

# 丹波市社会福祉協議会 南部支所通信

【発行】

南部支所 Tel.72-1236

南部支所山南分室

Tel.77-2359

令和8年

2月号

今年度も残り約1か月となり、これまで計画してきた事業はほぼ終了しました。

来年度に向けては、新しい事業だけでなく、これまで続けてきた事業についても一度立ち止まり、「何のための事業か」を改めて確認しながら、よりよい形に見直していくことが大切です。

## いきいき百歳体操でいつまでも元気に！

いきいき百歳体操は、高齢になっても自分らしく元気に生活を続けるために、全国各地で行われている体操です。椅子に座って行う動きが中心で、体力に自信のない方や運動が久しぶりの方でも、無理なく参加できます。

この体操の良いところは、体を動かす効果だけではなく、定期的に顔を合わせることで、自然と会話が生まれ、地域のつながりや見守りにもつながっています。「今日は調子どう?」「また来週ね」と声を掛け合える関係が、安心して暮らせる地域づくりの力になります。

各自治会では、それぞれの場所や時間に合わせて体操を実施されています。身近な集会所や公民館で行われていることが多く、移動の負担が少ないのも魅力です。

健康づくりは、特別なことを始めるより、続けることが大切です。

ぜひこの機会に、お住まいの近くで行われている「いきいき百歳体操」に参加してみたいかがでしょうか。地域の仲間と一緒に、元気でいきいきとした毎日を送りましょう！

※いきいき百歳体操未実施自治会で、実施に興味のある方はお気軽に社協へお問合せください。



(柏原地域)南多田自治会



(山南地域)井原福寿会



いきいき百歳体操の他にも、脳ピカ体操や  
口腔機能向上の体操もされていました！



## 健康ひとくちメモ

### 乾燥・寒さに気を付けて!

空気が乾燥し、冷え込みが厳しい季節です。  
体調を崩しやすい時期でもありますので、次の点にご注意ください。

- ・外出時は首・手首・足首を温かくしましょう
- ・室内では加湿とこまめな換気をしましょう
- ・水分はのどが渇く前に補給、時間を決めて水分を取りましょう
- ・入浴時の急な温度差に注意(ヒートショック対策)、浴室暖房やヒーターを利用し、温度差を減らしましょう

無理をせず、体調に不安を感じたら早めに休みましょう!



### 耳寄り 情報 1

## 福祉センター使用料減免申請について

「使用料減免申請書」を各福祉センターの窓口に設置しています。

必要事項を記入の上、各福祉センターに提出してください。

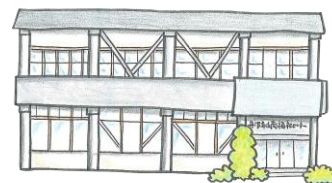
受付は随時していますが、令和8年4月から使用料の減免を希望される団体は、令和8年3月19日(木)までに提出をお願いします。

※使用料減免を申請するにあたり、基準がありますのでご注意ください。

詳しくは各センター窓口又は電話でお問い合わせください。

#### 免除対象となる施設

- ・柏原福祉センター(木の根センター) 柏原町柏原 2715 TEL72-1236)
- ・春日福祉センター(ハートフルかすが) 春日町黒井 1500 TEL74-0477)
- ・山南福祉センター(さんなん荘) 山南町野坂 176 TEL77-2359)



### 耳寄り 情報 2

## ボランティア活動をされる方へ

本会は兵庫県ボランティア市民活動災害共済(ボランティア保険)の受付窓口となっています。この保険はボランティア活動中にケガや事故(往復途上含む)に備えるもので、ボランティア活動をされる際は加入をお勧めしています。

補償期間は加入手続き完了日の翌日から翌年3月31日までとなっています。

申込みは社協支所・分室で受付けています。

(令和8年度分の申請申込書は3月上旬の予定です)

