



社協では高齢者の介護予防事業「わんつか元気教室」を、昨年10月から1月までの3ヶ月間（12日間）開催しました。

コロナ禍により、外出機会も少なくなっているため、自宅にいるよりは“わんつか元気教室”に参加したいという方も多く、3ヶ月間で延べ215名の方にご参加いただきました。

作業療法士や介護予防指導士、介助ボランティアの方々のご協力をいただき、ストレッチや下肢を中心とした筋力トレーニング、脳トレなどを行いました。

参加者からは、「やっぱり人と話すのは楽しい」「運動のおかげで歩くのが楽になった」などの声も聞かれました。

加齢や運動不足により筋力は低下します。みなさんも無理なくコツコツと“筋肉貯筋”をはじめてみませんか！

自宅でできる筋力トレーニング（トレーニングの前には簡単なストレッチをしましょう！）

スクワットトレーニング

両腕を胸に組み、太ももを意識しゆっくり立ち、座る時もゆっくり座ります。

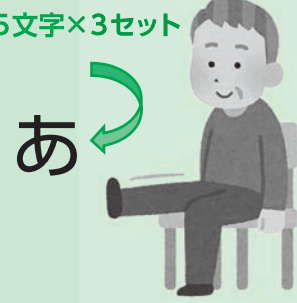
10回×3セット



足文字トレーニング

足のつけ根から足全体を動かして、つま先で文字を書きます。

5文字×3セット



かかと上げトレーニング

椅子に手を添えて、つま先立ちとかかと落としを繰り返します。

10回×3セット



心温まるお正月をお迎えください！

～年末年始給食サービス～

昨年12月31日、年末年始給食サービスを実施しました。民生委員児童委員の方々からご協力をいただき、町内の一人暮らし高齢者133世帯へ年末の見守りも兼ねて、おせち料理をお届けしました。受け取られた方々からは、「楽しみに待っていました」「よい年を迎えられそうです」などと大変喜んでいただきました。

配達にご協力をいただきました民生委員児童委員の皆さま大変ありがとうございました。

※この事業は、皆さまからの赤い羽根共同募金配分金を活用しています。



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 2月28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
・相談は予約制（先着6名）
です。



■予約受付 社会福祉協議会 ☎88-3067

※新型コロナウイルス感染予防のためマスクを着用しご相談ください。

『在宅介護者の集い』参加者募集！

介護について誰かに話を聞いてもらいたい。悩みを相談したい・・・。

～介護経験のある方の体験談など
聞きながら気軽に
おしゃべりしませんか～



◇日 時 令和5年2月21日（火）10：00～11：30
◇場 所 ハートフルプラザ・はしかみ
◇対 象 者 高齢者等の介護をしている方、介護者の会会員
◇参 加 費 無料
◇申 込 先 社会福祉協議会 ☎88-3067 FAX88-3069
◇申込期限 2月17日（金）までに氏名、住所、年齢を
電話かファックスでお申込み下さい。
◇そ の 他 ハートフルプラザまでの送迎もいたします。

男性の介護者の方も是非ご参加ください

災害ボランティア講座受講者募集！

大規模災害時に、災害ボランティア活動を円滑に展開できるよう、防災意識の向上と災害ボランティアについての理解促進を図るための講座を開催します。

◇日 時 令和5年2月24日（金）13：00～15：45
◇場 所 ハートフルプラザ・はしかみ（大ホール）
◇内 容 ○講義「災害ボランティアセンターの仕組みについて」
講師 八戸学院大学短期大学部
介護福祉学科 准教授 鳴海 孝彦 氏
○災害ボランティアセンター設置訓練
○町ハザードマップについて（町総務課行政防災グループ）

◇対 象 者 町内在住の高校生以上の方

◇参 加 費 無料

◇問合せ・申込み 2月17日（金）までに、氏名、住所、電話番号を社会福祉協議会までお申し込み下さい。
☎88-3067 FAX88-3069



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21.52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。）

