



# きくがわ 社協だより

No.132

2016年  
2月発行

ホームページ <http://www.kiku-syakyou.or.jp/>

菊川市社協

検索

社協(社会福祉協議会)は、みなさんと共に  
「安心していきいき暮らせるまち」を考え、推進する民間団体です。

## レクリエーションを楽しみましょう



「地域の一員」として、地域社会のつながりや地域の助け合いが広がっていくことのきっかけづくりの場としてレクリエーション講座も開催しています。

高齢者サロン、子ども会、デイサービス等の地域住民やサポーターのつながりの場として、参加する一人ひとりが楽しい有意義な時間を過ごせていただけたらと思います。

社会福祉法人 菊川市社会福祉協議会

〒439-0019 静岡県菊川市半済1865(プラザけやき内)

☎(0537)35-3724 Fax(0537)35-3202

Eメール [info@kiku-syakyou.or.jp](mailto:info@kiku-syakyou.or.jp)



## レクリエーション用具 を貸出しています

レクリエーション講座を受講された方たちが、地域へかえってサポーターの皆さんに伝達することでサポーターの輪が広がっています。

社会福祉協議会ではレクリエーション用具の貸出を行っています。高齢者サロンや子ども会、デイサービス等でご利用いただいています。ご相談いただければ職員がご説明いたします。

### ペタボードの一例を紹介します

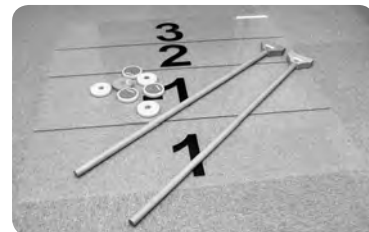
ペタボードはいろいろなやり方ができます。



スティックでディスクを打って数字の枠に入れて得点を争います。



スティックを玉入れの玉に変えて手で投げ入れて得点を争います。



ペタボード

このような用具が取り揃えてあります。ぜひご利用ください。すべて室内用です。  
社会福祉協議会の窓口で申請できます。社会福祉協議会のホームページからもご覧になれます。

	品 名	数	使 い 方
1	フロア玉入れセット	4	床に置いたネットに、イスに座って玉入れができます。ネットは横向き、上向きにできます。
2	サークル輪投げ	1	台が円形なので、2～20人が同時に楽しめます。
3	室内グラウンドゴルフ	1	通常は屋外で行うゲームですが、用具を工夫し、屋内で行えるようにしています。クラブ4本、ホール1
4	バレード	1	ネットが中心から3方向に伸び、3コートで行う風船バレー。個人戦から団体戦まで楽しめます。
5	ジムニックプラスボール	2	座ってバランス運動、転がすなど遊び方は多様です。直径55cmの安全なボールです
6	トスランターゲット	2	12のポケットに投げ入れる的入れゲーム。投げ入れるものを変えたり、ポケットに点数をつけたり楽しみ方は工夫次第。座っての使用可。
7	軽ケット	2	ラケット、ボール各10個。机の周りに座り、玉を転がし打ち合います。
8	ボトルチップス	5	ボトルにチップスを重ねていく簡単なルール。上に積んでも、横に積んでもOKです。簡単に挑戦したくなるゲームです。
9	健康かるた	2	身近で思わず笑い出してしまう内容です。耳に入りやすい内容なので集中して楽しめます。
10	小倉百人一首 敷島	1	読み札は楷書で読みやすく、色鮮やかな取り札。本格的な朗詠が流れるCD付き。
11	リバーシゲーム	2	1m四方36マスの大判オセロ。グループで相談しながら楽しめます。
12	ウッドアンバランス	5	四角柱に積み上げた木製ブロックを崩さないように抜いていくゲームです。はらはらときどき手指頭がフル回転します。
13	日本昔話かるた	2	懐かしい昔話を題材にしたかるたです。年齢関係なく楽しめます。子どもとおじいちゃんおばあちゃんも一緒に遊べそうですね。
14	お料理かるた	2	料理を通じて生活風景が伝わってくる楽しいかるたです。
15	花おりおりかるた	2	身近な48種類の花の由来や特徴を、遊びながら学べます。花の写真がきれいです。
16	NEWドキドキミノ	2	様々な形(くま、円柱、アーチ、屋根の形など)と色のブロックを並べるだけでも楽しめます。
17	ミュージックベルセット	1	13のベル、テキスト6曲有(CD付)。どなたでも楽しめます。
18	大判ひらがなかるた	2	13×18cmの札に大きなひらがなを1文字書いたかるた。46枚の札を床に並べ、お手玉を投げて札に乗ったらもらえるルール。イスに座っても出来るので、年齢を問わず楽しめます。
19	お手玉	283	昔ながらのお手玉遊びもよし。遊び方は無限です ①山に積んで真ん中に立てた棒を倒さないように取る。 ②点数の付いた輪の中に投げ入れて合計点数を競う。 ③一定時間内に相手陣地に沢山入れた方が勝ち。 ④かごを用意し、チーム対抗玉入れ。 等
20	平面パズル	20	18cmの台紙を折ったりたたんだり、ひっくり返したりしながら同じ色の色紙4枚が隣り合わせになるようにする遊びです。
21	ハチマキ	80	チーム分けに使うのは定番ですが、楽しみ方はアイデア次第です。 ①じゃんけんで勝ったら相手のハチマキをもらう。 ②二本で輪を作り、体に通して次の人に渡すチーム対抗戦。 等

