

今月のご長寿さん

元気の秘訣は  
家族がいいから  
⑦ページ



齊藤テルコさん  
101歳

# なかまの 風しだより

社協

75  
2017.6.10

## 健康づくり応援します!



継続する事で腰痛・ひざ痛・生活習慣病の  
予防・改善になります



健康増進推進事業 ②ページ



目次	<b>特集</b> 健康づくりのお手伝いいたします!!	健康増進推進事業	2~3頁
	社協の活動をもっと知ってほしい	お知らせ&募集	8~9頁
	賛助会員大募集	寄付のお礼・専門相談 他	10頁
	今月のご長寿さん・子育てサロン		7頁

# 特集

# 健康づくりのお手伝いいたします!!

体を動かせばリフレッシュ!  
続けることで効果はあがります!!

健康増進推進事業

中間市社会福祉協議会では、ハピネスなかま3階トレーニング室とプールにおいて「ハピネスなかま健康増進推進事業」を行っています。  
ご利用者様の中で、特に健康面が改善された方を取材させていただきました。



中村 二美枝さん  
(80)扇ヶ浦

以前はひざの痛みがあった中村さん。運動不足解消も期待して週2回トレーニングに通って2年。ひざの痛みはほぼなくなり、主治医からも骨密度が改善されてすごいですねと褒められたそうです。今では以前からされていた太極拳に加え、グランドゴルフも楽しんでおられるとのことでした。

**\*体脂肪 2%減**

※体重はあまり変化  
ないが筋力アップ、  
脂肪減の効果。



トレーニングに来られる前は腰痛で10分も立ってられないほどの痛みがあり、改善するため、いろいろと探さず中々、この事業に行きついたそうです。その後週2回、利用するうちに、あっという間に約2年。継続の賜物により、腰痛どころか、昔は休み休み20分~30分もかかっていた場所に5分とかからず歩いて行くことができるようになったとのことでした。



古賀 英美さん  
(69)扇ヶ浦

**\*体 重 4kg減**  
**\*体脂肪 3%減**



お2人が口をそろえて話されるのが、トレーナーの指導のもと実践していたら、ここまで改善されたとのこと。2人とも、ご近所さんで仲良しということもあり、プールでも話をしながら楽しそうに運動をされていました。また、心がけていることを伺うと、ストレッチをするようにしているとのことでした。良い習慣になっているのではないのでしょうか。

中村さんは当初ひざ痛がひどくて、私から見ても歩きづらそうだったんですが、痛み軽減のためプールでの運動を取り入れながら、筋力をつける中で、今ではその痛みもだいぶ和らいだようですね。楽しみに来られてますよ!

古賀さんも、最初は腰のすべり症とひざ痛があって、歩くこともきつかったようですが、運動を継続することで随分改善されましたね。痛みがなくなり、笑顔が増えたことが何よりも嬉しいです。



運動指導員  
増田 ゆかり



トレーニングマシン



ケアプール

科学的根拠に基づく  
効果いろいろ!!

寝たきり 骨粗しょう症  
予防効果 認知症  
生活習慣病 腰痛・ひざ痛



アクアトレーナー



自転車エルゴメーター

# 利用するにはどうしたらいいの？

# Q&A

**Q.** 誰でも利用できますか？

**A.** 中学生以下はご利用になれません。高校生は保護者の同意と印鑑があれば大丈夫です。18才以上の大人の皆さんはどなたでもご利用いただけます。



まずは健康チェックから

**Q.** 利用料は？

**A.** 1回300円のチケット制でお得な12枚つづりの3,000円の回数券も発行しています。

**Q.** どんな運動ができますか？

**A.** ストレッチから有酸素運動の自転車や筋力アップトレーニング、また歩行用プールも完備していますので、ひざ痛・腰痛・肥満の方にも適しています。また、水の中で歩行訓練が行えるマシンもあります。自分のペースで、好きなように運動するもよし、必要ならばスタッフがアドバイスも行います。イケメンスタッフもお待ちしております(笑) (※要予約もあり)

