

社協(社会福祉協議会)は、みなさんと共に
「安心していきいき暮らせるまち」を考え、推進する民間団体です。

フェイスブックページ



<https://www.facebook.com/kikugawasyakyou/>

介護予防事業の紹介をします



プラザけやき



東部ふれあいプラザ



菊川市社会福祉協議会では、菊川市の委託を受け、高齢者福祉事業として「いきいきサロン」を運営しています。社協が運営している「いきいきサロン」の紹介をします。

プラザけやき・東部ふれあいプラザの いきいきサロン

◎いきいきサロンとは

高齢者ができる限り要介護状態にならないで、自立した日常生活を送ることができるよう、また、地域の中で楽しく過ごせるよう介護予防に取り組んでいただくことを目的に、週1回通所による介護予防事業を行います。（会場への送迎あり）

◎対象の方

介護保険の要介護（要支援）認定を受けていない
65歳以上の方で、閉じこもり予防の必要な方
※基本チェックリストにてサロン対象か確認します。



◎サロンの内容

- ・健康体操、健康講話
- ・レクリエーション、脳トレ
- ・手芸、作品作り 他

サロン名	会場	日時	料金
いきいきサロンけやき	プラザけやき (半済1865)	火・水・木・金曜日 午前10時～午後2時	640円/回 (利用料300円 食事代340円)
いきいきサロン東部	東部ふれあいプラザ (潮海寺2947-6)	月・水・金曜日 午前10時～午後2時	

小笠地域は社会福祉法人 和松会が運営する「松風苑サロン」になります。

※半年ごと基本チェックリストで確認を行い、年1回更新があります。

※お身体や生活状況に合わせ、他のサービスの利用やいきいきサロン卒業をお勧めさせていただきます。

※要介護（要支援）認定を受けている方、または総合事業の通所介護相当サービス（デイサービス）を利用している方は利用できません。

《いきいきサロン事業に関する問い合わせ・申し込み先》

菊川市長寿介護課高齢者福祉係（プラザけやき内）

☎37-1254

菊川市地域包括センター（プラザけやき内）

☎37-1120

菊川市高齢者総合相談支援センター 和松会（家庭医療センター内）
（菊川市地域包括支援センター ブランチ）

☎73-1818

利用されている方々の声

93歳 女性

サロンに通い始めて丁度2年半。皆さんと昔話をしたり、一緒に活動するのが楽しいです。最近は、近所の方と気軽にお話ができず、ここに来ればおしゃべりができ嬉しいです。送り迎えも助かります。月末に作る手作りカレンダーは、大きさも丁度よく重宝しています。

88歳 女性

サロンに通い始め3年弱。家事はやっているが、ここで皆さんとわいわいしながら工作（手仕事）をするのが、一番楽しいです。手作りカレンダーに貼り曜日に印をつけて楽しみにしています。

86歳 女性

サロンに通い始めて6年目。皆で会話ができること、頭を使うことが楽しい。家にいるよりも明るくなったと言われる。出来たら、週1回ではなく回数を増やすか、時間を延ばして欲しい。

90歳 男性

サロンに通い始め3年弱、東部サロンに移って2か月。皆と良くしゃべり、頭を使い、何でも食べ毎日元気に過ごしている。年に1～2度、遠足のような遠出をしたい。



月末に作るカレンダー（プラザけやき）



お弁当作りゲーム（プラザけやき）



言葉あつめゲーム（東部プラザ）



消臭効果のあるお花作り（東部プラザ）

今回ご紹介した『いきいきサロン』は、市内の高齢者の方の介護予防のためのサロンです。一人暮らしや家の中で過ごしがちな高齢者の方が、仲間と楽しく過ごしながら元気に暮らすきっかけ作りや介護予防を目的としています。

楽しみが増えると生きがい生まれます。いつまでも地域の中で生き生きと暮らすために、今できることをやっていきましょう。

栗ヶ岳で健康

Q. 現在の活動について教えてください。



私は、通算2380回栗ヶ岳に登りました。10年位前に近所の友人に勧められて、友人と一緒に登ったことが始まりです。以降、一人登山が続き、最近また友達と登ったりしています。頂上は気持ちがよく、去年、世界農業遺産茶草場テラスができ、そこから富士山、大井川、静岡空港、駿河湾が見えとてもきれいです。春は、新緑がとても綺麗で歩いていても楽しいです。



深谷 たか江 さん
(自治会名：中内田)