	品 名	数	使 い 方
22	肩たたき棒	38	直径3cm×長さ40cmの紙製の棒です。歌に合わせて肩たたきするもよし、放り投げてキャッチするもよし。これを使って身体を動かすと大きな動きになります。
23	ジャンボぐらぐらゲーム	2	落とさないように人形を置こう!どこに置くか、何体置くかはサイコロを振って決まります。ジャンボサイズだから、崩れた時の迫力が違います。
24	チームラビリンス	1	大型シートの周りをみんなで持って、大人数で行う迷路ゲーム。ボールを動かし、ゴールを目指します。迷路のコースは変更可能だから何通りも楽しめます。
25	ミニヤード	1	ビリヤードの小型版。回転する円卓、平玉、バネを仕込んだキューを使用するから、誰でも楽しめるユニバーサルデザインのゲームです。
26	フリースタイル輪投げ	1	色がカラフル、支柱の長さも長、中、短と3種類。六角の台にすることで、蜂の巣型にしたり、横に長くしたり…、支柱のレイアウトは自由自在。
27	釣りっこ I	1	竿のしなりとハラハラ感を同時に楽しんでください。釣る魚によって難易度が変わるので魚の裏面に得点等を記入しておくことでさらに盛りあがります。
28	ゲームレール	1	ボールを転がして、ボールの止まった所のトランプの点数を競います。カードの位置を変えたり、枚数を変えたりするだけでもゲームに変化が生まれます。
29	ニチレクボール	1	ルールはペタンクと同様です。サークルの中に立って黄色の標的球に向かい、2チームがそれぞれ赤と青のボールを投げあい、より近づけることによって得点を競うゲームです。
30	レクリエーションゲーム全集	1	小さな子どもから高齢者の方まで幅広く楽しめるレクリエーションゲームを100種類紹介。イラストでの解説やそのまま使えるセリフも交えています。
31	子どものびのび遊び集	1	遊び・レクリエーションを通じて子どもたちに提供できる80のメニューを8つのカテゴリーに分類し、遊び方や進め方を詳しく紹介しています。
32	音読かみしばい	2	大きいサイズで見やすいかみしばいです。読み面と同じ内容が書かれた台本もあり、グループで役柄を決めてかみしばい劇の発表をすることもできます。「かちかち山」「いもころがし」の2つです。
33	バランスボールミニ20cm	6	高齢者の健康体操や、こどものレクリエーションなど、使い方は多様です。専用の空気入れも用意しました。
34	ベルハーモニーデスクタイプ	1	ベルの演奏がより簡単になりました。テーブルに置いて手でおしてタイミング良く鳴らすことができます。また1人での曲の演奏、和音も可能となりました。
35	ベルハーモニーソルフェージュ	1	ベルハーモニーの初めての方向けの本です。演奏の仕方や、何曲もの楽譜が掲載されています。
36	ブロンゴボール	2	ボールがひもで2個つながっていて、それぞれ1、2、3点と書かれたボールに、ひもを巻き付けて得点を競います。相手のボールに向けて投げ合い、得点の高い方が勝ち。ボールは2台1組です。
37	ディスコン	3	赤と青の表裏異色の円盤（ディスク）を、黄色のポイントをめがけて投げ合う競技です。円盤をポイントにより近づけるように投げますが、投げ方によっては円盤が裏返し、相手チームに有利となってしまうので、プレーヤーをかなりハラハラドキドキさせてくれます。 プレイ人数 2～6人
38	ミニ・サッカー	1	室内で、車椅子や椅子にすわって、または立ったままでスポンジボールを蹴ります。 プレイ人数 2人～
39	ペタボード	4	幅広い年齢層で楽しめる、専用のディスクとキューを使った室内ゲームです。ディスクをキューで押し出し、相手のディスクを押し出したり、自チームのディスクを押し出し高得点エリアに移動させたりして得点を競います。 プレイ人数 2～6人
40	釣りっこ II	1	釣りっこIのセットと魚の種類が違い、魚以外にも釣ることが難しいウニやナマコ、会話をユーモラスにするピーチサンダルなどが新たに加わっています。釣りっこIと合わせて楽しめます。
41	カラーボウリングゲーム	1	ボウリングゲームのピンが、カラーなので、色ごとに得点を変えるなど、変化のあるゲームも楽しめます。
42	防災グッズカードゲーム	2	東日本大震災の被災県、宮城県レクリエーション協会の方からアイデアをいただきました。「備えあれば憂いなし」日頃より準備をしっかりしておけば、いかなる災害にも対処できます。そんな防災の必需品をカードで遊びながら学べます。
43	防災かるた	3	清水町民生児童委員協議会で、町民の防災意識の啓発や浸透を図るため、防災かるたを作成遊びを通じて、防災意識を高めていただくことができる内容です。
44	いのちいろはかるた	3	日野原重明先生の「金言」がいろはかるた（CD付）遊びながら、いのちの大切さ、生きるヒントが身につきます。
45	スカットボール	2	スタートラインから、ゲートボールと同様のスティックを使ってボールを打ち、得点穴にボールを入れる競技です。穴が特殊なカーブのため、ハラハラドキドキのゲームが楽しめます。



