



いい笑顔見つけた!! in すっきり・しゃっきり健康教室



安城市社協では、市内の福祉センターで健康増進や介護予防を目的とした「すっきり・しゃっきり健康教室」を行っています。

上の写真は、北部福祉センターで行われている体操教室に参加された杉森さんご夫婦です。夫婦で参加することで、気が進まない日でも休むことなく参加されているそうです。

家にこもりがちな人や、運動不足の人はこの機会にぜひご参加ください。詳しくは介護予防係（☎77-7888）までお問い合わせください。

特集

介護予防～健康寿命をのばしましょう～
社会福祉協議会ってご存知ですか？

～安城市社協の事業紹介～

'18 5/15 第110号

編集と発行／社会福祉法人 安城市社会福祉協議会

〒446-0046 安城市赤松町大北 78 番地 4 (社会福祉会館内)

TEL 0566(77)2941・FAX 0566(73)0437

E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp http://www.anjo-syakyo.or.jp/

☆町内会健康体操教室のご案内☆

現在、市内の約 50 会場で健康体操を実施しています。
健康づくりリーダーが講師として、自宅でできる体操を紹介しながら地域のみなさまと楽しく体を動かします。

皆さんの町内会健康体操教室へのご参加をお待ちしています。

◆お問い合わせ◆

介護予防係（総合福祉センター内） ☎ 77-7888



★簡単、気軽にできる筋肉トレーニング★

ご自分のペースで無理なく筋肉トレーニングを始めてください。各体操 10 回が目安です。

◆体操の写真は愛知県健康づくりリーダー 鈴木憲生先生です◆



①おなか（腹式呼吸と腹筋）

- 1 両手をおへそに当て、1, 2, 3, 4 でゆっくり息を吐きながらお腹をへこませる。お腹をへこませるときに、片方のひざを上げ、おへそをのぞくように体を前に傾ける。
- 2 5, 6, 7, 8 でゆっくりと息を吸いながらひざを下ろし背筋を伸ばす。



②せなか（背筋）

- 1 肘を90度に曲げ、前にならえをする。
 - 2 肩甲骨をよせるよう、1, 2, 3, 4 で息を吐きながら肘を後ろに引く。
 - 3 5, 6, 7, 8 で息を吸ってもとの姿勢に戻る
- ※ 肩が上がらないように注意する。



③太もも（大腿四頭筋）

- 1 背すじを伸ばして座り、両手で座面を持って体を支える。
- 2 1, 2, 3, 4 で息を吐きながらゆっくりと片方のひざを伸ばし、つま先を天井に向ける。
- 3 5, 6, 7, 8 で息を吸いながらゆっくりと上げた方の足を下ろす。

介護予防～健康寿命をのばしましょう～

「健康でいつまでもイキイキとした生活を送りたい」

では、どうすれば自分らしく健康寿命をのばせるでしょうか。

運動すること、食生活を見直すこと、お口の機能を維持・改善すること、外出の機会を増やすこと、趣味や生きがいを見つけることなどが良いと言われています。

今回は、お口の機能改善と運動について、ご自宅でも簡単にできる内容をご紹介します。

★お口の体操★ ～楽しく会話するために、この体操でお口の若さを保ちましょう～

①舌を左右上下に動かしましょう



舌の動きは食べたり話をするためにはとても大切

②大きく口を開けましょう



飲み込む力を鍛え
誤嚥^{ごえん}予防

③耳からあごにかけて優しくだ液腺のマッサージをしましょう



だ液の分泌がよくなり、おいしく食事がとれます

④飲み込む力を鍛えましょう ♪パ・タ・カ・ラ♪と早口で5回繰り返しましょう



パ

唇を閉める筋肉を鍛え、食べこぼさないようにします



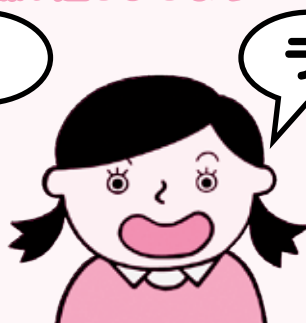
タ

食べ物を押しつぶしたり、飲み込む力を鍛えます



カ

食べ物を食道に送り込む力を鍛えます



ラ

食べ物を舌で喉の奥へ送り込む力を鍛えます

障がい者に関すること



カローリング講座

- ホームヘルプサービス
- 身体障害者デイサービスセンターの運営
- 特定相談支援事業所の運営
- 総合福祉センターの障がい者講座の開催



ボランティアに関すること

- ボランティアについての相談、支援
- ボランティア保険の受付
- ボランティアに関する講座の開催
- 災害対応ボランティアの支援



災害ボランティアコーディネーター養成講座

福祉教育や福祉啓発に関すること

- 学校での福祉教育の推進
- 福祉勉強会の開催
- 福祉に関する本の貸し出し（中根文庫）
- 福祉機材の貸し出し（車いす、高齢者疑似体験セットなど）
- 安城市福祉まつりの開催
- 社協だよりの発行