**Q.** 申込前に体験できますか？

**A.** 申し訳ありません。体験は行っていませんが、見学は自由です。

**Q.** 高血圧と糖尿病の持病があるのですが大丈夫ですか？

**A.** 既往をお持ちの方は、主治医に意見書をいただいで、その方にあつた範囲で利用していただくことができます。

高齢者のユニバーサルヘルスマネジメント

- ☆ストレッチ
- ☆アロマストレッチ
- ☆筋力アップトレーニング
- ☆いす体操
- ☆腰痛体操
- ☆水中運動
- ☆インナーマッスル(体幹)トレーニング



休憩でひと息



有酸素運動中



インナーマッスルトレーニング



ストレッチ

現在332名の方がご利用されています。最高齢の利用者は90歳で週2回利用しておられるということです。取材当日、「お久しぶりです～」と声をかけあう方がいらっしゃいました。そんな風に近況を心配してくれるお友達もできるかもしれません。あなたも一緒に体を動かしませんか。スタッフ一同お待ちしております。

お問合せ：245-8686 増田まで

## 『社会福祉協議会』の活動をもっと知ってほしい！

そもそも「社会福祉協議会」って何するところ？行政なの？

→誰もが安心して暮らしていくことのできる「福祉」でまちづくりをモットーにその実現に向けて、地域住民の協力を得ながら活動している、最も公共性の高い民間団体です。

ある土曜日の午前中 生活支援体制整備事業の一環で中尾（東校区）のサロンに伺いました。



生活の中の「困りごと」はないですか？30年前と今では何がどんなふうになりましたか？など伺いながら地域の中にあるニーズを発掘する最初の取り組みを行いました。



こんな事業・あんな事業①

終活パートナー九州の眞武氏がパーソナリティーを務めるラジオ番組に出演。社協は様々な相談に応じ、何らかの手立てを一緒に考えていくところだとPR。



地域福祉係 主管 坂口 英士



またある日の午後 ラジオ出演

# もっと知ってほしい！ こんな事業・あんな事業②

よりわかりやすく、より親しみを持っていただけたらと思います♡

## 中間市療育支援センター親子ひろばリンク

親子ひろばリンクは、体の発達や言葉に気がかりのある子どもさんの支援を行う所です。



保育士  
カ久 瞳

### ある日の午前中 たんぼ教室

この日は4歳～5歳のクラス4名でした。この日のたんぼ教室は親子通園なので、保護者も一緒に体を動かします。

最初は、広い部屋で運動遊び。その後の活動に備え、気持ち(基盤)をつくります。その際、一人ひとりの体調や様子について、保護者と話をします。

運動遊びの後は、その日のスケジュールを一つずつ確認し、子どもたちに知ってもらいます。

#### 【活動内容】

#### ①しっぽとりゲーム

ルールを説明し、負けても泣かない・怒らないということを約束します。楽しく遊ぶ中で、ルールを知り、身につけていきます。

#### ②着席課題

手遊びや絵本の後、一人ずつお名前呼びをします。その後は、様々な課題を行います。

#### ③こいのぼり製作

あらかじめ、保育士が準備していたこいのぼりに、うろこ目玉を作って完成させました。



### ★保護者の声♡

☆以前に比べて言葉も増えてきました。☆がまんができるようになった。☆座って話を聞くことができるようになった。☆その日の出来事を言葉で教えてくれるようになった。

### ある日の午後 個別保育

この日の関わりは、5歳の男の子でした。

まず、着替えを済ませ、広い部屋で体を動かしてから、個室に移り、言葉遊びや指先・手先を使う活動などを行いました。



### 仕事をするうえで大切にしていることは何ですか？

まず安全第一であることは当然ですが、保護者の話をよく聞き、寄り添うこと。そしていつも笑顔で心がけています。「どうしたらこの子の思いや力をもっと引き出せるだろうと考えて接しています」とのことでした。

