

大腰筋を鍛えて寝たきり予防！ ～母子寡婦福祉会体操教室～



9月25日、ハートフルプラザにおいて母子寡婦福祉会活性化事業が開催されました。町母子寡婦福祉会では、新型コロナウイルス感染防止のため、計画されていた行事が実施できなかったこともあり、久しぶりに再会する会員も多かったようでした。

今年度は、体芯力®体操トレーナーの伊原真寿美さんから、「曲げる」「伸ばす」「ひねる」だけの負荷のかからないがんばらない筋トレとして「体芯力®体操」のご指導をいただきました。「体芯」とは上半身と下半身をつなぐ大腰筋のことで、背骨を動かす体操で鍛えられ、姿勢の改善や腰痛・ひざ痛・肩こりへの効果の他、物忘れの予防にも効果があり、参加した会員の方々は、日頃の運動不足の解消にと楽しく体を動かしていました。

町母子寡婦福祉会会員募集中！

母子家庭の雇用環境や子どもの療育問題等を一緒に考え、自分たちの暮らしを少しでも良いものにするために、楽しく元気に生きるための仲間の輪を広げています。

- 対 象：母子家庭の母、寡婦 ○年会費：2,000円
○問合せ：社会福祉協議会 ☎88-3067

あたたかいご寄付 ありがとうございました

- 匿名様
手作りマスク50枚
○野場中 北城 信久様
車椅子1台



チャリティバザー中止のお知らせ

ボランティアサークルけやき主催で、町文化祭に開催している「チャリティバザー」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は開催中止とさせていただきます。

開催を楽しみにされていた方々、ご協力をいただいております関係者の皆様、何卒ご理解いただきますようお願い致します。
※今年度は寄付物品の受付はいたしませんのでご了承ください。

みんな集まれ～！ほのぼのサロン

地域の高齢者の交流と仲間づくりの場として開催している「ほのぼのサロン」の11月～12月の予定は下記のとおりです。軽体操やレクリエーションなどを通して楽しく交流します。
お友達をお誘いいただき、お気軽にご参加ください。

11月～12月の「ほのぼのサロン」日程

場 所	期 日
金山沢水郷館	11月2日、11月9日、11月16日 11月30日 ※全4回、月曜日
わっせ交流センター	12月7日、12月14日、12月21日 12月28日 ※全4回、月曜日

※時間は午前10時～11時です。
※階上町内にお住いの高齢者の方であればなたでも参加できます。
※動きやすい服装でご参加ください。
※新型コロナウイルス感染予防のためマスク着用でのご参加をお願いします。
発熱等の症状がある場合は参加をお控えください。



弁護士による 無料法律相談

【赤い羽根共同募金配分事業】

～相続・財産・多重債務・土地のトラブルなど～

- 日 時 11月24日（火）
午後1時から午後3時（1人20分以内）
■場 所 ハートフルプラザ・はしかみ
■相談料 無料
・相談は予約制（先着6名）です。

予約受付（無料法律相談・心配ごと相談所）

心配ごと相談

～生計・家族・医療などの心配ごとや悩みごとなど～

- 日 時 毎週火曜日 午後1時から午後3時
・第1、3火曜日以外は予約制ですので、前日までにご連絡ください。
■場 所 ハートフルプラザ・はしかみ
■相談料 無料



階上町社会福祉協議会 ☎88-3067

社協だよりに広告を掲載しませんか？

広報誌「社協だより」（毎月発行）に掲載する有料広告を募集しています。
事業主の皆様の事業PRとして是非ご活用ください。

- ・1号広告（4.5cm×17.5cm程度）税込9,000円（8,000円）
- ・2号広告（4.5cm×8.5cm程度）税込4,500円（4,000円）

※（ ）は社協団体会員の金額です。

※広告の申込みは、「有料広告掲載申込書」に必要事項を記入の上、原稿案を添えて、掲載希望号発行日の2ヶ月前までに社協事務局まで提出してください。



編集発行：社会福祉法人 階上町社会福祉協議会 住所：階上町大字道仏字天当平1-182 ハートフルプラザ・はしかみ内
☎0178-88-3067 FAX 88-3069 E-mail: hashikami-shakyo@citrus.ocn.ne.jp ホームページ: http://www.shakyo.or.jp/hp/220/

