

第83号

社会福祉法人

# 小美玉市社会福祉協議会

(小美玉市玉里保健福祉センター内) 3436 小美玉市上玉里1,122番地 **■** 0299-37-1551 **№** 0299-37-1552 E-mail omitama@omitma-shakyo.or.jp ホームページ http://www.omitama-shakyo.or.jp 小川支所 美野里支所

**11** 0299-58-5102 **11** 0299-36-7330

### いばらきねんりんスポーツ大会 2022 小美玉市代表決定

おみたまにじいろクラブ輪投げ大会 (小美玉市老人クラブ連合会)











小美玉市社会福祉協議会会員数中間報告 …… P2 ~ P3 こんにちは福祉員です ·····P3 まごころの橋渡し ~善意銀行報告~ ………… P4 この指と~まれ(福祉のお知らせ) ······ P5~P7 (いい輪ネット) 通信 ……… P5 美野里ともいきプラザ営業中 ………… P7 ボランティアコーナ-











# 令和3年度小美玉市社会福祉協議会会員数中間報告(令和3年10月31日現在)

10月31日現在の加入状況です。世帯会員8,684世帯、個人会員58件、法人団体会員117件のご理解・ご協力をいただいております。ご加入は、年間を通じて受け付けておりますので、お近くの窓口までお問い合わせください。今年度の会員加入受付は3月31日までとなります。

_	ラ牛皮の云真加入文目は3万31日までこのうより。									
П	世帯会員 年額 1,000 円									
	行政区	会員数 (世帯)	行政区	会員数 (世帯)	行政区	会員数(世帯)	行政区	会員数 (世帯)	行政区	会員数 (世帯)
	岡	71	立 延	55	下吉影古新田	40	張星	76	駅前	173
	大井戸平山	104	中根	58	百里自営	13	部室	79	東平	118
	川中子	61	下田 (一)	50	羽木上	53	納場	67	旭	135
	上高崎	97	下田(二)	20	与 沢	111	江 戸	44	羽刈前	49
	下高崎	89	宮田	44	外之内	89	江戸住宅	159	羽鳥市営住宅	62
	玉里中台	120	幡谷	15	倉数川前	81	羽刈	90	中峰	25
	松山	80	川戸	105	倉数川向	83	五万堀	105	羽鳥東	3
	第二東宝	101	稲荷坪	39	与沢百里	35	北浦	100	雷神前住宅	14
	大 宮	127	野田本田	22	清水頭	75	高田	34	六万住宅	4
	田木谷駅前	54	新林	20	山 野	51	手 堤	32	みのり台住宅	12
	田木谷	49	野田古新田	22	田中台	53	大 笹	45	羽生住宅	20
	栗又四ヶ	30	隠 谷	46	小川ニュータウン	86	寺 崎	55	東山団地	15
	みどり野	36	鷺沼	81	堅 倉	197	竹原	249	山野台	20
	第三東宝	25	伏 沼	75	大 曲	55	竹原下鄉	80	山野住宅	14
	玉里団地	83	山川	83	仲 丸	34	中野谷	70	谷中台団地	7
	野村田池	38	世楽	68	西明地	11	上馬場	41	坂本住宅	7
	新高浜第一	27	佐 才	168	小岩戸	121	竹原中郷	85	サンシャイン野中	23
	新高浜第二	51	上吉影	114	上小岩戸	45	小曽納	55	北山住宅	7
	本田町	188	前原	47	西郷地	152	花野井	124	小川グリーンタウン	9
	中田宿	30	飯 前	117	柴 高	121	中台	21	本会職員	13
	大 町	22	上合	57	上鶴田	27	大 谷	57	行政区外	28
	川岸	44	前 野	40	下鶴田	40	金谷久保	20	승 計	8,684
	横町	22	宿	68	長 砂	19	十二所	205		
	橋 向	33	下吉影荒地	42	三箇	89	高場	107	ありがとう	
	坂 下	32	下吉影本田	35	先後	68	羽鳥	150	ございました	)
	二本松	157	貝 谷	39	橋場美	53	脇山	299		(11)
	下馬場	56	下吉影南原	22	清風台	202	花館	94		

