

# 社協だより\*とうかい

—東海村社会福祉協議会が目指すもの—

「かけがえのない一人ひとりの想いと行動を紡ぐまちづくり」

## <Pick Up!>

水中体操教室参加者募集と筋力トレーニング室紹介  
社協職員募集



▲左から 小此木 彰人くん、細川 翼くん、小野瀬 駿希くん、早坂 奏人くん



▲4人が募金した「絆」の正面窓口にある日本パートナーズ協会の募金箱

## 福祉のちょっとイイはなし ～小学生4人の思いやりの心～

5月のある日の夕方。「絆」の窓口の中丸小学校の男子4人がやってきて、自動販売機でジュースを買った際のおつりを募金箱に寄付してくれました。話を聞くと、4年生のときに学校で、『「絆」は福祉の施設だ』と習ったことを思い出して、寄付することに決めたのだそうです。

この寄付によって、助けられる人がいます。

本当は自分のために使いたかったかもしれないお小遣いの中から寄付してくれた姿に、彼らの思いやりの心を感じました。

小此木くん、小野瀬くん、早坂くん、細川くん、これからもその心を忘れないでいてくださいね。

## Contents

特集 水中体操教室参加者募集	2
特集 筋力トレーニング室紹介	2
村社協会費納入状況報告	3
村社協正規職員募集	3
村社協新役員の紹介	3
社協情報局	4
善意銀行4・5・6・7月分の寄付報告	5
小学生対象イベント開催中!	6
エンジョイサマースクール開催中	6
くろ～ずあっぷ きずなびと	6

# 特集

## 2クラス増設！定員61人増！男女別若年者クラスを新設！ 水中体操教室(後期)参加者募集中

毎年、好評をいただいている水中体操教室に、よりたくさんの方が参加できるよう、定員を61人分増やしました！

40歳から参加できる男女別若年者クラスも新設され、これまで抽選に漏れてしまっていた方も、格段に参加しやすくなりました。講師陣・内容も一新し、道具を使った新しい運動が取り入れられ、参加者からも大好評です。

**運動を始めるなら今年がチャンスですよ！**



No.	曜日	クラス	時間	コース	対象	定員
1	月	1組	9:30~10:30	一般	60歳以上	18
2		2組	11:00~12:00	初心者		18
3		3組	13:00~14:00	一般		18
4		4組	14:30~15:30	一般		18
5	木	1組	9:30~10:30	少人数	おおむね40歳以上で 障害などがあり 少人数での指導を希望する方	6
6		2組	11:00~12:00	少人数		6
7		3組	13:00~14:00	少人数		6
8		4組	14:30~15:30	少人数		6
9	金	1組	9:30~10:30	一般	60歳以上	18
10		2組	11:00~12:00	初心者		18
11		3組	13:00~14:00	一般		18
12		4組	14:30~15:30	一般		18
13	土	1組	9:30~10:30	女性のみ	おおむね40歳以上の女性	18
14		2組	11:00~12:00	男性のみ	おおむね40歳以上の男性	18

### <期間>

平成27年10月~平成28年3月末

### <内容>

水中での体操・ウォーキングなど

### <参加費>

9,000円(20回分)

### <申込み・問い合わせ>

8月13日(木)~28日(金)までに村社協施設管理係へ身分証明書を持参の上、直接申込みください。電話での受け付けはしていません。

年齢などによる優先はありません。応募多数時は公開抽選を行います。受け付け時、簡単な問診を行います。医師の意見書が必要になる場合があります。

※村内在住の方のみを対象とした事業です

**【問い合わせ】** 施設管理係 ☎282-4300

## やるなら今しかない！関節痛の予防と軽減・ダイエットには筋トレです！

筋力トレーニングなんて、自分には関係ないと思いませんか？

次のいずれかに心当たりのある方には総合福祉センター「絆」の筋力トレーニング室がおすすめです。



- ① 高齢者の自分には筋力トレーニングなんて必要ないと思う
- ② まだ若いから、筋トレなんて必要ないと思う
- ③ 介護予防でプールに入っているから筋トレは必要ないと思う
- ④ 筋トレって、なにをどうすればいいのかわからない
- ⑤ 身体を引き締めたいが、なかなかダイエットに成功しない
- ⑥ 筋トレをしたら、逆に太くなってしまいうんじゃいかと心配