問合せ先 244-0742

見学がてら、お風呂に入りませんか？  
120%の笑顔でお迎えします♡



山下 田仲

### お風呂の利用情報

火曜～日曜 10時～20時  
月曜は休館日です！

#### ☆利用料☆

高齢者(65歳以上)  
障がい者 …………… 200円  
中学生～65歳未満 … 300円  
小学生 …………… 150円

※お得な回数券も販売中です♡

ぼちぼちは2階、トレーニング室は3階です。  
3階にはこんな設備も…



ヘアストロンにマッサージ器



休憩スペース

お風呂にはイスと洗面器しかありませんので、マイお風呂セットをご持参ください。

# 『社会福祉協議会』の活動を

具体的な事業内容と一職員を紹介することで

## 中間市障害者地域活動支援センター＝パルハウスぼちぼち

ぼちぼちは身体障がい・知的障がい・精神障がいの方が対象の施設です。



センター長  
田辺 美紀子



### ある日の午後

センター活動 ビーズ教室 利用者3名（予約）  
ボランティアでビーズを教えに来てくださる高橋先生の指導により、この日はキノコづくりを利用者さんと一緒に頑張りました。センターとして余暇活動を行いながら常時、相談にも応じています。

利用者さんの中に、教えてもらわなくても、次から次へ進んでいる方がいらしたので話を伺うと、この活動に参加し始めてビーズが好きになったのだと言います。好きこそもの上手なれですかね。他には習字教室にも参加されていていらっしゃるということです。なかなか外出が難しかったようですが、目標や好きなことが見つかったことで外出の意欲がでてきたことはいいことではないでしょうか。



### またまたある日の午後

登録手続き 利用者さんへの説明

毎年、年度初めにセンター利用の登録のための契約を行っています。

この日、知的障がいの利用者さんが手続きに来られていました。ひとつひとつ丁寧に相手が理解できるよう、言葉を言いかえたりしながら契約を行いました。

Aさんの場合、他に作業所に通所しておられ、それ以外の日に活動に参加されているということです。

Q.田辺さんってどんな人ですか？

A.やさしいね～愛想がいいよ。とのこと。

支援センター内の活動は様々で、料理教室・習字教室・ビーズ教室・絵手紙教室  
カラオケ・DVD鑑賞・ゲーム大会・ウォーキング（散歩）・卓球などがあります。

中間市には障がい者のための作業所など社会資源が増えてきたので、ぼちぼちを経て外出できるようになったら、次のステップへ進まれる方もいらっしゃいます。ぼちぼちはそんな架け橋となる施設でもあります。

毎日毎日何かの活動が行われているわけではありませんが、フリースペースになっていますので、ソファに座ってゆっくりされていらっしゃる方もいれば、テレビを見ている方もいます。興味を持たれた方はまずご連絡ください。

家に閉じこもっている方へ。一歩前に踏み出してみませんか？

楽しいこと・新たな出会いが待っているかもしれません。

まずは体験利用からどうでしょうか？ 問合せ先 243-3387

### 年間活動予定

- 6月 野球観戦
- 8月 食事会
- 9月 スポーツ観戦
- 10月 バスハイク
- 12月 クリスマス忘年会
- 1月 初詣&食事会
- 3月 バスハイク



## 社会福祉協議会ってどこにある？

ハビネスながま内1階です。

社協は市役所からの委託により会館の受付業務も行っています。ハビネスながまには光明石の人工温泉もあるってご存知でしたか？ 効能としては神経痛・冷え性・痔・疲労回復などがあります。

