～80代の方々がそれぞれ自分に合った形でストレッチを楽しんでいます。

また、参加することで「健康ポイント」が貯まるほか、健康チェックとして月に1度、血圧測定や前屈測定等を実施し、日々の健康維持につなげていきます。



「普段あまり運動していない」「体操に参加したことがない」という方にも無理なく取り組める内容です。興味のある方は、ぜひ一度体験してみてください。

☆自主活動ストレッチのご案内☆

【日時】
毎週月曜日(月3回)

1部 13時15分～14時15分
2部 14時30分～15時30分

【場所】
町福祉健康センター

【対象】
町内在住のおおむね65歳以上の方

【参加費】
1ヶ月 1,000円
※年払いもできます。

【お問合せ】

御浜町健康福祉課
包括支援センター
TEL3-0514



講師としての思い

「体が硬いからできるかなあ」と不安を持つ方も多いですが、大切なのは自分に合ったペースで無理なく体をほぐすことです。昼食後の時間帯のため、ストレッチ中に寝入ってしまう方もいますが、その「寝る・寝ないの境目のゾーン」は最もリラックスしている状態といわれています。寝てしまっても無理に起こすことなく、心地よい時間を過ごしてもらうことを大切にしています。

ここでのストレッチは、リラックスできる時間であると同時に、自分の体と向

き合い、状態を知る時間でもありません。ただ体を動かすだけでなく、参加者同士の世間話や交流も大切にしてから、無理なく続けられる場を作りたいと考えています。

各クラス1年ごとにリーダーを立て、参加者同士で協力しながら続けてきました。活動が10年近くなる中、長く続けている方の多くが一度はリーダーを経験しています。今後どのような形にいくか、皆さんと相談しながらより良い場を作っていきたいと思っています。

参加者の皆さんに お話を聞いてみました

年齢を重ねるばかりですが、体を動かすことの大切さを実感しています。普段はあまり運動しませんが、ストレッチをすると体のこわばりがほぐれて軽く感じます。ここでのストレッチは全体をゆつくりと伸ばしていくので、膝が悪くても自分のペースで無理なく参加できます。自宅でも、寝る前や朝起きた時にストレッチをすることがありますが、とても気持ちがいいです。

一人で体操をしようと思ってもなかなか続きませんが、仲間と一緒に集まることで楽しく続けることができています。今後は、さまざまなストレッチに挑戦してみたいです。

最後に...

御浜町では、チアエクササイズや体操教室などさまざまな健康づくりの場がありますが、このストレッチは特に

ボランティアコーナー



ボランティア活動保険 更新時期のお知らせ

御浜町ボランティアセンターでは、安心して活動をしていただくために「ボランティア活動保険」の加入をお願いしています。保険期間は4月1日～翌年3月31日までの1年間となっております。現在ご加入のボランティア活動保険は3月31日で補償が切れます。

4月は保険の更新時期です。3月中でも手続きはできますので、継続して活動される方はボランティアセンターまでお申込み下さい。複数のグループで活動されている方は、1回のお申込みで結構です。



令和7年度 保険料一覧

プラン	基 本	天災・地震
保険料	350円	500円

※ボランティア活動保険に関するお問合せ・お申込みは、下記連絡先までお願いします。



ボランティア募集

ふれあい型配食サービス 配達ボランティア

町内各地区で行われている「ふれあい型配食サービス」は、見守りを目的とし、高齢者宅にお弁当を配達してお声をかけていただくボランティア活動です。各地区の予定は次の通りです。

- ・下市木地区：毎月第1水曜日
 - ・阿田和地区：毎月第1木曜日
 - ・志原地区：毎月第2月曜日
 - ・尾呂志地区：毎月第4水曜日
 - ・神木地区：毎月25日
 - ・上市木地区：毎月25日
- 第3木曜日