個人会員 | 年額 1,000 円以上

5件 本会職員 53件 合計 58件

# **雅協会員募集中**

# ~あなたも、おみたまの福祉を支える一員に~

会員になっていただくことで、小美玉市の福祉を支え、活動に参加することにつながります。 年会費 ☆福祉のまちづくりのための財源となる定額の協力金です。

世帯会員会費	年額 1,000円
個人会員会費	年額 1,000円以上
法人団体会員会費	年額 10,000円以上

本所(玉里) ☎37-1551 が間い合わせ 小川支所 ☎58-5102 美野里支所 ☎36-7330

年間を通じて募集しております。 ご理解とご協力をお願いいたします。 (株)一昇金属 ☆

㈱茨城オートパーツセンター ☆ グラトス(株) ☆

新越化成工業(株)茨城工場 三笠産業㈱茨城工場

東洋螺子精機㈱

(有)玉里クリーン 株コバヤシ石岡工場

日の出自動車工業

コーワ㈱茨城工場

水研丁業㈱

(株)関川||骨商店

やまぐち医院

(有)平戸タイヤ

(福)聖隷会

(福)敬山会たまりメリーホーム

浅野白動車工業

茨城トヨタ自動車㈱小川店

(株)大塚屋商店 (株)茨城福祉サービス

(有)タキエ商事

(株)ロングライフ

石崎印刷(株)

ヨコハマモールド㈱

山三印刷(株) (株)アビック

飯村機電工業㈱

㈱ミトヨセサービス茨城

深澤通信工業㈱

㈱丸川技研工業

水戸ヤクルト販売㈱

高橋興業(株)

東洋プラント工業㈱

(株)ダイイチテクノサービス

㈱東日本技研

東洋ケミカルエンジニアリング㈱

前田運輸倉庫㈱高浜給油所

阿久津正晴法律事務所

(型)茨城県心身障害者福祉協会

庶田妙寺 ☆

医孝心会野沢歯科医院 ☆

関鉄観光㈱ ☆

イセ食品㈱小川工場

小川運輸(有)

(株)ワイズサポート

㈱ジーエムエンジニアリング

とりせい商事(株)

(株)中村

幡谷印刷(株)

(株)幡谷本店

百里サンハウス

フォルム(株)

(有)丸正石油店

㈱明和技術コンサルタンツ

石井自動車整備工場

小川ケアセンターみどりの風

長島内科

常陸小川ライオンズクラブ

藤江輪業

何三代田自動車工業所

(棚)春きゃべつひまわりの郷

(株)小川ガス (株)植田雷器

(株)タスク

(編)朱白会特別養護老人ホームルミエ・デ・ソレイユ

福愛の会小川敬愛の杜

茨城交通㈱茨城空港営業所

(編)泰明会さくら保育園

常陽交通(株)

(株)内藤丁務店

㈱トヨタレンタリース茨城

押久保石油店

㈱ワークスヤグチ ㈱あいごせキッズルームばんびーに小美玉館

(福)光風会

根崎解体工事(株)

聚楽館

(株)クレハ樹脂加工研究所

医)石岡脳神経外科病院介護老人保健施設サン・テレーズ

宗極楽寺 ☆ 池田輪業㈱ ☆ 有東関東サービス ☆

イトウ製菓㈱水戸丁場 ㈱ハタヤモータープール

トヨタホーム茨城(株)

トヨタL&F茨城㈱

いばらきコープ生活協同組合

(有)鬼澤商事

(株)セントラルエステート

(株)金陽社美野里工場

特別養護老人ホーム青丘園

(株)協同企業

りんご館小美玉

(有)清司 丁 務 店

美野里タイヤ街

茨城マイカー販売㈱

(福)陽康会あいおんの里羽鳥

栗原紙材㈱美野里事業所

㈱川又商会

山西自動車工業

ハセガワミート

美野里ライオンズクラブ

㈱暖日放課後等デイサービスひよこまめ

エア・ウォーター・ゾル㈱茨城工場

(株)太平洋クラブ美野里コース

岡田板金㈱茨城工場

中央警備保障㈱

四季の

十保育

関

(株)ハーベストジャパン

大陽日酸エネルギー㈱水戸支店

茨城トヨタ自動車㈱美野里店

交易食品㈱茨城工場

DRP ネットワーク㈱

アジア熱処理技研㈱茨城工場 三美運輸㈱

沢田電気保安管理事務所

合計 117件

※西郷地区においては、法人団体会員様へも訪問していただいております。

# 

# 一人暮らし高齢者等おせち配達事業において おせちの配達をしていただける福祉員さんを 募集します!(小川地区)

対 象 小川地区福祉員

実施 12月27日(月)

午前10時30分に玉里保健福祉センター集合

活動時間 午前11時から午後2時頃まで 内容 お住まい地区の対象者へのおせち配達

(自家用車にて)をする活動です。 お問い合わせ・お申し込み 本所 ( 末里 ) 🕿 37-1551



# 令和3年度 厚生労働大臣表彰 社会福祉大会

厚生労働大臣表彰、「第71回茨城県社会福祉大会| 及び「全国社会福祉大会」において、社会福祉の発展 の功績により受賞された方々をご報告いたします。

(順不同・敬称略)

