



社協のマーク  
「社」を圖案化

# 社協 みさき

## 2024.7 第146号

発行所：社会福祉法人 岬町社会福祉協議会

TEL：072-492-0633・5700 〒599-0303 大阪府泉南郡岬町深日 3238 の24

FAX：072-492-5701 ホームページ <https://misakisyakyo.jp/>

岬町社協地域包括支援センター

TEL：072-425-9058 FAX：072-425-9059

**喫茶めだか組**  
(多奈川地区福祉委員会)



**キューピークラス**  
(淡輪地区福祉委員会)



## 広がれ みさき福祉共育 子ども活動の輪



**認知症カフェ「おにぎりサロン“喫茶Sunデー”**  
(岬町社会福祉協議会)



**見守り隊キッズ Eye ぼらんていあ**  
(深日地区福祉委員会)

岬町社会福祉協議会のホームページが新しくなりました!  
<https://misakisyakyo.jp/>



(この広報紙の作成には共同募金配分金を活用させていただいています)

# 岬町 社会福祉 協議会

## 社会福祉協議会（社協）とは？

社会福祉協議会は、通称「**社協**」と呼ばれ、地域すべてのみなさんが、明るく健やかな生活を送れるように、地域の団体・機関・施設などが話し合い、協力しあって総合的な福祉の推進を図るために設置された**民間の団体**です。

平成12年に施行された社会福祉法においては、「**地域福祉の推進を図ることを目的とする団体**」として明確にされています。

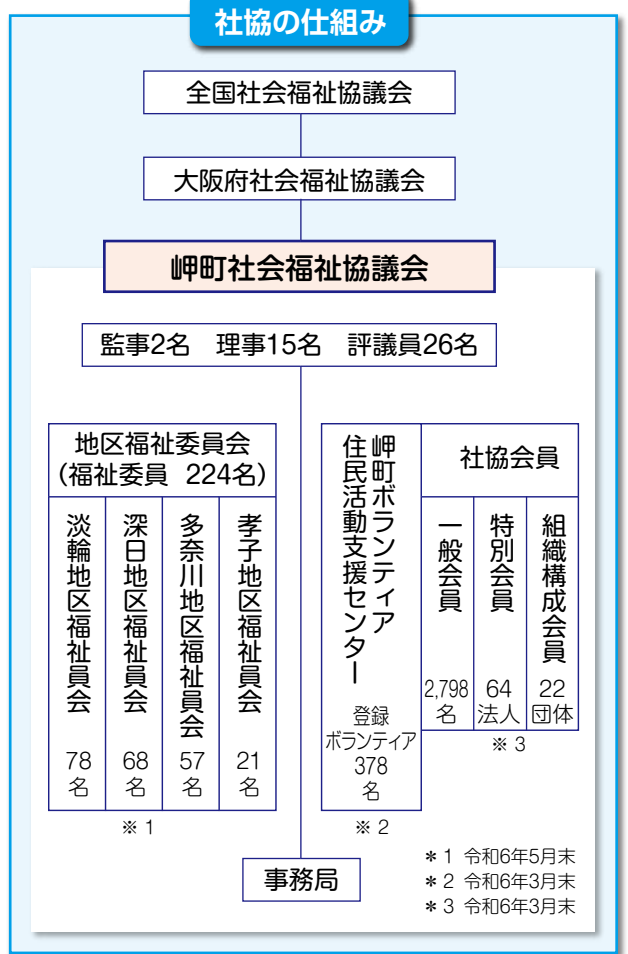
## 社協の歩み

戦後間もない昭和26年に、戦後の「社会救済」のため、公では担えない福祉を行う目的で、全国に中央社会福祉協議会としてはじまり、その後都道府県で設立され、そして市町村へと設置が進められました。