活動はいずれも午前中で、阿田和地区・志原地区では調理ボランティアも募集しています。

障がい者に関わる

ボランティア

社協が行っている「フレンドの会」や「生活交流会」等で活動する支援ボランティアです。月1回程度の活動です。

子育てに関わる

ボランティア

御浜町が実施している「ありんこ広場」で離乳食作りのお手伝いや、4か月児健診で「ブックスタート」として絵本の紹介をするボランティアです。

読み聞かせボランティア

町内3つの小学校で、本の読み聞かせを行うボランティアです。月2回程度、朝8時過ぎからの活動です。

花壇のお手入れ

ボランティア

阿田和の国道沿いにある花壇の手入れや植え替え、水やり等をするボランティアです。当番制で行っています。

特技ボランティア

ご自分の特技を活かして行うボランティアです。

- ・お話を聞くのが好き
- ・日曜大工が得意
- ・麻雀が得意
- ・手芸が得意 など



おひとりでも、お友達と一緒でも構いません。ぜひボランティアをしてみませんか？ お問合せは、左記連絡先までお願いします。



【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



御浜社協 - 掲示板 -



ウォーキング講座

のお知らせ

社協では毎年「赤い羽根共同募金」の配分金を活用し「しゅみ活動講座」を開催しています。今回は、運動を目的とした「ウォーキング講座」を行います。ぜひご参加下さい

【日時】

3月26日(水) 13時30分～15時

【場所】

七里御浜ふれあいビーチ

【講師】

三重県ウォーキング協会

多田 夏彦 氏

【定員】

30名(先着順)

【持ち物】

タオル、水分、動きやすい服装

【申込み】

3月21日(金)までに社協へお申込み下さい。

○御浜町社会福祉協議会

TEL 2-3813

在宅介護者のつどい

のお知らせ

在宅で介護されている方同士が、介護の経験や思いを語り合い、少しでも心身のリフレッシュの場になるよう「在宅介護者のつどい」を開催します。

今回は、「己書(おのれしよ)体験を行います。」「己書」を通して、日常から少し離れ心のやすらぎを見つけませんか? お気軽に「ご参加下さい。

【日時】

3月6日(木) 13時～15時

【場所】

町福祉健康センター

【対象】

御浜町在住で、

在宅で介護をされている方

【内容】

○己書体験

筆1本で思いのままに絵や文字を書きます。

○介護の情報交換

【参加費】

無料



【申込み】

3月4日(火)までに社協へお申込み下さい。希望者には、送迎も行いますのでお知らせ下さい。

○御浜町社会福祉協議会

TEL 2-3813

子育て支援室 おひさま



子育て支援室おひさまでは、未就園児とその保護者を対象に、様々な行事を行っています。ぜひ「ご参加下さい。

☆水消火器体験

消防士さんにお越しいただき、「水消火器体験」を行います。出動していなければ、消防車と救急車も見せてくれます。

【日時】

3月12日(水) 10時30分～11時頃

【場所】

子育て支援室おひさま

【その他】

○参加申込みは不要です。

○雨天の場合、3月14日(金)に実施します。子育て支援室おひさま(TEL 2-03336)へお電話いただくか、公式LINEでご確認下さい。

☆出張ひろば

『ちびっランド・だるまランド』

未就園児とその保護者が気軽に集まれる場として、また子育て支援室おひさまの出張ひろばとして、毎月『ちびっランド・だるまランド』を開催しています。

【開催日・場所】

☆だるまランド

下市木公民館 第1木曜日

☆ちびっランドしはら

志原公民館 第3木曜日

※3月は合同で、3月27日(木)に下市木公民館で行います。

【時間】

10時～11時30分

【参加費】

100円(保険代含む)

