

ふくし

社協だより

No. 86

平成26年10月1日発行

発行／木古内町社会福祉協議会 木古内町字本町150番地1 電話(01392)2-2780 FAX(01392)2-4475



夏の思い出
in 2014 ふれあい広場

10月1日からは赤い羽根共同募金

じぶんのまち『木古内』をよくするしくみ

本年度目標額は 106万円

毎年、10月から12月にかけて赤い羽根共同募金運動が展開されますが、この募金額の実績によって北海道共同募金会から木古内町に翌年度実施事業の助成金が交付されています。みなさん一人ひとりの募金が、翌年の木古内町の福祉事業に活かされます。「じぶんの町をよくするしくみ」づくりにご協力をお願いいたします。



じぶんのまち『木古内』の福祉活動をささえます

平成26年度で共同募金運動は68回目を数え、またひとつの節目を迎えることとなります。近年は募金実績の低減傾向が続くものの、多くの関係者のたゆまぬ努力と、町民のみなさまの支持により、毎年たくさんの募金が寄せられています。

赤い羽根共同募金は地域課題や社会課題の解決に向けた活動をささえる財源としてますます期待が高まっています。



赤い羽根募金の使われ方

●小中学校のボランティア活動で……

児童・生徒の地域清掃等の町内ボランティア活動に必要なゴミ袋や軍手、火バサミなどの購入に役立てられています。

●地域の福祉活動で……

町内会の福祉部が行う「安心まちづくり事業」などで、見守り・訪問活動やいきいきサロン開催等の費用に役立てられています。

●町内の福祉団体等で……

心身障害者福祉協会や、ふきのとうサークル等の活動費として役立てられています。

●社会福祉協議会の福祉事業で……

障がいのある人もない人も、児童から高齢者まで、生き生きと元気に暮らせるまちづくりのため、「ピンコロ会」、「森林浴とお散歩を楽しむ会」、「ふれあい広場」等の活動費として役立てられています。

赤い羽根共同募金 10月1日～12月31日

今年、支えあうことの大切さを知った。



赤い羽根共同募金は高齢者、障がい者、子供たちなどの地域の福祉活動を支援する募金です。災害時には、「災害ボランティアセンター」の設置や運営など被災地にも役立っています。

赤い羽根共同募金に関するお問合せは、
木古内町共同募金委員会（☎2-2780 社会福祉協議会内 担当：佐藤・金谷）にご連絡下さい。

赤い羽根共同募金の助成金申請受付開始

平成27年度実施事業に対する赤い羽根共同募金の助成金申請先を募集します。

対象 町内のボランティア団体、福祉団体、町内会等

対象となる活動内容 町内で実施される地域福祉活動全般

助成金 1団体最高4万円 ※配分金の状況により減額となる場合もあります。

申請方法 木古内町共同募金委員会事務局に備え付けの申請用紙に必要事項を記入し、平成26年11月28日(金)までに提出して下さい。

提出先 木古内町共同募金委員会事務局（本町150-1 木古内町社会福祉協議会事務局内）



○ ○ ○ ○ ○ お問合せは木古内町共同募金委員会事務局（☎2-2780 佐藤・金谷）まで ○ ○ ○ ○ ○

赤い羽根共同募金は、地域福祉の推進を目的とし、社会福祉協議会とは車の両輪にたとえられて活動しています。

平成26年度は、次の団体へ助成が決定しております。

- ・木古内町老人クラブ連合会
- ・木古内町子ども会育成連合会
- ・木古内町心身障害児者福祉協会
- ・下町町内会
- ・木古内町社会福祉協議会（健康づくり講演会、入浴サービスボランティア活動事業等）
- ・木古内町町内会連合協議会
- ・精神障害者回復者クラブふきのとうサークル
- ・木古内町男女共同参画プラン推進協議会
- ・木古内小学校
- ・木古内中学校
- ・木古内つくしんぼの会
- ・新道町内会
- ・泉沢町内会



健康づくり講演会開催

「糖尿病」～その正体と治療～

9月3日、社会福祉協議会と町民健康づくり推進協議会の共催により健康づくり講演会を開催し、町民約60人が参加されました。

今回のテーマは「糖尿病」で、函館の内科高橋清仁クリニック・高橋清仁院長を講師に迎え、糖尿病の主な原因や予防法などを学びました。

高橋先生は講演の中で、合併症などによる糖尿病の怖さ・インスリン作用を促す血糖コントロールの大事さ・早期発見の重要性・治療の基本になるのは運動療法や食事療法・治療薬の時代による移り変わりについてなど、貴重な話をされました。

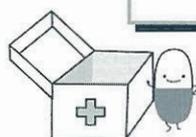
現在は40歳以上の3人に1人が糖尿病予備軍と言われ、年間1万人以上が糖尿病が原因で亡くなっているという身近な病気について、笑いも交えながらのわかりやすい内容に、会場の沢山の人がうなずきながら聞き入りました。

講話後は参加者からの質疑に高橋院長が答えていただき、講演会は盛況のうちに終了しました。この講演会を今後の町民の皆様の健康づくりに役立てていただきたいと思います。



◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 糖尿病の早期診断が必要です ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

- ★空腹時の血糖値 …………… 126 mg/dl 以上（正常値110 mg/dl 以下）
- 食後（約2時間）血糖値 …… 200 mg/dl 以上（正常値125 mg/dl 以下）
- ★HbA1c …………… 6.5%以上（正常値6.0%以下）