最初は週1回のペースで、現在はほぼ毎日登っています。夏は自宅を5時半に、冬は6時半に家を出ます。1時間かけて登ります。

Q. 活動して楽しいことや印象に残っていることがあったら教えてください。

何年前かは忘れましたが、真っ白い雪が降った後の雪山登山をしたこと。新雪を踏んでの登山は、寒かったですが、頂上から見た景色の綺麗なことです。

ただ一つ残念なことは、一人で登ったので、その感動を共有できなかったこと。売店の人とも顔なじみで、途中で電話がかかってきて、「車がスリップするから今日は上がらない」と言われ、一人で景色を楽しみました。

二つ目は、去年SBSラジオの人の取材を受け、一緒に登ったことです。下の売店“いっぷく”さんから連絡を受け取材を受けることになり2度一緒に登りました。17時半頃放送すると言われましたが、家庭菜園をやっていたら聞きそびれ、近所の方から「聞いたよ」と言われ反響がありました。



Q. 趣味や楽しみなことは何ですか。

書道は、中央公民館で月2回習い、2年程続けております。年に1度の菊川市文化祭“アエル”で展示されるので、今日も家で練習してきました。

家庭菜園は、今は夏野菜を植えました。野菜は、ほとんど収穫したものを食べ、沢山できたら友達にお裾分けします。

Q. これからの目標や、やってみたいことがあったら教えてください。

今は健康を維持し栗ヶ岳登山をできるだけ続けたいです。登れば、1日すっきりし毎日の晩酌と夕ご飯がとても美味しく感じられます。登れないときは、近所のお茶畑を歩きます。代謝がとても良くなりました。孫とは、1度一緒に登りましたが、それ以降一緒に行くとは言わないので、今度は、ひ孫と一緒に登りたいですね。



※このインタビューは本年2月末に取材させていただきました。

出会い・つながり・未来広がる 菊川市 市民協働センター

市民協働センターは、平成28年4月15日に菊川市が設置し、NPO法人アートコラールきくがわが受託・運営する公設民営の施設です。



令和2年3月よりプラザきくる2階へ移転

センターは「出会い・つながり・未来広がる協働センター」をモットーに市民の皆さんが気軽に集える場所として、NPOや企業、学校、行政がつながる協働の拠点として、まちの活性化を目指します。

協働センターでは、まちづくり・環境保全・社会教育・福祉・多文化共生など、様々な分野の活動に関する相談を受けています。小さなことでも構いませんのでお気軽にご相談ください。



市民協働【人材育成講座】

あなたの「やってみたい!」を応援します



私たちは、「地域で何かやってみたい」「メンバーを集めたい」「イベントの情報を広めたい」など地域でがんばる皆さんの身近な相談役として、また、活動を広げるためのつなぎ役として、スタッフ一同精一杯支援を行っていきます。

【開館時間】 平日9時～18時 休館：土日祝日 年末年始

【TEL/FAX】 0537-35-2220

感染予防を心がけよう！

- (1) ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

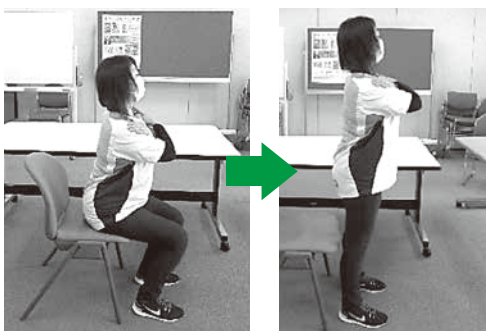


- (2) 普段の健康管理
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。
- (3) 適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。
- (4) 喚起
こまめに喚起しましょう。

健康寿命を延ばそう!やってみよう!! 《健康体操を始めましょう》

普段の生活で実践できる健康体操を取り入れてみてはいかがでしょうか？

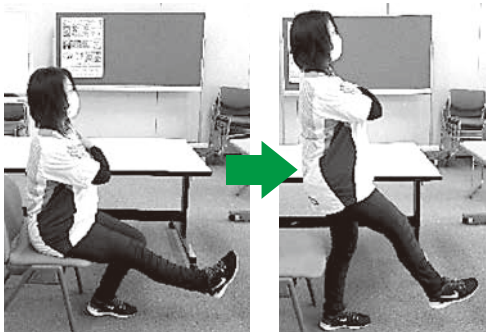
今月は、下肢筋力を測ります。片脚または両脚で立ち上がれるかによってロコモ度を判定しましょう。下肢筋力は弱まると、移動機能が低下するため、ロコモの可能性もあります。もし、出来なかったら来月からの“社協だより”健康体操に挑戦していきましょう！



一人で行う場合は、立ち上がり不安定な場合に備え、手で支えることができる机や壁等の近くで行いましょう。基本姿勢として、椅子に両腕を組んで腰かけます。

両脚の場合

基本姿勢を取り、両脚は肩幅くらいに広げ、膝とつま先が直線になるようにして座り、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。