岬町では、昭和37年4月に岬町社会福祉協議会が創設され、低所得者や障がい者などの方々への生活福祉資金の貸付事業や住民の皆さんの困りごと、心配ごとの相談所の運営、ボランティア活動の前身となる善意銀行の奉仕活動、共同募金・歳末たすけあい運動を展開しました。

昭和53年、福祉委員会を各地区に組織、平成6年には岬町ボランティアセンターを開設し平成31年には岬町ボランティア住民活動支援センターへ生まれ変わり、福祉活動を推進しています。

## 社協の仕組み



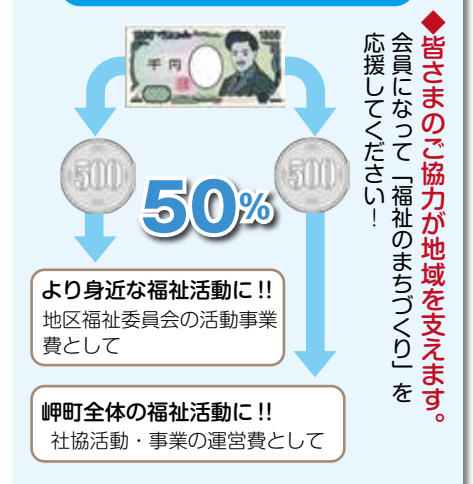
## 社協会員とは？

社協の趣旨・目的・事業にご賛同いただき、財政支援という形で地域福祉活動に協力、参加していただく制度です。会員であるということは、地域の一員として社協が行っている活動（4～7ページ参照）を支えていただくとともに、社協活動を知っていただくことで「わたしたちの地域」の問題を共に考えていただける機会となっています。

名称	一般会員	特別会員	組織構成会員 ※4
種別	個人	法人・事業所等	社会福祉活動を行う団体・機関・事業者
会費額	1口 1,000円	1口 10,000円	1口 5,000円

※4 社協の事業を決定する理事会、その議決機関である評議員会の選出母体となる。

## 一般会員会費のつかいみち



本年度も、社協の趣旨にご理解、ご賛同をいただき会員加入を賜り厚くお礼申し上げます。

皆さま方からご協力いただきました会員会費は、岬町の地域福祉活動（4～7ページ参照）の推進に活用してまいりますので、今後とも社協並びに地区福祉委員会に対しましてご理解、ご協力をお願い申し上げます。

なお、本年も会員募集にご尽力いただきました自治区長（自治区）、民生委員・児童委員、福祉委員、ボランティアの皆さま方には、心よりお礼申し上げます。

今後とも、可能な範囲でご支援・ご協力頂ければ幸いです。

※会員募集の詳細につきましては、次号（社協みさき第147号・10月1日）にてご報告いたします。



# 令和5年度 決算報告(法人全体)

○資金収支計算書 (自)令和5年4月1日 (至)令和6年3月31日

収 入	金額 (円)	支 出	金額 (円)
会費収入	3,857,000	人件費支出	64,108,617
寄附金収入	714,600	事業費支出	21,693,778
経常経費補助金収入	31,707,771	事務費支出	4,629,886
受託金収入	42,286,758	分担金支出	77,000
事業収入	681,293	助成金支出	5,381,800
負担金収入	867,326	固定資産取得支出	5,969,947
介護保険事業収入	21,111,692	ファイナンス・リース債務の返済支出	1,911,360
受取利息配当金収入	462	積立資産支出	46,000
積立資産取崩収入	6,696,800	その他の活動による支出	3,172,606
その他の収入	43,600	<b>支出合計②</b>	106,990,994
		<b>収支差額 (①-②)</b>	976,308
		<b>前年度繰越金</b>	19,677,080
<b>収入合計①</b>	107,967,302	<b>当年度繰越金</b>	20,653,388

○貸借対照表 (令和6年3月31日現在)