高齢者疑似体験

災害時の活動に関すること

- 福祉避難所の運営および訓練
- 災害ボランティアセンターの運営および訓練（市と協働運営）
- 地域活動と連携した災害時の支援体制づくり

個人支援に関すること

- 心配ごと、困りごとの相談受付
- 日常生活自立支援事業
- 成年後見支援事業
- 生活福祉資金の貸付

その他さまざまな事業を行っています

- 移送サービス、院内介助サービス
- 車いす、車いす移送車の貸し出し
- 被爆者・特定疾患見舞金の支給
- 鍵の預かり事業

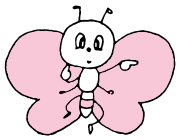
会費・寄付金・募金に関すること

- 社協会費の受付（6ページ参照）
- 共同募金の受付（赤い羽根募金、歳末助けあい募金）
- 善意銀行、福祉基金、一般寄付金の受付
- 日本赤十字社社資、災害義援金の受付

社会福祉協議会をご存知ですか？

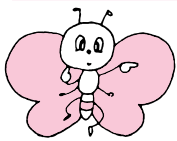
～安城市社協の事業紹介～

社会福祉協議会ってなあに？



社会福祉法に基づき国およびすべての都道府県・市町村に設置されている非営利の組織です。地域住民や社会福祉関係者の参加により、地域の福祉推進の中核としての役割を担い、福祉の向上に向けてさまざまな活動を行っています。一般的に、「社協」の略称でも知られています。

安城市社協はどんなことしているの？



「住民一人ひとりが主役の福祉のまちづくり」を基本理念とし、誰もが住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるよう、さまざまな事業を行っています。主な取り組みをご紹介します。

地域福祉活動の推進に関すること

- 中学校区単位の地区社協を拠点とした地域福祉活動の推進
- 町内福祉委員会への支援
- 見守り活動の支援
- 地域福祉の拠点としての福祉センターの運営
- 地域での交流事業の支援や、地域活動を行う人の育成と支援



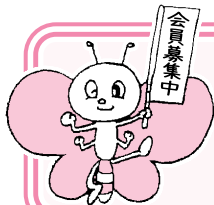
地域交流の場であるサロン活動

高齢者に関すること

- 地域包括支援センター事業（地域包括支援センター中部）※安城北中学校区を担当
 - ① 高齢者や家族への総合相談支援
 - ② 高齢者の権利擁護（虐待の予防や早期発見のためのネットワークづくり、虐待時の対応）
 - ③ 包括的・継続的ケアマネジメント支援（関係機関との連携、ケアマネジャーへのサポート）
 - ④ 介護予防ケアマネジメント（ケアプラン作成）
 - ⑤ 地域包括ケアシステムの推進
 - ⑥ 認知症に関する支援
- ケアマネジャーによるケアプラン作成（居宅介護支援事業）
- 老人デイサービス事業（介護保険要支援・要介護認定者のためのデイサービス）
- ホームヘルプサービス
- 介護予防事業（福祉センターのサロン運営、教養講座の開催、介護予防体操教室の開催、なつかし学級の開催）
- 県営住宅シルバーハウジングの生活援助員派遣
- 生活支援コーディネーターによる生活支援、介護予防サービスの提供体制の構築



なつかし学級



安城市社協、日本赤十字社の活動資金にご協力お願いします!



日本赤十字社公式キャラクター「ハエトラちゃん」

安城市社協 会費

安城市社協では、地域福祉を推進するための活動資金(会費)を提供していただける人を住民参加の願いを込めて「会員」と呼んでいます。

①一般会費(一口 300円)

町内会を通じて一般世帯にご案内しています。

町内会活動への助成をはじめ、町内福祉委員会やボランティア団体活動の助成、地区社協の事業に使われます。

②賛助会費・特別会費(賛助一口 1,000円、特別一口 10,000円)

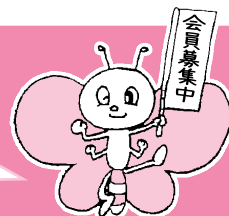
福祉団体の皆様や、市内事業所のみなさまにご案内しています。

10月に赤松町の社会福祉会館・総合福祉センターで開催する「安城市福祉まつり」や、単独での外出が困難な人が安心して外出できるよう支援する「移送サービス」と病院内で介助の必要な方をサポートする「院内介助サービス」に使われます。

平成29年度会費実績

一般会費	9,107,399 円
賛助会費	1,159,000 円
特別会費	720,000 円

安城市社協のサポーターとして福祉事業にご協力いただき、ありがとうございます!



