

丹波市社協広報

認めあい 支えあい 心つながるまち たんば

2016

7月

71号

ふくしほっと通信

社協で
レッツ・トライやる!



丹波市社会福祉協議会 氷上支所、春日支所、山南支所でトライやる・ウィークの応募があり、5日間社協の仕事にたずさわっていただきました。

地域のサロンや生きがいデイサービスなどご利用者さんもとてもうれしそうでした。



社会福祉法人 丹波市社会福祉協議会

自治協議会
自治振興会

推進員さん Now!



— 地域活動の流儀 —

自治協議会（自治振興会）がどのような活動をされているかご存じですか？
会長さんや推進員さんにお話を伺いました。



中央地区自治振興会 (氷上)

福村忠会長と、吉積明美
推進員にお話を伺いました。

■ウチはここがスゴイ！ というところは？

丹波市観光百選に愛宕祭が選ばれ、4月26日に認定証を伝達していただきました。愛宕祭は三百年以上続く伝統行事で、造り物は三百年、打ち上げ花火は百年の歴史があります。

もうひとつは「いこかfe」です。こちらは開設して一年半になります。ふれあい喫茶として定着し、親しまれています。



中央地区自治振興会
福村忠会長

■振興会のお仕事で、やりがいを感じる場所は？

天候が心配ですが、愛宕祭を成功させることです。毎年6月から10月まで実行委員会を組織し、反省会では毎年課題が出さ

れます。課題を解決しながらよりよい祭になるようみんな考えます。やり遂げ、次世代に伝えていくことが大切です。



中央地区自治振興会
吉積明美推進員

■今の最優先の課題は？

人材です。自治振興会や愛宕祭に関わる人の高齢化がすみ、人口も減っていきます。愛宕祭では消防団や、実行委員の商工会関係者は若い人がいますが、自治会の関係者には若い人は少ないですね。

後継者づくりはなかなか大変ですが、今後でも取り組んでいきたいと思っています。

■振興会の中で高齢者へのたすけあい体制、つづきの場づくりについて

地域のボランティア運営で「いこかfe」を実施しています。地域づくり事業が始まった時に地域でなにかしようという話になりましたが、やり方がわから

ず、先進地の事例を見に行ったりして喫茶をやるうということになりました。幸い、地域にボランティアさんがおられ、12人ほどのボランティアで運営していただけるようになりました。振興会は運営には口を出さず、自由にやってもらっています。

中央地区自治振興会

丹波市氷上町成松347

ひかみ成松交流館内

電話8219800



「いこかfe」



ボランティアさんによる
心くばりの一杯



おたより紹介

毎回楽しみに待っています。ボランティア活動に参加したい気持ちいっぱい、できないくやしさ、ご苦労さんと思いつつ、冊子を見ている私です。（市島地域 女性 71歳）

新井自治協議会（柏原）
田中義人事務局長にお話を伺いました。

自治協事務局として、やりがいを感（かん）じています。

事業を実施して、喜んでいただき、事業を通じて「つながり」ができるところにやりがいを感じます。自治会公民館を会場にサロンを実施したところ、その地域に新しく居住された若い方がお世話役として頑張ってもらい、新しい関係が築けたことがありました。また、サロンで、普段あまり見かけない方が出席されるとうれしい。目に見える交流として実感します。



新井自治協議会
田中義人事務局長

仕事上の課題と感（かん）じていること。

自治協の事業の役割分担ができていくところがあり、負担が事務局に集中するため、新たな事業をやりにくいことです。事業の選別が必要です。もうひとつは、住民の意識改革です。従来は行政がしてくれ

たものでも、これからは一人ひとりが考え実行していくことが大切です。地域づくりの根本は「人」です。とおりいっぺんの交流、ふれあいを越えて目に見えるつながりを作っていくことが必要です。新井自治協はわりあい便利な立地にありますが、その分「自治協議会」というものに対してまだまだ心の距離があるなど感じます。

ウチはじがストーリーとつながっています。

いざやる、となったなら協力体制がすごい！運営や進行にたくさんの方が協力してくださいます。

今後の地域への方向性は？

地域づくり計画にはたくさん重点項目を挙げていますが、少子高齢化に伴い、地域の力をこれまで以上に発揮していくため、今までと違うこれからの方向性として女性の考えを事業の中にどのように組み込んでいくかを思案中です。人と人とのつながりがより強い自治協になるよう、努力していきます。