受付



藤末



渡邊

# 賛助会員大募集!

中間市社会福祉協議会（略称「社協」）は地域住民と福祉事業関係者団体を構成員として、その方々の参加と協働によって構成されている公共性の高い民間福祉団体です。

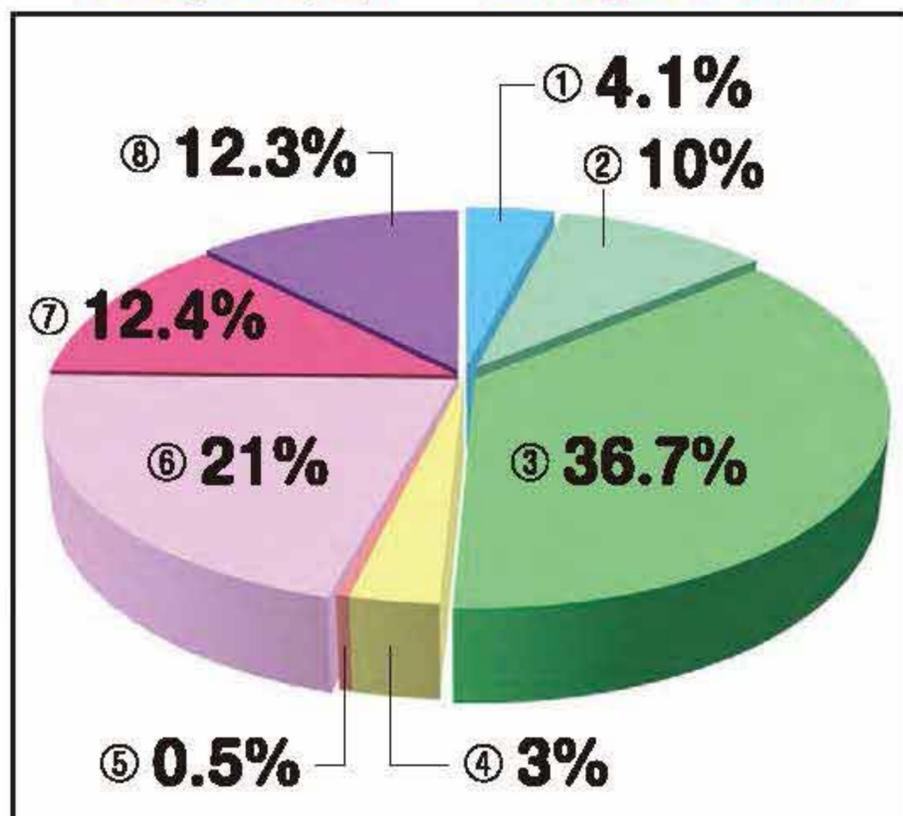
社協の目的は、誰もが安心して暮らせる「福祉でまちづくり」を実現することにあります。より多くの方に社協に関心を持っていただき、参加していただけるように、様々な事業・活動を実施しています。

平成28年度にいただいた賛助会費は下記のとおり、様々な地域福祉活動の推進に活用させていただきました。誠にありがとうございます。いただいた賛助会費は様々な活動を通して、地域の方、支援を必要とされている方に還元されます。今後は活動を通して、また広報「なかまの風だより」を通してもっとわかりやすく事業の紹介をしていきたいと思っておりますので、ご理解・ご協力いただきますよう、よろしくお願い致します。

## 28年度賛助会費 使途内訳

①	企画・広報事業	165,341円
②	連絡・調整事業	400,000円
③	地域福祉活動推進事業	1,485,000円
④	助成事業	120,000円
⑤	在宅介護者のつどい組織化推進事業	18,000円
⑥	市民活動推進事業	854,659円
⑦	成年後見実施機関事業	500,000円
⑧	心配ごと相談所事業	495,000円
	計	4,038,000円

## 賛助会員 一回1,000円



「福祉」は障がい者や高齢者など特定の人だけの問題ではありません。「福祉」は「生活」です。誰もが歳を取り、今までできたこともできなくなってしまうこともあります。40代50代で自分は元気でも、両親のこと、子どものこと、当てはまるものがきつとあるはずですよ。

