



きくがわ 社協だより

No.165

2018年

11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。

フェイスブックページ



[https://
www.facebook.com/
kikugawasyakyou/](https://www.facebook.com/kikugawasyakyou/)

レクリエーションでつながる笑顔の輪！



地域サロンでの様子

レクリエーションは、人と人とのコミュニケーションを深め、素敵な笑顔と交流の輪を広げていきます。
今回は、レクリエーションの必要性と社会福祉協議会が取り組んでいる健康体操の出前講座についてご
紹介します。

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

レクリエーションで脳・体の活性化 心を元気に!

レクリエーションの必要性

人は誰しも、年齢を重ねると身体の機能が低下していきます。

自分の体が衰えてきたことを実感しているのに、身体を動かさずにいると、骨や筋肉はどんどん細くなり、関節も固くなるといった機能低下が発生し、より運動量が減ってしまうという悪循環に陥ってしまいます。

楽しく適度な運動を取り入れるという意味で、レクリエーションには大きな効果があり、最適な手段だと言えます。



レクリエーションの効果とは?

レクリエーションには、身体を動かす、頭を使う、指先を使う、音楽を使うなど、様々な種類のレクリエーションがあります。

これらの中でも、身体を動かすことは、日常的に起こるちょっとしたつまづきを予防します。また、転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力やバランス能力の向上を楽しみながら行うことにより、「身体機能の維持と向上」が図られ、日常生活の活動範囲を広げ健康づくりにも役立ちます。

頭を使うものは、「脳トレ」という言葉で広く普及されていますが、体操やゲーム要素を取り入れることにより、脳が活性化され、認知症予防や症状進行の抑制にもつながり、さらには、レクリエーションによる交流を通して、人と人とのコミュニケーションで笑顔も生まれます。

レクリエーションは、人とのふれあいを通じ、「やってみたら楽しかった」「やってみたらできた」という体験が自信につながり、「また、やってみたい」「もっとやってみたい」という原動力となり、心が元気になるります。心が元気になるれば、身体も元気になる、健康にもつながっていきます。

レクリエーションは、健康の基となる“心の元気づくり”をサポートしています。



社会福祉協議会で取り組んでいる出前講座を利用してみませんか?

皆様が集まっている場所に、社会福祉協議会職員が出掛けていきます。

参加人数、時間、健康講座の内容等についてもご相談に応じます。

詳しくは、お問い合わせください。

菊川市社会福祉協議会 ☎35-3724 FAX35-3202

社会福祉協議会では、誰もがいきいきと 元気な日常生活を送ることができるように 出前講座を行っています

年齢を重ねても、自分で身の回りのことができ、自分で望む活動ができるよう身体機能を維持することを目指して取り組んでいます。

自宅でも気軽にできる体操の実践（ミニ健康講座）

【身近なものを使って行うタオル運動】

今回は、誰にでも簡単にできるタオルを使った予防体操を紹介します。

タオルを持つことで手先まで力が入り、筋肉を動かしたり、肩甲骨周りを自然に動かすことができます。反動をつけずに、ゆっくり大きく動かすと血流がよくなります。

両手を上げ、息を吐きながら左右どちらかの腕をまげ、下の手でタオルをゆっくり斜め下におろし引っ張ります。腕をおろすときに肩甲骨がひっぱられる感覚を意識しましょう。

肩甲骨の周りの筋肉を伸ばし肩こりの解消につながります。



【楽しいレクリエーション】

社会福祉協議会職員と共に、体操やレクリエーション活動をしてくださる登録者12名が、「レク出前サポーター」として、様々な地域に出向き活動しています。地域の皆さんと交流し、一人ひとりが「楽しい」と思える活動で、コミュニケーションの促進を図り、「心が元気」になるよう笑い声あふれる楽しい時間を過ごしなが、心身の健康づくりに取り組んでいます。

【楽しくコグニサイズ】

加齢とともに低下しやすい記憶・認知機能を、運動で体の健康を促すと同時に脳の働きを活発にする機会を増やし、効果的に記憶力の向上を目的に行います。

「脳トレ」というと「間違えたら恥ずかしい」「自分のせいで迷惑をかけたくない」などの気持ちから、消極的になる人もいます。そうならないように、「楽しみながら体を動かす」要素を取り入れ、脳の活性化のため「少し頭に負荷をかける」この2つを同時に行うことで、記憶力を改善させ、心身の機能を効率的に上げるよう取り組んでいます。



