



# 大洲市 No.146 2017年 3月号 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

ホームページhttp://www.ozushakyo.jp  
大洲市社協

## ふれあい・いきいきサロン 元気に活動中！

### 平地区 たんぽぽ



### 新谷地区 やまにサロン



### 肱川地区 中津ふれあいサロン



高齢者や障がい者などが気軽に身近な集会所等につどい、おしゃべりなどをして楽しく過ごす活動のことです。その中には、子育てサロンもあり、遊びを取り入れた親子交流活動等を通して、子育て世代の悩みや不安の解消にもつながっています。

そして、サロンを通じてお世話人・参加者の皆さんと一緒になって、「自分らしく暮らせる

### ふれあい・いきいき サロンとは？

地域づくり」をめざして、現在大洲市内118か所（子育て・障がい者サロン含）で実施されています。

平成28年度には、3つのサロンが新しく立ち上りましたので、紹介いたします。サロンを立ち上げたい、または、サロンについてもっと詳しく知りたいという方は、大洲市社会福祉協議会 地域福祉係（☎②〇〇三一三）までお問い合わせください。



# 平成28年度共同募金配分（老人のひろば事業）報告

みなさまのまごころで集めていただいた共同募金の配分金は、地域で有効に使われています。

本年度は、下記の地区社会福祉協議会がミニデーサービスやサロンなどで利用される備品の整備を行いました。お問合せにつきましては、大洲市社会福祉協議会 本所（☎ 23-0313）までご連絡ください。

## 久米地区社会福祉協議会

### 座敷用椅子

地区的サロン活動が集会所での和室が多いなか、椅子の整備により足の不自由な方も立ち座りが楽に行え、一層楽しみながら参加できるようになりました。



## 河辺地区社会福祉協議会

### ビューティーローラー

河辺老人福祉センターにおいてマッサージ機の整備により、「診療所受診のついでに立ち寄ることができ、運動不足の解消や疲労回復に良い」と好評をいただいている。



## 南久米地区社会福祉協議会

### 高圧洗浄機

地区的サロン活動等の施設の清掃活動に活用できるため、気持ちよく施設利用ができるとともに、幅広い社会貢献（奉仕）活動が可能になりました。



## 平地区社会福祉協議会

### 座敷用椅子

地区的サロン活動等の会場で和室が多いなか、椅子の整備により、足腰に痛みがある方の安全面等の不安解消につながり、活動の幅が広がりました。



## 八多喜地区社会福祉協議会

### 電子レンジ、鍋・フライパンセット

サロン事業等の調理実習において、レシピ数の増加や調理時間の短縮が可能となり、今まで以上に充実した調理活動の継続展開が期待できるようになりました。



## 喜多(田口)地区社会福祉協議会

### 座椅子、テーブル

座椅子と座椅子の高さに合ったテーブルの整備により、足の曲げ伸ばしが困難な方も和室での活動の不安が解消され、活動参加の幅が広がりました。



## 肱川地区社会福祉協議会

### クロッケーセット、グラウンドゴルフセット

高齢者の健康づくりの活動の促進や仲間同士の交流も活発になり、生きがいをもって日常生活を送ることができます。老化防止にも役立っています。



## 肱北地区社会福祉協議会

### 座椅子

地区的高齢者事業等での和室利用において、特に食事提供の際は、「長時間になると、立ち上がりが難しい。」「膝が曲がらないので正座できない。」等の意見がありましたが、座椅子の整備により心身ともに負担軽減が図られ、より多くの方の交流の機会が増えました。



## ボランティア活動保険のご案内



### ●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みます）
  - ・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、熱中症
  - ・台風など風水害によるケガ  
(天災タイプでは更に天災「地震・噴火・津波」によるケガも補償されます。)
- 【掛け金（年間）】※平成29年度～保険金額・保険料ともに変更になります。

基本タイプ	A	350円	B	510円
天災タイプ	天災A	500円	天災B	710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

### ●加入手続きの仕方

所定の「加入申込書」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にご提出ください。

問い合わせ先  
地域福祉係  
☎ 23-0313

## まごころのおくりもの 12月分

### 金銭の部（一般分）

川西 ふみ 様 平野町  
田上 和子 様 德森

（指定分）

《肱北地区社協へ》  
首藤 津久美 様 中村

### 《喜多地区社協へ》

大洲歌唱クラブ  
会長 後藤 倭身 様 東大洲

《平地区社協へ》  
大野 耕治 様 市木

《平野地区社協へ》  
西岡 早苗 様 松山市

《南久米地区社協へ》  
中野 盛行 様 稲積

《菅田地区社協へ》  
畠岡 俊次 様 菅田町

《大川保健福祉協議会へ》  
石神 明 様 蔵川  
崎野 隆行 様 蔵川

《三善地区社協へ》  
柴田 昌彦 様 春賀

《上須戒地区社協へ》  
岩本 博詞 様 上須戒

《肱川地区社協へ》  
(匿名希望) 様 河辺町

《河辺地区社協へ》  
(匿名希望) 様 河辺町

幸田 タツ子 様 河辺町  
本竜 批宗 様 河辺町

谷本 寿幸 様 河辺町

《特別養護老人ホーム  
かわかみ荘様へ》  
草莽の一虫 様 大洲市

《特別養護老人ホーム  
とみす寮様へ》  
二宮 由美子 様 松山市

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

## ふれあい・いきいきサロン 耳よりメニュー表



現在、大洲市内では118ヶ所のふれあい・いきいきサロンが実施されており、内容も茶話会、食事会、レクリエーション・ゲーム、健康相談、卓球、手芸、お出かけなど様々です。