ミニヤード



フロア玉入れセット



## リズムダンスで心も身体も元気はつらつです

### Q. 現在の活動について教えてください。

私は、月2回、協和会館で19：30～21：00までリズムダンスをしています。

現在は50歳代から70歳代の方たち12名が楽しくよさこいの練習を楽しんでいます。

旧小笠町の時「よさこい」を踊り始めて、その様子を協和会館の館長さんが見てくださり、地域の皆さんにもぜひ教えてほしいと声を掛けていただいたのが始めたきっかけです。もう8年になります。

中には手足や腰に痛みのある方もいますが、できる範囲で無理なく楽しく踊るようにしています。

披露する場は、市のイベントで夜店市、おがさ夏祭り、梅まつりや、老人クラブ芸能祭、ひらかわ会館祭、歌謡ショーのアトラクションやデイサービス等からも声をかけていただき参加させていただいています。

地元の小さな活動の場から少しずつ他地域のイベントに出られるといいと思っています。

チーム名は『やまびこ踊り連』です。衣裳は既製品ですが三種類くらい揃えてあります。



くろだますこ 黒田万寿子 さん（下新道）

### Q. 活動して楽しいことや印象に残っていることがあったら教えてください。

寒い日でも毎回参加してくれる皆さんの和気あいあいと無理をせず楽しくやっていることです。皆さんの笑顔を見られることは嬉しいですね。

川根の桜まつりにも毎年声を掛けていただき、お花見を兼ね参加しています。

嶺田地区にチームがあるので、協力いただいて合同でイベントにも参加しています。

老人ホームでは利用者の皆さんと一緒に楽しんでくれるので私たちの自信にもなります。

舞台上に立つ経験のなかった人たちが人前でいきいきやれる姿は素敵だと思います。

### Q. 趣味や楽しみなことは何ですか。

踊ったり身体を動かすことは大好きです。

本当は俳句を詠んだり、英会話や小物作りをやりたかったのですが、仕事が忙しくて出来ませんでした。

下新道地区内の仲間たちと旅行へ行ったり、お風呂へ行ったりと楽しんでいます。もう30年以上続いています。人数は減ってきてしまいましたが今は10人位で親睦を深めています。コミュニティの輪が続いていることは嬉しいことです。