私の楽しみ

Q. 現在の活動について教えてください。

昔から手芸が好きで、パッチワークや刺し子、編み物など色々な物を作るのが好きです。お店をやっていたので、なかなか習いに行くことが出来なくて、ほとんど通信を利用し作っていました。やり始めて20～30年位になりますが、毎月送られてくる手芸の材料を楽しみにしています。

編み物は、家にある毛糸をほどいては編み直してベストなど色々と編んでいます。吊るし雛は、先生の所で2年位習いました。

あと、自分や先代の祖母の着物や、頂いた古い着物を、洗って、アイロンを掛け、1cm位に裂いて、島田市の先生の所で織り機を借りて織らせていただいて、裂き織という布を織り、その布でバックやリュックも作っています。

とにかく、手先を動かして作るのが好きで、毎日、何かしらやっています。でも肩が凝らないように何日も掛けて作っています。

今は、布を小さく切って花びらを作り、それを何枚も重ねていく“つまみ細工”を作っています。

※裂き織とは…使い古した布を細く裂いて織り込み、服や生活用品を再生する織物。



袴田夏子さん
(自治会名:日之出町1丁目)

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。

昔の着物を、ほどいて、汚れがあれば洗って、アイロンを掛けて、サムイやチャンチャンコなど誰でも着られる物を作り、知り合いにあげたりします。みなさん、とても喜んでくれます。着たり、使ってくれていると、とにかく嬉しいです。また、渡す人を考えながら想像して作るのは楽しいです。



Q. 趣味や楽しみなことは何ですか。

お庭でプランターにトマトなど色々な野菜を植えたりします。毎年、ニラやパセリなども収穫し食卓に並びます。これから、らっきょうを植えようと思ってきてあります。息子が好きなので、収穫するのが楽しみです。

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。

外に出てお話しするのも好きで、高齢者向けのサロンや運動などによく参加します。

また今、毛糸が沢山あるので何か編みたいと思っています。

他にも寄せ植えをやりたいなと思っています。「この木とこの木を」と選んで植えるのが楽しそうだなとか考えています。

何でも自分でやりたくて、出来た時のことを考えると楽しくてこれからも色々作りたいです。



手作りのバッグやクッション

※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。

NPO法人 せんがまち棚田倶楽部

菊川市上倉沢地区にある千框（せんがまち）の棚田は、約400年前から開田が始まり、昭和40年頃には約10ha3,000枚以上の棚田が耕作されていましたが農家の高齢化等により耕作放棄が進み、平成に入った頃には50a、100枚程度の棚田を残すのみとなってしまいました。このような状況の中、美しい日本の原風景の棚田を次世代へつないでいこうという熱い思いで地元の有志により、平成6年から棚田保全活動を始め平成22年にNPO法人化され棚田の現状維持だけでなく耕作放棄地の解消による棚田復活と地域活性化に取り組んでいます。

活動紹介

☆棚田オーナー事業

県内外の皆さんに棚田を貸出し農作業体験と農作物を提供しています。

☆棚田復活事業

耕作放棄地となった棚田を復田したりソバの栽培、梅や花桃の植栽を実施しています。

☆農業、農村体験事業

市内の幼、保育園、小中学校の生徒に出前授業や生き物教室、農業体験を実施しています。

☆棚田保全啓発事業

H P、ブログ、イベント、講演会、テレビ、ラジオを通じて棚田保全の啓発を行っています。

協働のネットワーク

☆静岡大学棚田研究会との協働は平成22年より始まり多くの学生が棚田保全に参加しています。

☆一社一村しずおか運動と賛助会員制度による企業との協働はH Pの運営サポートから災害時の工事、企業の新入社員研修など幅広い協働事業を実施しています。

☆大学との協働では静岡大学農学部による棚田の生態系調査、東京農業大学地域環境科学部による地、水質調査など研究フィールドとして棚田を提供し保全啓発事業に役立たせています。