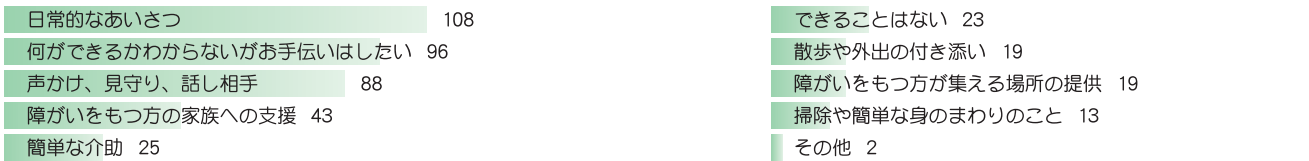


QRコード

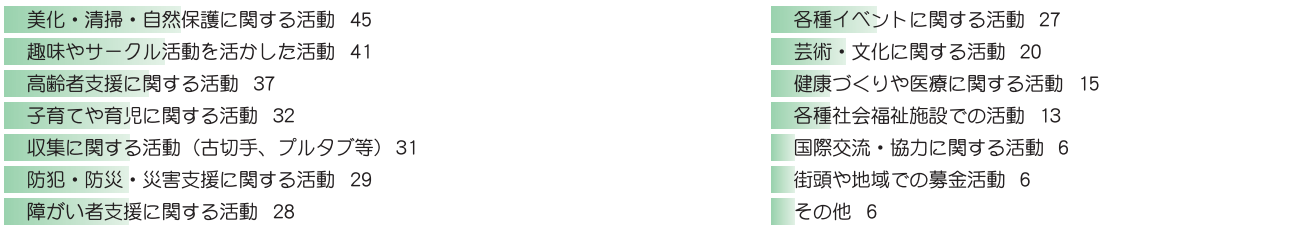
問 あなたが考える「子育て」に必要な支援は何だと思いますか。（複数回答）



問 「障がいをもつ方」が地域で安心して暮らせるために、あなたにできることは何だと思いますか。（複数回答）



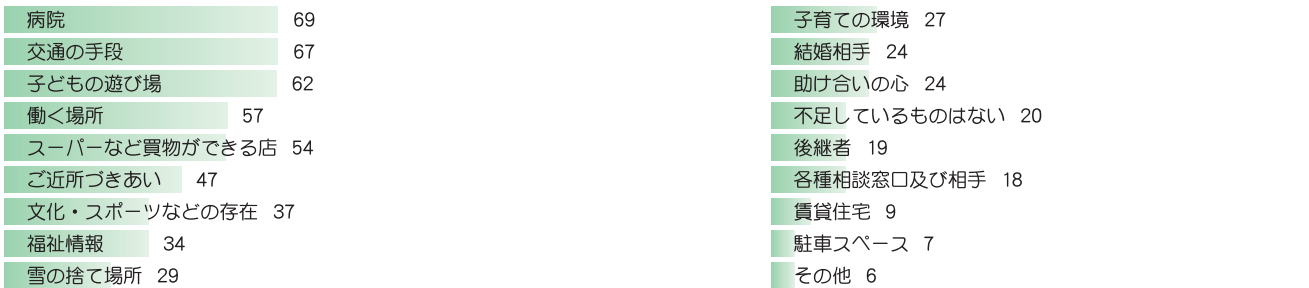
問 今後どのようなボランティア活動をしたいと思いますか。（複数回答）



問 あなたの地域の中で、日常的な助け合いの程度についてお答えください。



問 あなたの生活の中で、不足しているものは何だと思いますか。（複数回答）



問 災害が起こった場合に「社会福祉」に求めることは何ですか。（複数回答）



問 地域の生活課題に対し住民が相互に協力するためには、どのようなことが必要だと思いますか。



問 福祉のまちづくりを進めるために、今何が必要だと思いますか。（複数回答）



福祉に関する住民意識調査 ～調査結果報告～

社協では、来年度策定する「第4次地域福祉活動計画」に向け、町民の方々の意向を計画づくりに反映させるため、「福祉に関する住民意識調査」を実施いたしました。

ご協力くださいました町民の皆様に対し、厚く御礼申し上げますとともに、調査集計結果につきまして掲載させていただきます。（紙面の都合上一部抜粋）