新井自治協議会

丹波市柏原町北山2-1-1

新井ふれあいセンター内

電話 72-2818

春日部地区自治協議会（春日）
和田八寿夫推進員にお話を伺いました。

ウチはじがストーリーとつながっています。

地域づくり計画の策定委員として、自ら動く方をピックアップしてお願ひし、了承を得ました。この委員会の特色は、15人中10人が女性であることです。30代の女性が3人、40代が2人入っており、非常に積極的に意見を出してもらっています。「仕事は楽しくやりましょう」と伝えていまして、みんなが楽しくなるような仕掛けを考え、実際の活動につながるように議論しています。

具体的な活動は？

自治協の建物（春日部荘）の中の一部をカフェに改装する予定です。地域のたまり場として、いろいろな事業が派生できま

す。また、拠点に来てもらうのではなくこちらから訪問するとう認識で実施している「出前カフェ」は、3自治会で定期的の実施し、年間1500人が来てくれました。

自治協の中での高齢者へのたすけあい体制について

医療や生活支援などは関わりにくいですが、健康維持の部分は住民が支えることができます。「参加したら、よいことがある」を感じてもらえることをやっていきたいです。



はるべの郷春日部荘

今後の地域への方向性は？

場所的に市役所から遠く、高齢者が手続きに行くのは容易ではありません。市の業務の一部、例えば申請の代行など、自治協でやるべきだと考えています。あわせて、野菜などをベースとした丹波ブランドを作り、地元農業の生産者がやりがいを持てるよう支援していきたいと考えています。

はるべの郷

春日部地区自治協議会

丹波市春日町多利2-4-67

春日部荘内 電話 74-1150

平成
27年度

事業報告

丹波市の地域福祉活動を進めていく指針となる「丹波市地域福祉活動促進計画」を、丹波市と初めて協働して策定しました。出張教室事業（出張介護教室・出張ふくし教室）が例年より多くの地域で実施され、地域での福祉に対する理解を深めていただきました。

市民の皆様に関する主な事業

- 無料法律相談 24 回（のべ 137 人が利用）
- 心配ごと相談 71 回（のべ 47 人が利用）
- ボランティア登録（115 団体・2,968 名）
- ボランティア養成講座などの実施
（図書館サポーター、福祉学習サポーター、手話奉仕員、ボランティア体験、いきいき百歳体操サポーター）
- ボランティアまつりの開催支援（6 カ所）
- 自治協議会に地域福祉助成金を交付（12 校区）
- 広報紙、ホームページ、Facebook での情報発信
- 出張介護教室 のべ 6 校区で開催（130 人が参加）
- 出張ふくし教室 33 自治会で開催（909 人が参加）
- 福祉用具の貸出 福祉体験用具 526 セット、車イス 283 台、レクリエーション用具 657 セット
- 福祉バザーの開催（6 カ所）

高齢者や障がいがある方に関する主な事業

- ふれあい・いきいきサロン支援 ボランティアの研修会・交流会を実施、開催助成
- 暑中見舞い・年賀状の発送 3,199 人に発送（協力ボランティア 1,285 人）
- 介護者のつどい 5 回開催、のべ参加人数 19 人
- 障がい者施設や団体への助成 2 施設、4 団体に助成
- 福祉団体の事務および活動の支援（4 団体）
- 点字・声の広報発行 のべ利用者 291 人
- おでかけサポート（丹波市福祉送迎サービス事業）のべ 6,535 人が利用
- 在宅寝たきり者世帯への歳末見舞贈呈 177 世帯に贈呈
- 福祉サービス利用援助 契約件数 20 件、相談件数 308 件
- 障害者就労支援事業（ちゃれんじスペース）

子育て・教育に関する主な事業

- 丹波市ファミリーサポートセンター
登録会員数 254 人、活動回数のべ 208 回
- 崇広 / 新井アフタースクール のべ 24,292 人が利用
- 福祉教育の助成 市内小・中学校に助成
- 福祉教育推進会議 市内小・中学校から 28 人が参加
- 認定こども園等への助成 市内 11 園に助成
- おもちゃライブラリーへの助成 2 団体に助成
- サマーボランティア体験教室開催 のべ 270 人が参加