棚田の夕焼け



棚田 田植えにて



静岡大学棚田研究会のみなさんと

せんがまち棚田 理事長 山本 哲

「みなさまへのご報告」

一般会員

社協一般会費の納入ありがとうございました

毎年、自治会を通じて納入いただいております社協一般会費（各世帯）につきまして、本年もみなさまにご理解とご協力をいただきました。今後も地域福祉の推進に努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

賛助・団体会員

菊川市社会福祉協議会「賛助(法人・個人)会員・団体(施設・団体)会員」にご加入いただきありがとうございました

本年7月より「賛助会員・団体会員」を募集いたしました。次の法人（企業、事業所）・個人・施設・団体のみなさまにご加入いただきました。ご協力いただきました会費は、地域の社会福祉活動へ有効に活用いたします。

法人会員

(有)オガサ自動車
(株)ホンヤ
(株)湯浅製作所 静岡工場
(株)スリーエス
山岡産業(株)
(有)遠州丸伍園
菱電旭テクニカ(株)
菊川化成(有)
小笠町茶農業協同組合
(有)ヤマダ商会
(有)幸和建設
小笠運送(株)
マルマツ食品(有)
(有)園田自動車
走栄電業(有)
河東開発工業(株)
(有)河原崎木型
ピクトリースイミングスクール
制研化学工業(株)
(株)寺本カーライフ
土井電気工事(株)
(有)小笠衛生
JA静岡経済連小笠食肉センター
三邦ポリマー工業(株)
阿形工業(株)
五光コンテナー(株)
(株)生駒化学工業東海工場
赤土原茶農業協同組合
(有)齋能園
小笠薬局
(株)高忠トライデント
フガク工機(株)
(株)小松防研監理事務所
(医)篠原医院
(株)橋本屋呉服店
掛川信用金庫 小笠支店
サクラ缶工業(株)
島田信用金庫 小笠支店
(株)静岡旅の企画室 ゆうプラン小笠店
(有)保険企画
(有)きらく旅館
(株)大弥
(株)オール看護小笠
さかの動物病院
南部建設(株)
チェストプレミックス(株)
内外化成(株)小笠工場
鈴与エコプロダクツ(株)
(株)東遠保険コンサルタント
(株)ファインゲム
(株)菊川カントリークラブ
西富田茶農業協同組合
(株)ライフケア加藤設備
(有)村瀬建設
(株)村田建設
スズテック(株)
桜井医院
島田信用金庫 菊川支店

(株)静岡ツーリスト
(株)内田電設
(有)高田屋
掛川信用金庫 菊川支店
(有)アイエル
(株)エムスクエア・ラボ
(株)山下組
(医)池ヶ谷内科医院
(株)オーザ
(医)正圭会 福地医院
(有)オーメック
(株)美緑園
(株)アーク東海
神尾金上茶農業協同組合
ウイングホーム(株)
菊川燃料(有)
(株)松永茶舗
(株)落合組
(株)清水銀行 菊川支店
(株)石川組
掛川信用金庫 菊川南支店
(株)服部モーターズ商会
(有)YS警備
(株)田嶋電気工業所
(有)夢み
(有)ツルタ
(有)スギ技建
(有)浅野鉄工所
(有)内海建設
(有)菊川生活環境センター
(有)肉のクロダ
武藤歯科医院
(有)石山商店
(株)静岡銀行 菊川支店
セガフ不動産(株)
(有)小田石油
(株)シムラ
(株)ミクニ
ききょう薬局菊川店
(株)浜崎商店
(有)丸政建材
(株)牧野組
(株)エムビーエス
(株)河原崎商事菊川
(有)サンメン菊川
(株)落合製作所
共栄製茶農業協同組合
フジオーセックス(株) 静岡工場
(株)グリーンループ
(医)北島クリニック
(株)さくら
(株)東海サイエンス
(株)菊南工業
川崎工業(株)
菊川シール工業(株)
(有)長谷山機販
岡本 典雄
松下産婦人科医院
公社菊川市シルバー人材センター