日本赤十字社 社資

国内外の被災地・紛争地域等での救援活動をはじめとした活動は、みなさまからの寄付をもとに、幅広く、継続的に行われています。

日本赤十字社の事業に賛同し、会費(詳しくは右の説明参照)を納めていただいた人を“赤十字会員”と呼んでいます。また、会員としてではなく、寄付としてのご協力もお待ちしています。

会費とその他の寄付金を合わせて“社資”(活動資金)といいます。

対象	会員の種類	会費(年間)
個人	協力会員	500円以上
	会員	2,000円以上
法人	法人会員	1,000円以上

日本赤十字社社資はこのように活用されます。

- ①医療や災害救護をはじめとした「いのちを救う」活動
- ②看護師の育成や青少年ボランティアといった「ひとを育む」活動
- ③施設運営などの「生活を支える」活動

他にも安城市地区では以下のことなどを実施しています。

- ・ 火災・水害などで被災された世帯に毛布などの救援物資を支給
- ・ 各種行事の際に、救護員を派遣し不慮の疾病者の救護を実施
- ・ 救護資材の配備、貸出
- ・ 災害義援金の受付



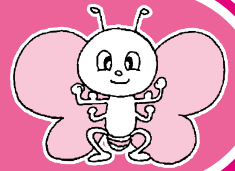
平成29年度会費実績

社資総額 13,267,862 円

みなさまのあたたかいご支援ありがとうございました。



平成30年度 安城市社会福祉協議会 重点項目と当初予算概要



重点項目

① 基盤強化計画（発展・強化計画）の策定

更なる経営組織の強化、事業運営の透明性の向上、財務規律の強化をはかるため、既存事業の充実や新たな取り組みについて検討を行い、平成31年度から5年間の基本方針となる基盤強化計画を策定します。

③ 町内会健康体操教室の実施による介護予防の推進

高齢者を対象に介護予防のための体操や教室を福祉センターで開催するほか、高齢者が身近な場所で介護予防に取り組むことができる町内会健康体操教室を行います。

② 地域見守り活動推進事業と高齢者の生活支援体制の強化

地区社協を通じて町内福祉委員会が実施する地域見守り活動の支援を継続するとともに、生活支援コーディネーターとして生活の維持に必要な資源の開発に努めます。

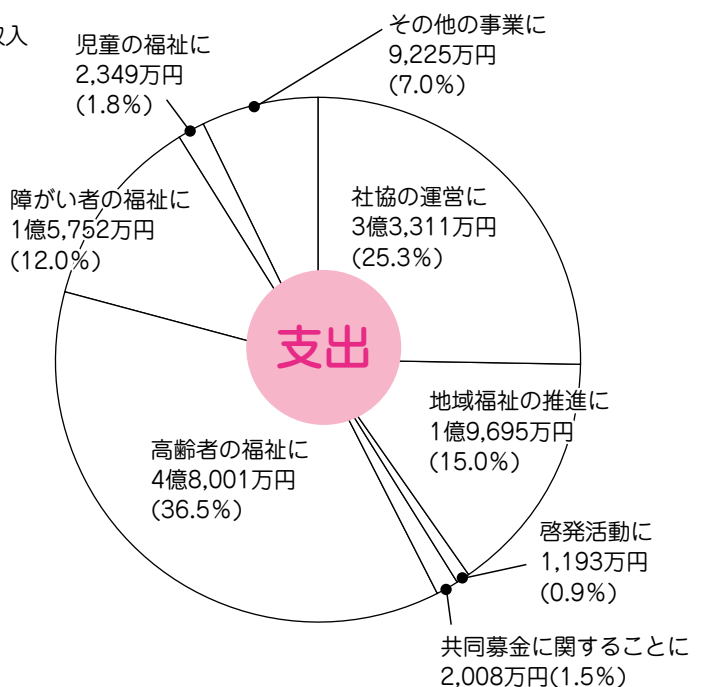
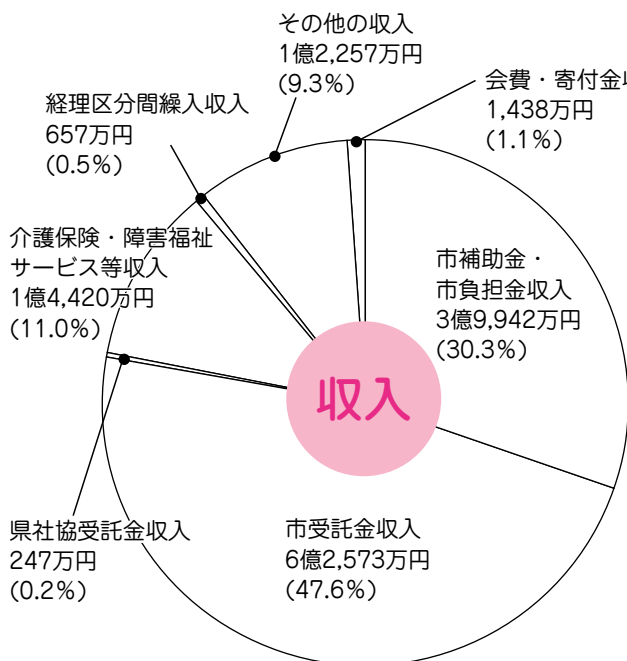
④ 福祉センターにおける相談支援体制の充実