生活支援に関する主な事業

- 生活福祉資金の貸付
（61 件貸付中）
- 福祉資金（社協独自）の貸付（21 件貸付中）
- 物品援助事業
（利用 11 件）

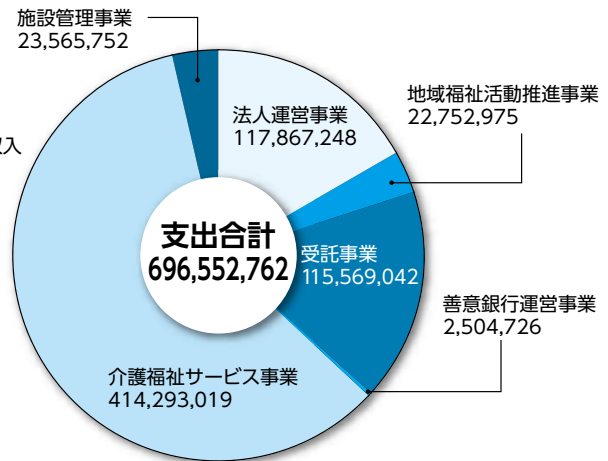
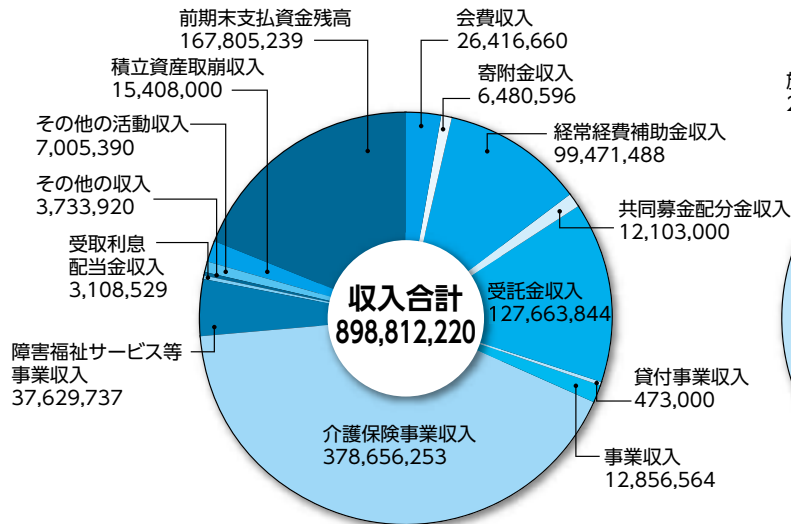
詳しくは、丹波市社協のホームページに掲載しています
<http://www.tambawel.jp>



おたより紹介

「善意のともしび」欄に知人の名前を見つけると、ちょっとほんのりします。（柏原地域 男性 61歳）

【単位:円】



【収入の部】

(単位:円)

勘定科目	決算額
会費収入	26,416,660
寄附金収入	6,480,596
経常経費補助金収入	99,471,488
共同募金配分金収入	12,103,000
受託金収入	127,663,844
貸付事業収入	473,000
事業収入	12,856,564
介護保険事業収入	378,656,253
障害福祉サービス等事業収入	37,629,737
受取利息配当金収入	3,108,529
その他の収入	3,733,920
その他の活動収入	7,005,390
積立資産取崩収入	15,408,000
前期末支払資金残高	167,805,239
収入合計①	898,812,220

* 介護保険事業とは、居宅介護支援（ケアマネジメント）事業、訪問介護（ホームヘルプ）事業、通所介護（デイサービス）事業、訪問入浴サービス事業のことです。

* 共同募金配分金は、共同募金配分金事業のほか、地域福祉活動推進事業をはじめさまざまな事業（介護保険事業を除く）の財源として有効に活用しています。

【支出の部】

(単位:円)

事業区分	決算額
法人運営事業	117,867,248
地域福祉活動推進事業	22,752,975
受託事業	115,569,042
善意銀行運営事業	2,504,726
介護福祉サービス事業	414,293,019
施設管理事業	23,565,752
支出合計②	696,552,762
当期資金収支差額①－②	202,259,458

【勘定科目別支出】

(単位:円)

勘定科目	決算額
人件費支出	519,454,498
事業費支出	53,093,685
事務費支出	64,272,593
貸付事業支出	400,000
共同募金配分金事業費	325,655
助成金支出	16,226,843
固定資産取得支出	14,437,277
積立資産支出	10,888,621
その他の活動による支出	17,277,120
その他の支出	176,470
支出合計②	696,552,762