(株)佐野 善行の会
アプリー菊川
森クリニック 森重夫
クマイ化学工業(株)生物科学研究所
菊川耳鼻咽喉科
(株)ホンダカーズ駿河
通所介護松若
(株)スーパーラック
菊川建設(株)
(株)ケイリックス
横浜植木(株) 菊川研究農場
(有)菊川みなみ薬局
(一財)小笠掛川勤労者福祉サービスセンター
太陽建機レンタル(株)
菊川市商工会
石崎耳鼻咽喉科
デイスサービス菊川加茂の家
(株)トラスト
花慶
(株)コモド デイスサービスかなで
(株)佐野機械店
遠州運輸(株)
内田第二茶農業協同組合
(有)正樹園
(有)サンワテック
内田第三茶農業協同組合
(株)浅野
落合刃物工業(株)
(医)晴和会 さわだの庄
(有)石川造園設計
(株)千代田テクノル
(有)ツルタ電気
SUS(株)
(株)オカムラ
静岡日電ビジネス(株)
(有)ワイエスデー
(株)若杉組

個人会員

大橋 眞佐美
伊藤 茂
高野 忠敏
石川 虹美子
植山 芳朗
赤堀 慎吾
井伊谷 藤雄
板倉 幸夫
寺本 達良
山岸 東平
黒田 知
沖野 敏道
杉本 義博
夏目 洋子
水野 重之
河原崎さみ江
白松 洋一
黒田 八重子
中野 茂子
大石 英夫

齋藤 久司
川越 一男
八木 照夫
舟木 健二
内田 勝美
富井 幸廣
松下 利美
松本 猛
栗田 市松
戸塚 知夫
横山 由美子
福井 逸子
三ツ井 誠
米倉 範久
井指 雅代
三浦 康子
石原 泰雄
久保田 恩
伊藤 高徳
杉山 志のぶ
山下 勝
村木 ユキ子
落合 岐良
早川 真理子
鈴木 辰男
鈴木 美恵子
杉山 美代子
後藤 君枝
河原崎美佐子
高橋 紀子
伊藤 順治
小林 利明
山田 照義
山田 好一
渡邊 智恵子
堀 博
岩澤 正美
鈴木 美代子
進士 一徳
山田 益雄
山田 勇
宇佐美 浩一
赤羽 千代子
落合 淳子
石川 昌子
内山 康彦
赤堀 てる子
前嶋 光紀
杉本 蓮修
小杉 信策
森下 裕治
鈴木 善昭
黒田 節子
鈴木 徳雄
寺本 秀子
千原 享子
鈴木 美代
森下 辰己
澤島 仁

落合 恒男
中山 生男
永田 八千代
曾根 猛
松本 実
鈴木 長男
鈴木 金佳
宇野 眞平
杉山 茂
池田 正人
坂部 幸夫
赤堀 ミキヨ
永田 君子
赤堀 恵子

施設会員

双葉保育園
横地保育園
菊川保育園
おおぞら認定こども園
ひかり保育園
ひがし保育園
みなみ保育園
(福)白翁会 千寿の園
(福)白翁会 光陽荘
(福)白翁会 内田デイサービスセンター
東遠学園組合
(福)草笛の会 草笛共同作業所
(福)草笛の会 かすが
(福)草笛の会 菊川寮
(福)和松会 和松園
(福)和松会 松寿園
(福)和松会 松秀園
(福)和松会 清松園
NPO法人小規模多機能ホームようこそ
JAデイスサービス夢咲
(福)Mネット東遠 さくがわ作業所
(福)Mネット東遠 工房オアシス

団体会員

菊川市老人クラブ連合会
菊川市身体障害者福祉会
菊川市手話通訳者協議会
菊川市手をつなぐ育成会
菊川市遺族会

(順不同・敬称略)

H30年度 菊川市社会福祉協議会 一般会費集計

地区	世帯数	金額
西方	777	621,600
町部	1,036	828,800
加茂	1,727	1,381,600
内田	808	646,400
横地	564	451,200
六郷	2,783	2,226,400
河城	1,184	947,200
平川	1,016	812,800
嶺田	511	408,800
小笠南	806	644,800
小笠東	987	789,600
合計	12,199	9,759,200

