

社協だより

2014  
4月発行  
VOL.31

# まんのう



お花見  
元気いっぱい!

~つどいのひろば「ひまわり」  
プレオープン(P.12)~

元気ふれあい  
ほっと安心

地域で共にいきるまちづくり



この広報誌は赤い羽根共同募金の助成により作成しています。

# 平成26年度 事業計画

平成26年度事業計画は、地域の個別ニーズを把握するとともに生活課題の解決に向けた関係機関とのネットワークづくりを重点活動とします。

また、子育て支援サービス事業を新規事業として、町より受託し地域での子育て支援に努めます。さらに、見守り・声かけ活動をはじめとする身近な小地域での地域活動を支援し、誰もが住みなれた地域で互いに助け合う福祉のまちづくりをなお一層すすめていきます。

## 事業実施計画

### 1 ふれあいの場づくり

- ①小地域ふれあいサロン《財源：寄付金・積立金》
- ②脳健康教室事業(まんのう寺子屋)《財源：寄付金、参加費》  
・開催場所 吉野校 吉野公民館  
(実施時期：5月～9月、11月～3月毎火曜日)
- ・開催場所 四条校 四条公民館  
(実施時期：5月～3月、毎水曜日)

### 2 思いやりの心を育てる人づくり

- ①第9回まんのう町社会福祉大会の開催《財源：共同募金・積立金》  
(平成26年12月)
- ②第9回まんのう健康・福祉まつりの開催《財源：共同募金・積立金》  
(平成27年3月21日)
- ③社会福祉施設体験学習(ワークキャンプ)の開催《財源：共同募金・積立金》  
(実施時期 8月)
- ④福祉についてのお話の会の開催

### 3 ボランティア活動づくり

- ①ボランティア養成事業《財源：共同募金・積立金》  
・ボランティア連絡会の開催(年1回)  
・香川県ボランティア交流集会(11月)の開催協力  
○サマースクールの開催(7月末予定)  
○活動別ボランティア研修  
・ボランティアの知恵袋教室(各種ボランティア研修)の開催  
(2日間4コース)  
・ボランティア養成研修(運転ボランティア)  
○ボランティア交流研修会の実施(各事業ごとに実施予定)  
○ボランティア保険加入促進
- ②ボランティア協力校助成：8校《財源：積立金》

### 4 ささえあいのネットワークづくり

- ①福祉推進啓発事業《財源：積立金》
- ②高齢者等在宅福祉実態調査事業《財源：町受託金》
- ③災害時要援護者登録更新事業《財源：町受託金》
- ④見守り声かけほっと安心事業《財源：町受託金》

### 5 問題解決の体制づくり

- ①総合相談事業《財源：積立金》
- ②傾聴ボランティア事業《財源：寄付金》
- ③コミュニティワーク実践研究《財源：寄付金》

### 6 良質で適切な福祉サービスの提供

- ①子育て支援サービス事業【新規事業】《財源：町受託金・事業収入》  
○つといのひろば ○一時預かり ○子育てヘルパーの派遣
- ②生きがい活動支援通所事業(いきいきふれあいサロン)《財源：町受託金・事業収入》  
○満濃：長炭活性化センター、吉野公民館、農村婦人の家、  
月2回 満濃農改センター、高篠ふれあいセンター  
○琴南：琴南農改センター、琴南公民館、総合センター、  
月1回 西谷活性化センター、川奥コミュニティセンター
- ③給食サービス事業《町受託金》
- ④介護予防教室の開催 《財源：町受託金》
- ⑤生活管理指導員派遣事業《財源：町受託金》
- ⑥軽度生活援助員派遣事業《財源：町受託金》
- ⑦福祉サービス利用援助事業《財源：県社協受託金》
- ⑧障害者福祉居宅介護事業《財源：事業収入》  
○まんのう町社会福祉協議会居宅支援事業所
- ⑨重度訪問介護事業《財源：事業収入》
- ⑩移動支援事業《財源：町受託金収入》
- ⑪訪問介護事業(1事業所) 予防訪問介護含  
《財源：事業収入》  
○まんのう町社会福祉協議会訪問介護事業所
- ⑫居宅介護支援事業(1事業所)《財源：事業収入》  
○まんのう町社会福祉協議会居宅介護支援事業所
- ⑬福祉用具貸与事業《財源：寄付金》
- ⑭福祉車輛運行事業《財源：共同募金・積立金》
- ⑮生活福祉資金貸付事業《財源：県社協受託金》

