



あ お が き ほ っ と 通 信



丹波市社協スローガン ～ よりそい うけとめ ほっとかへん ～

2025 年

5 月発行

丹波市社会福祉協議会 西部支所青垣分室です。

今年度もよろしくおねがいします。



令和7年度も3人で力を合わせて、地域のみなさまにご協力いただきながら、少しでも青垣地域の福祉の向上になるよう努めます。お困りのことなどがあれば、お気軽にご相談ください。また、自治会でのふくしの話やサロンでの出張ふくし教室、脳トレ、レクリエーションなどもご依頼いただければお伺いしますのでぜひご活用ください。お待ちしております。



～Syakyo"s eye～

地域のつどいの場としてサロンやいきいき百歳体操が見直されています

あなたの自治会(地域)に気軽に集まるつどいの場はありますか？

ふれあい・いきいきサロンは参加するみんなで協力して進める地域のつどいの場です。また、いきいき百歳体操は週に1回安否確認を兼ねた高齢者もできる筋力運動です。どちらも青垣地域にはこれからますます大切な活動になってきます。お互いに顔を合わせて話をすることができると、人が近くなり、日々の生活での安心感が増えます。

まだ開催されていないところがあればご相談ください。

社協と一緒に進めていきましょう！

みんなでみんなの居場所を作りませんか？

ふれあい・いきいきサロン

ふれあい・いきいきサロンとは、だれもがいきいきと地域で暮らせるよう、地域住民同士で集まり、絆を深めながら仲間・コミュニティづくりができる場所です。

ふれあい・いきいきサロンの効果

効果1【みんなが主役】

サロンの参加者みんなで自分たちのサロンをつくっていきます！

効果2【無理なく体を動かせる】

サロンへ出かけ、レクエーションをすることで楽しみながら体を動かします。

効果3【適度な精神的刺激】

サロンで人と出会う楽しい時間を過ごすことはとても良い刺激になり認知症予防につながります。

効果4【介護・認知予防に】

サロンでの健康チェックなどがきっかけになり、自身の健康を感得するきっかけになります。

効果5【生活にメリハリ】

サロンへ出かけるための準備や身だしなみに気を配るようになります。

効果6【お互いの見守り、支えあう関係づくり】

サロンに参加することで、お互いの健康を確認し、気にかける守りにもつながります。



社協が開設のお手伝いをします！お気軽にお問い合わせください！

問い合わせ
丹波市社会福祉協議会 西部支所 青垣分室
場所：丹波市青垣町佐治114
TEL: 87-0084 FAX: 87-4701 メール: aogaki@tambawel.jp

いきいき百歳体操

◆いきいき百歳体操とは◆

- ・上肢や下肢におもりをつけ、負荷をかけて行う筋力体操です。
- ・おもりの重さは個人の筋力に合わせて変えられるので、虚弱な方から元気な方まで幅広く参加できます。
- ・準備体操、筋力体操、整理体操と12種類、30分間程度の内容です。
- ・DVDを見ながら、椅子に座ってゆっくりとしたスピードで安全に行います。
- ・研究結果から、この体操を週に1回行うことで筋力の維持・向上が図れることが立証されています。



◆いきいき百歳体操の内容◆

準備体操 4種類	筋力運動 5種類	整理体操 3種
① 深呼吸	① 腕を前に上げる運動	① 手首・腕のストレッチ
② 肩と脇腹を伸ばす運動	② 腕を横に上げる運動	② 太ももの裏のストレッチ
③ 足踏み	③ 椅子からの立ち上がり	③ 首のストレッチ
④ 股関節の運動	④ 膝と足首の運動	
	⑤ 足の横上げ運動	

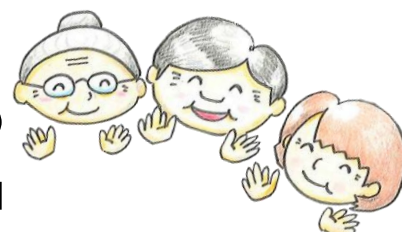
問い合わせ 丹波市高齢者あんしんセンター
住所：〒669-3602 丹波市水上町常楽211(丹波市役所第2庁舎) TEL: 88-5267
西部包括支援センター
場所：〒669-3641 丹波市水上町緑山513(大塚病院内) TEL: 82-7529

丹波市社協もいきいき百歳体操を推進しています！
「ちょっと話を聞きたい」「ちょっと体験してみたい」そんな方は丹波市社協西部支所青垣分室 TEL: 87-0084 まで！





社協会費にご協力、よろしくお願いいたします。



4月～6月にかけて、各自治会長様を通じ、地域みなさまに社協会費(一世帯 1,500 円)のご協力をお願いしています。社協会費は、ふれあい・いきいきサロンの助成金や自治協議会・振興会の活動支援(主に福祉分野が対象)、ボランティア活動支援、小・中・高等学校の福祉学習や福祉団体等への助成金、災害ボランティアの育成や活動支援など丹波市の地域福祉活動推進のために活用させていただきます。また、今年度から在宅未就学児子育て応援事業や身寄りのない高齢者等の支援にむけた調査研究なども進めていきます。小さな子どもから高齢者まで、安心して生活できる丹波市となるよう、みなさまからご協力いただく会費は大切に使用させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

★法人会費(一口 5,000 円)、賛助会費(一口 3,000 円)も募集しています。ご協力いただける方は社協87-0084 までご連絡ください。

また、ご依頼をいたしますのでご協力よろしくお願いいたします。



～遠阪でこれからも暮らしていくために～

いつまでも健康に楽しく♡



▶初めていきいき百歳体操をされた方も「思っていたよりしんどくて、良い運動になる」と。重りをつける筋力体操は、男性にも効果的です。

遠阪地域では、将来を見据えて今できることを考え実行していくために、遠阪ミライン会議や遠阪支えあい推進会議などたくさんの方で話し合いをされています。遠阪地域の課題でもある、移動手段では、まずは丹波市にある交通手段のひとつのデマンドタクシーが身近に利用できればという思いから、登録のサポートと利用方法がわかるイベントを開催されました。たくさんの方に来てほしいという思いからいきいき百歳体操の体験会と青垣診療所の中西所長の「おいしく食べて元気な体を作ろう！」講演も行われました。

中西所長からも、いきいき百歳体操は筋力の促進・維持に効果的であるとお墨付きをいただきました。デマンドタクシーを利用しているところに出かけられるようになればいいですね！！



携帯電話で、デマンドタクシーのアプリの登録を一緒にサポートしながら行いました。次回から、一人で使えるかな～(;ω^)



【ご連絡先】

丹波市社会福祉協議会 西部支所青垣分室



〒669-3811 丹波市青垣町佐治 114(青垣住民センター内)

87-0084

よろずおせっかい相談所

心配なことがあれば、気軽にご相談くださいね！