ダイエットに成功しないのは、脂肪を燃焼させる筋肉が少ないからです。筋肉が増えると、太くなるのではなく、たるんだ部分が引き締まります。「絆」の筋トレ室にはトレーナーが常駐しているので、鍛えるべき部位やトレーニングの方法・重さや回数・柔軟体操などについて気軽に相談できます。

**今なら、体力測定・転倒危険度の測定が無料でどなたでも体験できます。** 所要時間はほんの数分です。

### ★筋力トレーニング室

・対象：高校生以上

・料金

<村内の方> 65歳未満 : 300円

65歳以上 : 200円

<村外の方> 年齢問わず : 500円

※初回利用時は利用登録が必要です



トレーナーの小暮氏

「ヒザ痛・腰痛に悩んでいる」「痩せたい」「スタイルを維持したい」など目標に合わせた筋トレ&有酸素運動のメニューを提案いたします。若い頃に蓄えた筋肉を「貯筋」と呼びますが、貯筋が少なくなってきたことで起きた諸症状は、その筋肉を適切に鍛えることで改善します。ぜひ一度、体力測定だけでもお試しください。

**【問い合わせ】** 施設管理係 ☎282-4300

# 平成27年度 社協会費納入状況報告

社協会員加入ならびに会費納入にご協力いただき、ありがとうございます。

皆さまにご協力いただいた会費は、貴重な財源として村社協の各事業に役立てていきますので、引き続きご支援をお願いします。法人会費納入状況については、11月15日号に掲載予定です。

◇普通・特別会費◇ 合計金額2,417,000円

(敬称略・順不同)

自治会名	件数	金額(円)	自治会名	件数	金額(円)	自治会名	件数	金額(円)
宿	183	54,900	外宿2区	122	36,600	緑ヶ丘	302	90,600
真崎	684	205,200	内宿1区	574	172,200	南台	617	185,100
白方	698	209,400	内宿2区	219	65,700	豊白	164	49,200
豊岡	76	22,800	竹瓦	68	20,400	村松北	215	64,500
照沼	110	33,000	亀下	130	39,700	(7月末日現在)		
川根	102	30,600	舟石川1区	705	211,500			
岡	125	37,500	舟石川2区	317	95,100	<p>社協会員はリフト付きワゴン車などの福祉車両をはじめ、車いす・レクリエーション機材・プロジェクターなどの研修機材を無料で利用できます。ぜひご利用ください。</p> 		
百塚	371	111,300	舟石川3区	125	38,200			
押延	236	70,800	舟石川中丸	382	114,600			
須和間	225	67,500	原子力機構箕輪	56	16,800			
フローレスタ須和間	252	75,600	原子力機構百塚	37	12,500			
船場	417	125,100	原子力機構荒谷台	56	16,800			
外宿1区	308	114,100	原子力機構長堀区	99	29,700			

## 村社協 正規職員募集

村社協では、平成28年4月1日より勤務できる正規職員を募集します。

### 【業務内容】

一般事務および福祉職(1人程度)

### 【受験資格】

東海村および近隣市町村に居住し、通勤可能であり、また次の条件を全て満たしている方

- ・昭和50年4月2日以降生まれの方
- ・普通自動車運転免許を有する方

### 【試験日・試験内容】

1次試験・・・平成27年9月5日(土)  
教養試験、職場適応性検査

2次試験・・・平成27年9月18日(金)  
作文試験、面接試験 ※1次試験合格者のみ

### 【申込み方法】

村社協専用の願書と履歴書(村社協窓口渡し)にご記入のうえ、必要書類(運転免許証など受験資格が証明できるもの)を揃えてご提出ください。

※郵送では受け付けておりません。

### 【申込期間】

平成27年8月10日(月)～24日(月)  
午前8時半～午後5時15分 平日のみ

## 村社協 新役員の紹介

平成27年8月1日までに、村社協の役員の一部に以下のとおり変更がありましたので紹介します。

### ●就任

根本 龍哉  
(自治会連合会代表)