### 7 関係機関や団体との連携づくり

- ①医療、保健、福祉サービス提供機関や団体及び教育関係団体、民生委員、福祉委員などとの連携を図り地域福祉活動を支援する。
- ②町老人クラブ連合会への協力
- ③まんのう町共同募金委員会への協力
- ④日本赤十字社香川県支部まんのう町分区分への協力
- ⑤まんのう野菊の会への協力。

### 8 信頼に応えられる社会福祉協議会の基盤強化

- ①法人運営事業《財源：町補助金》  
○社協組織運営の強化  
○理事会(年4回)・監事会(年1回)、評議員会(年4回)の定期的開催  
○自主財源の確保
- ②マイクロバス運行事業《財源：町補助金》
- ③地域福祉推進委員会事業《財源：会費・寄付金》
- ④広報活動事業《財源：共同募金・積立金》

# 平成26年度 一般会計資金収支予算

(単位：千円)

経理区分 勘定科目	総合計	法人運営 事業	地域福祉 総合推進 事業	生活福祉 資金事業	共同募金 助成金等 事業	福祉サービ ス利用援助 事業	障害者 福祉居宅 介護事業	重 度 訪問介護 事業	移動支援 事業	訪問介護 事業	居宅介護 支援事業
<b>収入の部</b>											
会費収入	2,765		2,765								
寄附金収入	1,947		1,947								
補助金収入	61,355	61,355									
共同募金助成金収入	2,698				2,698						
受託金収入	12,668		11,720	151		797					
事業収入	1,557		1,435			122					
負担金収入	1,453		1,453								
介護保険事業収入	32,162									22,272	9,890
障害者福祉サービス等事業収入	3,756						3,756				
移動支援事業収入	52								52		
雑収入	21	21									
事業活動収入計①	120,434	61,376	19,320	151	2,698	919	3,756	0	52	22,272	9,890
積立資産取崩収入	3,946		3,480		466						
サービス区分間繰入金収入	6,632	1,500								4,732	400
退職共済預け金返還金収入	4,206	4,206									
その他の活動による収入計②	14,784	5,706	3,480	0	466	0	0	0	0	4,732	400
前期末支払資金残高③	45,578	8,528	20,500	0	0	0	0	0	0	14,473	2,077
<b>合 計①+②+③</b>	<b>180,796</b>	<b>75,610</b>	<b>43,300</b>	<b>151</b>	<b>3,164</b>	<b>919</b>	<b>3,756</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>41,477</b>	<b>12,367</b>
<b>支出の部</b>											
人件費支出	90,532	56,641	1,871			711				23,581	7,728
事業費支出	25,617	1,425	18,069	112	3,164	208				1,560	1,079
事務費支出	7,019	5,625		39			36			686	633
事業活動支出計④	123,168	63,691	19,940	151	3,164	919	36	0	0	25,827	9,440
サービス区分間繰入金支出	6,632		2,860				3,720		52		
その他の活動による支出	4,872	3,391								994	487
その他の活動による支出計⑤	11,504	3,391	2,860	0	0	0	3,720	0	52	994	487
当期末支払資金残高⑥	46,124	8,528	20,500	0	0	0	0	0	0	14,656	2,440
<b>合 計④+⑤+⑥</b>	<b>180,796</b>	<b>75,610</b>	<b>43,300</b>	<b>151</b>	<b>3,164</b>	<b>919</b>	<b>3,756</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>41,477</b>	<b>12,367</b>

# 赤い羽根共同募金

ご協力ありがとうございました!!