資産の部 (円)		負債の部 (円)	
流動資産	26,492,166	流動負債	12,565,586
		固定負債	33,906,650
固定資産	127,744,020	<b>負債の部合計</b>	46,472,236
		<b>純資産の部 (円)</b>	
基本財産	52,418,044	基本金	1,000,000
		国庫補助金等特別積立金	21,465,624
その他の固定資産	75,325,976	その他の積立金	37,998,021
		次期繰越活動増減差額 (うち当期活動増減差額)	47,300,305 △ 2,760,153
		<b>純資産の部合計</b>	107,763,950
<b>資産の部合計</b>	154,236,186	<b>負債及び純資産の部合計</b>	154,236,186

## ありがとう！アルミ缶ボランティア活動！

令和5年度アルミ缶収益金として159,600円集まりました。  
集まった収益金は、岬町のボランティア活動の推進のために、活用させて頂きました。  
アルミ缶ボランティア活動にご協力頂きました皆さまには、厚くお礼申し上げます。  
今後ともよろしくお願い申し上げます。



## 第4次岬町地域福祉計画・地域福祉活動計画を策定！

～「心つながり ふれあう みさき」の実現へ～

岬町と岬町社会福祉協議会では協働で、岬町で暮らす、すべての住民の心をつなぎ、互いに支えあい、だれもが笑顔で暮らせるまちをめざすため、『心つながり ふれあう みさき』を基本理念に計画を策定しました。

策定にあたり、貴重なご意見等を賜りました住民の皆さまに、心から厚くお礼申し上げます。

本計画をもとに、引き続き地域福祉の推進に努めてまいりますので、今後とも、より一層のご支援ご協力を賜りますよう、よろしくお願い致します。

【計画期間：令和6年度から令和10年度までの5か年】

第4次岬町地域福祉計画・地域福祉活動計画の詳細はこちら



# 協 議 会 の 活 動

## 地区福祉委員会活動

### 地区福祉委員会の構成

自治区長(自治区)、民生委員・児童委員、福祉専門機関・団体、当事者組織・団体、関連分野団体、ボランティア・住民活動を行っている方 など

地区福祉委員会は、より身近な地域で福祉活動を行うことができるよう、岬町社会福祉協議会の福祉活動組織として、淡輪・深日・多奈川・孝子の各地区に組織しています。

高齢者、障がい者や子育てに不安を持つ保護者等さまざまな福祉課題を抱えた人たちをはじめ、だれもが安心して暮せるまちづくりをめざす推進役として活動しています。



淡輪地区  
子どもサロン映画会



深日地区  
防火・防災体験研修会



多奈川地区  
喫茶めだか組



孝子地区  
喫茶たちばな

## 小地域ネットワーク活動

小地域ネットワーク活動は、高齢者、障がい（児）者、子育て中の親子等支援を必要とするすべての人が安心して生活できるよう、地域住民の参加と協力による支え合い・助け合い活動です。

見守り訪問活動による問題の早期発見やふれあい・いきいきサロン、コミュニティカフェによる健康づくり・介護予防、つながりづくり等、地域から孤立することなく生活できるよう地区福祉委員会を中心に活動を展開しています。



コミュニティカフェ



ふれあい・いきいきサロン



見守り訪問活動



見守り隊キッズEyeボランティア

## 福祉教育（共育）推進事業

岬町社会福祉協議会では、地域の住民が自分たちの生活や地域課題を発見し解決できる力をつけ、地域の福祉力を高めるため、大人も子どもも地域の中で共に生き、共に学びあい、共に育ちあう

「福祉共育＝共に育つ力を育む」を福祉のまちづくりの基本に置いて実施しています。



地域福祉共育実践  
プレゼンテーション



車いす体験学習



障がい者交流学習



福祉協力校推進  
指定事業活動  
資料集の作成・報告



# 岬町 社会福祉

## 岬町ボランティア住民活動支援センター

岬町ボランティア住民活動支援センターは、いつでも、だれでも、気軽に参加できるボランティア活動や住民活動の紹介、各種ボランティア講座の開催、ボランティア・住民活動情報や福祉情報の発信などを行っています。また、町内で大規模災害が発生した際は、平成27年4月17日に岬町と締結した「災害時におけるボランティア活動に関する協定」に基づき、「災害ボランティアセンター」を立ち上げ、支援活動とセンター運営を行います。平常時からの取り組みとして、災害ボランティア養成講座を開催し、災害時に迅速な対応ができるよう活動を進めています。