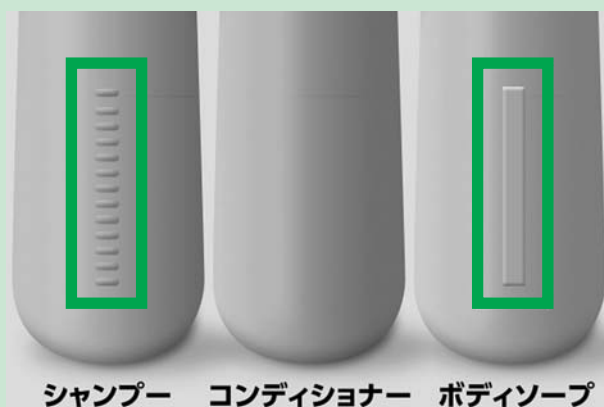
この広報誌は、4,600部作成し、印刷経費は1部あたり21.04円です。（県共同募金会から配分を受けて発行しております。）



QRコード

博 学 講 座 ～Vo1. ユニバーサルデザイン編～

ユニバーサルデザインとは、「すべての人のためのデザイン」を意味し、年齢や障害の有無にかかわらず、できるだけ多くの人が利用できるようにデザインすることを言います。皆さんも是非身近にあるユニバーサルデザインを探してみてください。



シャンプーのボトル

シャンプーのボトルの上部（ポンプの部分）と側面のどちらか、もしくは両方に凹凸（キザミ）がついていて、コンディショナーと区別できるようになっています。
また、ボディソープには一直線の凸ラインがついているものもあります。



紙 幣

紙幣の角の部分に、千円、五千円、一万円それぞれに形の違うザラザラした識別マークが印刷してあります。
2024年に導入予定の新紙幣には、識別マークの配置がそれぞれのお札で違っているので触っただけでわかるようになっています。



家庭用ラップ

家庭用ラップの側面には、アルミホイルやクッキングペーパーなどの箱と識別しやすくするため、ラップ（WLP）の頭文字“W”とその上にエンボスマークが浮き出しています。



テレビのリモコン

テレビのリモコンには、データ放送の色ボタンの上に「青・赤・緑・黄」と表記されており、色弱者の方でも識別できるようになっています。また、真ん中の位置がわかるように「5」の部分に突起があります。

高齢者を見守る 福祉安心電話サービス

社協では、高齢者世帯等の緊急時の安心・安全のため、緊急通報システム「福祉安心電話サービス事業」を行っています。自宅の固定電話機に緊急通報装置を設置し緊急時の通報に対応します。装置には、「緊急ボタン」と「相談ボタン」の2つがあり、緊急ボタンは県中央センター（県社協）につながり、隣近所の協力員の方へ駆けつけの要請や消防車・救急車の手配がされるようになっています。また、相談ボタンは直接町社協につながり、相談や悩みごとなどに対応できるようになっています。