社会福祉協議会は様々な活動を行っていますが、その活動の主体は地域に暮らすみなさんです。だからこそ、社協の活動をもっと知っていただきたいし、参加していただきたいのです。「参加」というのはその場に体を持って行くということだけが参加ではありません。仕事で忙しく参加できない、足が悪くその場に行けない、それならばこそ「賛助会員」になることで金銭面でのサポート・参加をすることができます。お金を出せば、その使途が気になりますし、社協の動きが気になります。

どうぞご理解いただきまして、賛助会員にご加入いただきますよう、お願い申し上げます。



地域福祉活動推進事業の内訳として具体的には、福祉大会の開催で災害対策の啓発に活用。また昨年発生した熊本地震に災害ボランティアとして活動した交通費、風だより印刷費や心の無料相談・子育てサロンの消耗品費として、市民活動推進事業としては生活支援ボランティアの研修費などに使わせていただきました。

また、弁護士の無料相談である、心配ごと相談所事業や今後対象者が増えていくであろう成年後見制度の啓発などで成年後見実施機関事業に活用させていただきました。

ご協力いただける方は、お住まいの地域の民生委員さんにご協力いただいておりますので、お問い合わせください。また、自分の地区の民生委員さんがわからないなどありましたら、直接社会福祉協議会までお問い合わせください。ご連絡お待ちしております。☎244-1230（松本）

今月のご長寿さん



齊藤テルコさん  
101歳  
(土手ノ内1丁目)

なんとお元気な様子にびっくり。お宅に何うと杖をつきながらではあります、腰はシヤキツとまっすぐで、しっかりとした歩みで客間に来られました。早速元気の秘訣を伺うと、すぐに「家族がいいから」と返事が返ってきました。自宅には息子さん夫婦とお孫さんの四人で暮らしておられるとのこと、孫は九名、ひ孫も九名いらっしゃるそうです。ゴルフデンウィークには奈良からひ孫がやってきたことを楽しそうに話してくださいました。好きな食べ物は何かと尋ねると、好き嫌いなく何でも食べるが、考えてみると果物が好きで、これもなんでもOKとのことでした。

週三回りハビリに行っておられ、そこで紙細工を作られるそうです。手先の器用なことにまたまたびっくり。百一歳とは思えない、驚いてばかりの取材となりました。元気で長寿だなんて、あやかりたい限りですね。



子育てサロンで  
いいこと  
あったよ!



こいのぼり  
できたよ~♡



4月26日(水)に「こいのぼり工作」と「子どもの靴の選び方講習」を開催しました。折り紙でこいのぼりを製作し、色とりどり、表情もさまざまなこいのぼりができました。また理学療法士の先生より、子どもの足に合った靴の選び方をアドバイスしていただきました。



靴選びのポイント

- ①つま先0.5cmの余裕
- ②ガガとの囲りが固いもの
- ③足指のつけ根部分がまがる靴
- ④足の指が開き、踏ん張れるもの



子育てサロンに遊びにおいで~!

「子育て」って本当に大変。楽しいことも嬉しいこともたくさんあるけど、何をしても泣き止んでくれないとか、食べてくれないとか他にもいろいろありますよね。子育てサロンでは生まれたばかりの赤ちゃんから就学前の子どもさんまで様々な年の子とふれあうことができるし、お母さんも集まりますので、育児あるある話やいろんな育児の方法を聞くこともできると思います。毎週水・木・土曜日の10時から15時、就学前のお子さんとその保護者を対象に子育てサロンをハビネスなかま4階和室で行っています。60畳もある広い和室なので子どもをのびのび遊ばせられます。新しい友達づくりに、お子さん、お孫さんと一緒に遊びに来てみませんか?

救命講座 開催します!

こんな時どうすればいいの?



