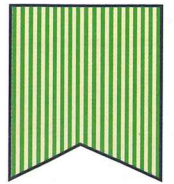


# WeLoveもろつか

社会福祉法人 諸塚村社会福祉協議会  
発行／社会福祉法人諸塚村社会福祉協議会  
住所／〒883-1301  
東臼杵郡諸塚村大字家代3066番地

TEL／0982-65-0375  
FAX／0982-65-0392  
E-mail／welfare@r327.jp  
HP／<http://www.shakyo.or.jp/hp/1724/>



No.154  
令和5年10月

寄贈された衣類等はリサイクル業者を通しアジアやアフリカ等の海外で再利用されますが、送料が送り主負担となるため同時に提供品でフリーマーケットを開催し、その益金を送料に充てるという取り組みです。

古着リサイクルプログラム  
「フルクル」  
を開催しました。



県下一斉ボランティア活動 inもろつか

VOLUNTEER

「フルクル」とは、各家庭にある不用となった衣類等をご提供いただき、それらを取りまとめNPO法人ブリッジエーシアジャパンへ寄贈します。

今回は約4年ぶりの開催でしたが、68名の方から古着の提供があり  
売上金は85,670円でした。

Free Market

開催期間中の各地区婦人会をはじめとする  
村民の皆様提供品の持ち込み・仕分けや販売に  
ご協力をいただき誠にありがとうございました。







諸塚村で集まった募金の約 7 割が諸塚村内で、残りの3割は宮崎県内で活用されます！

## 高齢者

- ・寿会活動事業
- ・ふれあい型配食サービス事業



## 障がい児・者

- ・身体障害者福祉協議会活動事業  
(障がい者の社会参加、スポーツ活動の推進)



## 児童・青少年

- ・村内小中学校  
福祉教育・ボランティア活動の推進  
(ふるさとのおよさを学ぶ学習、  
豊かな心の育成事業、  
緑化推進事業、福祉体験事業)
- ・村内幼稚園、保育所  
乳幼児健全育成支援活動



## その他

- ・健康、生きがいづくり活動の推進
  - ・福祉、ボランティア活動の推進  
(商工会女性部活動、文化協会活動、  
婦人会活動、わいがや奉仕団活動、  
赤十字奉仕団活動)
- ～他にも、福祉運動会、クリスマスチャリティーコンサートや、  
レクリエーション機器貸出事業で活用されています。～



令和5年度 諸塚村目標額  
合計 750,000 円

戸別募金：300,000 円  
職域募金：130,000 円  
法人募金：100,000 円

学校募金：15,000 円  
街頭募金：38,000 円  
個人募金：17,000 円

歳末募金：150,000 円



ご協力をお願い  
いたします

## 夏休み 児童預かり事業 ／報告／

社会福祉協議会では、夏休み期間中の児童の  
健全な育成及び子育て家庭を支援する事を目的  
に「夏休み児童預かり事業」を実施しました。



期間中は、公共施設等を生活の場として、  
学習・創作活動・昼食づくり体験・映画鑑賞・  
プールなど様々な活動を行いました。

7月25日～8月25日までの18日間開設 41名の園児・児童が利用しました。





9月より「ふれあい型配食サービス」  
事業が再開しました。



ボランティア同士が「出会い」「ふれあい」  
「語り合い」「協力し合い」季節の食材なども  
使用し、特製オリジナルふれあい弁当をつくります。



9月第1回目の手作りお弁当

## 私たちが作ってお届けします

### わいがや奉仕団



1994年に婦人会有志により発足したボランティア  
グループ「わいがや奉仕団」は会員51名で社会福祉協  
議会と共同し、高齢者世帯等へのふれあい弁当の調理・  
お届け（見守り）活動を村内19名の利用者に毎月2回  
行っています。

一緒に活動いただけるボランティア会員募集しています!!

## ニュースポーツ指導者養成講習会参加報告



9月5日火曜日、門川町のクリエイティブセンター門川にてカローリングと  
卓球バレーの講義、演習があり講師の先生や講習会に毎回参加されている  
方々にご指導いただきました。



カローリング



実際に体験してみてどちらの競技も子どもから高齢者の  
方、運動の得意、不得意関係なく楽しんでいただける  
スポーツだと感じました。



卓球バレー



また、参加者のみなさんとの  
意見交換や交流の場もあり大変  
有意義な講習会となりました。

社会福祉協議会では、様々なレクリエーション用品を貸出ししております。

地区のお祭りやイベントの際にぜひご利用下さい。

（カローリングの貸し出しについては村教育委員会にお問い合わせ下さい。）



# 体をほぐしてリラックス 筋弛緩法

“筋弛緩法”とは、体の緊張をほぐし、心身のリラックスを導く方法です。

＜基本的なやり方＞ ※3回繰り返す

- ①体の各部分の筋肉に力をいれて**5秒間**緊張させます。
- ②その後、一気に力を抜き**10秒**その感覚を味わいます。

＜ポイント＞

- 力を入れる際は、60%～70%くらいの力にする。
- 力を抜くときは、一気に抜く。
- 力が抜けた時のじんわりゆるんで、あたたかくなる感覚を味わう。

緊張  
(5秒)

脱力・弛緩  
(10秒)



両腕



- ①力こぶを作るように両腕を曲げ、脇をしめて、ぎゅーっと力を入れます **(5秒)**
- ②一気にストンと力を抜きます **(10秒)**



両肩



- ①両肩をグッとあげ、首をすぼめるように肩に力をいれます **(5秒)**
- ②一気にストンと肩を落として力を抜きます **(10秒)**

肩こりの  
ある方は  
おすすめです

上記以外にも、顔、お腹、背中、足など緊張や疲労を感じた部分に応用することができます。疲労回復や快眠への効果も期待できますので、ぜひお試しください。

お問合せ先：諸塚村社会福祉協議会 臨床心理士 喜田みどり（電話65-0375）



ペット  
募集中!!

- ①ペットのお名前
- ②種類・年齢等
- ③飼い主名
- ④一言コメントを添付して下さい。

【応募方法】

メール (welfare@r327.jp)  
もしくは、  
事務所へ写真送付・持参

## We love ペット

以前は犬派でしたが、  
猫が好きになりました。

ペットの名前 とらみ

種類・年齢 雑種・約1歳

飼い主名 岡田勝さん

喜美枝さん



人懐っこすぎて、番犬には  
ならないです。いつでも遊  
びにきてください。

ペットの名前

クッキー

種類・年齢

雑種

飼い主名

黒木陽斗さん



脱走癖あり!

見かけたら、連れて帰って  
きてね♡

ペットの名前

かこ(上)

チョコ(下左)

マシュ(下右)

種類・年齢

ヤギ・年齢不詳

飼い主名

中本英次さん

