

# ふれあい vol. 123

社協は社会福祉協議会の略称です。



「五條のまちを良くするしくみ」

「赤い羽根共同募金」で  
広がる地域のささえあい



## 特集 冬こそ体を動かそう！

- 平成29年度 高齢者調査
- 社協会費について（報告）
- ふれあいいきいきサロンめぐりvol. 9
- 「ふれあい相談」開催中

この広報紙は赤い羽根共同募金助成金・福祉基金・善意の募金配分金の一部を使用して作成しています。

# 冬こそ体を動かそう！

気軽にスポーツを始めてみませんか？

いよいよ冬到来！寒い日が続くと、つつい暖かい家に閉じこもりがちです。ちょっとした外出にも車に乗ることが増え、運動不足になる人も多いのではないのでしょうか？

運動不足の状態が続くと、血行不良や筋力の低下、骨や臓器などの身体機能に悪い影響をもたらし、ケガや病気にも繋がりがかねません。また、寒い時期は、体は寒さから身を守るために脂肪を蓄えやすくなっています。太り過ぎを防ぐためにも、寒い冬こそ体を動かすことが大切です。

## ◆運動不足チェック表◆

- ☐ 運動不足だと実感している
- ☐ つい階段での移動を避けてしまう
- ☐ 1日の歩数は7,000歩未満が多い
- ☐ 継続して行っているスポーツはない
- ☐ 移動には車をよく使う

※一般社団法人 日本生活習慣病予防協会生活習慣病リスクチェック表より



**3つ以上当てはまる人は  
要注意！！**

しかし、運動の大切さをわかっている、



- ・ 激しいスポーツは苦手
- ・ 気軽に始めたい
- ・ 1人だと続けられるかどうか不安
- ・ みんなについていけるか不安

このように感じ、なかなか始められない方も多いのではないのでしょうか？  
そこで、注目されているのが『ニュースポーツ』と呼ばれるスポーツです。

## ニュースポーツ(NEW SPORTS)とは？

誰もが年齢に関係なく、容易に楽しむことができるように考案されたスポーツです。

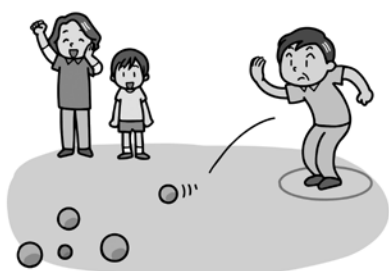
- ルールが比較的やさしい
- 年齢や男女によるハンディが少ない
- 目的は、競い合うことよりも“楽しむ”こと

子どもから高齢者まで、また障害の有無にかかわらず、みんなでいっしょに楽しめるものが数多くあり、全国各地で親しまれています。また、屋内でできるものもあり、寒い冬でも無理なく続けることができます。

## ニュースポーツ紹介

### ペタンク

金属製（約700g）のボールを目標球にめがけて投げ合って、相手より近づけることで得点を競うゲームです。相手のボールに当てて、はじき飛ばしたり、味方のボールに押すように当てて、目標球に近づけることもできます。シングルの他に、2～3人のチーム戦もあります。毎年、五條市でも大会が開催されています。



### スカイクロス

約10～14人が1組となり、リング状の円盤（直径30cm・約50gの布製の物）を目標のコーンにめがけて投げます。いくつかのコースを回ってスコア合計の少なさを競う競技です。

毎年、五條市でも大会が開催されています。また、五條市スカイクロス協会の方が市内3つの小学校でスカイクロスを教えるなど、広がりを見せています。



### ノルディックウォーキング

クロスカントリースキーの選手たちが夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」がもとになり、2本のポールを使った簡単な歩行運動として広まりました。

下半身だけでなく、腕や上半身の筋肉などの全身を使う有酸素運動で、5～10分行うだけでも効果を得られると言われています。



### ボッチャ

重度脳性まひ者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案され、パラリンピックの正式種目になっています。目標球に、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、相手より近づけることで得点を競うゲームです。

障がいによりボールが投げられなくても傾斜のついた道具を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。