平成 28 年熊本地震の義援金についてご報告



行き先は、
熊本県と
大分県。



この度の「平成 28 年熊本地震」に際し被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます。震災から 2 ヶ月余りが経過し、皆様よりお寄せいただいた義援金は

計 1,228,538 円となりました。(6 月 30 日現在)

この義援金は、中央共同募金会を通じて被災地へ送金されます。被災地復興に向けての義援金活動に、たくさんの温かいご協力をいただき誠にありがとうございました。

来年 3 月末まで募集しております。
引き続き息の長いご支援をよろしくお願い申し上げます。



ボランティア 通信

ボランティアまつりは、各地域のボランティア協会支部が開催しています。青垣、山南、市島地域は12ページに案内を掲載しています。

春日ボランティアまつり

6月
4日



午前には、各ボランティアグループや作業所、事業所などのバザー、午後からは、ジョイアスバンドの演奏で始まり、語りベサークルこんぺいとうによる黒井城の紙芝居・DVDの鑑賞を行なったあと、大槻朱里さんと義積美由紀さんのふれあいコンサートで会場は盛り上がりしました。

今回、春日中学校から4名の生徒さんがボランティアとして参加され活躍されました。また、社協春日支所主催で「子ども用品リサイクル会」を同時開催しました。地域の方々から子ども用品を提供いただき、必要な方にお譲りすることができました。幅広い世代にボランティア活動を知っていただく良い交流の場になりました。

ボランティアの 声

老若男女多くの方に来てもらえてよかったです。中学生のボランティアに参加してもらって嬉しかったです。
ボランティア活動を知っていただく良い機会になればいいと思います。

6月
18日

かいばらボランティアまつり

柏原中学校吹奏楽部の演奏はアンコールがおこるほどの大盛り上がり、柏原保育所の園児による歌と踊りはとてもかわいく、会場は笑顔に包まれました。

午後からは、年輪の里花クラブの皆さんがたくさん写真を使って、活動発表をされました。春日マジッククラブの手品は拍手の嵐で、皆さん食い入るように見ておられました。食バザーや希望の家による喫茶は行列ができ、売り切れるものもありました。

また、熊本地震被災者の方々への募金活動を実施、中学生もお手伝いしてくれました。

親子連れや柏原地域の高齢者施設のご利用者等多くの方に来場いただき、大盛況のうちに終了しました。

来場者の 声

知人がボランティア活動している姿を見て、ボランティアを身近に感じました。



氷上ボランティアまつり

6月
25日



氷上中学校吹奏楽部の軽快なメロディでまつりが始まりました。ゲストの荻野静雄氏は「特大メモ」を持って登場され、家族間の「あるある」と丹波市の話題を交えた楽しい漫談講演と落語で、会場は大爆笑でした。詩吟や舞踊、絵手紙など日頃の活動の成果も発表され、コーラスやサロンの発表では戦争を題材にした歌や舞台で、平和の大切さを訴えられました。手作りの雑貨や飲食物のバザーブースには、早くから行列ができ大賑わいで、威勢のいいかけ声が飛び、売切れが続出しました。

トライやるにきた生徒手作りのグループ紹介カードは、ボランティアの活動発表で使われ、会場内を大きなプログラムが飾りました。当日の中学生ボランティア13名もそれぞれの持ち場で活躍し、熊本地震義援金の呼びかけも心を込めて行い、たくさんの協力をいただきました。

ボランティアの 声

たくさんの事業所から出店いただいたおかげで、とても盛大になりました。また心優しい中学生ボランティアの姿に感動しました。



おたより紹介

高齢化社会となり、お互いに協力しあって地域の方々と仲良く生活していきたいと思いました。
(青垣地域 女性 66歳)

身の回りのできないことが増えた、物事をよく忘れるようになってきたなど、介護が必要な状態になったとき、介護保険認定後、次のようなサービスが利用できます。



【自宅で利用できるサービス】

ホームヘルパーや看護師、入浴車が直接ご自宅を訪問して、家事・入浴・排泄・おむつ交換などの介助や補助、病状の観察等を行います。

また、理学療法士などによる心身機能の維持回復に向けたリハビリを行うサービスも受けられます。

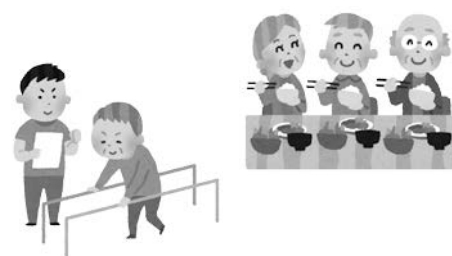
(訪問介護・訪問入浴介護・訪問看護・訪問リハビリ)