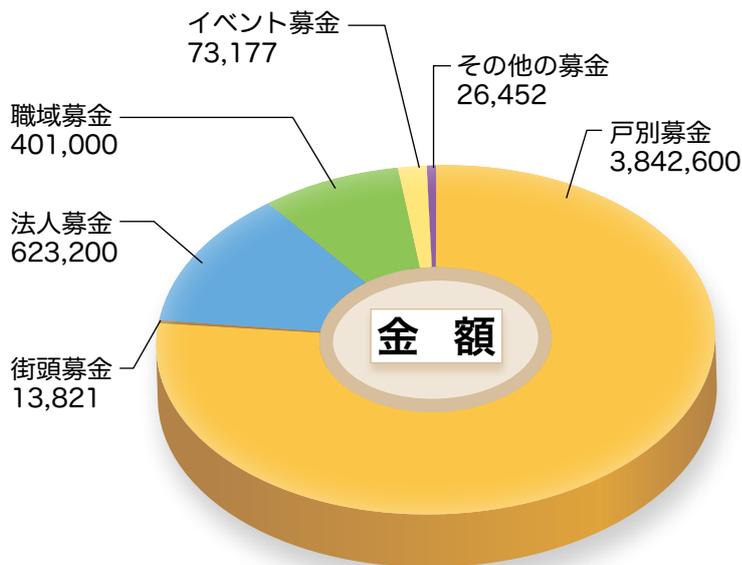
実績額

**4,980,250円**

10月1日から全国一斉に実施された赤い羽根共同募金運動では、皆さまのご協力により4,980,250円という成果をあげることができました。

集まった募金は、平成26年度に地域で行われる民間の福祉活動の財源として活用されます。ご協力ありがとうございました。

## 募金実績詳細



募金方法	件数
1 戸別募金	4,832
2 街頭募金	2
3 法人募金	119
4 学校募金	0
5 職域募金	802
6 イベント募金	2
7 その他の募金	3



## 義援金の報告

### 東日本大震災義援金

～共同募金会は災害時に義援金窓口の役割を担います～

受入状況 **102,103円** (3月31日現在累計)

香川県共同募金会を通じて、被災地へ送金します。  
多くの皆様のご協力、ありがとうございました。





## 大口・法人募金

たかお整形外科医院、高木建設、(株)アバンテック、(株)寺嶋製作所、(株)中セキ四国、(株)藤田萬翠園、丸井石油、(有)カレンズ、横井三徳堂、(有)マスターライフサービス、(株)住久設備、(株)永和工業、平田歯科医院、光穂建設(株)、片倉工務店(株)、(有)松浦組、(株)阿讃建工社、毛利商店、オサカ興業(株)、岡坂商店(有)、リサイクルプラザ丸亀、中津屋産業、岩山歯科医院、つじむら住設(株)、山本ヒフ泌尿器科医院、本屋敷種苗(有)高篠店、(有)誠栄工業、(有)コイデ、(有)三浦鉄工、神野建設工業(株)、寿野フードセンター、(株)清田建設、(株)まなべ結婚式場、大岡鉄工(株)、(有)枝園材木店、千田鉄工(株)、(有)清製材所、坂田商店(有)、新鮮組(有)、武田接骨院、長田うどん、小懸家、(株)澤村組、喫茶マスダ、(株)西讃富士、(有)イトウ、眞室歯科医院、辻村電業(株)、栗田建設(株)、三和工業(株)（椿谷工場）、長峰製作所(株)、(有)田岡製材所、小林酒店、川口医院、ユニードパック(株)、(株)城山堂、野山鋁金、(株)タカギコーポレーション、阿讃土木工業(株)、(株)礎建設、(株)土器川砕石、香川三菱農機販売(株)、(株)丸善、(株)川上板金工業所、(有)木村組、(株)サンデリカ讃岐事業所、山城金属(株)、サーンガス四国(株)、(株)HATAコーポレーション、片岡鋁金工業、(有)住まいのすまいるリフォーム、(有)龍満商店、(有)アサヒ住宅、カンプラ工業(株)、(有)西讃金属工業所、めんくいうどん店、森浦建設(有)、琴平ドライビングスクール、(有)小松組、(有)古市工務店、(有)城井製作所、(株)カーコンサルタント大西、横関肥料店、宮本会計事務所、(有)杉上スチール、(有)久元組、(株)ヤマノ、満濃ヒルズ(株)、峠（喫茶）、大山内科医院、(有)仁谷船舶工業、(有)琴讃商運、讃岐鑄造鉄工(株)、ヒカル写真館、(株)インザキ、関西マシーンキー工業所(株)、高尾工業(株)、いわさき循環器科内科クリニック、こんぴらや販売(株)本社、百十四銀行、夢ハウス、(有)大仙興業、(株)秋山金蘭、(有)吉野タクシー、サンオイル(有)、木ノ崎うどん、紙工芸やまだ(株)まんのう支店、(株)岩倉工務店、多田歯科医院、(有)清田商店、(株)川田土建、宮下製袋(株)、あとリエ美容室、ハウジングひらお、(有)鉄川建設設計事務所、内海接骨院

(順不同・敬称略)

