



ボランティア・福祉の情報誌

No.150

# 社協だより

◆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5年3月1日

## あざさふれあい食堂より ちらし寿司を無料配布します♪



三宅町社会福祉協議会では、今年も地域のつながりや住民同士の支え合いを目的にちらし寿司を無料配布します♪

- 【日 時】** 令和5年3月25日(土) 12時00分～13時00分
- 【場 所】** あざさ苑 1階会議室
- 【数 量】** 先着200食 (事前申込要)
- 【対 象】** 三宅町在住の方
- 【申 込】** 令和5年3月6日(月)～3月17日(金)の8時30分～17時30分(土日祝を除く)  
において、三宅町社会福祉協議会の窓口またはお電話にて申込をお願いします。  
※数量(200食)に達した時点で受付は終了となります。  
※多くの方に配布を行いたいため、1人1つ(1世帯2個まで)とします。
- 【備 考】** ○事情によりあざさ苑まで受取に来ることが難しい方はご相談ください。  
○アレルギー対応は致しておりません。

### 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。  
ご協力いただける方は下記の間合せまでご連絡をよろしくお願い致します。

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

# Pick up

- あざさふれあい食堂..... 1P
- 令和4年度 赤い羽根共同募金実績報告・生活支援コーディネーター... 2P
- 地域包括支援センターだより..... 3P
- 三宅町社会福祉協議会総合相談・三宅町善意銀行報告・  
令和4年度ボランティア講座について・ボランティア通信..... 4P

## 人権相談・行政相談

**日時:** 3月16日(木) 13時～15時  
4月20日(木) 13時～15時  
**場所:** 保健福祉施設あざさ苑 2階和室  
**内容:** ○人権問題に関する相談  
○行政機関に対する苦情・要望・意見に関する相談  
**担当:** 人権擁護委員・行政相談委員  
※相談は無料です。相談内容の秘密は厳守されますのでお気軽にご相談下さい。

<問い合わせ>

三宅町住民福祉課 ☎ 0745-44-3073

## 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ます。この度、三宅町善意銀行に下記の預託をいただきました。

無指定預託金

- ボーイスカウト磯城第一団 様 20,000円
- 三宅町婦人会 様 20,000円

ご預託ありがとうございました。  
今後ともよろしく願いいたします。

## ボランティアセンターより

### 令和4年度 ボランティア講座を開催しました

1月21日(土)にMiiMoにてボランティア講座を開催しました。今回は「住民同士の支えあい活動」をテーマに、講習と現在活動されている団体の実践報告、参加者による意見交換会を行いました。当日は40名程の方に参加いただき、参加者からは「地域にこんな活動をしている団体があるの知らなかった。」「自分たちにも出来ることを考えていきたい。」といった感想をいただきました。三宅町ボランティアセンターでは、今後も三宅町におけるボランティア活動が活性化するような取り組みを実施していきます。



講習



意見交換

### ～ボランティア通信～

今回ご紹介するのは「ハッピークラブ」さんです。

ハッピークラブは月2回、色んなジャンルの曲に合わせて身体を動かす活動を行い、自分たちで行える簡単なリズム体操、腰痛予防、肩甲骨エクササイズ等をしたり、年に数回は講師を依頼し、質の向上や新しい体操に挑戦したりしています。

また、要望があれば地域のイベントやデイサービス、高齢者サロン等に出向いて、一緒に身体を動かしたり、リズム体操を広めたりもしています。高齢者の方には私たちの様子を見て楽しんでいただいたり、脳トレやレクリエーションを兼ねて筋トレやストレッチ、手遊びなども一緒に参加してもらっています。

音楽に合わせて身体を動かすと心も体もハッピーになります。皆さんにも是非体感して欲しいと思っています。



団体名: ハッピークラブ  
代表者: 西本 悦子 さん  
TEL: 0745-43-0646  
活動日: 毎月第2・4月曜の  
13:30～15:30  
(月により変動する場合があります)  
場 所: あざさ苑2階 研修室

※ボランティアセンターでは、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地域への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