地域共生社会の実現に向け、高齢者や障がいのある人に限らず、福祉に関連する問題を有する市民の相談窓口として、さまざまな機関と連携し、相談から支援に至るまでの一貫した対応ができるように努めます。

当初予算概要

予算総額

約13億1,534万円



第35回安城市福祉まつり 参加団体募集

今年度10月7日(日)に開催される福祉まつりの参加団体を募集します。

対 ①市内で活動する団体

②テーマ「みんなで創ろう ふくのまち」に関する企画コーナーの運営に協力できる団体

申 5月16日(水)～6月2日(土)

※応募多数等の理由により、お断りさせていただきます。

他 コーナー運営に必要な消耗品等、経費として申請いただき、審査のうえ実行委員会が負担します。

問 安城市福祉まつり実行委員会事務局 (事業係内) ☎(77)2941



安城善意銀行 夏のお楽しみ会

話題の航空ミュージアムに行ってみよう！

日 7月14日(土)

午前8時～午後5時(予定)

場 あいち航空ミュージアム (豊山町)

対 市内在住で18歳以下の障害者手帳または障害児通所支援受給者証をお持ちの方とその家族・友人

定 60名(先着順)

¥ おひとり500円

未就学児は無料

申 5月19日(土)

午前9時から電話または、社会福祉会館(赤松町)で受付

問 総務課事業係 ☎(77)2941



介護者のつどい

	日時・場所	問い合わせ
介護者のつどい	6月1日(金) 午後1時30分～3時 安祥福祉センター 会議室	安祥福祉センター ☎73-5757
	6月2日(土) 午後1時30分～3時30分 西部福祉センター 集会室 ※介護者おしゃべりサロンと合同開催	西部福祉センター ☎72-6616
	6月14日(木) 午後1時30分～3時30分 中部福祉センター 教養娯楽室	中部福祉センター ☎76-0090
	6月21日(木) 午後1時30分～3時 明祥プラザ 相談室	明祥プラザ ☎92-3641
	6月22日(金) 午後1時30分～3時 北部福祉センター ホール	北部福祉センター ☎97-5000
	6月23日(土) 午前10時～11時30分 桜井福祉センター 多目的室1	桜井福祉センター ☎99-7365

※介護者おしゃべりサロンは当事者による自主グループです。

アフリカへ毛布を送る運動

アフリカの人々に送る毛布を募集します。新品または洗濯済みのシングル毛布を会場までお持ちください。海外輸送費募金(千円/1枚)も同時に行っています。

日 5月20日(日)午前10時～午後2時

場 ハロー 日の出店

問 アフリカへ毛布を送る運動推進委員会

☎(75)8183

無料で不要自転車ひきとります！

処分したい自転車ありませんか？

クロネコサイクルではお電話一本で引き取りします！
(対象エリア：刈谷、知立、安城市内と岡崎、豊田市の一部)

こわれている、カギをなくした、バンクしているなども大丈夫です



↑スマホからは24時間受付可！

お問い合わせ
引き取り依頼は

0566-77-2330

クロネコサイクル

安城市新富町6-8 安城クロスロード内
古物商：愛知県立安委員会543831302400

広告

就労継続支援B型事業所



工房げんせき

3/1新規開所

自転車のリサイクルをおこなう事業所です

安城市東新町9番地25 www.sachiken.org
tel:0566-57-2084 fax:050-3383-3954

安城市社協ウェブサイト
http://www.anjo-syakyo.or.jp/



6月23日(土)午後1時30分から中部福祉センターで「今、必要な親と支援者のかかわり」というテーマで、子育て講演会を開催します。詳しくは安城市社協ウェブサイトをご覧ください。