スポーツの前には十分に準備運動を行い、安全にスポーツを楽しみましょう。痛みや持病がある方は、事前に医師に相談してください。

上記のスポーツ以外に、グランドゴルフや体操などを楽しんでいる方々もいらっしゃいます。みなさんも、何かスポーツを始めてみてはいかがでしょうか？

興味がある方は、五條市社会福祉協議会にお問い合わせください。 ☎24-4152



## 平成29年度 高齢者調査

高齢者調査は、市内の65歳以上の高齢者のみで構成されている世帯（ひとりぐらし・ふたりぐらし以上）、ねたきりの方を対象に、毎年10月に社会福祉協議会が民生委員にご協力をいただき実施しています。地域の高齢者の実数を調査し、高齢者施策の基本資料とすることを目的としています。

今年度の調査結果は、これまで増加傾向だった高齢者のひとりぐらし世帯が減少しました。また、地区によって高齢化率に大きな差がある状態も続いています。



高齢化率とは、65歳以上の高齢者が人口に対してどれだけの割合を占めているかという数字で21%を超えると超高齢社会といわれています。

全 国 27.3% (平成28年10月現在)  
 奈良県 29.5% (           //           )  
 五條市 33.6% (           //           )  
 34.7% (平成29年10月現在)

### ご存知ですか？ 2025年問題

2025年問題とは、約800万人いるとされる団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)になることで、社会保障費の急増が懸念されている問題です。

また、2050年には「1人の若者が1人の高齢者を支える」という社会が訪れることが予想されています。そのため、医療・介護・福祉サービスを整備するとともに、支え手を増やす必要があります。

騎馬戦型

肩車型

求められるもの



現在 騎馬戦型から  
肩車型へ移行中



- ・子育て支援
- ・高齢者就労支援
- ・支えあう地域づくり等

### このようなことに活用します

- ・民生委員活動
- ・緊急時の災害支援
- ・警察の防犯活動
- ・救急キット配布
- ・ひとり暮らし老人等見守り支援事業

しあわせに暮らせるまちづくりをめざして  
 地域には高齢者だけでお住まいの方が増えており、気にかける関係づくりが重要となっています。そのため、一人ひとりがその現状に気づき、日頃から地域で見守り・支えあうことが大切です。

### 高齢者調査集計(平成29年10月1日現在)

地 区 名	高齢化率 (%)	高齢者のみの世帯				ねたきり (人)	
		ひとりぐらし (世帯)		ふたりぐらし以上 (世帯)		29年度	前年度比
		29年度	前年度比	29年度	前年度比		
本 町	47.84	82	▲1	68	6	1	0
中 央	47.09	40	▲6	16	▲1	0	0
五 條 東	31.53	59	1	17	▲1	0	0
須 恵 岡 口	50.74	90	1	97	▲1	3	▲2
新 町	39.83	46	0	26	▲4	1	▲1
二 見	36.08	159	0	116	▲11	4	▲3
野 原	37.72	129	▲1	120	▲1	15	1
宇 智	34.82	160	▲12	209	19	8	▲1
牧 野	33.48	65	1	84	6	7	▲3
田 園	19.94	55	▲3	98	9	2	0
阪 合 部	41.93	89	6	106	6	7	▲2
北 宇 智	29.34	90	▲4	118	2	1	0
南 宇 智	38.39	56	3	68	1	6	0
南 阿 太	34.67	13	2	14	5	0	▲2
大 阿 太	38.97	19	2	34	2	3	1
西 吉 野	45.57	201	0	156	2	4	1
大 塔	62.63	40	▲3	31	▲2	1	0
合 計	34.69	1,393	▲14	1,378	37	63	▲11

# 平成29年度 社協会費へのご協力ありがとうございました

(平成29年11月15日現在)

会 費 (年額/口)	会員数・口 数		金 額
個人会員 (500円)	9,102口		4,551,000円
賛助会員 (5,000円)	31団体	45口	224,784円
構成団体会員 (5,000円)	6団体	32口	160,000円
合 計			4,935,784円

「社協会員」は随時募集中

- ・個人会員 五〇〇円(年額一口)
- ・賛助会員 五、〇〇〇円(年額一口)

## 会費のつかいみち

### 地域福祉活動のために

- ・地区社会福祉協議会へ活動財源として助成
- ・ふれあい事業などの地区社協行事への助成
- ・声の広報、ふれあい文通、福祉機器の貸出、ふれあい相談の実施 など

### 福祉教育のために

- ・小中学生を対象としたふれあい講座の実施 など

### ボランティア活動のために

- ・ボランティアの育成、活動支援、活動保険加入
- ・各種ボランティア研修会の開催
- ・エコキャップ・古切手の各種収集活動の実施 など

### ◆賛助会員◆

広陵化学工業(株)

(敬称略、平成29年8月19日以降加入分)