【日帰りで通うサービス】

通所介護（デイサービス）では、レクリエーションなどの活動を通して、介助を受けながら1日を楽しく過ごし、入浴等も受けられます。

通所リハビリテーション（デイケア）では、歩行訓練や機能低下の防止を目的にリハビリを行い、入浴等も受けられます。



★上記は居宅サービスの一部です。詳しいことは、担当ケアマネジャーや市地域包括支援センター（74-0368）、市西部地域包括支援センター（82-7529）などにご相談ください。

ちあれんじスペース自主製品紹介

- 販売場所：丹波市役所春日庁舎 1 階 市民ふれあいホール
- 開 所 日：火・水・木 9:00 ～ 15:45（祝日・年末年始を除く）
- お問い合わせ：74-2002

（製作事業所）

きらめきワーク

今回、紹介する自主製品は、丹波市のキャラクター“ちーたん”が表紙になったメモ帳です。中紙には赤・青・黒のちーたんの絵柄が入っています。表紙をお好みの絵柄に変更し、別注で承ることもできます。その他、印刷物の受注も承ります。お気軽にきらめきワーク（Tel 73-0234）までご相談ください。



ちーたんメモ帳
100 円

▲表紙は、4色（黄・白・緑・桃）から選べます。

他にも魅力ある製品がたくさんあります。



ファミサポ通信

6月
10日(金)

はじめまして交流会を
開催しました！

【親子でリトミックあそび♪】

音楽とリズムに合わせて
ママと一緒に楽しみましょう！



musica leben
(ムジカレーベン)
音楽教室

講師 永島まり子さん
(三田市)



親子でリトミック
あそびを楽しみました。

ピアノの曲に合
わせて体を動かした
り、リズムに合わせ
て楽器演奏をして
楽しみました。楽
しい時間があっという間に過ぎてい
きました。

6月
29日(水)

ママパパのための 2016 就職フェア

in 木の根センター

主催：丹波市・兵庫労働局・丹(まごころ)
ワークサポートたんば
ハローワーク柏原
受託：株式会社東京リーガルマインド

ファミリーサポートセンターも 参加しました。

ママパパのための就職フェアが開催され
ました。

子育て中のお母さんが、子育てと仕
事の両立支援のための就職面接
相談会です。

ファミリーサポートセンター
では、子育て支援の相談窓口を
設置しました。

仕事を始めるお母さんを応援し
ます！



急な残業で、
保育園の迎えが
間に合わない。

日曜日、
仕事で子ども
を預けたい。



ファミリーサポートセンターは

子育ての手伝いをしてほしい方と子育ての支援を
したい方がお互いに助け合う組織です。

詳しくは、センターまでご連絡下さい。

熊本地震災害ボランティアバス 派遣報告



西原村の状況
(ホームページより)
人口 7,070 人
2,530 世帯
(H28.3.1 現在)
避難者数
538 名(6月20日現在)

発災から一ヶ月半経
過後の派遣でしたが、
壊れた家屋や塀、石垣
などはまだ手つかずの
まま。ボランティアが
活動できる範囲が非常
に限られている中で
活動しました。
現在のボランティア
ニーズは一日約100
名ほどです。

6月2日～3日
早朝、無事に現地へ
到着。午前8時30分
からボランティアセン
ターで活動場所の指
示を受け、15時30分
まで作業に着手し、
4日朝に帰着し、

6月1日
市長・社協会長の激
励を受け、出発式を終
えたボランティア16
名と丹波市・社協職員
4名は、バスに乗り込み
熊本市阿蘇郡西原村に
向け出発しました。

おたより紹介

くらし応援隊の募集に応募しました。ボランティア初参加です。この募集も知りました。
(氷上地域 女性 64歳)

社協を動かす新しい役員の皆様

社協の役員の任期は2年です。このたび平成28年6月1日より、下記の役員が就任しましたのでお知らせします。(敬称略)