高杉 信一  
(高齢者クラブ連合会代表)

松尾ヒサ子  
(保護司会代表)

川崎 道隆  
(地区社協会長連絡会代表)

### ●退任

中嶋 勝彌  
(前自治会連合会理事)

生田自 篤  
(前高齢者クラブ連合会会長)

川上 一善  
(前保護司会会長)

田村 操  
(前地区社協会長連絡会会長)

(敬称略・順不同)





ボランティア  
市民活動  
センター  
「えがお」

## 大切なことは 「無理をしない」「楽しむこと」

5月16日、山田村長と黒羽根村社協会長出席のもと、「絆」においてボランティア連絡協議会（以下、連協）の総会が開催されました。

席上、小野寺連協会長より、「1,000兆円を超える借金大国の日本は、これまでの富の再配分から負を分け合う時代になり、ここに助け合いやボランティア活動の重要性が出てきている」という挨拶がありました。

重要性が増すからこそ、『楽しむボランティア』『無理をしないボランティア』を意識することが、活動を継続するうえで大切なのだそうです。その内容に、会場の列席者から大きな拍手がわき上がりました。

総会全体としては、ボランティア団体同士の絆を強め、連協の存在意義を見直していくという方向で一致し、幕を閉じました。

村社協としても、これからの時代に備えて、ボランティア支援のより良い方向性を模索していきたいと考えています。



▲開会時の様子

ボランティア  
市民活動  
センター  
「えがお」

## 学問の秋！ 点字の勉強を始めてみよう！

村社協では今年秋から、点字ボランティア養成講座を開講します。点字への理解を深め、点字に親しむことを目的としており、受講後に広報誌などを点訳するボランティア活動にも参加できます。興味のある方は奮ってご参加ください。

【期間】平成27年9月17日～平成28年2月18日  
(月2回程度の木曜日、全12回)

【時間】午前10時半～正午

【場所】東海村ボランティア市民活動センター  
「えがお」活動室(村民活動センター1階)

【対象】村内在住・在勤・在学の方(先着20人)

【参加費】500円(テキスト代)

【申込締切】平成27年8月31日(月)

【申込み・問い合わせ】  
地域福祉推進係  
(ボランティア市民活動センター「えがお」)  
☎283-4538



▲講座で使う点字作成用の定規

地域福祉  
推進係

## 東海村敬老祝賀会 10月17日開催！

東海村と村社協が開催する、平成27年度の敬老祝賀会についてお知らせします。

【日時】平成27年10月17日(土)  
午前9時半～：東海中学校区在住の方  
午後1時半～：東海南中学校区在住の方

\*会場の補修工事により、例年より1か月遅れの開催となります。

【場所】東海村文化センター

【対象】村内に住民票がある75歳以上の方  
(昭和16年3月31日以前生まれの方)

【招待状について】

9月中旬頃に自宅や施設にお届けします。

【敬老記念品について】

昨年までは、敬老祝賀会に出席された方には当日手渡し、欠席された方には後日お届けしていましたが、今年度については、事前(9月中旬以降)に自宅や施設にお届けします。



▲昨年度の敬老会。100歳以上の方は23人でした。

【問い合わせ】地域福祉推進係 ☎282-2804

地域福祉  
推進係

## 金婚祝賀事業 対象者申込み受付中

村社協では、平成27年度の金婚祝賀事業の対象となる方の申込みを受け付けています。

【受付日時】平成27年7月1日(水)～8月31日(月)  
午前8時半～午後5時15分 平日のみ

【対象】

昭和40年4月1日から昭和41年3月31日までに結婚された夫婦(前年度、申込みを延期した方を含む)