# 地域包括支援センターだより

## R5年度 きらめきクラブお知らせ



### 介護予防教室メンバー大募集！

三宅在住の65歳以上の人ならどなたでも参加可！

#### 【クラブの内容】

筋肉トレーニング 有酸素運動 お口の健康講座 脳のトレーニング 栄養講座

#### 集中強化型！ パワフルコース

4/11 4/25 5/16 5/23  
6/6 6/20 7/4 7/18  
午前 10:00 ~ 11:30

#### ゆるやか型！ パワーアップコース

4/11 4/18 4/25 5/2  
5/9 5/16 5/23 5/30 6/6  
6/13 6/20 6/27  
午後 1:30 ~ 3:00

申込み**3/20(月)5時30分**までに下記まで来所してください。  
★定員(各コース25名)を超えた場合は抽選します。

### R5年度介護予防出張講座

- ①運動の講座
- ②お口の講座
- ③栄養の講座
- ④からだ測定(血圧・筋肉・体脂肪量等)
- ⑤体力測定会(握力・バランス・体のやわらかさ等)
- ⑥「介護保険制度の講座」
- ⑦「認知症サポーターの養成講座」

無料

★年間2回まで利用可(実施日が3か月先までの申し込みが可能)  
【利用可能な人】★高齢者が3名以上の所属のサロン・運動活動グループ等

三宅町地域包括支援センター TEL.0745-43-2522 (平日8:30~17:30)



## 令和4年度 赤い羽根共同募金実績報告



#### 令和4年度 共同募金実績額

募金方法	募金額
戸別募金	159,000円
街頭募金	82,746円
法人募金	221,500円
学校募金	5,518円
職域募金	16,676円
その他の募金	319,926円
総額	805,366円

令和4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温かいご理解とご協力に支えられ、多くの募金が寄せられました。

コロナウイルスの感染拡大や物価高騰など大変な状況の中、たくさんの方々のご支援・ご協力いただきましたことに改めて感謝申し上げます。

お寄せいただきました募金は、地域の身近な福祉活動、町内の活動団体への助成、三宅小学校新入生への贈答品(防犯ブザー)等に役立てさせていただきます。

皆様の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いたします。

〈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)きんき美販、出間電工、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、やまぐち菜彩、クボタ物流(株)、共和金属、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、YM'sクリエイト、デイサービスセンターうちの家、川口整骨院、まつおかクリニックみやげ分院、森鍼灸院、ピアール松本、植田工業(株)、イワミ薬局、石見加工所、Total Salon nanairo、刺繍たけうち、瀬川、motto おたがいさん miyake、The Plants、アート工房 CROSS、ビューティサロンカトレア、(株)大和工業所、梶木建設、光栄工業、置本商事(株)、(株)アドバンスクリエイト、関西施設(株)、伴堂おかげ会館、奈良県農業協同組合三宅出張所、三宅町商工会、(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、三宅幼稚園、式下中学校、三宅町議会議員、三宅町自治会(10自治会)、三宅町消防団、三宅町民生児童委員協議会、三宅町婦人会、三宅町役場職員、MiiMo、多くの三宅町住民の皆様

#### 〈学校募金〉



式下中学校

#### 〈街頭募金〉



但馬駅

#### 〈職域募金〉



町役場

### 生活支援コーディネーターを知ってください！

生活支援コーディネーターは、高齢者の方の生活を支え、誰もが住み慣れたまちで暮らしていけるように、地域の皆様と一緒に考え、支えていく仕組みづくりに取り組んでいます。

- 活動内容**
- ①日々の生活の中で、どんな困りごとや悩みごとがあるのか、地域の中にどんな活動があるのかなど、地域にお伺いして情報を収集します。
  - ②得た情報により「困りごとがある人」と「お手伝いしてくれる人」をつなぎ、地域で支え合える仕組みづくりと一緒に考え、困りごと解決に取り組めます。

#### 〈困りごと例〉

- 地域で集える場所が欲しい。
- ゴミ出しや電球交換などを頼みたい。
- 話し相手が欲しい。
- 買い物や通院などに困っている。 など

つなぐ



#### 〈お手伝いしたい気持ち〉

- 地域で何か役に立ちたい。
- 地域にみんなが集まれる場所を作りたい。
- 将来に備えて、お互い助け合える仕組みを作っておきたい。

あざさ苑に来られた時は、気軽に窓口を覗いていただき、皆さんの声をお聞かせください。



生活支援コーディネーター 渡邊 美子

三宅町社会福祉協議会(三宅町保健福祉施設あざさ苑1階) TEL:0745-43-2078