



ボランティア・福祉の情報誌

社協だより

No.138

◆編集・発行

社会福祉法人
三宅町社会福祉協議会
磯城郡三宅町伴堂 848-1
(三宅町保健福祉施設「あざさ苑」内)
Tel 43-2078 Fax 43-2018
43-3700
発行年月日 令和3年3月1日

あざさふれあい食堂赤飯無料配布!!

新型コロナウイルス感染症拡大の中、人とのつながりが減った中、地域の支え合いに、卒業・入学のお祝いに、新年度の始まりに、赤飯の無料配布を行います。

- 【日 時】 令和3年3月31日（水）午前11時～12時（正午） あざさ苑1階会議室
（事情により受取に来ることが難しい方はご相談ください。）
- 【数 量】 先着100食（事前申込にて数量に達しない場合は、当日に受付する場合があります）
- 【対 象】 三宅町在住者
- 【申 込】 令和3年3月8日（月）より、三宅町社会福祉協議会へ窓口またはお電話にて申込をお願いします。
（土日祝を除く、平日 午前8時30分～午後5時30分）
※事前申し込みが無い場合は、当日お渡しできない場合があります。
※数量（100食）に達した時点で受け付けは終了となります。
- 【備 考】 赤飯には、三宅町社会福祉協議会が運営する善意銀行に町内よりご寄付いただいた「もち米」を活用しております。

お 願 い

当日に調理や配布のご協力をいただけるボランティアを募集しております。また、ご自宅の食材（常温保存の効くもの）などで御寄附いただける物がありましたら、赤飯と一緒に配布したり、地域活動で活用させていただきます。ご協力いただける方は下記の問合せまでご連絡をいただければと思いますのでよろしくお願い致します。

【問合せ】 三宅町社会福祉協議会 TEL:0745-43-2078
 （担当：下谷、萱野、渡邊）

Pick
up

あざさふれあい食堂赤飯無料配布!!	1P
三宅町ボランティアセンターより	2P
地域包括支援センターだより・	
令和2年度 赤い羽根共同募金 実績報告	3P
みやけフィットネス オアシス会員募集・三宅町社会福祉協議会総合相談・	
三宅町社会福祉協議会各種教室について・三宅町善意銀行報告	4P

入会金
0円

みやけフィットネス オアシス

会員募集中!!

オアシスでは、「Hogrel（ホグレル）」をお勧めしています。ホグレルは、**身体に負担がかかりにくい優しい運動で、効率的な動作へ改善することができるマシン**です。

種類	料金		備考
	町内	町外	
1回利用券	500円	700円	1回利用
回数券（10回）	4,000円	6,000円	10回利用
定期会員	3,500円	5,000円	月額料金
年間会員	38,000円	55,000円	年間料金
町内企業会員 （2名様から）	3,000円	—	月額料金
	33,000円	—	年間料金

みやけフィットネス オアシス

三宅町保健福祉施設あざさ苑 2階 TEL：0745-43-2078

営業時間：（平 日）10:00～21:00 最終受付 20:30
（土日祝）10:00～20:00 最終受付 19:30

定休日：月曜日・第3火曜日



三宅町社会福祉協議会総合相談

日 付	相 談 員
3月18日 (第3木曜日) 13時～15時	人権擁護委員 行政相談委員

場所はいずれも「あざさ苑」で行います。
上記の日程以外にも日常より相談担当職員随時相談を受け付けます。
内容によっては、より適切な相談窓口をご紹介をさせていただくことも出来ますので、お気軽に社会福祉協議会までお問合せ下さい。

専門相談申込み・問合せ・心配ごと

TEL 43-2078 FAX 43-2018
メール san-sya@pj8.so-net.ne.jp

令和3年度

三宅町社会福祉協議会 各種教室について

令和3年度高齢者の生きがいと健康づくり教室および障害者教室は「まちの広報みやけ4月号」に詳細を記載しますのでよろしくお願いします。

三 宅 町 善 意 銀 行 報 告

～お礼とご報告～

三宅町善意銀行では、地域福祉の向上のため、住民の皆様のご支援により善意銀行を運営しており、皆様の預託をお願いしています。預託金につきましては、所得税法上の寄付金控除に該当します。この度、三宅町善意銀行に下記のご預託をいただきましたのでご報告します。

無指定預託

ボーイスカウト磯城第一団 殿 10,000円

ご預託ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。

地域包括支援センターだより

フレイルの進行を予防するために！

フレイルとは・・・体を動かさないことでの筋力や心身の活力が低下している状態

動かない時間を減らしましょう

自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビみながら足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように筋を付けてラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- しっかりバランス良く食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きをしましょう。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活動も問題です。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。意識して会話を増やしましょう。