本会では、この調査結果をもとに、地域福祉の向上に向け役職員一同より一層努めてまいります。

なお、調査集計結果は本会ホームページに掲載しております。

- 調査対象 500世帯（20歳以上79歳以下の住民を地区別年代ごとに無作為抽出）
- 調査方法 調査票を郵送し返信封筒により回答
- 調査期間 令和4年2月14日～3月18日
- 回答数 225世帯（回収率45.0%）
- 調査項目 24項目（内訳 社会福祉：4、社会福祉協議会：2、高齢者福祉：2、子どもの福祉：3、障がい福祉：2、ボランティア活動：4、地域での助け合い支え合い：7）

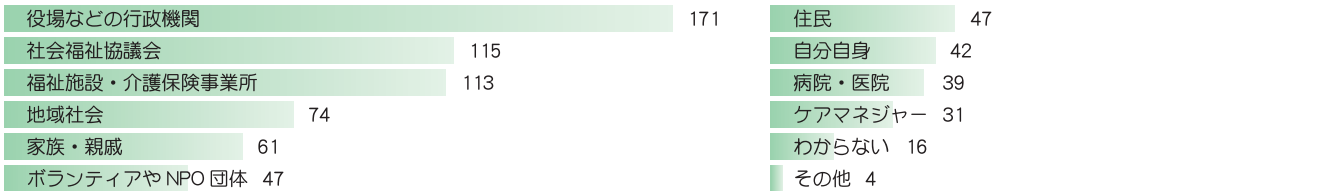
※紙面の都合上、調査票での質問項目を一部省略して掲載しております。

※集計結果は、ご回答いただいた人数を表し、ご回答数の多い順に並びかえています。

問 「福祉」について関心がありますか。



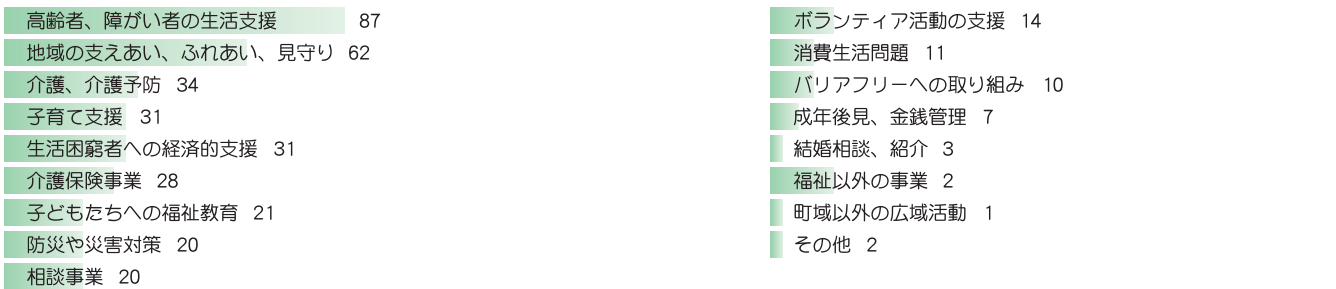
問 「福祉」を支えていくのは誰（どこ）だと思いますか。（複数回答）



問 「階上町社会福祉協議会」を知っていますか。



問 社会福祉協議会が積極的に実施すべき事業は何だと思いますか。（複数回答）



問 「高齢者」を支える福祉サービスとして必要と思われるものは何だと思いますか。（複数回答）