介護用品配達ボランティア



有償活動実践講座



キッズボランティア



災害ボランティア養成講座

### 防災・減災への 取り組み



災害ボランティア活動

## 精神保健福祉推進事業

精神保健福祉推進事業は、こころの病がある方に対する誤解や偏見の軽減、地域であたりまえに暮らすための居場所づくりや就労体験、家族同士が交流できる場づくり等を、地区福祉委員会やボランティアグループとともに実施しています。



ほのぼのサロン



家族会あすなる

## 生活支援コーディネーター 設置業務事業

生活支援コーディネーターは、超高齢社会の中、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、支え合い・助け合いのある地域づくりや地域で困りごとを抱えた方々へ適切に支援が届くような体制づくりを推進しています。



岬町まち歩き見守り声かけ訓練  
実行委員会



住民主体で学ぶ!! 福祉・介護シリーズ講座  
「認知症の方とともに生きる地域をどう創る」

# 協 議 会 の 活 動

## 福祉サービス事業

障がい者や高齢者などの方々の通院等の送迎を行う移送サービスやふれあい給食サービス、福祉機器貸出サービス等を行い、在宅生活の向上を支援しています。



ふれあい給食サービス



移送サービス



介護用品給付サービス



福祉機器貸出サービス

## 日常生活自立支援事業

日常生活自立支援事業は、高齢や障がい等により判断能力の不十分な方が、安心して自立した生活を送れるように金銭管理や福祉サービスの利用援助等の支援を行っています。



金銭管理サービス



権利擁護講座

## 共同募金運動・歳末たすけあい運動

赤い羽根共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、様々な地域福祉の問題解決に取り組む民間団体を支援する仕組みとして、また住民の皆さまのやさしさや思いやりを届ける運動として推進しています。集まった募金は、身近な地域の福祉活動や大規模な災害が起こった際の災害支援などへ配分されています。



共同募金協力型  
自動販売機



赤い羽根共同募金配分金事業  
岬町地域福祉計画・地域福祉  
活動計画「子ども懇談会」



歳末たすけあい運動  
福祉団体等助成金事業  
(贈呈式)



歳末たすけあい「見守り・訪問活  
動等」岬町民生委員児童委員協  
議会助成金事業



# 岬町 社会福祉

## 介護予防・自立支援事業

介護予防・自立支援事業は、家族介護者の心と身体が健康で充実した介護が行え、要介護者も地域とつながり、ほほえみこぼれる介護を目指して、介護者(家族)の会「ほほえみ」と協働で介護講座の開催や介護者・家族交流会等の活動を実施しています。また、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、認知症支援推進の一環として、認知症の方と家族が主役になれる認知症カフェ「おにぎりサロン「喫茶Sunデー」」の開催などに取り組んでいます。



介護講座



「ほほえみ」による見守り訪問



おにぎりサロン

## 岬町社会福祉施設等連絡会・福祉施設協働事業

岬町社会福祉施設等連絡会・福祉施設協働事業は、町内の社会福祉法人や福祉施設が、事業種別を超え連携して地域の生活課題や福祉課題の解決を図るために活動を推進しています。具体的な取り組みとしては、生活支援型多機能バス「結」号を協働運行し、地域のサロンに「来ない方・来られない方」を対象に個別訪問等の支援を行っています。「結」号の利用者の想いから専門職やボランティアがサポートを行い、それぞれに役割をもち社会参加できる居場所「みさきのわ」や「ゆめカフェ」を設立し支援しています。



