

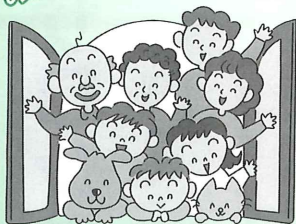
ひとりのため
みんなのため



大洲市

2006年3月号

No.14



社協だより

編集・発行 社会福祉法人 大洲市社会福祉協議会 〒795-0064 大洲市東大洲270-1
TEL 0893-23-0313/FAX 0893-23-0295

高齢者ふれあい・ゆきゆきサロンの誕生



中 東 サロン (菅 田)



橋 立 サロン (長 浜)



若 宮 サロン (若 宮)



ひいらぎ サロン (菅 田)

新しい仲間が加わりました

外に出て、人と話をしたり、大きな声で笑ったり。そんなふうに心から楽しく過ごせる時間が日常生活の中に取り込まれることは、いきいきと元気な生活を送る上でとても大切なことです。

平成十七年度には、新しく十三ヶ所のサロンが誕生し、皆さん楽しく活動をされています。上掲の写真は、その中の四つのサロンの活動風景です。

新しいサロンを立ち上げてみたい方、サロン活動についてもっとくわしく知りたい方は、大洲市社会福祉協議会（地域福祉係）までお問合せください。

（今回、ご紹介できなかったサロンについても、順次紹介させていただきます。）

平成十七年度 第二回

サロンお世話人交流会

平成十八年一月十九日 総合福祉センター多目的ホール

昨年十月に続いて今回もサロンで取り組める高齢者体操について健康運動実践指導者の路智子先生にご指導いただきました。

今回の交流会の中で、サロンで何気なく行われている運動も目的と効果を正しく理解し知識として身につける事が大切であると学びました。

路先生のお話の中で高齢者の運動に関するクイズがありましたので、皆さんもチャレンジしてみてください。

■クイズで高齢者の運動の効果について考えてみましょう。

クイズ

- ① 高齢者が運動すると、健康が維持できる程度で体力が向上するということはない。
- ② どんな運動が体に良いのかは、その人によってそれぞれ異なる。

- ③ 高齢者の運動機能の低下はすべて老化が引き起こすものである。

- ④ 骨折は全国的に見ると、六十歳以上の高齢者が介護状態となる原因の第三位にあげられる。

- ⑤ 運動能力が上がることは、社会的・心理的機能の向上（若々しい生活の維持）につながっていく。

クイズ答え

- ①× 年齢にかかわらず、正しいトレーニングにより筋力は増加します。

- ②○ 同じ運動でも効果には個人差があります。自分に合った運動を見つめましょう。

- ③× 老化だけが原因ではありません。運動不足など使わないことで筋肉は衰えていきます。

- ④○ 一位、脳血管疾患 二位、

- 老衰・衰弱 三位、転倒、骨折
- ⑤○ QOL (quality of life) (生活の質) を高める効果があります。

■若返り運動にしていくなために

- ①「長寿」だけではなく「元気に長生きを」のためには、運動を習慣付けましょう。運動の目的を理解し効果を実感しましょう。

- ②地域活動（サロン等）の中で運動を取り入れていきましょう。

- ③自分にあつた運動を取り入れましょう。

出張相談案内

在宅でお困りの方の相談を行います。

■対象者

介護保険対象外の在宅の身体障害者

■開催日

オズメッセ	3月	1日	(水)
フジ八幡浜店	3月	8日	(水)
アクトピア大洲店	3月	17日	(金)

■時間

13時30分から15時30分

■費用

無 料

■問い合わせ先

大洲市・八幡浜市障害者生活支援事業
大洲ホーム内

電 話 26-1216

FAX 26-1217



会 場 の 様 子

- ④運動の効果を理解して実施することにより、継続につなげていきます。

ボランティア活動保険

■加入できる方 ボランティア個人またはボランティアグループ

■補償内容

- ・ボランティア活動中の様々な事故によるケガや賠償責任
- ・活動には活動のための学習会または会議等を含む
- ・活動場所と自宅との往復途上の事故
- ・ボランティア自身の食中毒や特定感染症
- ・天災（地震・噴火・津波）や台風などのケガ