(厚生労働大臣表彰)

美野里点訳サークル「てんとうむし」

(全国社会福祉協議会長表彰)

石塚 衛

(茨城県知事表彰)

・社会福祉施設職員 一柳 さつき、市村 実樹

(茨城県社会福祉協議会長表彰)

・ボランティア団体

小美玉市シルバーリハビリ体操指導士会

社会福祉施設職員

百瀬 和美、田村 長浩、金山 知佳、松永 理絵、 若山 真理子、石川 婦美、鈴木 京子、

磯山 純子、谷中 優姫美

· 社会福祉協議会職員 小野瀬 浩美、久野 由美子、関 千重子、 三上 好江、石塚 文子、南雲 恵美子、

富田 千鶴

# 善意銀行報告

善意銀行事業は、善意をもって寄せられる金品及び技能の預託並びにその「橋渡し」を行うことで、福祉事業やボランティア活動 等の振興を図ることを目的としています。

寄付金品は、皆さまからのお気持ちに沿って活用させていただいております。ご協力ありがとうございました。 ★印 写真あり

# 令和3年9月1日から10月31日までに善意の金品をお寄せいただいた方々をご紹介いたします。

(順不同、敬称略)

4件

1件

寄付金		- t				III - 1 -	
●合計 4件 21,27 3黒	<mark>72 円</mark> 4,472円	匿名	1件	フォルム(株) 村山 フヂ	2件 2件	幡谷 三千子 北浦町内会	
三点 匿名 3件	16,800円	高梨 芳郎		加藤・佳子	2件	木村 弘子	
寄付物品		後藤 敏彦		郡司 実歩		(有)鬼澤商事	
		長谷川正	A ///	永田 憲治	0 ///	あいおんの里羽鳥	_
<b>●アルミ缶</b> 高梨 芳郎	1件	佐川 文子 中根老人会	4件	中根老人会 坂場 四郎	2件	茨城県立中央高等学校 石塚 規子	Σ
高架 方即 グループホームたる			2件	収場 四郎 手話サークル ストケシア	2 件	ロダー焼き 県央の杜保育園	
株山□ farm	× >	橋向老人クラブ	2件	川崎たま子	<b>~</b> 11	セブンイレブン茨城町小	幡店
佐川 文子	2件	清水頭老人会若がえり	会	堀米 せつ子	2件	飯前老人クラブ	
中根老人会	0 ///	倉数川前火の吠地区		本田町なかよしクラフ	ブ		10件
加藤 佳子 世楽地区会	2件 2件	狩谷 等 橋本旅館	2件 2件	(株)植田電器 木植 武志		●アルミプルトップ ハートフルハンド玉里	2 <i>I</i> /H
世栄地区云 橋向老人クラブ	∠1+	小美玉市役所玉里総合支所		水戸ヤクルト玉造販売㈱セ	ンター		
西野 侑則		小美玉市生涯学習センターコスモス	2件	株明和技術コンサルタ		ぺんてる㈱茨城工場	31-37-0
坂場 四郎			8件	清水頭老人会若がえり		グループホームもくれ	しん
手話サークル スト		納場保育園	2件	フーズマート・サポー		上吉影老人クラブ	\. <del></del>
㈱明和技術コンサル 青木 テル子	レタンツ	ミーム保育園 JA 新ひたち野美野里支店	2件	二本松いきいきサロン さくらんぼ 田中 きく江	Z1 <del>+</del>	手話サークル ストケジ 堀米 せつ子	ンア
清水頭老人会若がえ	えり会	JA新ひたち野産地直売所みのり		阿部和江		清水頭老人会若がえり	J会
駅前ゆーわ		恵泉キリスト教会小美玉チャペル		ひばり保育園		分目 栄子	
狩谷 等	2件	JA新ひたち野美野里農機センター	2件	笹目 寿子		江戸笑遊会	
橋本旅館 侑)大形屋商店	2件 2件	井島 美和子 グループホームたんぽぽ	3件 2件	菊池 桂子 すずらん保育園		武 智子 田中 眞智子	
(利)人形)室(問)占 小美玉市役所玉里総合支)		グルーノホームにんはは 長谷川 恵喜	2件	995ん保育園 矢口 玲汰・智也		田中 県省士 おみたまにじいろクラ	ラブ
小美玉市役所生涯学習センターコスモ	ス 2件	高野 晴夫	2件	常陽交通衛		渡辺 節子	
井島 美和子	3件	おみたまにじいろクラ		駅前ゆーわ		李 畢生	
与沢区	A 1/4-	JA 新ひたち野農機センター玉里営業所		美野里酪農	<b>\</b>	スポーツ吹き矢エアポート小美	
前原区 長谷川 恵喜	4件 2件		2件 2件	光榮会大正琴マル特の 江戸笑遊会	3件	おみたまにじいろクラブ女性 かすみ草	<sup>安貝云</sup> 2件
高野 晴夫	2件	修善院	2件	橋本旅館	011	あいおんの里羽鳥	<u>- 11</u>
おみたまにじいろん	<b>ララブ</b>	近藤 隆	2件	小美玉市生涯学習センターニ	スモス	石塚 規子	
川戸老人会	2件	小仁所美江		折笠。元市		飯前老人クラブ	4 //-