休日サロン「ゆめカフェ」



岬町社会福祉施設等連絡会会議

### 岬町社会福祉施設等連絡会の構成一覧

社会福祉法人	ほたる ケアハウスほたる
社会福祉法人	全電通近畿社会福祉事業団 知的障害者総合福祉施設 愛の家
社会福祉法人	順風会 ほほろ淡輪デイサービスセンター
社会福祉法人	岬町社会福祉協議会

## その他の地域福祉事業

- ・ 岬町地域福祉計画・地域福祉活動計画の推進
- ・ 福祉総合支援相談事業
- ・ 福祉資金貸付事業
- ・ 地域企業による社会貢献活動の推進
- ・ ひとり親家庭義務教育入学祝金支給事業
- ・ カラオケ大会 など



岬町地域福祉計画・地域福祉活動計画推進検討委員会



第4次岬町地域福祉計画・地域福祉活動計画冊子

# 動 情 報 社 委 員 会 活 動



## 深日地区

### 合同いきいきサロン

3月29日、合同いきいきサロンが深日会館で開催された。5年ぶりの開催とあって、116名の申し込みがあり、当日も大いに賑わった。「久しぶり」「元気やった？」と声を掛け合う場面も見られた。

まずは「マハロ・アイランド」によるウクレレの演奏とフラダンスが始まった。



「マハロ」とは「ありがとう」という意味だ。演奏が始まると、南国のリズムで気持ちほみなウキウキ。華麗な舞にうっとり。ジャンルは昭和歌謡にも及ぶ。「淋しくなったら、二人でお酒を飲みましょね」と梓みちよのヒット曲が歌われると、どこからともなく手拍子が始まった。「歌は世につれ世は歌につれ」の言葉の通り、「ルビーの指輪」のイントロが耳に入るやいなや、ヒットしたその当時の世相や場面が目に見え、なつかしく感じられた。

最後の催しとして抽選会が始まった。1等はお米、2等は新鮮な春野菜等多彩な商品を用意。自分の番号を呼ばれた時の満面の笑顔とまっすぐ伸びた挙手の姿は年齢を感じさせない。とてもほほえましい光景だった。

思い起こせば4年前、臨時休校令を皮切りに、企画した催しが次々と中止を余儀なくされた。そのことを思つと、改善点の議論を含め、再開できたことを素直に喜びたい。

中村 勲



## 多奈川地区

### 港地区いきいきサロン

3月6日、いきいきサロンを開きました。

今回は、三謡の会(民謡・踊り)の方にお願ひしました。生で聞くことのない三味線・太鼓・尺八の音色、それに「どじょうすくい」の踊りで盛りあがりました。

見守り訪問で聞くのは、「淋しい」の声です。いきいきサロンは、そこを埋める場所でありたいと思つています。

代々の先輩達からの引き継ぎで、今日が百回目です。振り返るといろんな事をやってきました。社協からの「みさきサロン介護予防運動教室」のプログラムにも助けられました。何がいいのか毎回頭を悩ませています。

「楽しかったよ」「次も来るわ」「また来てよ」の言葉で次の開催へとつながってきます。

磯打 千代枝







# 地域の福祉活動 地区福

## 孝子地区

### 孝子のいきいきサロンをめぐって

平素より地域警察活動にご協力していただき、ありがとうございます。

私も孝子駐在所に赴任して今春で5年となりますが、この5年間で、町内各所の「いきいきサロン」に参加させていただく機会が多々あり、その度に温かく迎えてくださり、とても感謝しております。

特に、孝子地区の「いきいきサロン」には、ほぼ毎回参加させていただいており、近年多発する特殊詐欺事件の防犯対策や、交通安全対策に関する話に時間を割いていただいております。

そんな孝子地区の「いきいきサロン」は、上孝子・中孝子・下孝子それぞれ違った魅力があるので、ご紹介させていただきます。上孝子地区は、パンやおにぎり、カップ麺などのごはんの種類が豊富で、仕事中心のごはんの誘惑に負けそうになります。