【理事・監事】 任期：平成28年6月1日～平成30年5月31日

役 職	氏 名	選出母体	役 職	氏 名	選出母体
会 長	長井 克己	学識経験者	理 事	田中 信雄	民生児童委員
副会長	尾松 勝實	学識経験者	理 事	由良 進	民生児童委員
副会長	瀬尾せつ子	地域代表	理 事	足立 正和	学識経験者
理 事	田口 勝彦	地域代表	理 事	中川 泰一	学識経験者
理 事	安達晴太郎	地域代表	監 事	蘆田 裕三	学識経験者
理 事	足立 仁	地域代表	監 事	大江 幹雄	学識経験者
理 事	瀬川 正信	地域代表	監 事	吉見 利久	学識経験者
理 事	南野裕美子	地域代表			

【評議員】 任期：平成28年6月1日～平成30年5月31日

氏 名	選出母体	氏 名	選出母体
大地 和代	民生児童委員	池上 秀子	ボランティア団体
河津 輝樹	民生児童委員	足立やす子	ボランティア団体
井根 廣美	民生児童委員	畑 政子	ボランティア団体
片山 公造	民生児童委員	清水 和子	ボランティア団体
中塚 達子	民生児童委員	荻野まつ子	ボランティア団体
荻野 義明	民生児童委員	中辻 剛	高齢者団体
前川 隆正	地域推薦	中村 辰雄	福祉団体
北岡 俊一	地域推薦	安達 徹	福祉団体
佐川 一清	地域推薦	小林美津子	女性団体
西本 進治	地域推薦	増南 文子	女性団体
荒木 長司	地域推薦	荒木 恵子	女性団体
余田 正孝	地域推薦	足立 正	社会福祉法人
竹内智代子	福祉委員	細谷 琢郎	介護保険施設
福垣 耕作	福祉委員	吉見 直人	保育協会
足立 稔	福祉委員	小寺 昌樹	特定非営利活動法人
小山 恒洋	福祉委員	三村 明	社会福祉法人
中野あつ子	福祉委員	徳田 俊広	小学校
塩見 俊人	福祉委員	奥野 隆之	中学校
西本 富子	ボランティア団体		

報告

平成28年度 **第1回理事会・評議員会**
(5月19日) (5月26日)

すべての事項について承認されました

報告事項

- ・ 善意銀行運営状況報告
- ・ 理事の選任について
- ・ 一般会計補正予算（第6次）の専決報告について
- ・ 嘱託職員の採用について
- ・ 理事および監事候補者の推薦委員会報告

審議事項

- ・ 平成27年度事業報告について
- ・ 平成27年度一般会計決算について
- ・ 評議員（第6期）の選任について
- ・ 評議員（第7期）の選任について
- ・ 第三者委員の承認について
- ・ 介護保険事業等経営診断部会規程の廃止について
- ・ 部会設置規程の一部改正について
- ・ 平成28年度一般会計補正予算（第1次）について



現在は一人で何とか暮らしていますが、できなくなった時を思うと不安です。家事援助を行う有償ボランティアができることを知り心強くなりました。(柏原地域 女性)



(平成28年5月・6月受付分)

善意銀行では、市民の皆さまからの「地域のために使って欲しい」という思いのこもった金銭や物品、技術をお預かりし（預託）、地域福祉のために大切に使っています。

本所、各支所で預託を受け付けています。皆さまのあたたかい善意をお待ちしています。

（金銭預託は寄付金控除の対象となります）

本所受付分

【金銭預託】

春日町 大槻 佐知子	様	2回
氷上町 福田 康彦	様	100,000円 亡父 誠様の供養として
氷上町 赤井 英輔	様	100,000円 亡母 多津枝様の供養として

柏原支所受付分

【金銭預託】

柏原 矢田貝 勲 様 10,000円

【物品預託】

柏原 新町婦人会代表 荻野美代子 様 使用済み切手1,650枚

氷上支所受付分

【金銭預託】

常 楽 カラオケ喫茶歌今翔	様	2回
下新庄 谷川 茂	様	2回
朝 阪 山下 勝	様	
沼 明昌 あすなろ	様	3回
横 田 足立 道彦	様	

【物品預託】

御 油 井上 明美 様 タオル78枚

【技術預託】

匿名 様 剪定

青垣支所受付分

【金銭預託】

大名草 足立 正樹 様 10,000円

【物品預託】

沢 野 足立 洋子 様 レタス30玉

春日支所受付分

【金銭預託】

松 森 西山 友子 様 100,000円
亡夫 康彦様の供養として

【物品預託】

平 松 滝本 幹雄	様	サヤエンドウ 17kg、玉ネギ 34kg ジャガイモ 30kg
春日町 匿名	様	レタス6.1kg、ジャガイモ 48.3kg 白菜、キャベツ、玉ネギ
春日町 匿名	様	介護用品
野上野 尾松 賢作	様	豚の木工細工 100体