## 平成26年度(平成27年度事業) 共同募金地域助成団体の募集!!

まんのう町共同募金委員会では、共同募金地域福祉活動事業助成として、平成27年度の助成の申し込みを受け付けいたします。助成の対象は地域福祉事業として効果的に用途されるなど、一定の条件があります。また、この助成金は赤い羽根たすけあい運動の推進をはかることを目的としています。

助成を希望される団体は、申込書に必要書類を添えて、まんのう町共同募金委員会までお申し込みください。

申込書は、まんのう町社会福祉協議会(役場仲南支所内)、又は、まんのう町社会福祉協議会ホームページにあります。

なお、受付期間は、土日祝日を除く5月15日(木)までの午前8時30分～午後5時までです。

# 増やそう!! 赤十字社員

**運動期間** 5月1日~5月31日

5月1日からの1ヶ月間、全国一斉に赤十字社員増強運動が展開されます。災害救護、国際活動、血液事業など、赤十字社の活動は皆様方の社資によって支えられています。

人道・博愛の精神に基づいた日本赤十字社の事業に一層のご理解を賜り、赤十字社員にご加入くださいますようお願い申し上げます。



## 日赤奉仕団 活動記録

日赤体験バス



リラクゼーション



炊き出し訓練



地域の子どもたちも参加!!



毛布でがウン!!



カット絆の貼り方



ストッキングでリボン



日本赤十字社香川県支部まんのう町分区 まんのう町生間415番地1 ☎77-2991

## みんなで地域福祉! 社協会員・会費の募集

社会福祉協議会は、地域の福祉に関する様々な問題を解決するために会員によって組織される民間の団体です。各地域で行われる福祉活動や社協の事業は、会員の皆様からの会費に支えられています。

安心安全のまちづくりには、住民参加が欠かせません。今年度も会員としての加入と会費納入にご協力お願いいたします。

### 平成 25 年度会費の納入状況

一般会費		一般会費	特別会費	賛助会費
世帯	500円	琴南	410,500円	100,000円 (17口)
特別会費		満濃	1,530,500円	
法人・団体	1口 5,000円	仲南	547,500円	
賛助会費		小計	2,479,500円	100,000円
個人	1口 2,000円	合計	<b>2,785,500円</b>	



# 福祉委員の窓



見守り声かけなど身近な地域での活躍が期待されている福祉委員さん！新しい年度を迎え、福祉委員の役割について再度考えてみましょう！

## 1、集落の住民や担当民生委員等と連携し、地域福祉活動に努める。

### ①実践する。

見守り・声かけ活動をご近所で実践する。

### ②連絡する。

困っている人がいたら関係者に連絡する。

例) 担当民生委員・児童委員、社会福祉協議会、福祉保健課、地域包括支援センター、地域子育て支援センターなどへ

### ③伝える。

福祉情報などを自治会内に伝え、福祉の啓発・普及をする。

例) 町社会福祉協議会、町からのお知らせなど

## 2、本会会費及び共同募金等への協力や本会の事業に参加する。

### ①参加・協力する。

例) 社会福祉協議会会費、共同募金活動、日赤社資募集、自治会内での福祉活動、福祉についての座談会、福祉まつり、ボランティア研修などの各種事業

## 3、各地域の実情を踏まえ、目的達成に必要な活動を行う。

例) 福祉についてのお話の会、高齢者のつどい（小地域ふれあいサロン）など

困っている人にちょっとした手助け（ゴミだし、買い物など）を行う。

何か問題が起きたときや変化に気がついた時にいち早く気づき、必要な支援が行われるよう行政、社協などの機関や民生委員さんにつなげたりすることも重要です。

さらに、必要なサービスや支援が受けられるまでの間、一時的に地域の人たちでできることをおこなって支援したり、フォーマルなサービスでは、担うことができないちょっとした活動を行うことで地域の絆が深まり、安心した生活が継続されていくのです。

平成26年度 まんのう町見守り・声かけ・ほっと安心事業

## 助成集落募集!!

「見守り 声かけ」により、集落内のコミュニケーションやつながりを活性化させることを目的とした、まんのう町見守り・声かけ・ほっと安心事業の助成集落を募集します。

事業の申請は、単位自治会又は実行組合を1つの単位とします。本事業を実施し、助成金を受けようとする集落は、申請書を6月30日(月)までにまんのう町社協事務局まで提出してください。