中孝子地区は、最近高機能なカラオケの機械が導入され、私の美声？が轟いております。

下孝子地区は、ビンゴの景品が豊富で、2回戦3回戦までいつも行われており、最近は私が番号読み上げをさせてもらっています。

このように各地区魅力は様々ですが、どの地区も参加者だけではなく孝子地区福祉委員会の方も含めて全員が、笑って楽しんでおられます。

今後も皆様の笑顔が絶えない地域社会を構築するため、駐在勤務員一同、より一層職務に邁進いたしますので、今後ともお力添えをよろしくお願いいたします。



林 玲於

## 淡輪地区

### 『喫茶たまり場・喫茶ぼちぼち』

淡輪地区福祉委員会活動には、喫茶たまり場と喫茶ぼちぼちがあり、カレーを提供しています。

喫茶たまり場は、毎月第1火曜日、10時～14時です。1月と8月はお休みです。

喫茶ぼちぼちは、淡輪老人福祉センターで毎月第2火曜日、10時～14時です。8月はお休みです。

前日に買物し、当日は早朝からスタッフ一同和気あいあいと楽しみながら、サラダとカレーをつくりまします。添えるサラダも、ひと工夫しています。来られた方々の「美味しかった」や「また来ます」のお声に励まされて頑張っています。お散歩がてら、ぜひ、お越しください。お待ちしております。



武輪 素子



カレー 200円



コーヒー 100円

## ほほえみ総会を開催しました

風薫る5月16日、ほほえみ総会を開催しました。  
今年度より入会してくださる方を含め、多くの会員の皆さまにご出席いただきました。

昨年度の事業報告では会員の皆さまと過ごした1年、その時々のごことがよみがえり、共有できました。

また今年度の事業計画は、現在まで取り組んできた事業の一層の充実と、新しい取り組みを計画しました。

第2部では与田病院院長の与田武徳先生より『高齢者の血圧について考える』と題しての講演をいただきました。

血圧とはそもそも何か、高齢者の高血圧は治療が必要かなどについて色々な研究結果を交えてお話をいただきました。また、高血圧に注目されがちですが、高齢者の低血圧については「起立性低血圧」「食後低血圧」「入浴後低血圧」など一過性の低血圧により失神・めまいなどを起こし転倒、頭部打撲、溺水など重大なトラブルを引き起こすことがあり、実際に救急の現場ではこれによる救急搬送が非常に多いとのことでした。

生活の中で運動、ストレス回避、減塩など改善できることはやるべきであり、それには『ほほえみ』が大事!!と私たちの会にとってはとてもうれしいお言葉で締めくくって下さいました。

本当にわかりやすいお話で会員の皆さまにも喜んでいただきました。

田中 繁樹



## 会員募集中!!

介護のこと、1人で悩んでいませんか? 1人で抱えこまないで…。  
わかりあえる仲間があなたを待っています。  
いっしょに“ほほえみ”をもって介護しませんか?

## 岬町社協地域包括支援センター通信

みなさま、こんにちは!! 岬町社協地域包括支援センターです。

### 熱いお風呂は危険!! 命を奪う「浴室熱中症」とは?

入浴事故の調査によれば、入浴中に体調を崩した人のうち、熱中症および熱中症の疑いがある方が84.2%、ヒートショックが7.1%、その他・不明が8.7%でした。以前は、急激な温度差が体に悪影響をもたらすヒートショックが、入浴事故の主な原因と考えられていましたが、最近は8割以上が入浴時の熱中症が原因とも言われています。

浴室熱中症とは、長湯や高温での入浴により体が温まることで血管が広がり、血圧が低下して起きる体調不良です。原因としては、のぼせなどが関係しています。特に高齢の方は、お風呂でのぼせて体は悲鳴をあげていても、感覚的に熱いと感じにくく、気づかないうちに重篤な症状に陥ってしまい倒れてしまうことが多いです。

#### 予防方法

- ①湯温41度以下、入浴時間10分以内を目安!  
※夏場は、浴室内をよく換気し、高温多湿にならないように注意することも大切
- ②入浴前に1杯の水を飲むなど水分補給をしましょう!
- ③食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう!
- ④同居する家族がいる場合は、一声かけてから入浴しましょう!