【内容】

指定店舗にて金婚の記念写真を撮影していただけます。写真の受取は、①指定店舗での受取②村社協職員によるお届けのどちらかからお選びください。

\*記念撮影を辞退された方には、金婚記念品をお届けします。

【申込み方法】

村社協窓口・村社協ホームページから申込み書を入手のうえ、村社協窓口へお申込みください。

【申込み・問い合わせ】

地域福祉推進係

☎282-2804





## クリーン作戦で地域貢献

障害者センターでは利用者と職員が一緒になって、定期的にクリーン作戦を行っています。

クリーン作戦は、街中のごみ拾いを通じて、利用者が地域貢献をしつつ、地域の人と触れ合うことを目的としています。

実施場所は、村役場や「絆」・図書館周辺などで、徒歩では遠い場所へは、今年度日本財団より贈呈された新しい福祉車両を活用しています。

利用者は、車での移動の時は非常にわくわくした様子で、活動中は一生懸命にごみを集めますので、とても活気に満ちています。

これからも障害者センターでは、利用者が「できること」を模索しつつ、地域の人との交流が生まれるよう、この活動を続けていきます。



▲お気に入りの新車両で活動開始!



▲協力してごみを集める利用者



## 笑顔で脳トレ! ソフトフラダンス

6月25日・29日の2日間、豊白集会所を会場として、“であい”主催によるソフトフラダンスのイベントを開催しました。

当日は、“であい”の利用者と、親子教室ポシェットの参加者、そして、豊白地区在住の50歳以上の方が集まりました。

ソフトフラダンスとは、通常のフラダンスの動きをやさしいものに変え、参加しやすくしたもの。座ったままでもでき、高齢者の脳トレ効果も見込めます。

集まった参加者たちは、桃井晃子講師の指導のもと、高齢者から子どもたちまで楽しく体を動かしました。

“であい”の利用者と地域住民の方との交流になり、同時に“であい”がこういった場所であるのかを、地域の方に知ってもらうことができました。



▲いろいろな世代の人と一緒に楽しめました



▲座ったままでも参加できます

## 善意銀行4・5・6・7月分の寄付報告

皆さまからお寄せいただいた善意は、村社協が行う福祉事業や在宅福祉機器購入に充てられます。



### 金銭の部

(敬称略・受付順)

ご芳名	預託金(円)
東海ライオンズクラブ	50,000円
萩原 睦矢	500円
佐藤 雪	10,000円
匿名	5件 17,416円



▲ライオンズクラブ様より50,000円をご寄附いただきました。



▲常陽ボランティア倶楽部様よりリヤカーをご寄附いただきました。

### 物品の部

(敬称略・順不同)

ご芳名	預託品
大津 和美	大学ノート(71冊)、軍手(19組)
照沼 佳織	絵本(8冊)
常陽ボランティア倶楽部 部長 酒井 健司	折りたたみ式リヤカー
埴 拓也	画材、図鑑等
小堀 節子	紙おむつ(大人用)、おしり拭き
山崎	本、雑誌
匿名	8件 おもちゃ、チャイルドシート、プラボール、オムツ、オムツ用ゴミ箱、麻雀牌、麻雀マット、知育ビデオ、アニメDVD、人形(ウルトラマン怪獣)、紙オムツ(9パック)

### 寄付をお願いします

トーマスのおもちゃ、書き損じはがき、絵の具、クレヨン、トミカのミニカー、ぼぼちゃん人形(抱き人形)、ぼぼちゃんのお洋服

【問い合わせ】企画総務係 ☎282-2804

### 使用済み切手・ペルマーク・テレホンカードなど

(敬称略・順不同)

ご芳名
日本スタンダード(株)、新島 一樹、渡辺 栄子、小野口 仁、平川 次郎、三国屋建設(株)東海支店、(有)トキワ交通、川崎 しげ、篠原 登、大内 美奈子、東海村議会事務局、小泉 里緒、塩澤 美津江、東海村議会事務局、日本原子力発電(株)、坪 ひろみ、(有)大建工業、(株)アトックス、平根金物店、スマイル、郡司 卓哉(まつぼっくり)、東康建設工業(株)、小野瀬 駿希、細川 翼、安本 琉星、小此木 彰人、佐藤 友規、山本 康介、真石 涼平、石川 和子、東海村役場、仲田 美南、佐久間 博、匿名(14件)