ありがとうございました



## 大塔地区ふれあいいきいきサロン

大塔地区

### ふれあいいきいきサロンめぐり vol.9

大塔地区の高齢者を対象としたサロンは、おむね月1回、市役所大塔支所へ集まって体操の教室を行っています。大塔支所以外にも、地域の集会所やふれあい交流館で消防署の職員との交流も行っています。サロンの代表である福本さんは、「大塔で交流する機会が減少する中、このような集まりは大事です。日ごろの疲れをリフレッシュしたり、情報交換したり交流の場にもなっています。地域のみなさんが集まり、体操や茶話会を通じて、お互いの顔の見える関係づくりを行っています」と話してくださいました。

### 【大塔地区ふれあいいきいきサロン】

場所／大塔町辻堂41番地

五條市役所大塔支所

日時／毎月1回



みんなで体を動かし  
心も体もリフレッシュ

ふれあいいきいきサロンとは？  
近所で気軽に集える場所をつくることを通じて、地域の「仲間づくり」「健康づくり」をするための活動です。  
定期的に集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。

## 五條市ボランティア連絡協議会 青空市場でのバザー出店

五條市ボランティア連絡協議会では「ボランティア活動の普及や団体の周知」と「ボランティア団体同士の交流」を目的に、9月23日開催の青空市場でバザーを出店しました。

当日は、持ち寄ったバザー品の販売と同時に各ボランティア団体の取り組み紹介も行い、たくさんの方々にご来店いただきました。

なお、バザーの売上金は五條市でのボランティア活動推進のために活用させていただきます。



ボランティア  
募集中

社協では、「ボランティアをしたい人」と「してほしい施設・団体」や「仲間を募集しているボランティア団体」を結びつける活動をしています。

ボランティアに興味がありましたら、どんなことでもご相談ください。

平成29年度善意の募金へのご協力  
ありがとうございました

**募金額 3,088,634円**

本年度も、五條市自治連合会のご協力のもと住民の皆さまから募金へのご協力をいただき、ありがとうございました。

集められた募金は、善意銀行を通じて配分し地区社協や市社協の財源として、地区敬老会・世代間交流・見守り活動・福祉教育・福祉啓発・ボランティア活動など、地域福祉活動のために使われます。

地域福祉の情報は

ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.shakyo.or.jp/hp/1250/>

五條市社会福祉協議会

検索



ひとりで悩まずお気軽に

無料

ふれあい  
相談

こんなことで困っていませんか？

家族のこと、子育てのこと、介護のこと、近所とのトラブル、行政に関すること、人権に関することなど、どんなことでも気軽にご相談ください。

【面接相談】 福祉センター（新町3丁目3-2）

実施日	相談員
月～金曜日 9時～17時	相談コーディネーター
火曜日 13時～16時	家事・民事相談員 ※要予約
水曜日 13時～16時	行政相談委員
木曜日 13時～16時	人権擁護委員

【電話相談】 ☎24-2200（五條本所）

☎33-0294（西吉野・大塔支所）

■受付日時 9:00～17:00（月～金）

※17時以降と休館日は、留守番電話

ご寄付いただきありがとうございました

（敬称略） 平成29年8月16日～平成29年11月15日 （単位：円）

金額・物品	氏名	住所	摘要
43,348	宗松上地区簡易水道組合		地域福祉のために
50,000	(株)五伸	野原東5-3-25	地域福祉法人嚶鳴学院へ指定預託
25,000	生蓮寺世話人和讃講	二見7-4-7	地藏盆ろうそくまつりチャリティーバザー収益金
10,000	西日本鉄道OB会五條・高田支部代表 畠山博充	今井1-3-9	青空市場の収益金
お米60キロ	竹田吉宏	中之町447-3	子供食堂で使用
3,088,634	五條市自治連合会		平成29年度「善意の募金」任意預託募金
5,000	五條市食生活改善推進員協議会		五條市文化祭、農林物産展収益金の一部

福祉基金…積み立てられた預金の利子を地域福祉の活動資金として役立てます。

善意銀行…皆さんの善意を災害見舞金など市民の福祉向上に役立てます。



寄付していただいたお米も地域福祉に役立てさせていただきます。ありがとうございました。



ふれあいネットワーク

ふれあい

発行／社会福祉法人五條市社会福祉協議会

〒637-0043 奈良県五條市新町3丁目3-2

TEL 0747-24-4152

FAX 0747-24-4153