参加申込みは不要です。

【お問合せ】

子育て支援室おひさま

TEL 2-03336





災害ボラコ訓練を行いました

1/
23

1月23日(木)町福祉健康センターで、災害ボラコ訓練を行いました。今回はボランティアセンター設置訓練として、受付・報告係を行いました。

災害ボラコ訓練は、一般の方もご参加いただけますので、興味のある方は社協までお問合せ下さい。

◆3月の訓練 3月13日(木)18時30分～



QRコードを使用した受付訓練の様子

しゅみ活動講座

『みそづくり体験』を行いました

1/
28

1月28日(火)町福祉健康センターで、おひさま広場とコラボしたしゅみ活動講座を開催し、『みそ作り体験』を行いました。

参加したお母さんたちは、大豆と麴の匂いを楽しみながら「おいしくな～れ～」と気持ちを込めて作っていました。食べごろが待ち遠しいですね。



大豆と麴を混ぜ合わせる様子



子育て支援室おひさま 毎月『おひさま広場』を開催しています！

1月27日(月)医師の向原千夏さんにお越しいただき、『ママ医師による育児のおはなし会』を開催しました。

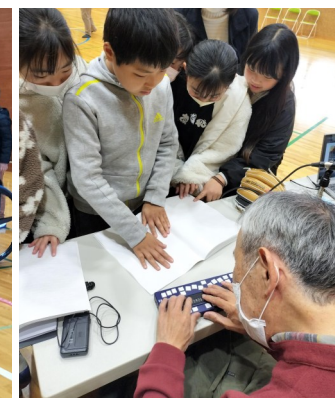
参加したお母さんたちは、ホームケアのポイントや乳幼児の食事・睡眠について、熱心に話を聞いていました。

1月31日(金)仲浩美さんにお越しいただき、『親子でからだを動かそう!』を開催しました。

音楽に合わせて親子でふれあったり、電車ごっこなどをして楽しい時間を過ごしました。



スクエアポッチャと点字にふれる児童たち



『出会い学習』を通して

福祉について学びました

2/
3

1月16日(木)、2月3日(月)の2日間、御浜小学校と神志山小学校の4年生が「出会い学習」を通して福祉について学びました。

児童は、障がいがある方の生活の様子を知り、「障がいがあっても、できることが沢山あった」「一緒に過ごせて楽しかった」と感想を話していました。

みんなで『ホットケーキ』を作りました

2/
6

2月6日(木)下市木公民館で『だるまランド』を開催し、ホットケーキづくりを行いました。

自分たちで作った、でき立てのホットケーキにいちごジャムなどを塗り、みんなで美味しくいただきました。



ホットケーキを焼く子どもたち

制服リユース広場のご案内

子育て世帯の経済的負担の軽減と同時に、SDGsの一環として、制服という資源(モノ)と、モノを大切にする心(キモチ)の循環を地域に広げることを目的に「制服リユースプロジェクト」を実施しています。

数が少ないですが、町福祉健康センターにて、阿田和中学校と御浜中学校のセーラー服・学生服を展示し、サイズが合う方にお譲りする「制服リユース広場」を開催しています。どうぞご利用下さい。

【期 間】 令和7年3月31日(月)17時まで

【場 所】 町福祉健康センター ロビー

※先着順にてお譲りしています。開催期間中でも制服がなくなり次第、終了します。



あたたかいご寄付

1月16日～2月15日分

●畑中家(代表 畑中和美) 様 (多額)

故夫 畑中 芳成 様が生前お世話になり、ご供養と町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。

●大藪 宏美 様、加藤 葉子 様 (多額)

故父 畑中 弘 様が生前お世話になり、ご供養と町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。

●匿名 2件



御浜町社会福祉協議会 3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
 みはまっこ体験クラブ	●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 ひまわり(下市木配食)	●サロン くすの木の会 (柿原・引作) ●Vo ほほえみかい (阿田和配食) ●在宅介護者のつどい 「リフレッシュ交流会」	●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)	●まちかどチェアエクササイズ ●手話sオレンジ活動日	 おひさま広場 「水消火器体験」 (子育て支援室おひさま)	●フレンドの会 ●Vo ほほえみかい (阿田和配食) ●災害ボラコ訓練	●サロン ひよこの会(神木)	●Vo お話し会「ソラーレ」 (ピネまちかど文庫) ●ボランティアのつどい
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	●サロン 萩の会(萩内団地)	春分の日 ●サロン うぐいすの会(山地)	●サロン オレンジの会 (阿田和)	
23	24	25	26	27	28	29
	●まちかどチェアエクササイズ ●サロン ひよこの会(神木)	●サロン えがお友の会 (志原) ●Vo あやとり(上市木配食) ●Vo しあわせ会(神木配食) ●手話sオレンジ活動日	●Vo れんげ草(尾呂志配食) ●しゅみ活動講座 「ウォーキング講座」 (七里御浜ふれあいビーチ)	 サロン だるまランド  ちびっこランドしほら (下市木公民館) ●Vo ブックススタート ●Vo おもちゃ修理	●サロン てまりの会(上市木)	
30	31	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 合せ下さい。			☆毎週火・木曜日 「神木よりみち広場」	