ここでは、サロンの皆さんのが年間計画を立てる際、または、いつもと違ったことをしてみたい時などに役立てていただけるよう“耳より”なメニューをご紹介いたします。

	メニュー	内 容	講 師
1	レクリエーション ゲー ム 指 導	健全体操や社協にあるレク材を使ってのゲーム指導	社協・在宅介護支援センター職員
2	健 康 相 談	保健師及び看護師によるバイタルチェック・健康相談等	保健師 看護師
3		転倒予防体操等	健康運動指導士 (有償)
4	各 種 健 康 体 操	3B 体操等	体操指導士 (有償)
5		笑いヨガ	笑いヨガリーダー
6	身 体 と 心 の 健 康 体 操	身体の歪みを正しくして痛みなどを軽減する健全体操や病気になりにくい身体や心づくりの健康指導	トータルヘルスケアアドバイザー (有償)
7	お 口 の 相 談	歯科衛生士によるお口の悩みの相談やお口の体操	歯科衛生士 (有償)
8	折り紙 教 室	折り紙指導	折り紙指導員 (有償)

■このコーナーは、白岩チヅ子先生に施設担当していただきております。一般に水仙は冬から早春にかけて開花します。寒さをいとわず咲く水仙に働きます。この咲き水仙の評議は、佐野幸子さんからのお便りを左記までお待ちしております。

評議も三日となれば一人一人と帰つてゆきます。  
水仙の咲き水仙の誕生日

佐野

幸子

俳句ひろば

子ら去りて二人となりぬ三日かな  
満観

サロンなどの地域活動を通して、  
笑いヨガの楽しさや効果を伝えて  
おられる仲尾さんに寄稿していました。

## 『全国笑いヨガ大会』

に参加して

笑い三才 テイ・チヤー



去る平成二十八年十一月十六日、二十七日の一日間、松山市道後に於いて、『第七回 全国笑いヨガ大会』が開催されました。



### 参加者の集合写真(道後)

を実感出来ます。日本に入ってきて十年、健康づくりに注目され実践者も増えつつあります。

全国大会は、笑いヨガの取り組み等について、学習・交流の場として年に一回開かれています。

北は北海道から南は鹿児島まで、三百十一名の参加者数は過去最多となり大盛況、大洲市からも十六名が参加しました。

体験発表  
部門では全国  
から十五名が  
発表。大洲市  
の白石敬子さ  
んは一番バッ  
ターで登壇。



クラブ笑姫おおず  
けいこ  
白石敬子代表

た経緯、「クラブ笑姫（えひめ）おおず」を立ち上げ、笑いクラブや市の健康教室、社会福祉協議会や施設などで仲間といつしょに笑いの種まきを続けていること、継続している人の心と身体の嬉しい変容を見聞きし、自分も元気を貰っていること、大洲の人々がどの場にあっても笑顔でつながつて毎日を笑つて過ごせることが願い」と、にこやかに力強く発表し、感動の拍手を受けました。

そのほか視覚障がいの人、熊本の被災者、親を介護している人の体験発表などに、それぞれの人生模様を垣間見え、いつしょに涙したり笑つたりしました。

笑いヨガとは、誰にでもできる笑いの健康体操です。面白さを使わず体操として笑う動作をすることで、ヨガと同じく酸素がたっぷり取り込まれ血流が良くなり、体と心の健康

そのほか視覚障がいの人、熊本の被災者、親を介護している人の体験発表などに、それぞれの人生模様垣間見え、いつしょに涙したり笑つたりしました。

散会となりました。  
高齢化は進みますが、元気な笑顔  
の高齢者がいっぱいの地域づくりに  
『笑いヨガ』が、きっとお役に立つ  
と思います。

『笑いヨガ』は、高齢者にもやさし  
い健康法です。財布にも優しい、道具  
も要らない・副作用もありません。ぜひ  
ひ、いつしょに体操してみませんか。  
「クラブ笑姫（えひめ）おおず」で  
は、月に三回定例会をしています。  
案内チラシを大洲市総合福祉セン  
ター内社会福祉協議会一階ロビーに  
置いています。関心のある方は、ぜひ  
ひ、お立ち寄りください。



たかだよしこ  
高田佳子日本笑いヨガ協会長と  
やすひさ  
塙崎恭久厚生労働大臣

いヨガを実践し、テレビに講演会にと活躍中の四人の医師など、最高で豪華な顔ぶれで、長期間の実践・研究に基づいた笑いの効果や最新情報など、興味深い内容を楽しく分かりやすく講演いただきました。

## 内案所談相とご配心

大洲市社会福祉協議会 (本所)	【一般相談】毎週月・水 【介護相談】毎週金 【弁護士法律相談※要電話予約】毎月第1・3火（3月7日と21日） 【司法書士等法律相談】毎月第2・4・5火および毎週木 大洲市総合福祉センター 午前10時～午後4時（弁護士法律相談は正午まで）※祝日を除く
	長浜支所 3月24日（金）大洲市長浜体育館 午後1時～午後4時 肱川支所 3月 6日（月）大洲市肱川公民館 午後1時30分～午後4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 午前9時～正午 問い合わせ先 本所 TEL23-0313（代表、弁護士相談予約） TEL23-5629（相談室直通） 長浜支所 TEL52-1194 肱川支所 TEL34-2312 河辺支所 TEL39-2510