- ★日時 6月14日(水) 11時~12時
- ★場所 ハビネスなかま4階和室
- ★内容 夏場における事故、応急処置について
- ★講師 中間市消防署 救急救命士

# お知らせ & 募集

塩分が気になるあなた♡ぜひどうぞ♡

## 食育講座

- 日 時 平成29年6月27日(火)  
11時～13時
- 内 容 野菜たっぷりの味噌汁を作って、  
味噌汁の塩分濃度を計ってみよう！
- 参加費 100円(材料費)
- 場 所 ハビネスなかま 調理実習室
- 持ってくるもの エプロン、三角巾
- 申し込み 中間市社会福祉協議会(担当:川口)  
☎244-1230



## 第31回 ゆかいな農園入門講座

～秋野菜の作り方～

36名先着順

- 講師 松田和也氏
- 日 時 平成29年7月14日(金)  
14時～16時
- 場 所 ハビネスなかま2階 視聴覚室
- 参加費 無料
- 申込先 社会福祉協議会(担当:中井)  
TEL 244-1230  
FAX 244-1232



## 在宅介護者のつどい

初めての方大歓迎♡  
リフレッシュしませんか？

今年度最初の在宅介護者の交流会を行います。みんなでお茶でも飲みながら話しませんか？情報交換などもできるし、介護者にも自由な時間は必要です。ほっと一息つきませんか？



- ★心と体のリフレッシュ
- ★当事者同士、気持ちがわかる
- ★介護のいろんな方法・やり方のヒントになることも！

- 日 時 平成29年6月29日(木)  
10時30分～12時00分
- 開催場所 ハビネスなかま1階相談室
- 対象者 在宅で介護をされている方
- 参加費 無料
- 申込方法 前日までに☎または来所にて申込みください。
- 問い合わせ 中間市社会福祉協議会  
(担当:高崎・松本・川口)☎244-1230



さまざまな悩みを抱え込まれている方を対象に、専門カウンセラーによる

## 心の無料相談を開催します



不安な気持ちで  
落ち込んでいる

自分自身の気持ちを  
整理したい…

家族のことで  
悩んでいる

とにかく話を  
聴いてほしい

カウンセリングを  
体験したい

- 日 時 7月8日(土)午前10時～午後4時まで
- 内 容 カウンセリング(1人50分程度)
- 場 所 ハビネスなかま1階相談室
- 申込期間 7月6日(木)まで 電話予約制(先着10名)
- 申込み先 中間市社会福祉協議会

受付窓口 パルハウスぼちぼち TEL243-3387

※心の無料相談は、専門のカウンセラーと一緒に、あなたの悩みや思いを振り返るなかで、あなた自身の中にある答えや解決の糸口を見つけ出すお手伝いをするものです。法的な問題を解決するものではありませんので、あらかじめご了承ください。



# 夏休み福祉体験



「ふくし」ってなんだろう…？ 私たちの身近にたくさんある「ふくし」。夏休みを利用して「ふくし」についてみんなで考えてみませんか？

## ①手話を体験してみよう！

耳の不自由な方のお話を聞き、簡単な手話を一緒に学びましょう！



日時：7月27日(木) 14時00分～15時30分

場所：ハピネスなかま2階ホール

対象：小学3年生～中学3年生

保護者の方や地域の方の参加もお待ちしております



←この手話は何と言っているでしょうか？  
★答えはこのページの下部

## ②バリアフリーって何だろう？

みんなにとって住みやすい町ってどんな町？中間市にあるバリアフリーについて考えてみましょう！

日時：8月3日(木)、8月4日(金)  
14時～15時

場所：ハピネスなかま2階ホール

対象：小学3年生～中学3年生



申込・問合せ／中間市社会福祉協議会（担当：青木） ☎244-1230

～障がい者福祉に関心がある方へ～

## 学生ボランティア募集

中間市障害者地域活動支援センター パルハウスぼちぼちでは、障がいのある方が日常生活をいきいきと過ごすために、趣味や余暇活動の提供をしています。利用者さんと、レクリエーションなどの余暇活動やお話し相手など、一緒に楽しんでくださる学生ボランティアの方を募集しています。



