

ともにつくる心豊かななまちづくり 高田区小地域福祉活動



長泉町社協では、平成14年度から町内の各区で、高齢者をはじめ地域住民が健康で心豊かななまちづくりができるよう、活動の支援を行っています。現在、27区でこのような活動の輪が広がってきています。「地域の福祉力」を高める小地域福祉活動は、誰でも参加できます。あなたもできることから始めてみませんか。

(高田区の活動紹介は2ページをご覧ください。)

平成18年度赤い羽根共同募金運動がスタートします!

長泉町共同募金委員会では、10/1から12/31まで 昨年度に引き続き「地域の福祉、みんなで参加」をスローガンに各区、学校、企業、職域、街頭などで募金活動を行います。

皆様の募金は、今年も区長様を通じてお願いしていきますので、ご協力お願いします。

街頭募金の日程

と き 10/2 (月) 午後3時30分から
1時間程度
ところ ・カインズホーム長泉店 (南一色)
・ウェルディー長泉 (下長窪)
・長泉ショッピングセンターピュア (下土狩)
・エスマートスーパースズキ (竹原)

問合せ 長泉町共同募金委員会 ☎988-3920



※写真は、平成17年度街頭募金の様子

福祉健康まつり 「健康川柳」を募集

テーマ 食育
※食に関する楽しい川柳をお待ちしています。
応募方法 作品 (1~3句以内) と氏名、住所、電話番号、年齢 (高校生以下は学校名と学年) を記入の上、直接持参していただくか郵送またはメールで応募してください。
応募締切 11/2 (木)
発表 11/19の福祉健康まつりにて発表
応募先 〒411-0943 長泉町下土狩961-34
長泉町保健センター健康川柳係
E-mail: kenko@nagaizumi.org
問合せ 長泉町保健センター ☎986-8760

社会福祉協議会 暮らしの相談「法律」開催

と き 9/26 (火) ※毎月第4火曜日に開催します
10時~15時
ところ 長泉町在宅総合センターいずみの郷
1階相談室
※相談については、来所に限らせていただきます。
内容 法律の専門家が、暮らしのなかでの困りごとについて、親切丁寧に無料でご相談いたします。(秘密厳守)
※事前予約が必要です。
相談員 植松 敏彦氏
相談定員 4人 (先着順)
予約方法 相談開催日の前月第4水曜日から電話
若しくは来所にて受け付けます
申込・問合せ ☎988-6688 担当 今井・渡邊

総合福祉講座の開催について

介護方法が解からずに不安を感じている方、将来に備えて介護方法を学んでおきたい方など、この機会に一度家庭介護の基本を学んでみませんか

と き 10/21 (土) から毎週土曜日の
4回コース (10時~12時)
ところ 福祉会館
対象者 介護について関心のある方
申込・問合せ 長泉町社協 ☎988-3920
(参加費無料)

いずみの郷デイサービス ボランティア募集

施設利用者とのお話や入浴後のドライヤー等をお手伝いいただける方、活動に関心のある方は、ぜひご連絡ください。

ところ いずみの郷
申込・問合せ ☎988-6688 担当 広瀬

「社協」は社会福祉協議会の略称です。



今後とも引き続き、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

戦争の惨禍を体験したことのない世代が大半を占め、歴史的試練は急速に風化傾向にあります。平和への想いや人道支援への想いを育むため、「国境なき医師団」のパネル展示を8月8日から1週間、福祉会館ロビーにて行いました。国境なき医師団では、世界中の戦争や貧困によって生命の危機に直面している人々に、医療を届けること、そしてこれらの人々の現状を世界中に知らせる活動を積極的に行っています。今、社会福祉協議会では、「使用済み切手」の収集活動を行っています。皆様から寄せられた切手は、日本キリスト教海外医療協力会を通じて収集家の協力により換金され、こうした医療従事者を派遣する活動資金に当てられています。