# ほっとホット ふれあい活動

## 琴南地域福祉推進委員会

琴南地域福祉推進委員会は、琴南地区の特性に応じた地域福祉活動を推進することを目的とし、民生委員、連合自治会長、婦人会など地域の方々に支えられて活動しています。

### 地域の名物で活動をPR

3月21日のまんのう健康・福祉まつりでは、琴南地区民生委員会の協力を得て、バザーコーナーで打ち込みそばの振る舞いを実施しました。準備した300食のそばには行列ができ、来場された皆様に「川奥そば道場」でも知られる琴南のそばを味わっていただくことができました。

- 設置目的  
琴南地区の地域特性に応じた福祉活動を推進する。
- 委員長 湊 高春
- 主な事業
  - ・ 福祉委員研修
  - ・ 男性料理教室
  - ・ ひとり暮らし高齢者への友愛訪問
  - ・ 登録ボランティア研修会
  - ・ 小学校卒業祝



▲まんのう健康・福祉まつり



▲大勢の方に食べていただきました



▲琴南小学校卒業祝



▲男性料理教室  
(食改ヘルスメイトさんを講師に)



フリーマーケット



遊びコーナー



健康コーナー



ほっとCafe



いやしのコーナー



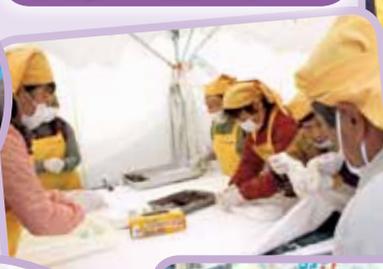
木工教室



献血



バザーコーナー



# 第8回

# まんのう健康・福祉まつり

開会イベント



閉会イベント

食育コーナー



介護コーナー



脳トレ



絵手紙教室



社協職員一同



福祉活動パネル展



こんにちは♪

# 気づく・感じる・学ぶ

## ボランティアさん

### 第8回まんのう健康・福祉まつり 満濃中学校生徒ボランティア



3月21日、満濃農村環境改善センターにて第8回まんのう健康・福祉まつりを開催しました。当日は、満濃中学校生徒7名の皆さんがセンター出入口にて来場者への靴袋配り、ポップコーンづくり手伝い等のボランティア活動を行いました。ボランティア協力をしていただいた生徒さんより感想をいただきましたので一部ご紹介します。

#### 子どもと一緒に あそびたい見守りをした

1年2組 藤岡万琴

とても楽しかったです。普段はあまり小さい子と接することがなかったので、いい経験になりました。1人1人の特徴や性格を理解して、けがなどに気をつけてあげることができました。

このボランティアで学んだことをこれからの生活に生かしていきたいです。またボランティアに参加したいと思いました。

#### ポップコーンのつぎ分け 1年4組 森浦咲奈

今日、ボランティア活動をして、「すごくよかった、ためになった」と思うことは、2つあります。1つは、野菊会の方がたがとてもやさしくて、作業のせつめいもていねいにしてくださって、うれしかったです。もう一つは、地域の人とのふれあいです。あまりはなしたことがない方とお話しができた、「一つください」「150円です」「はい」「ありがとうございました。」と言うやりとりも将来、すごくやくに立つと思います。

本当にボランティアに来て、よかったと思います。



## ボランティア活動保険

### 加入申込人 (ご加入いただける方)

社会福祉協議会およびその構成員・会員ならびに社会福祉協議会が運営するボランティア・市民活動センターなどに登録されているボランティア、ボランティアグループ、団体

### 被保険者 (保険の補償を受けられる方・ご加入者)

(ケガの補償) ボランティア個人  
(賠償責任の補償) ボランティア個人、ボランティアの監督義務者、NPO法人

### 対象となるボランティア活動

日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」で、次の①から③までのいずれかに該当する活動とします。

- ①グループの会則に則り企画、立案された活動であること。  
(グループが社会福祉協議会に登録されていることが必要です。)
- ②社会福祉協議会に届け出た活動であること。
- ③社会福祉協議会に委嘱された活動であること。



### 補償内容

ボランティアがボランティア活動中の急激かつ偶然な外来の事故によりケガをされた場合や偶然な事故により他人にケガをさせたり、他人の物をこわしたことにより法律上の損害賠償責任を負われた場合に保険金をお支払いします。

- ◆ボランティア自身の食中毒 (O-157など) や特定感染症も補償します。
- ◆熱中症 (日射病や熱射病) も基本タイプで補償の対象となります。
- ◆天災タイプでは、基本タイプにおける補償に加え、天災 (地震・噴火・津波) によるケガも補償します。  
(賠償責任の補償は基本タイプと同じです。)
- ◆台風などの風水害によるケガは、基本タイプで補償されます。

<http://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

# 秘密厳守、相談無料、お気軽にご相談ください!!

## もめごと

### 法律相談(要予約)

弁護士が相談に応じます(1人30分程度)。予約制のため事前連絡を!