ボランティアが初めての方も不安な方も、ぜひ一度見学にお越しください！

活動日時：月・水・金の午後（13時～16時の間）相談により決定。

場所：中間市通谷1丁目36-10 ハピネスなかま

内容：ゲーム、茶話会、カラオケ、卓球、ソフトバレー、料理教室、食事会、工作、散歩、クリスマス会、バスハイクなど

対象：大学生



問合せ先

中間市障害者地域活動支援センターパルハウスぼちぼち  
中間市通谷1丁目36-10ハピネスなかま2階  
電話243-3387（田辺まで）

## 子育てサロンスタッフ募集

保育士の資格があり、少しかだけ働きたいあなたにピッタリ！ご連絡お待ちしております♡

〈条件〉◎週3日（水・木・土曜日）10時～15時 勤務

◎保育士の有資格者

◎問合せ先：中間市社会福祉協議会

☎244-1230（川口・高崎）



★手話の答え：ありがとう

住民の皆様からご寄付いただきました。心より厚くお礼申し上げます。

## 寄付のお礼

つきの方がたから、社会福祉事業にご寄付をいただきました。厚くお礼申し上げます。

(平成29年3月25日～5月15日受付分)

### 香典返し

故 平良 美佐子 様  
平良 初美 様  
(岩瀬一丁目)

故 石田 裕一 様  
石田 和子 様  
(中央二丁目)

故 阪田 征子 様  
阪田 俊昭 様  
(上底井野)

故 井川 淳一 様  
井川 隆一 様  
(広島県広島市)

故 戸田 千壽子 様  
戸田 昌喜 様  
(中尾三丁目)

故 永坂 幸子 様  
永坂 マツエ 様  
(東中間三丁目)

香典返し寄付金・篤志寄付金は中間市社会福祉協議会で受付しておりますので、よろしくお願い致します。

中間市社会福祉協議会

中間市通谷一丁目36番10号  
電話093-244-1230

## その立場になってみて、初めて分かること

1 利き手を骨折してしまった太郎さん  
ひとり暮らし 63歳



2 食事をするにも…  
着替えをするにも…



3 最初は太郎さん考えた。  
わしは数か月後には治るけど…



4 高齢者や障がい者の気持ち…  
他人ごとじゃなく、地域でも考えなければ！



ハンディキャップをおつめてみて初めてその気持ちが少しわかった太郎さん。

年寄りや「こみ出しも大変だよなあ」わしにも何かできることはあるだろうか？

## ハピネスなかま 専門相談のお知らせ 6月～7月

部屋は受付にてご確認ください	6月	7月	備考
心配ごと相談 15:00～17:00	3日(土) 16日(金) 22日(木)	1日(土) 21日(金) 27日(木)	※要予約 1人20分まで
行政相談 15:00～17:00	3日(土) 16日(金)	1日(土) 21日(金)	
交通事故相談 10:00～16:00	14日(水)	12日(水)	受付は15時まで
身体障がい者福祉相談 10:00～12:00	18日(日)	16日(日)	
補聴器相談 14:30～15:30	6日(火) 13日(火) 20日(火) 27日(火)	4日(火) 11日(火) 18日(火) 25日(火)	週ごとに担当業者が変わります。



心配ごと相談は、  
弁護士による  
無料相談です

※みなさまからいただいた賛助会費が弁護士報酬に充てられています。

※心配ごと相談は予約が必要です。電話ではお受けできませんので来所にてお申し込みください。

### 松つつんのひとり言

「そよかぜ」(土手ノ内1丁目)で利用者さんと庭の手入れをしていると、通りすがりの熟女2人が声をかけてくださいました。「昔92歳の母を介護していて、散歩の時に、急なことでトイレを借りたことがあるんよね～」と。もうひと方は「前にキンカンをたくさんもらってね～」と。

こんな風に地域の方が気軽に声をかけたり出入りできて遊びに来れる「そよかぜ」をつくれたらと思う松つつんなのでした。みなさ～ん！気軽に遊びに来てくださ～い♡「そよかぜ」は軽度の認知症の施設です。