片脚の場合

椅子から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。基本姿勢をとり、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

☆40cm程の丈夫な椅子等で行います。

参考：村永信吾：昭和医学会誌 2001;61(3):362-367

ボランティアの広場

ボランティアの輪・和・話(三つの“わ”)

皆さんクロマハープという楽器をご存じでしょうか？

私達のグループはこの少々マイナーな楽器の音色に魅せられて、十年程前に誕生しました。拠点は珈琲屋香妹(かも)さんです。そんな訳でグループ名は【香妹んず】(かもんず)となりました。

現在はクロマハープの他にギター、ウクレレ、そして司会には腹話術の人形、さっちゃん(実はグループ一番の人気者なのです。)も加わりより多彩になりました。活動はボランティア慰問やイベントへの参加等々、お客さんといっしょに歌ったり、踊ったり(但し盆踊りですが)盛り上がります。

でも一番楽しんでるのは私達メンバーかもしれませんね。



求むボランティアさん

ボランティアさん
募集中!

送迎の会ぶらんこは、その名のとおり送迎ボランティアです。

ボランティアにちょっとだけ興味のある方や、週に一度くらいの空いた時間のできる方等、送迎のお手伝いをしてくれる方を募集しています。あなたの空いた時間を少しだけ貸していただませんか？

活動内容 いきいきサロン東部利用者の送迎
※社会福祉協議会の公用車(普通車)を使用させていただきます。

活動場所 けやき出発⇒利用者宅⇒いきいきサロン
いきいきサロン⇒利用者宅⇒けやき

日 時 月・水・金 (迎え8:30~) (送り14:00~)

申込み先 菊川市社会福祉協議会 ☎35-3724

ひとのよ
人之世タスケ



まちの居場所ボランティア募集

まちの居場所とは・・・だれでも気軽に自由に過ごせる場所です。

『空いた時間に何かしてみたい』『得意な事を活かしたい』
『人とお話しをすることが好き』 平日のちょっと空いた時間に活動可能な方、“居場所”に興味のある方、“居場所”で過ごしてみたい方お気軽に問い合わせ下さい。

問合せ先 菊川市社会福祉協議会
生活支援コーディネーターまで ☎35-3724



さ
さ
え
佐々江タマエ

食品のご協力をお願いします

穀類（お米、麺類、小麦粉等）、保存食品（缶詰、瓶詰め等）、インスタント食品など、常温で保存の効くものについて、ご協力をお願いします。

特にお米の寄付のある方をお願いします。

問合せ先 菊川市社会福祉協議会 ☎35-3724



知っていますか？



●子供用車いすのこと

「子供用車いす」であることを示すマークがあります。このマークは、子供用車いす及び同目的にて使用しているベビーカー（病気や障害があつてベビーカーでしか移動できない方）などが携帯しています。ご理解ご協力をお願いします。



●「ヘルプマーク」

義足または人工関節を使用している人、内部障害または難病の人、妊娠初期の人など援助または配慮を必要としていることが外見からは分からない人々があります。そうした人々が身に着け、周囲の方に配慮や支援を必要としていることを知らせることができるマークです。

「ヘルプマーク」を身に着けている人がいたら、「心遣い」をお願いします。



●耳マーク

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークでもあります。

聴覚障害者は見た目には分からないために、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上で不安が少なくありません。

このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない・聞こえにくい」ことを理解し、コミュニケーションの方法等への配慮について御協力をお願いします。

相談窓口

福祉総合相談

日時 月～金曜日 8:15～17:00

生活困窮者自立相談

日時 月～金曜日 8:15～17:00

心配ごと相談

日時 6月1日(月) 9:00～12:00
6月15日(月) 13:00～16:00

会場 プラザけやき

日時 6月5日(金) 13:00～16:00
6月22日(月) 9:00～12:00

会場 中央公民館

※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため中止になることがあります。開催につきましては、菊川市社会福祉協議会 ☎35-3724にお問い合わせください。

結婚相談

日時 6月5日(金) 18:00～21:00
(受付20:00まで)
6月21日(日) 9:00～12:00
(受付11:00まで)

会場 プラザけやき

※初めての方は写真と印鑑をご持参ください。
※奇数月の第1金曜日は、女性専用の相談日となります。

ひきこもり、不登校相談

日時 月～金曜日 8:15～17:00
会場 プラザけやき

※毎月第1月曜日(祝日の場合は翌週)には、ひきこもり・不登校サロンを開設しています。

予約電話 090-1476-3233
35-3724