家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



【お問い合わせ】三宅町地域包括支援センター 三宅町伴堂848-1 あざさ苑内 TEL 0745-43-2522 (平日 8:30～17:30)



令和2年度 赤い羽根共同募金 実績報告



令和2年度に展開しました赤い羽根共同募金は、町民の皆様をはじめ町内各法人事業所及び関係機関のあたたかいご理解とご協力により、多額の募金が寄せられました。お寄せいただきました募金は、地域の身近な福祉活動、三宅小学校新入生への贈答品（防犯ブザー）等に役立たせていただきます。皆様のあたたかいご支援にお礼を申し上げますとともに、今後ともご理解・ご協力を賜りますようお願い致します。

令和2年度 共同募金実績額

募金方法	募金額
戸別募金	168,400 円
街頭募金	46,409 円
法人募金	222,000 円
学校募金	7,695 円
職域募金	16,469 円
その他の募金	310,991 円
総額	771,964 円

《ご協力いただいた法人・関係機関（順不同・敬称略）》

(株)勝井農機、天龍化学工業(株)、晴香堂(株)、辰巳商店、大和菌学研究所、(株)鈴木靴下、だるま美装、(株)日章貿易、三徳(株)、(株)さんき美販、出間電工、ひまわりタクシー(株)、吉谷靴下(株)、あらき衣料品、沢辺生花店、吉川種苗園、宮北モータース、浪速コンクリート工業(株)、ローソン三宅町小柳店、山口精肉店、中尾精肉店、ディサービスセンターうちの家、川口整骨院、ピエール松本、植田工業(株)、イワミ薬局、YM's クリエイト、石見加工所、森鍼灸院、光栄工業、Total Salon nanairo、刺繍たけうち、アート工房 CROSS、ビューティーサロン カトレア、共和金属、The Plants、伴堂おかげ会館、奈良県農業協同組合三宅支店、(株)サンアメニティ（三宅町体育館指定管理者）、石見公民館、三宅郵便局、三宅但馬簡易郵便局、三宅町商工会、三宅幼稚園、式下中学校、三宅町自治会（10自治会）、三宅町婦人会、三宅町議会議員、三宅町民生児童委員、三宅町役場職員、多くの三宅町住民の皆様

三宅町ボランティアセンターより

地域活動・ボランティア交流会を開催しました。

令和3年1月29日（金）に、新型コロナウイルス感染症拡大の中、地域で活躍されている団体の方が集まり、コロナ禍でもつながりを大切にし、地域活動を絶やさないために、情報提供や共有を行う目的で交流会を開催しました。

当日は12団体15名の方の参加をいただき、こんな時だからこそつながりが必要であること、コロナ禍での活動の注意などを再確認し、参加者からも「地域のボランティアのことをもっと知りたい。」「また是非やってほしい。」という声をいただきました。

新型コロナウイルスにより、住民の皆様も不安の中で生活されていることと思います。三宅町ボランティアセンターとして、これからも共に考え一緒に歩んでいけるように取り組んでまいります。



畑ボランティア募集！！

農業に興味のある方、地域の新たな人とのつながりに、作物を作る喜びや生きがいに、地域の活動の貢献と一緒に取り組みましょう！

【活動日】3月～12月に月1～2回平日の午前に1～2時間程
（ご参加は都合の良い日のみで構いません）

【内容】町の畑やあざさ苑の畑にて、サトイモ・金ゴマの植え付けや手入れ、収穫の協力等

【申込】活動日の確認や保険の都合上、事前申込をお願いします。（申込期間やメ切はありません。）

担当：下谷・萱野



金ゴマの収穫の様子

～ボランティア通信～

今回ご紹介する団体は「三宅町かたりべの会 うべな座」さんです。

「平城遷都1300年祭」を機に発足し、今年で8年目になります。

三宅町の民話を絵本や紙芝居の形で、観光で三宅町に来られた方へのおもてなしを始め、子供への読み聞かせおよび地域の老人会や福祉施設・病院などへの訪問ボランティアも行っています。また町内自治会の集会や団体からの要望にもお応えしています。

民話の他に、朗読による楽しい話や面白い話も用意していますので、「一度聞いてみたいな。」と思われた方は気軽にお声掛け下さい。



団体名：三宅町かたりべの会 うべな座
代表：藤本良矩 さん
TEL：0745-44-0463

※ボランティアセンターでは、ボランティアに関する事業のお知らせや募集、地域で活躍するボランティアさんに対する様々な支援やご紹介などを行っております。お気軽に下記までご連絡ください。

三宅町ボランティアセンター 担当：下谷 TEL.0745-43-2078