■日 時 偶数月 第4木曜日 13:00~16:00

※予定は変更する場合があります

4月24日 6月26日 8月28日  
10月23日 12月18日 2月26日

■場 所 満濃農村環境改善センター

■問合せ先 社協 **77-2991**



## 悩みごと

### 心配ごと相談

民生・児童委員が相談に応じます。

満

■日 時 毎月 第1木曜日 13:00~16:00

※予定は変更する場合があります

4月 3日 5月 1日 6月 5日 7月 3日  
8月 7日 9月 4日 10月 2日 11月 6日  
12月 4日 1月 8日 2月 5日 3月 5日

濃

■場 所 満濃農村環境改善センター ※6月、12月は、役場にて、行政相談と合同開催

■問合せ先 社協 **77-2991**

仲

■日 時 毎月 第3金曜日 13:00~16:00

※予定は変更する場合があります

4月18日 5月16日 6月20日 7月18日  
8月15日 9月19日 10月17日 11月21日  
12月19日 1月16日 2月20日 3月20日

南

■場 所 役場仲南支所 ※奇数月は、行政相談と合同開催

■問合せ先 社協 **77-2991**

琴

■日 時 毎月 第2水曜日 9:00~12:00

※予定は変更する場合があります

4月16日 5月14日 6月11日 7月 9日  
8月 5日 9月10日 10月 8日 11月12日  
12月 9日 1月14日 2月 4日 3月11日

南

■場 所 偶数月 琴南農村環境改善センター  
奇数月 琴南総合センター

■問合せ先 社協琴南支所 **85-0120**



# ひまわり 通信

## 子育てサロンから つどいのひろば 「ひまわり」へ!!

### ～子育てサロン通信【最終回】～

平成 17 年 2 月 9 日、旧満濃町社協が始めた子育てサロンは、平成 25 年度で、事業を終了しました。平成 26 年度からは、「子育て支援サービス事業 つどいのひろば」として町の受託を受け実施します。子育て支援サービス事業は、安心とゆとりのある子育てにするために、あかちゃんやおかあさんたちが気軽に集まれる場をつくり地域の人たちがそれぞれ力を生かして支援することで子育てにやさしい福祉のまちをめざすものです。4 月 2 日に、神野婦人の家にプレオープンしました。6 月から一時預かりを実施し、正式にオープン。秋には、子育てヘルパーの派遣を行う予定です。利用するには、登録が必要です。子育ての情報、ママ友づくりにぜひおいでください。



▲ほ～ら、おやつが来ましたよ♪ (3月28日)

### つどいのひろばひまわり

- 開催日時 週3回(月、水、金)  
10時～16時
- 開催場所 月：満濃農改センター  
水・金：神野婦人の家
- 利用対象者 町内の5か月～就学前までの乳幼児及び保護者
- 利用登録料 300円/月  
(子ども2人以上の場合 500円/月)
- スタッフ 町社協常勤職員もしくは非常勤職員……………2名  
子育て支援ボランティア・子育てボランティアなど…1～2名



▲新しい遊具もお目見え!!



▲子育てボランティアさんと一緒に



▲町社協スタッフです!!

### こんな楽しいことがまってるよ!

工作、絵本読み聞かせ、手作りおやつ、お誕生会や季節行事として、七夕、運動会、ハロウィン、クリスマス、豆まき、ひなまつりなど四季折々の季節に応じた行事を行う予定! 毎月の予定は、つどいのひろばひまわりで配布する「行事予定表」で確認して下さい。

がんばってます!!

