

ふくしの宅配便

~この広報紙は赤い羽根共同募金の配分を受けています~



私が変わる! 明日が変わる!



福祉地域座談会報告	2
ふくしの集い	3
みぞくちテラソ、フィットネス&スタジオパル	4
ふれあい祭り、おせち配布、緊急カード、義援金	5
寄付者御芳名、新規採用職員紹介、社協職員随想	6

- 本所 伯耆町大殿1010 (岸本保健福祉センター内) TEL0859-68-4635 FAX0859-68-4634
 [生活困窮者自立支援事業専用ダイヤル] TEL0859-21-0608
 [フィットネス&スタジオ パル] 直通 TEL0859-68-4811
 小規模保育所こどもパル 伯耆町大殿1081-7 TEL/FAX0859-39-8211
- 岸本支所・通所介護事業所・居宅介護支援事業所
 伯耆町大殿1030-1 (岸本老人福祉センター内) TEL0859-68-3781 FAX0859-68-4588
 [通所介護事業所] 直通TEL0859-68-3706 [居宅介護支援事業所] 直通TEL0859-68-5200
- 溝口支所・通所介護事業所・訪問介護事業所
 伯耆町溝口281-2 (溝口福祉センター内) TEL0859-63-0666 FAX0859-63-0660
- みぞくちテラソ
 伯耆町溝口647 (役場分庁舎4・5階) TEL0859-62-7110

～福祉地域座談会の報告～

今年度も、集落の皆様のご協力を得て福祉地域座談会が無事に終了しました。この事業は職員が集落に出向き、伯耆町社協がどのような事業をしているのかを伝える場として、またその集落の実情を知り皆さんからのご意見を伺う場として、3年間をかけて全集落を回らせてもらう事業です。今年度は新たな内容となった座談会の二年目でした。

（26ヶ所で開催、252名の住民の皆様にご参加いただきました。）

●福祉地域座談会の流れ～時間は約1時間～

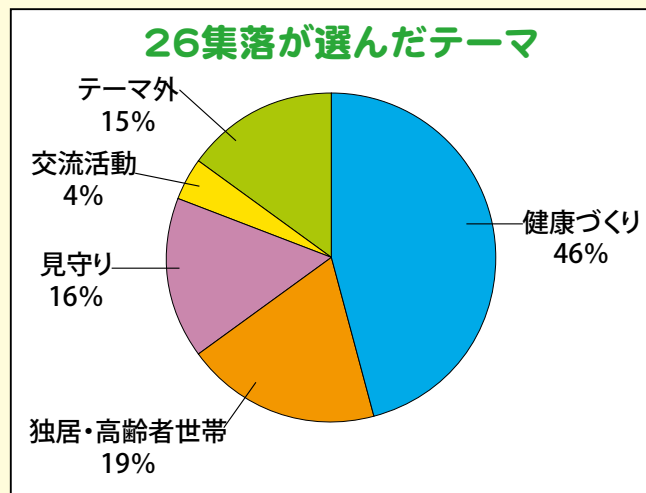
- (1) 社協事業紹介（DVD視聴）
- (2) **支え愛マップ** 作りについて（説明）
- (3) 各集落が選んだテーマに沿った意見交換会

意見交換会のテーマ

- ①見守り活動について
- ②独居・高齢者世帯への対応について
- ③交流活動について ④健康づくりについて
- ⑤上記以外の集落が希望するテーマについて
- (4) 質疑、意見交換



駅前集落マップ作りの様子



●テーマについて

～半数が「健康づくり」～

今回は、選んだテーマの約半数を「健康づくり」が占める結果となりました。昨年と比べたところ、高齢化率が高い集落ほど「見守り活動」と「独居高齢者世帯への対応について」をテーマに選ぶ傾向にあり、高齢化率が低くなるにつれ「健康づくり」を選ぶ集落が多くなることが分かりました。また、マップ作りの説明を聞いて、取り組みを希望された集落が5集落ありました。

●質問について～多く寄せられた質問は「マップ作り」と「健康増進事業」～

今回の座談会では、平成30年7月豪雨災害や、同年9月に発生した台風24号で伯耆町内に避難指示・避難勧告が出た経緯から、災害に関する質問が多数出ました。特に支え愛マップに関する質問が多く出ており、災害に対する関心の高さが伺える結果となりました。このたびの台風19号も全国各地で甚大な被害をもたらしており、近年の災害の多さから今後は自分たちの集落でどのような避難行動をするのか、共に考える機会を持ちたいと思います。また、テーマの半数を「健康づくり」が占めたため、フィットネス&スタジオパルとみぞくちテラソに関する質問が多数出ました。特に溝口地区の座談会でみぞくちテラソに関する質問・意見が多く出た結果となりました。