「平和とボランティアを考える集い」を開催しました

介護予防のワンポイントアドバイス



※アヒル座りの図

1日に5回〜10回/を1〜2セット、週3回〜5回を目安に行ってください。

・あおむけに寝た状態でひざを立て、腕は胸の前で交差する。
・息を吐きながら、ゆっくりと上半身をおこす。
・座布団やクッションを背中当てる、楽な姿勢から行う。
・おなかに力を入れるだけでも、筋トレ効果はあります。無理なく続けることが肝心です。
※その他、階段のぼり・ひざ上げ運動・自転車こぎ等も効果的です。体力にあったトレーニングを、無理なく続けましょう！

上体起こし

簡単！大腰筋トレーニング

「だいたいようきん」という筋肉をご存知ですか？からだの奥にある筋肉のため、外見上目立ちませんが、上半身と下半身をつないでいる唯一の筋肉です。

大腰筋が弱くなると、太ももを引き上げる力が弱くなり、つまづきやすくなります。また背骨と骨盤の正しい姿勢が崩れやすくなり、骨盤のゆがみも生じます。

(骨盤のゆがみは、腰痛・むくみ・便秘等からだの不調の引きがねになります。)

大腰筋が弱くなる原因としては、加齢や運動不足、アヒル座り等(図参照)の悪い座り方があげられます。



やさしい心
ありがとう

○物品寄付

(木綿の布、牛乳パック、プルタブ、古切手、テレフォンカード他)

阿部力男、野田健人、片山正枝、山下伸江、早津知子、杉山静枝、今西久子、渡辺厚子、立石史子、下山かおり、宇佐美ツヤ子、高橋節子、杉山行正、渡辺眞理子、村田良昌、杉本千恵、笠井ハルコ、小野寺宏、佐々木耕治、遠藤藤吉、湯山文男、山本富江、篠原則子、浦山千恵子、金田公、藤田寿子、加藤とし子、山田定子、柏木和美、芹澤島雄、土屋知治、山田ミツエ、土屋映子、芹澤智子、植松昭子、西野美幸子、目黒、浦上、村田、木下、秋山、長嶋、年金者連盟遠藤利道、華蓮の会、水蓮の会、サイゼリヤ、長泉町交通指導員会、ヨセミテ、泉ゴルフセンター、年金連盟、小さな教室、民生委員・児童委員協議会、福祉保険課、その他匿名3名(敬称略)

○寄付金

本宿区地区セミナー、土屋弘之、政顧会、鈴木将雄、納米里区地域づくり活動委員会、ナックウエスト、匿名1名

社会福祉協議会へ多くの方々から物品等をお願いいたしました。
ご厚志に対しまして深く感謝申し上げます。
(平成18年6月1日〜平成18年7月31日)



小地域福祉活動事業の紹介



は、大いに盛り上がりました。当日は、悪天候に関わらず大勢の方が参加され大盛況のうちに終わることが出来ました。この同じものを作り、食べると言うことは親睦を深める大変良い機会となりました。
これからも住み慣れた地域で仲良く支え合う環境を大切にしていきたいと思えます。

高田区民生委員 境 采女

高田区は長泉町の南に位置する68世帯の小さな区です。しかし小さいゆえにまとまりやすく、区民との交流も密に行渡っています。平成14年6月には、75歳以上の高齢者が集う「紫陽花会」が誕生し、現在も会員を中心に活発に歓談・交流が行われています。平成16年からは、女性部や区民の皆様のご協力をいただき、小地域福祉活動推進事業に参加して2年目を迎えます。



思いやりの心を学ぶ

中学生体験学習報告



夏休みの期間を利用して、長泉町内の中学生を対象に、福祉施設利用者との交流体験を行いました。この事業は、参加した生徒たちが、日頃福祉施設を利用されている高齢者や障害のある方、幼児・児童との交流を通して、福祉への理解を深めてもらうのと同時に、社会性を培うことを目的として開催したものです。あらかじめ学校を通じて参加希望を募り、希望した施設で3日間、施設の利用者と交流を深めました。参加した生徒からは、「もう一人の自分を発見できた」とか「人の優しさやぬくもりを感じた」、「また遊びに来てねという施設利用者の声に胸が熱くなった」との感想をいただきました。