# 老人クラブ

## 満濃大学芸能発表



### 新しい自分を見つけに「イラッシャーイ!!」 満濃支部長 鈴木 平司さん

満濃大学は高齢者の学習、自己啓発を目的として年10回、主に農改センターで開催されております。

去る1月30日、2月13日には芸能発表大会があり、前期、後期、20組ずつ計40組の皆さんの熱演がステージ一杯に繰り広げられました。

大正琴の見事な演奏に聴き入り、カラオケや民謡を出演者と共に口遊み、ハーモニカ吹奏に合わせて童謡を歌い、役員が花を手にステージで歌う「花は咲く」を会場全員が大合唱し、ピリッと締まった吟詠や詩舞、大勢での手踊り、お年を感じさせないお色気たっぷりの舞踊、フラダンスなどに時間のたつのを忘れて、皆さん魅入っておりました。

音響操作ミスなどで手違いが起きたり、出演者が緊張のあまり仕出かす意図しないサプライズが起きると、司会者の軽妙なアドリブに場内爆笑につつまれ、温かい励ましの拍手を送っておりました。終止笑いの絶えない明るく楽しいひとときでした。

大学ではこの外、健康、福祉、交通安全、悪質詐欺被害対策、運動会、町内探訪など多彩なカリキュラムが組まれております。

新学期が始まります。高齢者の皆さん大学生になって新しい自分を見つけ大勢の友達を作り「イラッシャーイ!!」



### 私の健康法

## 継続は力なり

町老連会長(福良見福楽会) 和田 昭三 さん

勤めを辞めて毎日のんびり、ぶらぶら、いつか体重74キロ、メタボ腹回り95センチ、ズボンはことごとく合わなくなる始末。これではいけないということで始めたのがウォーキング。毎日4キロないし5キロを歩く。2年ばかり続けるも体重は減らない。

その頃にスポーツセンターができており、プールで少し泳いでみてはとのことで入会し通い始める。水泳を始めて1ヶ月を過ぎた頃「泳ぐだけでは体重はあまり減らない、筋力トレーニングと併用しては」とインストラクターの勧めもあり、プール、ジムでの運動が始まる。「とにかくやせようコース」を選び、ストレッチ、有酸素運動(ランニングマシン・エアロバイク)、筋力トレーニング7種目を週4日、食事は玄米ご飯とする。

1年6ヶ月かけて体重12キロ減の62キロ、腹回り83センチと目標を達成する。あまり急激に減量したので、知人が病気ではないかと心配してくれる。その後5年位現状を維持したが、減量してからはご飯も玄米から白米になり、2年位前からは筋力トレーニングも4種目、プールも月に2~3回と減り、体重も2キロ位増える状態となっている。運動が減っているのが体重が増えるのも当たり前ではあるが、運動を始めた頃よりは筋肉も多少ついており、少し努力すれば2、3キロの減量はできる。継続は力なりといわれるように、続けることが大切である。努力すればそれなりの効果がある。スポーツセンターに入会して8年を過ぎる。現在運動量は減ったとはいえ週4日仕事だと思って運動に励んでおり、食事にも注意して健康を保っている。これからもできるかぎり続けていくつもりである。

# 募集 傾聴ボランティア

**傾聴ボランティア利用者** お話を聴いてほしい。 悩みを聴いてほしい。

**対象者** まんのう町在住の高齢者・子育て中の親、  
介護の悩みを抱える家族など傾聴を希望する方

**申請方法** 1. 希望者は、社協へ連絡、申請書を提出する。  
2. 社協は、ボランティアを調整する。  
3. 初回訪問し、随時ボランティアが訪問する。  
(月1～2回)

**利用料金** 無 料

**問合せ先** 地域福祉課 ☎77-2991



## 介護はおまかせ

ヘルパーさんおすすめの簡単料理を紹介します。  
今回は、今が旬の筍、そら豆を使った料理です。

### 【筍と牛肉のオイスター炒め】

**材 料** 水煮たけのこ（味付けした物でも可）…1/2本  
牛肉…………… 200g  
塩・胡椒…………… 少々  
<調味料>  
酒…………… 大さじ1  
オイスターソース… 大さじ2  
砂糖…………… 小さじ2  
醤油…………… 小さじ2  
生姜（千切り1/2片分）  
ごま油…………… 大さじ1  
刻み葱…………… 大さじ1



[下準備]  
水煮筍は縦に4つ切りにする。牛肉は塩・胡椒を振る。  
[作り方]

- 1、フライパンにごま油、生姜を入れて香りがたったら牛肉と筍を加え焼き色がつくまで炒める。その時、余分な脂はキッチンペーパーで拭き取りながら炒める。
- 2、<調味料>の材料を加え、汁気がなくなるまでさらに炒め合わせる。
- 3、器に盛り、刻み葱をちらしできあがり。