～皆様より頂いたご意見を社協事業に反映できるよう努めてまいります～



「令和元年度ふくしの集い」開催しました！

9月15日（日）、伯耆町農村環境改善センターでふくしの集いを開催しました。

今回の内容は、地域を元気に！楽しくするためのお話！をテーマに、講師にmottoひょうご事務局 栗木 剛氏をお招きし、「皆が集える場所づくり～サロンの一工夫～」と題して、サロンの目的や意義、効果などについての講話と、割り箸一つあればできるレクリエーションの実技などを伝授いただきました。

その中でもサロンは「**まずはその場に足を運ぶこと！そしてその場で人と話すことが大切！**」、「**サロンは健康寿命のアップや認知症予防にも効果がある！**」ことなど、サロンの魅力に栗木氏のエピソードを交えた軽快なトークによって参加者みんなの心が引き込まれ、心がほんわか耕されているかのように会場内は終始活気と笑顔に包まれていました。



参加者からは「**サロンに対する考え方が変わった！**」、「**サロンが脳トレになる！**」、「**出かけることに意味があることがわかった！**」など、これからのサロンに期待する声を多くいただきました。

また、講演後には「シナプソロジー体験」があり、フィットネス&スタジオパルのインストラクター 湊 里美氏による脳の活性化（認知機能の向上）プログラムの指導を受け、参加者の頭と体にとって効果的なりフレッシュエクササイズとなりました。



その他、会場内では災害時の防災グッズの展示コーナーや伯耆町岸本・溝口赤十字奉仕団による非常食の炊き出しおこわの配布、共同募金会のチャリティー、販売・喫茶コーナーとして、伯耆みらい、小さな野菜屋さんほたる、父原ポン菓子工房の皆様にも参加協力をいただき、ふくしの集いを盛り上げていただきました。



当日実施した赤い羽根共同募金にご協力頂きありがとうございました。

募金額 8,772円



「私が変わる、明日が変わる」をコンセプトとしています。

令和元年9月2日（月）、伯耆町役場 溝口分庁舎の4・5階にオープンしました。

岸本保健福祉センター内「フィットネス&スタジオ パル」と同様、伯耆町社会福祉協議会が運営します。

この事業の大きな目的は、この施設において地域に暮らす住民の方々に仕事、運動、交流を通じて生きがいの場を提供することで、外出・交流を促し健康寿命の延伸につなげることです。

また、この施設に通うことで日常生活にリズムが生まれ、体調がよくなり、活力が湧き、気心の知れた友人などとの交流が生まれ、自身の体や生活により変化がもたらされることを期待しています。

【運動スペース】

各種マシン・レッスン



【コミュニティスペース】

セルフカフェ・カラオケルーム



【仕事スペース】

軽作業



営業時間			
運動スペース	月～金曜	10時～20時	【休館日】 日曜
コミュニティスペース	土曜/祝日	10時～19時	
仕事スペース	月～金曜	9時～12時 13時～16時	【休館日】 土曜・日曜・祝日

会員種別	料金	対象者	利用スペース
テラソ会員	3,000円（税抜）/月	15歳以上	運動スペース コミュニティスペース
ワーキング会員	3,000円（税抜）/月	伯耆町民65歳以上	運動スペース コミュニティスペース 仕事スペース

詳しくは、みぞくちテラソ(電話)62-7110 までお問合せ下さい。

+ フィットネス&スタジオ パルより

ダンベルブース を新設しました！

ピンポイントで効果的なトレーニングをしていただけます。

重量 1 kg～10kg

おせち料理、お餅配布のご案内

町民の皆様からご協力いただいた歳末募金で、年末に独居高齢者等の皆様におせち料理をお届けします。対象となる方には直接案内を送付いたします。



ふれあい汁と風船配りでにぎわいました



10月27日（日）、大山ガーデンプレイスで『ふれあい祭り』が開催されました。チャリティ事業として毎年恒例の、“ふれあい汁”と“餅つき大会”に今年も参加させていただきました。ふれあい汁、餅つきともに長い行列ができました。

また、同ブースで行いました赤い羽根共同募金委員会（事務局）としての風船配布も子ども達に大人気でした。募金にご協力いただき本当にありがとうございました。

義援金のお願い

今年度も、大規模自然災害により人的被害、家屋の浸水被害が後をたちません。

8月の九州地方台風災害からはじまり、9月には千葉県、10月には関東・東北地方での台風に伴う大規模水害で多くの被災された方々があられます。

義援金の受付については、被災県（義援金の名称）毎であり、伯耆町社会福祉協議会の各窓口にも義援金箱の設置をしています。

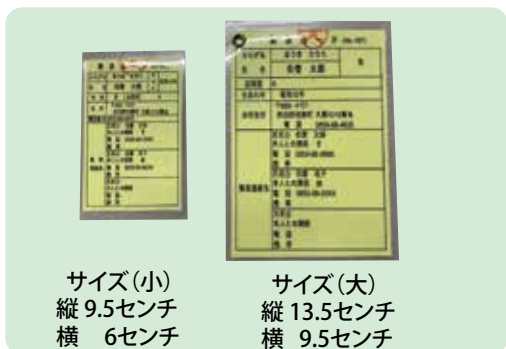
この義援金は被害を受けられた方々を支援することを目的に、各県共同募金会を通じて、被災された方々の為に役立てられます。