JA新ひたち野農機センタ- 西郷地ミセス5		近田 すえ子 小美玉市小川公民館	2 //	武 智子 細谷 幸子		匿名 ●テレフォンカード(未使用、f	1件
修善院	2 IT	小美玉市小川図書館		納場保育園	2件	ファミリーマート石岡第一病	
吉田利	2件	田村 きみ	2件	ミーム保育園		ファミリーマート石岡正」	
近藤 隆		小美玉市やすらぎの里	[J] (J] []	恵泉キリスト教会小美玉チャペル	2件	小川 美沙子	
含数川前火の吠地図	区 2件	鈴木 文子	<b></b>	田中 眞智子		セブンイレブン茨城町小	
小仁所 美江 丘田 すえ子		おみたまにじいろクラブ女性 羽木上老人会	<b>安貝云</b>	山中 みつ江 希望ヶ丘サロン	3件	●はがき(未使用、書き 石塚 規子	(損し)
ル美玉市小川公民館 1	席 2件	近藤(貞夫)		帝皇が立りロン 優建社	JIT	●ベルマーク	
命木 文子		赤津書店		小美玉市更生保護女性会	3件	後藤 正子	
うみたまにじいろクラブ	女性委員会	飯前老人クラブ	0 "	宮内はる子	o #1	ぺんてる㈱茨城工場	
株)石崎製作所 小美玉市更生保護女性:	△ 2 //+	匿名 ●ペットボトルキャップ	2件	高野 晴夫 川戸老人会	2件	<ul><li>(り) 簡単サンハウス</li><li>おみたまクッキングク</li></ul>	ュニブ
栗原紙材㈱美野里		髪処 凛		加戸セス云 理容かとうぎ		(株)明和技術コンサルタ	
株柳川採種研究会	-> /i	ハートフルハンド玉里	2件	羽木上老人会		光榮会大正琴マル特の	
近藤 輝男	De ala terra	パールショップともえ石	岡店	小美玉市役所玉里総合支所	2件	恵泉キリスト教会小美玉チ	
セブンイレブン茨城門	· 切小幡店	たまりメリーホーム		西郷地ミセス5	2 / <del>/</del>	●衣服 グロス	2 //-
岡崎 藤雄 飯前老人クラブ		小林運輸㈱茨城営業所 グループホーム玉里の		修善院 酒井 理志	2件	後藤 正子 遠藤 春江	2件
歌削を入りファー 匿名	2件	ペんてる(株)茨城工場	*	万万 连心 万		石山美知子	2件
切手(未使用、使用		南農産運輸旬		小美玉市水道局		鈴木 千代子	
後藤正子		野田隠谷地区一同		倉数川前火の吠地区	2件	希望ヶ丘サロン	. 0° II
齊藤 富子 ぺんてる㈱茨城工t	2	玉里学園義務教育学校 ㈱山□ farm	3	近田 すえ子 小美玉市小川公民館	2件	恵泉キリスト教会小美玉チ 優建社	ヤヘル
ぺんてる㈱茨城工場 玉里第二保育園	70	齊藤 富子		小夫玉川小川公氏郎 景山 勇吉	Z 1+	一	
久保 公子		グループホームもくれ	lh.	普入 一男		西郷地ミセス5	
加藤 佳子		玉里第二保育園		狩谷 等		浅野 碧葉	
長島 悦子 チチチサークルフトケシン	7 0 /H	小美玉市やすらぎの里		十二所体操クラブ		宇津野・孝子・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
手話サークル ストケシ! フォ ルム(株)	/ <b>41</b> +	笹目 宗佑・篤志・涼 タスパジャパンミートハ		渡辺 節子 白土 陽翔		幡谷 三千子 小川 美沙子	
) オルム((()) (株)明和技術コンサノ	レタンツ	とんぽ玉工房 G.A.D	. ,	イトウ製菓㈱		匿名	1件
光榮会大正琴マル特	寺の会	千葉 歩美	2件	李 畢生		●ランドセル、紙袋	
新谷 等	2件	おみたまクッキングク	ラブ	スポーツ吹き矢エアポート小美	玉市部	後藤正子	
JA新ひたち野美野里支が 井島 美和子	吉 2件	おはなしテルテル ひまわり	2件	泉利 樹 鈴木 文子		●布 藤田 みち子	
ガーラ 天和丁 高野 晴夫	2件	酒川 英男	∠ IT	野小 又子 江戸住宅いきいきクラフ	プ燦燦	水林 友子	
おみたまにじいろ		南雲 滝君		かすみ草	2件	田村きみ	
修善院	2件	百里基地准曹会		㈱石崎製作所		匿名	1件
小美玉市更生保護女性	会 2件	山口 美佐子		桜井 なつ美	D		<b>.</b> (
加藤 勲 恵泉キリスト教会小美3	モチャペル	小美玉市役所本庁 話し方教室		ファミリーマート石岡第一病 清水 富士子	阮則占		
ながまりない教芸が美ュ 久保田 光子	T) 1. ()V	聚楽館		月か、 歯エナ ファミリーマート石岡正.	上内店		
JA 新ひたち野美野里農		藤崎 貴子	0 "	JA 新ひたち野美野里	支所		
㈱内田化工	2件	小美玉市役所小川総合支所	2件	四季の杜保育園	3件		