掛 金（年間）	基本タイプ	A 300円	B 500円	C 700円
	天災タイプ	天災A 610円	天災B 1,070円	天災C 1,540円

■補償期間

4月1日から3月31日まで。4月1日以降の加入については、加入した日から3月31日までとなります。

■対象となるボランティア

日本国内における「自発的な意思に基づき他人や社会に貢献する無償のボランティア」での活動とします。

■加入手続の仕方

所定の「加入申込み書」に必要事項を記入の上、掛け金を添えて、大洲市社会福祉協議会（本所又は支所）にご提出ください。

■問い合わせ

大洲市社会福祉協議会（本 所） 地域福祉係 電話 23-0313



ホームヘルパー2級養成講座 受講生募集のお知らせ



■主 催 医療法人 弘 友 会

■講習期間 平成18年4月15日（土）から
平成18年8月中旬

■募集人員 40名
（まじめに期間内全科目履修できる方）

■受講料 40,000円
（テキスト代6,800円は別途）

■研修場所 老人保健施設フレンド
特別養護老人ホーム希望ヶ丘荘
大洲市社会福祉協議会

■申込締切 平成18年3月18日（土）
※ただし定員になり次第締め切ります。

■申込・問合せ先

大洲市東大洲39番地
老人保健施設フレンド
TEL 0893-23-5100（担当／倉谷）

■主 催 社会福祉法人 三 善 会

■講習期間 平成18年4月3日（月）から
平成18年7月中旬

■募集人員 20名

■受講料 40,000円
（テキスト代6,800円は別途）

■研修場所 大洲ホーム
デイサービスセンター春賀

■申込締切 平成18年3月17日（金）
※申込み多数の場合は抽選になります。

■申込・問合せ先

大洲市春賀甲1668番地
身体障害者療護施設大洲ホーム
TEL 0893-26-1216（担当／中村）

まづいっそのおくりもの

十二月十七日

一月十八日まで (敬称略)

金銭の部

【一般分】

大禪寺花園会 大洲

(おかげ様運動寄付金)

岩堀 庸子 新谷町

大西ノブ子 中村

兵頭 将嗣 大洲

【指定分】

《肱北地区社協へ》

梅林 鶴子 若宮

大塚 良次 中村

《肱南地区社協へ》

吉川 政年 西大洲

《長浜地区社協へ》

菊地 直美 長浜町(寄付金)

《菅田地区社協へ》

矢野 公一 菅田町

《久米地区社協へ》

中村 次男 松山市

《肱川地区社協へ》

上田 毅 名荷谷(嘉城)

石河ミチ子 名荷谷(上森山)

松浦カズエ 予子林(町)

《河辺地区社協へ》

大野 盛喜 植松(植松)

栗田 正春 北平(国木)

《平野地区社協へ》

宇都宮 忠 平野町

物品の部

井上 英子 平野町

松井佳代子 蔵川

手作りお手玉 三十五個

矢野 道康 愛知県

車椅子 一台

あたたかい善意をありがとうございます。
ございました。感謝をこめて掲載させていただきます。

赤い羽根共同募金で

福祉車両が配分されました

「赤い羽根共同募金」で、かねてより申請していました福祉車両が、本所・肱川支所・河辺支所にそれぞれ配分されました。地区社協行事等のお手伝いや地域福祉のために活躍いたします。

赤い羽根

共同募金にご協力頂いた皆様、ありがとうございます。感謝の気持ちを胸に、安全運転に心がけます。

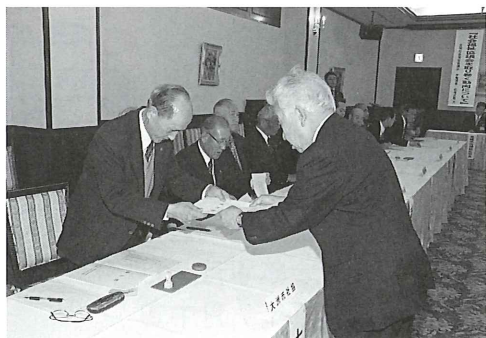


災害時支援協定調印式

平成十七年十一月二十九日、松山市において災害時支援協定調印式が開催されました。

この協定は、災害が発生し、被災地の社会福祉協議会が単独では十分な救援活動が実施できないと認められる場合、愛媛県内の市町村協及び愛媛県社協が協力し、相互支援の精神に基づき、救援活動を円滑に実施するために結ばれたものです。いつ、どこで、どんな災害が起こるか分からない社会の中で、互いが協力しあう事は、大切なことです。

その時そこへきつちり届く災害支援体制作りのために“



調印式の様子

心配ごと相談所案内

大洲市社会福祉協議会 (本所)	毎週月・水 (一般相談) 火・木 (法律相談) 金 (介護相談)	大洲市総合福祉センター 10時～16時
長 浜 支 所	3月24日 (金)	大洲市長浜体育館 9時～15時
肱 川 支 所	3月3日 (金)	大洲市肱川公民館 13時30分～16時30分
河 辺 支 所	3月10日 (金)	大洲市河辺老人福祉センター 9時～12時
お問合せ先 本所 TEL 23-0313 (代表) ※相談室直通 TEL 23-5629		
長浜支所 TEL 52-1111 (大洲市役所長浜支所内) 肱川支所 TEL 34-2312 河辺支所 TEL 39-2510		