山南支所受付分

【物品預託】

匿名	様	生花 山南支所へ
匿名	様	未使用年賀状1,803枚 山南支所へ
太 田 西垣 和彦	様	寝間着 2枚 山南支所へ

市島支所受付分

【金銭預託】

高雄 幾生	様	2回
下竹田 匿名	様	100,000円 亡夫の供養として
北岡本 藤本 美晴	様	4,870円 三ツ塚花しょうぶまつり チャリティーフリーマーケット売上金

（金額等掲載については、ご本人様の意志を確認しています。
預託理由については、一部省略をしています。）

社協会費にご協力ありがとうございます

社協では、誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしく暮せるまちづくりを目指して活動していくために、一般会費・賛助会費・法人会費をお願いしています。

会費は、地域福祉事業を推進していくための重要な財源として有効に活用させていただきます。

平成28年度会員のご紹介

（平成28年6月30日現在）【受付順】

法人会員 5,000円/1口	春日地域	(福)三相園福祉会 様(1口)
賛助会員 3,000円/1口	市島地域	和久 美哉子 様(1口)
	柏原地域	井之上 紀子 様(1口)
	氷上地域	丹波腎臓病患者会 様(1口)
	市島地域	尾松 勝實 様(1口)

募集

社協事業に賛同いただき、活動を資金面から支えてくださる賛助会員・法人会員を募集しています。賛助会員・法人会員ともに年間を通じて募集しています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

*一般会費については、次号で報告させていただきます。



おたより紹介

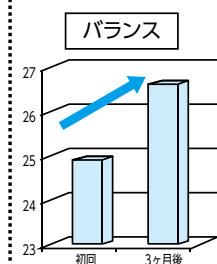
手話を始めたいなアと思いました。定年になれば・・・と考えています。(春日地域 女性 56歳)

うれしい
効果が！

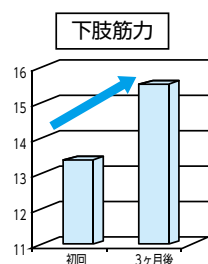
体操に来るのが
楽しになった。
楽しい！

仲間と同じことが
できるのが
よい

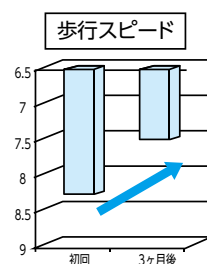
気持ちが
くよくよなくなる。
明るくなった。



開眼片足立ち (秒)
初回では 24.9 秒で
あったが、3ヵ月後
には 26.6 秒に向上



30秒いす立ち上がり (回)
初回では 13.4 回で
あったが、3ヶ月後
には 15.2 回に向上



タイムアップ
アンドゴー (秒)
初回では 8.35 秒で
あったが、3ヵ月後には
7.52 秒に向上

お申し込みは
カンタン！

- 1 3人以上集まったら、体験講座を申し込む
- 2 講座を受け「やってみたい」と思った場合、毎週1回3ヶ月は続けられること、会場・いす・DVD再生機器・テレビ等の準備ができること

START!

いきいき百歳体操スタート!

- 3 申込書を提出
(スタート時期を調整します)