もったいねーベ㈱ 様

**| 牛乳パック** 高梨 芳郎 普入 一男 四季の杜保育園 白土 陽翔 矢口 玲汰・智也 お菓子

パールショップともえ石岡店

**》**米 鈴木 伸司 亀山 忠義 石塚 久保田 雄侯 古川彦一 横山 博 匿名

絵本 (鱶)百里サンハウス

**♪お手玉** 貝塚 ひろ子 坂本 俊子 江戸笑遊会

食料品 室町 武 智子 ベンダーサービス(株) タマムラデリカ㈱美野里工場 2件

雑貨 室町 室町 裕子 清水頭 S.T タマムラデリカ(株)美野里工場 優建社 匿名

紙おむつ 

匿名

タオル ㈱明和技術コンサルタンツ 清水頭 S.T

洗剤 樋口 靖雄 調味料

西郷地ミセス5 タマムラデリカ㈱美野里工場

山西 勝 山凸 *m* 小松崎 徳子 ▶スリッパ

山西 勝 サツマイモ もったいねーベ(株)…★ ジョブタマ(株)とわ 保育園バック

浅野 碧葉 シシン、本、タイツ、座椅子、チャイルドシート 各匿名 1件

●竹ぼうき、雑巾

小美玉市老人クラブ連合会美野里支部・・・★

クリスマスツリ 石山 美知子

小美玉市老人クラブ連合会美野里 部は、善意銀行を通じ、美野里地 における学校・福祉事業所・公共 設等に「竹ぼうき」と「雑巾」の 贈を数十年続けています。



大岩支部長(左) 竹原小学校 谷萩校長(右)

栗原紙材㈱美野里事業所

あいおんの里羽鳥

佐川 文子

崇 戸塚

世楽地区会

戸塚 宗 久保 公子 上吉影老人クラブ

かすみ草

石塚 規子

ポプリ

石田 桃代

藤岡 孝一

君和田。久 ㈱柳川採種研究会

ポプリ

2件

(福祉のお知らせ)

## 実内 ~生活応援プロジェクト~ お米・野莖等の無料

# お米・野菜等の無料配布会「フードパントリー」を実施します

「フードパントリー」とは、企業や農家、一般家庭の皆さまから寄付された食料を支援が必要な方へ無料でお配りする活動です。

### 対 象 者 市内在住で下記のいずれかに該当する家庭

・食料の支援を必要としている家庭 ・18 歳以下の子がいるひとり親家庭 ※生活保護を受給している家庭は除く

配布物品 1家庭お米1袋5kg他野菜・レトルト食品等(各日30世帯)※無くなり次第終了

場 所 12月18日(土) 午前9時~12時 本 所(玉里保健福祉センター)

12月20日(月) 午後3時~6時 美野里支所(四季健康館)

その他 マイバッグをご持参ください。1家庭1回のご利用になります。

お問い合わせ スタフェ

 $\Pi = \Pi$ 

本所(玉里) ☎37-1551

# 案内 かいごの知恵袋「フレイル」をご存知ですか?

「フレイル」とは 2014 年に日本老年医学会が提唱した概念で「高齢者の虚弱」をいいます。高齢者が、介護が必要な状態になる大きな原因としては、病気やケガなどのほかに、筋力の低下、活動の低下、食欲の低下など、老年症候群と呼ばれる虚弱が挙げられます。