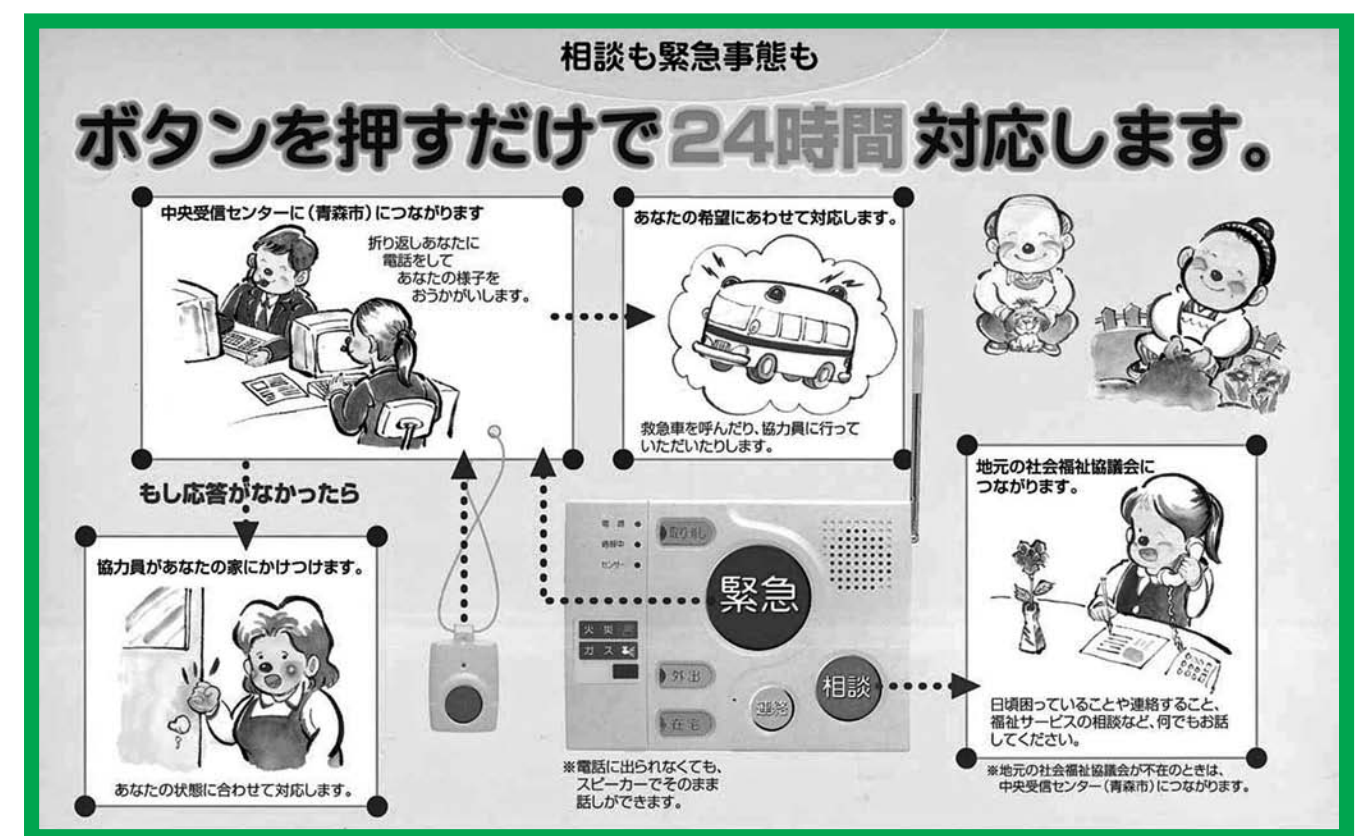
また、火災時に中央センターに自動通報する「火災報知器」も合わせて設置されます。

離れて暮らしている親が心配、家族が働いているため日中ひとりになる高齢者や障がい者がいるなど、設置に関するお問合せは、社協までご連絡ください。

【設置費用】 66,000円（機器本体、火災報知器、通報用ペンダント）

【月会費】 1,000円

※但し、ひとり暮らし世帯、低所得者世帯への補助制度もございます。



■火災にも安心

火災報知器がセットになっています。熱を感知すると、中央受信センター（青森市）で消防車を要請します。

■ふれあいのネットワークづくり

協力員はあなたの希望をきいてえらびます。近所の人やお友だちなどと“共に支え合い”、“共に助け合う”まちづくりをすすめます。

■安心のネットワークづくり

社会福祉協議会や行政、消防署、病院などと連携して、あなたの安心を見守ります。