あなたの自治会や団体で

いきいき百歳体操
はじめてみませんか？

高齢者の筋力低下は上肢より下肢にくるので、介護予防のためには「転ばない身体づくり」が必要です。

週1～2回、適度な負荷をかけたトレーニング（筋肉に刺激を与える）をすることで、筋力アップが期待できます。

トレーニングをしないと、どんどん筋力が衰え、動くのがおっくうになったり、食欲が落ちる、心に刺激がなくなるなど、心身の活動が低下していきます。

丹波市が進めている「いきいき百歳体操」は全国に広がっています。ゆっくりしたスピードで安全！安心！続けて取り組みやすい筋力強化プログラムです。

お問い合わせ

氷上・青垣地域の方は➡ 西部地域包括支援センター 電話 82-7529
その他の地域の方は➡ 高齢者あんしんセンター 電話 74-0368

【取組み、取組み予定地域・団体】（順不同） H28年7月5日現在

谷川3区老人クラブ陽喜会	上町自治会（青垣）	上三井庄寿会	屋敷老人クラブ松寿会
村森自治会	戸百和光会（戸坂・百毫寺）	石生領町長生会	とんぼり（美和）
下新庄寿会	東中老人クラブ	和田中町いきいきサロン	柏原婦人会
上ゲ町ふれあいいきいきサロン（春日）	前山地区自治振興会	朝日福寿会	松倉もみじサロン
谷川2区いきいきサロン	太田相生会	梶原自治会	山田福寿会
体操しよう会（石生地頭）	芝町老人会常若会（春日）	野上野長寿仲よしサロン	市島自治会
石才老人会	船城福寿会	上新庄命の貯蓄体操①②	犬岡おひさまサロン
新町サロン会コスモス（青垣）	さくら（神楽）	東勅使和光会	かたくりの会（沼貫）
上田自治会			

*平成28年度申し込み受付数には限りがあります

ご案内

ボランティアまつり

市島

10月14日(金)

場所：市島農村環境改善センター

山南

10月22日(土)

場所：B&G 体育館（山南町野坂）

青垣

10月22日(土)

場所：青垣住民センター

募集

ボランティアまつり開催につき、パネル展示等希望される方は開催地域の各支所に8月31日(水)までにお申し込みください。

東部デイサービスセンターの作品が「月刊デイ」の準優秀賞を受賞!

ご利用者が作った作品「春の梅」が、業界専門誌「月刊デイ」に掲載され、準優秀賞を受賞されました。



相談予定カレンダー (7月20日～9月30日)

無料法律相談日(予約必要 ☎82-4631)

相談時間:午後1時～午後4時(1人30分)

予約:相談日の2週間前の水曜日から
(土日祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)
◎ 弁護士による相談です。

相談日	開催場所
7月26日(火)	氷上支所
8月 9日(火)	青垣支所
8月23日(火)	春日支所
9月13日(火)	山南支所
9月27日(火)	市島支所

心配ごと相談日(予約不要)

相談時間:午後1時30分～午後4時

◎ 地域の民生委員・児童委員による相談です。

相談日	開催場所
7月20日(水)	柏原支所
8月 1日(月)	山南支所
8月 3日(水)	青垣支所
8月 4日(木)	市島支所
8月15日(月)	氷上支所
8月17日(水)	柏原支所
8月19日(金)	春日支所
9月 1日(木)	市島支所
9月 5日(月)	山南支所
9月 7日(水)	青垣支所
9月16日(金)	春日支所
9月21日(水)	柏原支所
9月26日(月)	氷上支所

みんなのひろば

ふくしほっとクイズ

おたよりの中から、抽選で5名様に**たんば共通商品券500円分**を差し上げます。

右記の①～④を明記の上、お寄せください。皆さまからのたくさんのお便りお待ちしております!

- ① クイズの答え(A～C)
- ② 地域の福祉について思うこと
- ③ よかった記事
- ④ 住所・名前・年齢

(裏面)

6693602
丹波市氷上町常楽二〇九一
丹波市社会福祉協議会
地域福祉課

(表面)

「いきいき百歳体操」は、身体の何を強化するのでしょうか?

A.腕力

B.筋力

C.ジャンプ力

5月号のクイズの答え

生活支援サービス体制整備事業で創設されるたすけあいの組織を何というでしょう?

C.くらし応援隊です。

✉ 5月号に寄せていただいたおたよりは31通

応募締切

8月30日

(消印有効)

認めあい 支えあい 心つながるまち たんば 社会福祉法人 丹波市社会福祉協議会

社協ホームページ

丹波市社協

検索

事務局

●本所…82-4631
●氷上支所…82-4613
●山南支所…77-2359

●柏原支所…72-1236 (丹波市ファミリーサポートセンター…70-2244)
●青垣支所…87-0084 ●春日支所…74-0477
●市島支所…85-0517

事業所

●南部ケアマネジメントセンター……………72-3377
●西部ケアマネジメントセンター……………82-5898
●東部ケアマネジメントセンター……………70-3130
●ホームヘルプセンター……………82-4769
 南部出張所……………72-1125
 東部出張所……………70-3730
●西部デイサービスセンター……………82-4762
●東部デイサービスセンター……………74-3088
●いちじま憩いの家……………85-3900
●訪問入浴サービスセンター……………70-3730
●相談支援事業所……………82-4763
●ちゃれんじスペース……………74-2002

この広報は、皆さまにご協力いただいた社協会費により発行しています。