このような心身の衰弱は、高齢期では仕方がないと思われがちですが、適切な食事と身体活動の増加などで、予防または回復することが可能です。

そのため、このような筋力や活動の低下による高齢者の虚弱に注意を呼びかけるため、「フレイル」という言葉が使われるようになりました。

# 「フレイル」のチェックリスト

- □1年間で4~5kg体重が減った
- □疲れやすくなった
- □筋力(握力)が低下した
- □歩くのが遅くなった
- □身体の活動量が減った

3つ以上あると フレイルの危険が 高まります。

### フレイルの原因となるサルコペニア

フレイルの原因となりやすいのが、高齢期特有の筋肉の減少(サルコペニア)です。サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態の事をいいます。高齢になるほど、筋肉に刺激を与えないとどんどん筋肉・筋力は衰えます。その結果、動くのがおっくうになったり、食欲が落ちて、フレイルをまねきやすくなるのです。

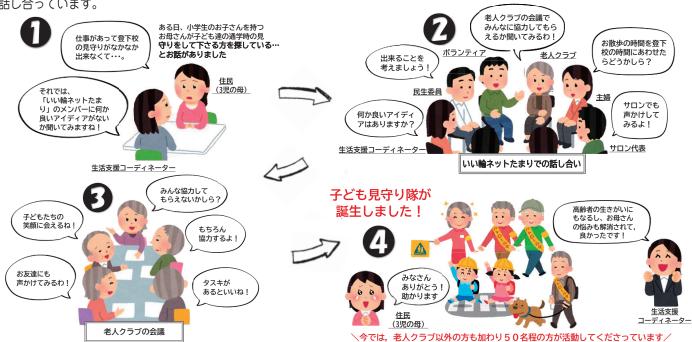
### 予防・改善の方法

フレイルもサルコペニアも、毎日積極的に体を動かすことと、 しっかり栄養をとることで予防・改善できます。

そのためには楽しみを作って、毎日を積極的に過ごすことが 大切です。心と体にたくさんの刺激を与え、良い循環をつくり ましょう。

# 室内 いい輪ネット通信 (生活支援体制整備事業) いい輪ネットたまり実践紹介

「いい輪ネットたまり」では、自分たちの地域を良くしたいという想いがある玉里地区の方と生活支援コーディネーター(本会職員)が月に1回集まって、地域に支え合いの輪を広げていくために、住民の困りごとや住民同士の支え合い活動等をみんなで話し合っています。



「いい輪ネットたまり」メンバー募集中 興味のある方は、お気軽にお問い合わせください ☎ 37-1551

# 介護者のつどい「やさしい介護食講座」と「ランチ交流会」

対象者 市内において要介護1以上の高齢者を在宅で介護されている方

時 1月31日(月) 午前10時~午後2時

場所四季健康館

内容介護食講座(調理実習) 交流会&食事会

<del>情ち物</del> スリッパ、エプロン、三角巾、マスク

参加費 無料(お食事はこちらで用意させていただきます)

申込締切 1月17日(月)までにお電話ください。



❷ランチ交流会

お弁当を食べながら、 介護者同士のおしゃべり会



お問い合わせ・お申し込み

本所 (玉里)

**37-1551** 

# 90歳になったらサロンドへ



市内在住で外出可能な90歳以上の高齢者の方々に、 月1回おしゃべりやアトラクションを楽しんでいただ いています。参加してみたい方は、お問い合わせくだ さい。

### 開催日

サロン・ド・おがわたまり 12月13日(月)、1月17日(月) サロン・ド・みのり 12月20日(月)、1月17日(月)

開催場所 玉里保健福祉センター 四季健康館

開催時間 午前 10 時~ 11 時 30 分

参加費 300円/回

※お弁当をお持ち帰りいただきます。

お問い合わせ 本所(玉里) **☎**37-1551 お申し込み 美野里支所 **2**36-7330

# お買い物バスツア-



新型コロナウイルスの感染状況により中止または予定を変更する場合 があります。実施状況は電話予約日にお問い合わせください。

規模を縮小し、感染予防に注意して実施します。日頃、買い 物に不便を感じているご高齢の方々がご利用いただけます。 ※検温、マスク着用、手指消毒にご協力をお願いします。

