

第2回 地域のお宝発見隊

このコーナーでは社協職員が地域に出向き、地域のお宝(人・物・集いの場など)を発見し、紹介しています。今回は、いきいき百歳体操を実施している集いの場を紹介したいと思います。

明日への歩み いきいき百歳体操

明日への歩みでは、毎週金曜日13時30分から上富安集会場でいきいき百歳体操を実施しています。平成30年4月から始まり、現在まで続けられています。また、市と地域の在介による体力測定も年に数回行われています。

参加者は7人程で、「体の調子が良くなった」 「いき百があるからこそ元気でいられる」「み んなと会うことが一番の楽しみ」などの皆さん のお声を聞きました。

いきいき百歳体操が終わった後はかみかみ 百歳体操(口腔))を実施しています。かみかみ 百歳体操は、食べる力や飲み込む力をつけるた めの体操で、椅子に座って口の周りや舌を動か す体操です。 30~40分の運動で椅子に腰を掛け テレビ(DVD)を見ながら行う体操で す。運動に慣れてきたころにはおもり を巻いて負荷をかけます。

また、2つの体操が終わった後は玄関にて参加者同士でおしゃべりをします。体操後のゆっくりとした時間で世間話や身近であったことなどを話し、皆さんにとってつながりの場となっています。

近くにお住いの方でちょっとした健康運動に興味を持たれた方は、毎週金曜日13時30分から上富安集会場にて行っておりますのでぜひお越しくださいとのこと。また、他の地域でもいきいき百歳体操を実施しています。

お問い合わせは御坊市地域包括支援センター (Tel 23-5851)までお願いします。







明日への歩みの皆さん

デイケアサロン紹介

☆開催日 毎月第2・4火曜日

☆開催場所 小松原集会場

☆活動内容 毎回の小松原独自の体操(ストレッチ・脳トレ)、ステ キ体操 GO!GO!GOBOの実施、お誕生会、身体を

使うゲームや折り紙などの工作を楽しんでいます。

利用者の皆さんの平均年齢はやや高いですが、元気に参加し楽しんでくれています。男性の利用者がないのが残念ですが、サロンの目的である介護の世話にならない高齢者の健康づくりにボランティアの皆さんとともに取り組んでいます。

Vol.21 小松原サロン





ご入学おめでとうございます



令和4年度に入学された市内小・中学校の皆様への御祝いとして、小 学校新入生に文房具セット、中学校新入生に図書カードを贈呈しまし た。入学御祝いは御坊市善意銀行より払出しをしております。

御坊市善意銀行では市民のみなさまから善意のこもった金銭などを お預かりし、その善意を地域福祉推進のために役立てております。 みなさまの温かい善意をお待ちしております。



令和4年度御坊市戦没者追悼式

4月23日(土)御坊市福祉センターにおいて、令和4年度御坊市戦没者追悼式を新型コロナウイルス感染症予防対策を 講じながら開催し、戦争で亡くなられた963柱を追悼しました。



御坊市遺族会の仮家正弘会長が、「今日の平和で平穏な生活が、戦争の犠牲になられ 多くの方々の尊い生命の上に築かれたものであることを胸に刻 み、決して忘れてはなりません。二度と戦争をしてはならない、 我々のような遺族を出してはならない。」と追悼の辞を述べまし

参列者はスターチスを捧げ、諸英霊の冥福を祈りました。



住民参加型家事援助サービス

花まるごぼう派遣事業

提供会員募集中!

花まるごぼう派遣事業では、掃除や買い物、 食事作り等をしていただけるボランティア の方を募集しております。

活動内容 買い物・掃除・食事作り

話し相手・ゴミ出し・電球交換等

活動日時 月曜日~金曜日(土日祝は休み)

活動時間 午前9時~午後5時まで

活動費 400円(30分)

少しの時間でも可能ですので、どうぞお気軽に お問い合わせ下さい。(422-5490)







心配ごと相談所のご案内

日常の様々な悩みごと、心配ごとの相 談を経験豊富な相談員がお受けしま す。一人で抱え込まずに、どうぞお気 軽にご相談ください。

◆日時:毎週水曜日(祝日休所)

午後1時~4時まで

❖場所:御坊市福祉センター3 階 会議室2

❖相談所直通電話: 22-9665 (開設日のみ)

奇数月の第3水 曜日は、法務局 相談員による相 談も行なってお ります。

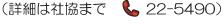


車いす 貸出します

貸出期間:短期間

料金:無料





御坊市地域福祉推進計画

御坊市と御坊市社会福祉協議会は令和4年度から令和8年度までを推進期間とする「御坊市地域福祉推進

計画」を策定いたしました。 住み慣れた地域で互いに支え 合い一人ひとりが元気になれ る社会を実現させるには、市 や地域・関係団体・市民がそ れぞれの役割を果たしながら 協働し、計画を推進していく ことが大切です。市民一人ひ とりが地域社会の一員です。



地域活動やボランティア活動への積極的なご参加をお願いします。

〜冊子につきましては、 御坊市社協ホームページに 掲載しております〜



こちらからアクセス

表紙の写真は・・

4月15日(金)御坊市民大学 「はまぼう学園」入学式が行われました。普通科新入生7名、 研究科新入生17名の皆さん、 ご入学おめでとうございます。



普通科新入生代表挨拶

5月11日(水)より授業が始まりました。

御坊市社会福祉協議会では、福祉団体(御坊市身体障害者福祉協会、御坊市母子寡婦福祉連合会、御坊市老人クラブ連合会、御坊市障害児者父母の会、御坊市遺族会)の育成と事業推進を行っています。

御坊市老人クラブ連合会

御坊市老人クラブ連合会は、御坊市における老人クラブの普及発展を図るとともに、広く老人福祉の推進に寄与することを目的に活動しています。

本会の事業として、ペタンク・グラウンドゴルフの大会や幼稚園、保育園とのふれあい事業、親睦旅行などその他様々な事業を行っています。また、健康づくりとしてウォーキング・囲碁・吹矢・フォークダンス・ペタンクの5つのクラブ活動を行っています。

地区ごとに単位老人クラブがございますので、入会のご希望がありましたらお住いの老人クラブ、または事務局(**☎**22-5490)までお問い合わせください。



ペタンク・グラウンドゴルフ大会の様子

60歳をすぎたらシルバー人材センターへ

会員募集中!

あなたの豊かな知識と経験を、活かしてみませんか。

各事業所さまへ 様々な仕事も 引き受けます シルバーにお任せください!!

10日はたらき 10日遊び 10日休もう!!

定期入会説明会を実施中 毎月1日/15日 午後1時30分~ 御坊市福祉センター1F (休日の場合は翌日)事前に予約連絡

<mark>お問合せ先</mark> 御坊市シルバー人材センター 電話(0738)22-9999