### Q. これからの目標や、やってみたいことがあったら教えてください。

私は、老人クラブに入っています。これから歳をとっても、いつまでも楽しくよさこいを踊りながら余生を送りたいと思います。とにかく楽しくが一番です。



ダンスメンバーと一緒に



よさこい練習

※皆さんのお近くで笑顔輝いている方がいましたら社会福祉協議会へご紹介ください。

# 内田デイサービスセンター

内田デイサービスセンターは、菊川市下内田の稲ヶ部地区にあり、富士の山を眺められるのどかな環境にあります。

平成16年8月1日に開設してから、11年目を迎え、通所介護事業を展開しております。ご自宅からの送迎車は7台を使用し、送迎中はライトONをさせて対向車両に注意喚起を施し、安全運転に心掛けて送迎業務を行っております。

午前中は、入浴サービスがあり、檜のお風呂等でゆったりとお楽しみいただいています



シーツゲーム

看護職員・介護職員17名により、1日7～8人のスタッフで利用者様への支援にあたらせていただいています。職員一丸となって利用様に目配り気配りをし、明るく笑顔で接する様、心掛けております。

内田デイサービスセンターの特徴といたしまして、個々の身体状況を確認しながらリンパマッサージを火曜日・水曜日の入浴サービス後に行っています。

午後のアクティビティの時間では、機能訓練を伴った、笑いヨガ、遊びり、14筋体操など活発的な活動を交えて展開しています。

お昼の給食やおやつにおいては、魚国総本社の職員により、手作りの食事提供をさせていただいております。中でも、お誕生会でのおこのみ献立や四季折々の行事食を楽しんでいただいています。

内田デイサービスセンターの営業日は、年末年始の4日間以外無休で営業しています。定員は28名です。また、希望者様のお試し体験も随時承っておりますのでお気軽にご相談ください。

**社会福祉法人白翁会**  
**内田デイサービスセンター**  
管理者 浪石  
☎0537-36-6262



マッサージのサービス



遊びり



笑いヨガ

## ご寄付ありがとうございました（10月～12月）

心温まる浄財は、社会福祉事業に有効活用させていただきます。

浄財寄付	菊川市仏教会 様
	横地コミュニティ協議会 様
	社会福祉協力会会員 様
タオル寄贈	明るい社会づくり運動菊川地区協議会 様
	静岡県退職公務員連盟小笠支部 様
車いす寄贈	マックスバリュ東海株式会社 様

## フードドライブにご協力ありがとうございました

平成28年1月5日～29日にかけて「NPO法人フードバンクふじのくに」が実施する『フードドライブ』の寄贈受入窓口として協力しました。

その結果、市民や関係機関の職員等からダンボール箱10箱の食品と2袋半の米の寄贈をいただきました。

寄贈いただいた食品は、「NPO法人フードバンクふじのくに」に送り、行政や社会福祉協議会・支援団体を通じて食べる物がなくて困っている人々に渡されます。



## 高齢者の健康についての講演

「菊川、森見る医療物語」 ～ピンピンの90歳を目指して～ 開催しました。  
1月27日（水）中央公民館 多目的ホールにおいて、老人クラブ連合会、民生委員児童委員協議会主催による、高齢者の健康についての講演会が、サーククリニック 院長小栗孟氏を講師にお迎えして開催されました。120名の皆様が、ご参加され、講演に耳を傾けていました。

講演では、人生避けてとおりたい病気(脳梗塞・高血圧・癌・心の障害など)を川下りの途中にある幾つかの滝にたとえ、滝に落ちないために流れに任せるも避けるのも自分自身の日々の過ごし方であり、避けるための辛いことを愉しみに変えるお話をいただきました。

また、楽しい長生きの秘訣としては、樹だけではなく、森全体をみる医療、すなわち、1つの病気だけを看ないで、からだ全体を看る医療により、長生き、元気な日々を送ることができることを、わかりやすくご講演くださいました。

ご参加された皆様が、今後の生活においても、予防しながら、日々の生活を元気に過ごすことができるような、予防法もご紹介くださいました。

最後に、健康にも、長生きにも、楽しい心が一番大切だと述べられました。



「おっ撮りカメラ隊」撮影



# ボランティアの広場

## ボランティアの輪・和・話(三つの“わ”)

### 「折り紙ランド」

折り紙ランドは、折り紙が大好きな人の折り紙教室です。毎月第2土曜日に町部地区センターで開きます。

○3月12日(土) 10:00～12:00

「入門クラス」(小学1年生以上)

カレンダーを作り、昔話の「花咲じい」の作品を折り、飾ります。

持ち物：赤・黒・青のマーカー、ハサミ

材料費：小学生100円 大人200円

「チャレンジクラス」(小学4年生以上)