	開催日	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)
12月	電話予約	11/22(月) 午前9時~	11/24(水) 午前9時~	11/24(水) 午前9時~
	地区	玉里	小川	美野里
	開催日	1/13 (木)	1/20(木)	1/27(木)
1月	電話予約	1/5(水) 午前9時~	1 /11(火) 午前9時~	1/17(月) 午前9時~
	地区	玉里	小川	美野里

**昼食代** 1,000円(感染状況により、お弁当になることもあります)

対象者 外出可能な市内在住の高齢者等

募集人員 10名

本所(玉里) お問い合わせ 川川支所 お申し込み 美野里支所 **37-1551** 

**\$** 58-5102 **2** 36-7330

# 心配ごと相談所

市民の皆さまの心配ごとに対し、心配ごと相談所を開設 しています。秘密厳守で、問題解決のためのお力添えを いたします。

相談内容 一般相談/☆法律相談

■ 相 談 日 ● 原則水曜日 午後 1 時 30 分~ 4 時 30 分

☆法律相談は、事前予約制です。

相談料

☆印…法律相談

12月	1⊟	8⊟☆	22 ⊟☆
12月	小川支所	本所(玉里)	美野里支所
1 🖂	5⊟	12 ⊟☆	26 ⊟☆
1月	本所(玉里)	小川支所	美野里支所

お問い合わせ 相談 ※予約は相談場所以外の本支所でも承ります

# 介護予防教室

市内在住の方で閉じこもり予防・要介護状態になる ことを予防するために運動・創作活動・外出支援等の サービスを提供し、自立した生きがいのある生活をし ていただく交流の場を提供しています。

対象者 65 歳以上の事業対象者、または要支援認定の方 開催〓 毎週月~金曜日(年末年始・祝日を除く)

場 所 「介護予防教室たまり」 玉里保健福祉センター 「介護予防教室みのり」 四季健康館

月~金曜日(祝日は除く) 午前10時~午後3時 (利用時間) \*利用は週1回となります

参加費)850 円(昼食・おやつ代含む)/ 回 \*自宅まで送迎します!





お問い合わせ

小美玉市介護福祉課

☎48-1111(代表)

# 気軽に集える地域の居場所「ふれあい・いきいきサロン」



### ふれあい・いきいきサロンとは?

「地域の中で誰もが気軽に集まれる仲間づくりの場」です。地域の皆さんが、身近な場所で気軽に集まって、"お茶

を飲みながらおしゃべりする""健康のために体操をする"など、 活動の内容は様々です。

市内には、現在59ヵ所のサロンが開設されています。

### サロンには、こんな効果があります

- ・生きがいづくり ・仲間づくり ・健康づくり
- ・閉じこもり防止 ・ご近所同士の支え合い

### 本会はサロン活動を応援します

- ・サロン開設、活動内容などの相談
- ・万が一のための保険加入料助成
- ・活動費の一部助成(5年間)
- ・ふくしの出前講座講師派遣
- · 各種情報提供



# サロン活動における 感染症対策をふまえた 5つのポイント

- ① 発熱、風邪症状がある場合は自宅療養
- ②人との間隔を空ける
- ③マスク着用
- ④手指・テーブル等の消毒
- ⑤こまめに換気をする

お問い合わせ

- **37-1551**
- 本所(玉里) 美野里支所
- **2** 36-7330

# 今回ご紹介するサロンはこちら!

# RESERVE SERVE

「はつらつサロン」は、身体も脳も元気になる通いの場

です。毎週1回、体を動か してみんなで楽しい時間を 過ごしています。老若男女、 どなたでも気軽に参加でき ます。いつまでも健康でい たいあなた、いちど体験に 来てみませんか?



□ 時 週1回程度

午後 1 時 30 分~ 3 時 30 分 (詳しい日程はお問合せください)

場 所 玉里保健福祉センター

参加費 100円/年

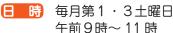
# 7496425409 17-67496675

小川ケアセンターみどりの風デイサービスセンター内 に新しくサロンが誕生しました。

メニューは、

- ◆最新マシントレーニング
- ◆プロインストラクターによる ほぐしピラティス

お気軽にご参加ください。



デイサービスセンターアークハビリス内

1,000円/回

各回10名(予約制)



アクセス



# 台店情で広場をリスマスイベシトの世裏内台 ⇔をレシシカフェ(昆知症カフェ)通信会

□ 時 12月18日(土) 午前10時~正午 限定 25 組の親子

※30分単位の時間指定で受け付けます

場所四季健康館

対 象 未就学児のお子様と保護者

申込 12月6日(月)~10日(金) 午前9時~午後5時

お問い合わせ・予約 美野里支所 ☎ 36-7330

内容 家族単位でサンタさんのお部屋で写真撮影 をお楽しみください。

また、サンタさんからプレゼント ももらえます。

お早めに申し込みください。



時 間 午後2時~4時(出入り自由) 場 所 美野里ともいきプラザ ランチ&カフェ木もれ陽 参加費

認知症の人とその家族のためのカフェです。専門職が 常駐しておりますので、認知症について知りたい方、相 談したい方の参加も歓迎します。

飲み物かデザート1品ご注文ください(300円程度)