# 「令和6年能登半島地震災害義援金」ご報告とお礼

受付期間：令和6年1月5日～5月31日 募金総額：215,685円

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ○10,000円<br>喫茶だんらんボランティア同 様 (多奈川東)  | ○89,051円<br>喫茶どんぐり 様 (多奈川港)<br>多奈川長生会カラオケクラブ 様 |
| ○24,674円<br>喫茶「小さな広場」 様 (淡輪15区・20区) | ○13,200円<br>A O B A (岬ヘルスマイスター) 様              |
| ○13,320円<br>岬町人権協会 様                | ○20,000円<br>どないしたらえん会 様 (淡輪10区・11区)            |
| ○11,440円<br>多奈川地区 匿名希望 様            | ○34,000円<br>淡輪地区福祉委員会 様                        |

お寄せいただいた義援金は、(社福)大阪府共同募金会を通じて、(社福)中央共同募金会へ送金し、配分基準に基づき各市町村を通じて、被災者に配分されます。

岬町社会福祉協議会・岬地区募金会では、「令和6年能登半島地震災害義援金」を令和6年12月27日まで受付しています。

## ボランティア体験プログラムのご案内

### ○ボランティア体験プログラムって…?

大阪府社会福祉協議会・岬町社会福祉協議会・岬町ボランティア住民活動支援センターの共催で、岬町内のボランティアグループ・団体等の協働による、子どもから大人まで、誰もがボランティアを身近に体験してもらうためのプログラムです。この機会にボランティア活動を通してたくさんの人と出会い、新しい「つながりづくり」をすることで自分の世界を広げてみませんか?

### ○プログラム内容

詳細は、岬町社会福祉協議会のホームページをご覧ください。  
右記QRコードからホームページをご覧くださいことも可能です。

岬町社会福祉協議会 HP



### ○体験期間 令和6年7月1日(月)～令和7年3月31日(月)

※令和6年12月1日から令和7年3月31日までは、岬町独自の実施期間(予定)です。

### ○参加対象 ボランティアに関心・興味のある方

※プログラムによって、参加対象が異なります。※高校生以下の方は、保護者の同意が必要です。

### ○申込方法 ※参加希望日の10日前までにお申込ください。

【感染等の拡大防止や自然災害等への対応状況等により、プログラムを中止・延期する場合があります。】

知って得する情報コーナー!!

コミュニティカフェ

喫茶たまり場	
開催日	7月2日(火)・9月3日(火) 午前10時～午後2時 (毎月第1火曜日開催) (8月はお休み)
場 所	みんなのたまり場
主 催	淡輪地区福祉委員会

喫茶ぼちぼち	
開催日	7月9日(火)・9月10日(火) 午前10時～午後2時 (毎月第2火曜日開催) (8月はお休み)
場 所	淡輪老人福祉センター
主 催	淡輪地区福祉委員会

ふれあい喫茶	
開催日	7月17日(水)・9月18日(水) 午前10時～正午 (毎月第3水曜日開催) (8月はお休み)
場 所	深日会館
主 催	深日地区福祉委員会

おーぶんかふえ ほほえみ	
開催日	7月25日(木) 9月19日(木) 午後1時30分～午後3時30分
場 所	岬町社会福祉協議会
主 催	岬町介護者(家族)の会 「ほほえみ」