菌部ユニットの勉強をします。

材料費：小学生150円 大人250円

○3月12日(土) 13:00～15:00

「おひなさま講座」(小学4年生以上)

ユニットで折るおひなさまです。

材料費：300円(内52円は申込受付の葉書代です。)

申込締切日 3月5日(土)

問合せ・申込先 折り紙ランド 永井 ☎・FAX36-2328(19:00～21:00)



## ボランティア活動保険のご案内

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を補償します。

加入対象者 ボランティア個人又はボランティアグループ、団体(NPO法人他)

対象となる活動 自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動

補償の対象 ボランティア活動中に負った不慮の事故によるケガ

ボランティア活動中の偶然な事故による対人・対物の賠償責任

保 険 料 基本タイプ：A300円、B450円

天災タイプ(基本タイプ+地震・噴火・津波)：A430円、B650円

補 償 期 間 平成28年4月1日以降、加入日翌日から平成29年3月31日まで

※安心して活動ができるように、お早目の加入をお願いいたします。

※ボランティア行事用保険もありますのでご加入ください。

申込・問合せ先 ボランティアセンター ☎35-6385

## 求むボランティアさん

問合せ先 ボランティアセンター  
☎35-6385

### 障害者支援施設 光陽荘

活動内容 利用者の買い物の付き添い

活動日時 毎週木曜日 13:30～16:30

募集対象 一般、学生(大学生・専門学校生・高校生)、ガイドヘルパー研修受講者

### 障害者支援施設 清松園

活動内容 散歩付添い、花壇の手入れ・草取り、車いすの整備、掃除

活動日時 いつでも 9:30～11:00 13:30～15:30

募集対象 一般、学生(小学4年生以上)

# 参加者募集 各種事業

## 「子育てサポートりぼん」からのお知らせ

すまいるサロン「コモセンス講座」を開催しています  
子どもとのかかわり方や子育てが楽しくなるヒントが得られるかも！？  
現役保育士であり、コモセンス・トレーナーの鈴木恵さんと一緒にお話ししてみませんか？

日 時	第3回「子どもの気持ち・親の気持ち」 3月2日（水）10:00～11:30（開場9:45～11:45） 第4回「子どもの発達と親の期待」 3月23日（水）10:00～11:30（開場9:45～11:45） （第1回、第2回は2月に開催済みです。）
会 場	町部地区センター 1階研修室（会議室）
参 加 費	無料
託 児	お子さん一人につき200円（託児場所は2階休養室） 先着10名まで
持 ち 物	筆記用具、メモできるもの、飲み物（必要に応じて） その他関心のある方等
そ の 他	子育て中の方だけでなく、どなたでも参加できます。 一回のみの参加もできます。 事前申し込みの上、ご参加ください。
問合せ・申込先	子育てサポートりぼん ☎ 090-9942-8844 携帯アドレス supportRBN-2014@softbank.ne.jp （PCからのメール受信はできません。）



## 手話を学んでみませんか ～手話奉仕員養成講座～

期 間	平成28年4月13日（水）～平成29年2月15日（水）（講座全40回、講義全3回）
講 座	毎週水曜日（昼間・夜間を選択）
講 義	5月14、15日、7月9、10日、9月10、11日の土、日曜日（時間未定）
会 場	プラザけやき ボランティア室など
申込メ切	3月25日（金）
申込み・問合せ先	菊川市福祉課障がい者福祉係（プラザけやき内 ☎ 37-1252）

## 相談窓口

### 福祉総合相談

日時 月～金曜日 8:15～17:00

### 生活困窮者自立相談

日時 月～金曜日 8:15～17:00

### 心配ごと相談

日時 3月1日（火） 9:00～12:00  
3月15日（火） 13:00～16:00

会場 プラザけやき

日時 3月7日（月） 13:00～16:00  
3月22日（火） 9:00～12:00

会場 菊川市役所 小笠支所

### 結婚相談

日時 3月4日（金）18:00～21:00  
（受付20:00まで）

3月20日（日）9:00～12:00  
（受付11:00まで）

会場 プラザけやき

※初めての方は写真と印鑑をご持参ください。  
※奇数月の第1金曜日は女性専用日となります。

### ひきこもり、不登校無料相談会

日時 3月7日（月）・28日（月）13:00～16:00

会場 菊川児童館（プラザけやき2階）

予約電話 090-1476-3233