\*毎月1回、基本的に 奇数月第2水曜

開催日 12月9日(木)、1月12日(水)

偶数月第2木曜 に開催します。

お問い合わせ 美野里ともいきプラザ ☎ 28-7721 担当:長谷川

※子育て広場「クリスマスイベント」及び「オレンジカフェ」については、新型コロナ ウイルス感染症の状況に応じて、内容の変更または中止となる場合があります。 ホーム ページや SNS (フェイスブック) をご覧いただくか、直接お問い合わせください。



# ボランティアコーナ

# がんと闘っている方を応援したい! タオル帽子をがん患者へ寄贈

# ~にじいろクラブ女性委員会 手作りでボランティア~

がん治療の主流である「抗がん剤」は、多くのがん患者 さんの治療効果をあげています。その反面、吐き気、虚 脱感、口内炎、しびれ、味覚異常、そして脱毛の副作用 が予想されます。抗がん剤投与後、1週間で髪の毛がゴッ ソリと抜けた時のショックや、長期間のあせりや苛立ちは、 想像以上の不安やストレスを伴います。

そこで、小美玉市老人クラブ連合会女性委員会(藤枝

文子委員長)では、自分た ちが持っている技術を活か して、少しでもがん患者さ んの心に寄り添いたいと手 作りの『タオル帽子』を贈 る活動をはじめ、患者さん から大変喜ばれています。



# ふ≪しの出前講座新メニュー紹

# 現役の福祉施設スタッフが教える 公介護予防健康議

「介護がいらないカラダ」を目指しましょう! 目指せ小美玉 "健康寿命日本一"!

### 講座の内容-

- ○体組成計 (inbody) を使用し 体の状態を測定!
- ○自宅でも出来る筋力 トレーニングの紹介!
- ○介護予防、健康寿命のお話



### ふくしの出前講座とは・・・

市内の団体 (行政区・子供会・サロン・学校等) が主催するイベントなど へ講師を派遣する事業です。

講師料は原則無料ですが、材料費・交通費等がかかる場合があります。 この他にもたくさんのメニューをご用意していますので、詳しくはお問い 合わせください。

お問い合わせ 本所(玉里) ☎37-1551 申 し 込 み 美野里支所 ☎36-7330

### 《る一》風、影作りボランデ ≈心温まる火がた

絵手紙ボランティアぐる一ぷ風(村田妙子代表)は、絵で紡ぐコミュニケー ションとして、美野里地区の一人暮らし高齢者の皆さんへ心温まるメッセージ や季節の花々を描いた絵手紙を郵送しています。

先月は、小川文化センターアピオスにて作品展がありました。

『花の絵で季節のたより』のコーナーでは、ワークショップが開催されていて、 多くの皆さんで賑わっていました。

一人暮らしの方で、隔月絵手紙(絵はがき)の受け取りをご希望の方は、 ご連絡いただくか直接窓口にお越しください。





国がしています。

お問い合わせ 美野里支所 ☎36-7330

# 病院などの送迎サポーター募集中~在宅福祉サービスセン

地域で支援が必要な方に、地域住民が30分300円でサポートする助け合いの活動です。 見守りや支援が必要な高齢者の方々の通院等のお手伝いをしてくださる方を募集しています。

# *、*このような方をサポートします

- ・介護や支援が必要とする高齢者
- ・一人で外出が困難な障がい者
- ・見守りや付き添いが必要で公共機関の利用が 出来ない方

# お仕事しながら活動 OK

1時間でも活動 OK



### 【サポート内容】

- ・病院や公共機関・銀行への送迎
- ・利用者の院内などの介助(付き添い)

自分の予定に

合わせられる

定年退職された方大歓迎!

運転がお好きな方

活動できる

地域のサポートに 興味がある方

### [活動時間・活動費]

- ·午前9時~午後5時(30分300円、1時間600円) ※時間外は午前7時~9時、午後5時~8時(30分400円、1時間700円)
- ・通年(12月28日~1月5日を除く)
- ・上記の他交通費支給

お問い合わせ

本所(玉里) ☎ 37-1551 美野里支所 ☎ 36-7330

小美玉市社会福祉協議会 検索