	日時
心配ごと相談	毎週金曜日 午前10時～午後2時
心配ごと電話相談	毎週水曜日 午後1時半～3時 毎週金曜日 午前10時～午後2時 専用電話 ☎282-0917
弁護士相談	9月4日(金) 午前10時～正午 予約制(1組約20分) 予約開始: 8月10日(月)から先着6組
行政書士相談	9月11日(金) 午後1時半～3時 予約制(1組約30分) 予約開始: 8月17日(月)から先着4組
子育て相談	月～金曜日 午前9時～午後4時 専用電話 ☎306-1017

※相談会場: 子育て相談は、児童センター  
それ以外は、総合福祉センター「絆」内の相談室  
【申込み・問い合わせ】  
福祉後見サポート係 ☎282-2804

## 小学生対象イベント開催中!

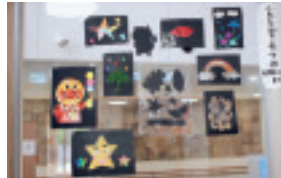
児童センターでは、小学生を対象とした遊びやイベントを行っています。

6月6日には、児童センターまつりを行いました。保護者からは、「参加児童が作ったステンドグラスがきれい!」「輪投げで遊んでいる子どもたちが楽しそう!」と大好評。

イベントは、11月・12月の年賀状づくり、来年3月にはゲーム大会を予定しています。

また、第2土曜日は「卓球デイ」として、小学生や中学生でにぎわっています。

来たことのない人は、一度遊びにきてくださいね。



▲児童センターまつりで小学生たちが作成したステンドグラス



▲昨年度の年賀状づくりの様子

## \*\*\*エンジョイサマースクール開催中\*\*\*

子どもたちは夏休み真っ最中! 児童センターは、村内の小学1~6年生を対象としたエンジョイサマースクールでにぎわっています。

ダンスやゲーム大会、ドリルや手話の教室など、今年もプログラムは盛りだくさん。多くの子どもたちが毎年楽しみにしているお化け屋敷も大好評でした。

エンジョイサマースクール開催中は、児童センター内の各講座と設定保育がお休みとなりますが、通常の利用は可能です。エンジョイサマースクールに申込んだ小学生も、そうでない皆さまも、夏休みを利用して遊びに来てくださいね。



▲ドリル教室の様子。みんな集中して勉強に取り組んでいます。



▲囲碁教室では真剣なまなざしで碁盤を見つめる姿が印象的でした。



▲シリティアではボランティアの指導のもと、ゲームを楽しんでいました。

### シリーズ Vol.14

## くろ〜ずあつぷ きずなびと

今回は、高齢者センターの大広間で、シルバーリハビリ体操(第2・4木曜午前11時～午前11時45分に実施)の指導士として活躍している、シルバーリハビリ体操指導士会の上条さん・酒井さん・仲田さん・小野瀬さんをご紹介します。

#### ●はじめたきっかけは?

家族にリハビリが必要になって始めましたが、家族だけでなく自分の健康にもつながっています。

#### ●実際にやってみてどうですか?

最初は、ただ夢中でした。回数を重ね、たくさんの人とのふれあいの中で自分の心も豊かになっていると感じました。今は"生きがい"になっています。

#### ●いつも心がけていることは?

"笑顔"ですね! 年齢と共に笑顔ができなくなってくるもの。体操を受ける方の緊張感をほぐしてあげるのに

も、とても大切。

受ける方へのそういった気配りを心掛けています。

#### ●活動の魅力を感じる時は?

利用者の方と触れ合う機会が持てることです。体操を継続していくうちに、利用者の目が輝いてくるんです。

#### ●今後の目標や取り組んでみたいことは?

私たちも、指導していただきながら体力が続く限り、継続していきたいです。笑顔=幸せであり、健康であるということです。自分も健康であり続けたいです。

#### ●来館者へのメッセージを一言

健康づくりができる憩いの場として、素晴らしい施設です。体操の効果が分かってくると、何度でも足を運びたくなります。お風呂に入った後に、まず体操を体験しに来てみてください!



▲皆さんの参加をお待ちしています!

社協だよりに関するご提案・ご意見がございましたら、お気軽にお寄せください。