ボランティアの広場

ボランティアの輪・和・話(三つの“わ”)

「ゆうゆうサロン」

加茂地区センター集会室で年間約50回、毎週水曜日に開催し、18年になります。体操、ゲーム、料理講座や健康講座などで、笑い声が響いています。園児や小学生との交流会も年10回あり、こどもたちから元気や思いやりをもらっています。春はお花見会、秋は研修旅行を実施。今春は大東北運動公園や市内の桜巡り、菊川公園でお花見弁当。秋は千浜の永福寺。ご住職様の講話、天井画の龍の説明など熱心に聞き入り、会員同士の絆も一層深まりました。“仲間づくり、健康長寿”を目指しています。ご参加お待ちしております。

問合せ先 菊川市社会福祉協議会 ☎35-3724 FAX 35-3202



表彰されました～病院ボランティア星～

10月20日(土)に開催された菊川市立総合病院「地域の皆様感謝デー」において、病院ボランティア“星”が表彰されました。

病院ボランティア“星”は昭和61年から活動をスタート。当初は病院を退職された看護師さん2名からスタートした活動でしたが現在は15名で活動しています。外来の混雑する時間帯の来院者への受診や院内の案内、診察申込書等の代筆、高齢者、障がい者等のサポートを行っています。今後のご活躍を期待いたします。



求むボランティアさん

問合せ先 ボランティアセンター
☎35-3724

軽費老人ホーム 和松園

- 活動内容** ①お楽しみ教室(答え合せや縫い物)
②話し相手・クラブ活動手伝い・掃除
- 活動日時** ①毎週木曜日 14:00～15:00
②随時 9:00～12:00 13:30～15:30
- 募集対象** ①②一般、学生(小学4年生以上)

特別養護老人ホーム 松秀園

- 活動内容** 話し相手・食事介助・窓拭きなど
- 活動日時** 事前連絡の上調整
- 募集対象** 一般、学生(小学5年生以上)

参加者募集 各種事業

受賞おめでとうございます

以下の方々が受賞されました。

平成30年度静岡県社会福祉協議会会長表彰

《社会福祉功労表彰》

麻布千奈美（東遠学園組合）

鈴木 克則（東遠学園組合）

梅田とみえ（社会福祉法人草笛の会）

平成30年度静岡県知事表彰

《社会福祉功労表彰》

高山 慎（社会福祉法人草笛の会）

太田洋子（社会福祉法人愛育会）

平野恵子（社会福祉法人愛育会）

今後ますますのご活躍を期待いたします。



参加者募集 TOYらいぶらりあん（おもちゃ図書館ボランティア） 養成講座（初級）

おもちゃ図書館で活動するボランティアの養成講座を行います。

- 日 時 平成31年2月23日（土）10：00～16：30
- 会 場 静岡市中央福祉センター大会議室（静岡市葵区城内町1番1号（静岡家庭裁判所隣））
- 内 容 おもちゃ図書館の意義と歴史、ボランティア論、障がいのある子の遊びとおもちゃ等
- 参 加 費 1,000円
- 定 員 50名
- 対 象 おもちゃ図書館のボランティアや関係者、ボランティア活動に興味のある方
- 主 催 特定非営利活動法人おもちゃの図書館全国連絡会、静岡県おもちゃ図書館連絡会
- 申 込 み 社会福祉法人菊川市社会福祉協議会（地域福祉係）
〒439-0019 静岡県菊川市半済1865
電話0537-35-3724 FAX0537-35-3202
申込書によりお申し込みください。申込用紙は菊川市社会福祉協議会にあります。
（2月12日まで）

おもちゃ図書館とは、障がいのある子もない子も共に遊び交流し育ち合う場です。

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 12月3日（月） 9：00～12：00

12月17日（月） 13：00～16：00

会場 プラザけやき

日時 12月5日（水） 13：00～16：00

12月20日（木） 9：00～12：00

会場 中央公民館

結婚相談

日時 12月7日（金） 18：00～21：00

（受付20：00まで）

12月16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。

ひきこもり、不登校無料相談会

日時 12月3日（月） 13：00～16：00

会場 プラザけやき

予約電話 090-1476-3233