### 【そら豆とスナップエンドウのミモザサラダ】

**材 料** そら豆…………… 8本（24粒）  
スナップエンドウ…………… 10本  
ロースハム…………… 2枚  
新玉ねぎ…………… 1/4個  
卵…………… 1個  
塩・砂糖（茹でる時）… 適宜  
<ドレッシング材料>  
みりん…………… 大さじ1/2  
酢…………… 大さじ1/2  
オリーブオイル… 大さじ1/2  
塩・胡椒…………… 少々



[作り方]

- 1、そら豆は薄皮に切り目を入れて塩茹でし、水にさっととって皮をむきます。
- 2、スナップエンドウは塩・砂糖小さじ1を入れ湯がき、水にさっととり冷めたら2つに割り水気をとります。
- 3、ハムは、放射線状に切ります。
- 4、新玉ねぎは横薄切りにします。
- 5、卵は固ゆでにし、白身は角切り、黄身は裏ごしにします。
- 6、5以外を混ぜ合わせ、後からも白身と黄身を盛り合わせドレッシングをかけたら出来上がり。

## 登録ホームヘルパー募集中!!

**応募資格**

- ・介護福祉士、訪問介護員1級・2級  
または看護師の資格をお持ちの方
- ・ヘルパー業務の経験のある方
- ・年齢60才未満の方

**業務内容**

- 身体介護・生活援助
- 詳細は面談にてご説明します。  
まずはお電話にてお問い合わせ下さい。
- 連絡先：TEL 77-2997（介護福祉課）

# あなたの地域でもサロン活動してみませんか。 広がれつどいの場活動運営助成

小地域ふれあい・サロン

住民が中心となって、ふれあいの場。孤独解消。地域で支え合う活動。

(参加者) 高齢者・障害者・子育て中の親子などと  
サロンに協力する方

(助成要件)

- ① 代表者が明確になっていること
- ② 定期的に参加者するものが概ね8人以上であること
- ③ 開催頻度が概ね年間10回以上活動していること
- ④ 会場が確保されていること
- ⑤ 1回の開催時間が2時間以上であること
- ⑥ 参加希望するものを広く受けいれること
- ⑦ 地域の協力がはかれていること
- ⑧ 活動内容が、参加者の実情に応じた活動が行えていること
- ⑨ 参加者の個人負担を徴収していること

要件をすべて満たしたサロングループに年間2万円の運営助成をしています。事前に登録が必要です。

まんのう町社会福祉協議会へお問い合わせください。ただし、まんのう町などの助成事業を受けてサロンを実施しているグループ・団体は対象となりません。

問合せ先

地域福祉課 ☎77-2991

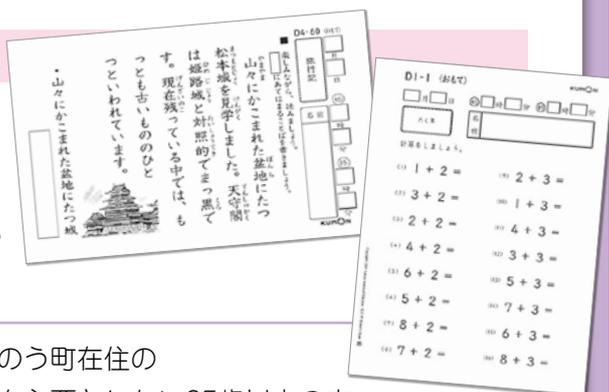
## 学習者募集

第14期  
脳の健康教室

## まんのう寺子屋

こんな教室です

- 週1回 30分の読み・書き・計算
- 学習前には、仲間とお茶を飲みながらおしゃべり
- 教室のない日も毎日10分くらいの宿題を渡します。
- 人前で発表・順番がつくことなどはありません。



友達もたくさん  
できるよ!

小学生のころを  
思い出す

字を書くと  
いいですね。



- ◆ 対象者 / まんのう町在住の  
介護を必要としない65歳以上の方
- ◆ 開催日 / 5月～9月末 毎週火曜日 午前中30分程度
- ◆ 入校式・説明会 / 平成26年4月30日(水) 10時～11時
- ◆ 会場 / 吉野公民館 (吉野郵便局より南へ300m)
- ◆ 定員 / 30名
- ◆ 参加費 / 毎月1,600円
- ◆ 申込み方法 / まんのう町社協へお申込みください。

問合せ先 地域福祉課 ☎77-2991

サポーターさん(ボランティア)募集しています。お問い合わせ先:地域福祉課へ!!