喫茶めだか組	
開催日	● 7月7日(日) ● 9月1日(日) ● 午前10時～午後3時
	● 7月10日(水) ● 9月11日(水) ● 午後1時～午後3時
※「フリーマーケット」同日開催 午前10時～午後3時 (毎月第1日曜日と第2水曜日開催) (8月はお休み)	
場 所	多奈川小学校
主 催	多奈川地区福祉委員会

サロン活動

ほのぼのサロン	
開催日	8月28日(水)〈偶数月第4水曜日開催〉 ※開催時間未定のためお問い合わせください
参加対象	こころにつらさ・不安のある方など
場 所	みんなのたまり場
主 催	精神保健福祉ボランティアグループ 「ほのぼのみさき」

あすなろサロン	
開催日	7月19日(金)・8月16日(金)・9月20日(金) 午後1時～午後3時〈毎月第3金曜日開催〉
参加対象	ひきこもりやこころにつらさ・不安のある方の家族など
場 所	みんなのたまり場
主 催	精神保健福祉家族会「あすなろ」

◎開催日時・場所の変更、開催の中止等の場合がありますので、まずはご連絡ください!

お申込・お問合せ

岬町社会福祉協議会・岬町ボランティア住民活動支援センター

TEL 072-492-0633 / 072-492-5700 FAX 072-492-5701 E-Mail info@misakisyakyo.jp

# 元気に暮らせる知恵



何とか日々身の廻りの事が出来る。食事や自分の作り、おいしく食べられる。気の合った友達と好きな陶芸を楽しむ。週一回ヨガで体をほぐし、おしゃべりをして笑い合う。気まぐれに畑をいじって、その出来はえに一喜一憂する。

孫やひ孫の成長の早さに感心しながら、諸に遊ぶのが何より楽しい。その都度、元気をもらっています。日々のたくましさの幸せのお陰で、元気に過ごさせていたいです。

何事になっても、もうおしゃべりではなく、まだ何かをやりたい。そんな日々を重ねて行きなさいと思っています。

川嶋 君代 (93歳)

## 灯台



### 音楽健康教室に参加して

音楽健康教室には三か条があり、それを見てきくと楽しく過ごせると思いました。

- ①無理をしない
- ②呼吸を止めない
- ③間違っても笑ってごまかして楽しく取り組む

カラオケ機器を利用し、歌に合わせて体を動かし心と身体の機能を活発にすることを目的に、2人のインストラクターの言葉の掛け合いと共にリズムに合わせ、身体を動かします。

片足立ちや早口言葉などの運動があり、その中でもリズムに合わせて

の指運動が印象に残っています。右手は鉄砲のポーズ、左手はキツネのポーズ、曲の一節ずつ左右の手のポーズを交互に入れ替えながら歌うことで、脳のトレーニングになります。私は、なかなか上手いかず手の形が面白い形になってしまいました。笑ってごまかしこつそり正しい形に戻しました。

最後の回は、黒田節を歌いながら運動もぴったり合わすことができ、10回の教室は、いずれも楽しく過ごせ、教室の目的のとおり心と身体の機能が活発になりました。また、教室の募集があれば参加したいです。

野間 桂子

### 善意をありがとう

(受付3月1日～5月31日)

〇500,000円

多奈川地区 故 山口 壽男様

## 赤ちゃん

### 紹介コーナー



すくすく元気に育ってね!

R5. 11. 26生まれ  
深日 木村 湊ちゃん

名前のとおり  
笑って自由に!



R6. 4. 1生まれ  
淡輪 大友 笑遙ちゃん

いろいろ  
チャレンジして  
ビッグになってね!



R5. 8. 12生まれ  
淡輪 坂原 慶斗ちゃん

岬町にお住まいの赤ちゃん写真を大募集しています!

### 編集後記

今年のゴールデンウィークは、コロナ禍以前の賑わいでたくさんの人出でした。この夏も例年以上の猛暑のようです。健康に十分留意され、楽しい夏になることを願っています。

よろしければ、町内の催事、面白いお話を教えてください。

お待ちしております。

川村 富美代