少しでも多くのご協力をお願いいたします。

緊急時の備えとして～緊急カード～

伯耆町社協では民生児童委員協議会と協力をして緊急カードの作成をしています。

このカードは、緊急時の連絡先を記載したもので多くの方に利用して頂いています。



サイズ(小)
縦 9.5センチ
横 6センチ

サイズ(大)
縦 13.5センチ
横 9.5センチ

- 対象者
独居高齢者や高齢者世帯など
- 発行枚数
総発行数551枚
有効枚数346枚
(令和元年10月末現在)
- 発行場所
伯耆町社会福祉協議会 本所
- 問合せ
68-4635(担当 西村)

ご寄付ありがとうございました

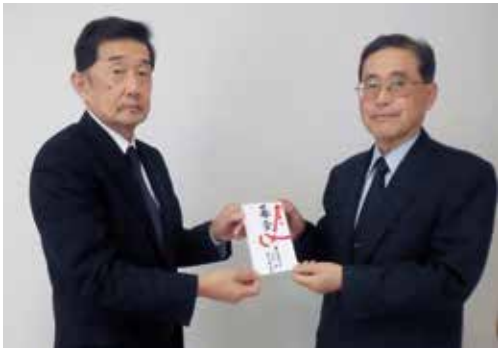
令和元年9月1日～令和元年10月31日

代表取締役 北林昌様	農業法人大山ワイナリー(株)	一般寄付として	見舞返しとして	仲田力様(二部)	西村泰実様(坂長)	仲田真奈美様(三部)	須田久登様(林ヶ原)	井上瑞穂様(根雨原)	中曾頼昭様(坂長)	大江弘子様(宮原)	千藤道裕様(坂長)	松原秀樹様(久古)	南波孝毅様(福岡)	中西孝毅様(上細見)	下村毅様(真野)	吉川玉枝様(清山)	渡邊学様(清山)	藤本敦志様(二部)	井上仁様(根雨原)

香典返しとして

ありがとうございました

森と清流の里ふれあい祭り実行委員会様より、ふれあい祭りでのチャリティの収益金 70,038 円を歳末たすけあい募金としてご寄付頂きました。この寄付は年末に独居高齢者の方等へ、おせちとお餅を配布する財源として活用させていただきます。



新職員紹介



看護職員
石田 友美(溝口支所)

ご利用者の方々に楽しく過ごしていただけるよう笑顔で頑張ります。よろしくお願ひいたします。



看護職員
木村 美帆(岸本支所)

利用者様の体調管理をし、みなさんが安心して笑顔で利用していただけるよう努めてまいります。

社協職員

随想



堤防は「守ってくれるもの」ではなく、異常洪水時に「避難のための時間を稼いでくれるもの」と考えた方がよい！テレビを見ていた時、ある教授が発した言葉に、これまでの私の考えが甘すぎたと感じました……。私は日野川のすぐ側で暮らし、堤防はありません。小さい頃から川遊びや河原の柿や栗、イチジクや柚子などの収穫を楽しみ、きれいな清流の景観に慣れ親し

んで育ちました。しかし、近年の度重なる日野川の洪水には恐怖を覚え、昨年9月の豪雨時には生まれてはじめて避難を経験しました。その時も「堤防があったら大丈夫なのに！」と考えていました。

今回の台風19号では、長野県や福島、宮城両県を流れる川をはじめ7県の52河川73カ所まで堤防が決壊し、昨年の西日本豪雨を上回る規模の被害が出ています。温暖化などの影響で大規模化する最近の水害では、想定以上の雨量で堤防が決壊する恐れがあるとの限界も指摘されています。堤防は守ってはくれませんが、命を守るために、ためらわず早めに避難することがいかに大切な行動なのか強く感じました。併せて避難の手段も大切です。自身を守り、そこに暮らす地域の人々を守るためにも日頃から災害時にも役立つ仕組みづくりが重要となります。社協の推進する「支え愛マップ作り」もいざという時に、命を守るための手段の一つです！「備えあれば憂いなし！」、決して他人ごとではない自然災害、私も日頃から意識して生活するようになりました。(大)