平成22年7月からはこの数値が糖尿病診断の目安になっています。
気になる方は病院・健康管理センター等にぜひご相談ください。



介護予防体操教室

ピ シ コ 回 会

地域に定期的な集いの場を提供し、閉じこもりや筋力・体力の低下防止、将来の介護リスクを減らすことを目的に現在、釜谷・札苅地区で実施しています。

楽しく体を動かす“遊びリテーション”“おったしゃ体操”などを行いながら、5年後も今ある生活体力を維持することを目指します。今年度の参加は、釜谷・札苅地区にお住まいで介護認定を受けていない方が対象です。月に1回みんなで楽しく運動を続けてみませんか？

釜谷地区の様子



▲ 体を大きく使って“風船リレー”



▲ 認知症予防に“ふまねっと運動”



▲ 頭の体操“まちがい探し”

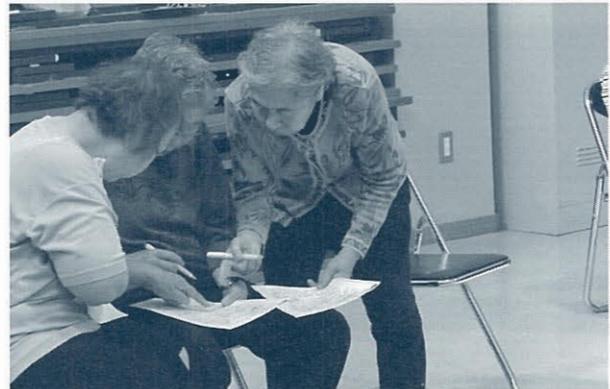
札苅地区の様子



▲ 腰痛解消に“棒一本体操”



▲ 見た目以上に全身運動“輪投げ”



▲ まちがい探しでコミュニケーション

歩いて健康！いきいきライフ

森林浴とお散歩を楽しむ会

歩くことで健康と体力・筋力を維持し、いきいきとした毎日を過ごしてもらうことを目的に「森林浴とお散歩を楽しむ会」を年2回開催しております。

今年度1回目の会は、7月30日(水)、参加者40名が恵山岬灯台公園へ出発！晴天に恵まれ、参加者は元気に森林浴とお散歩を楽しみました。



▲恵山の自然に触れながら約40分の散歩



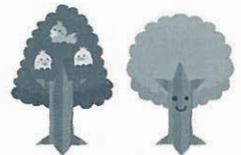
▲色とりどりのハマナスが咲き出していました



▲「日本の灯台50選」の恵山岬灯台。公園内には他に選ばれている全国の灯台が描かれているオブジェも



▲運動後はホテル恵風でお昼ご飯と温泉を楽しみました。



今年度2回目の「森林浴とお散歩を楽しむ会」は10月16日(木)に函館の見晴公園を予定しています。

★★★★★ 地域福祉事業 障がい児夏休み支援事業 ★★★★★

2014ふれあい広場

8月5日(火)・6日(水)に、渡島西部4町の社協が共催となる「ふれあい広場」が行われ、8名が参加されました。

1 日目 しゅりーしょん



ミニ四駆工作



ゲームコーナーやくじ引きもありました♪



お昼のオムライスもおやつのかき氷もペロリ

2 日目 バス遠足



たくさんの笑顔あふれた函館公園



また来年も
みんな笑顔で
会えたらいいね

Special Thanks

◎学生ボランティアスタッフ◎

・福島商業高校 ・知内高校 ・七飯養護学校 ・函館市医師会看護専門学校 …各校よりご参加の皆様

◎一般ボランティアスタッフ◎

・渡島圏域障がい者総合相談支援センターめい ・有限会社 Colors ・木古内町更正保護女性会 ・木古内女性会
・福島小学校 ・木古内町 ・知内町 ・知内福祉ボランティアの会 …各所よりご参加の皆様

ありがとうございました。



平成26年度 賛助会員募集

社会福祉協議会は、各自治体に必ず設置されている社会福祉法人で、民間の非営利団体です。個人、法人問わず、1口 年会費 1千円からとなっております。皆様の善意で次の事業を継続させて下さい。

1. 入浴サービス事業（特殊車両の運行）
1. 福祉車両の無料貸し出し



以上の車両維持費経費は皆様の会費等でまかなわれます。

一人でも多くの方へ喜びを与えられる様、多くの皆様やボランティアさんに支えられて努力してまいります。



▲ スローパータイプ（軽四タイプもあります）



▲ 回転シートタイプ

福祉車両を無料で貸し出します

身体に障がいがあり自力で通院等が困難な方を対象に福祉車両を貸し出します。

福祉車両を利用できる方の要件は次のとおり。

- ① 心身の障がい及び疾病の理由により、車イス生活を余儀なくしている方。
- ② 医療機関や施設等から車イスで自宅に一時帰宅する方。

*町内での利用は無料です。

町外は実費弁償

*貸出車両のタイプ

- ① 回転シートタイプ（助手席のシートが回転します）
- ② スローパータイプ（車イスごと車両に乗り入れ可能です）

【注意】社協職員による車両の運転は行いません。

※申込を希望される方は、前々日まで所定の申込用紙を提出願います。365日対応致します。



大切な貴方に伝えたい!!

人生の節目や家族のイベント毎に保険の見直しが必要です。少しでも無駄を省き、貴方様にあった、家計に易しい保険で安心を提案致します。

★一緒に検討見直しをしてみませんか!!★
お電話お待ちしております。

住 所：上磯郡木古内町字木古内207-202
電話・FAX：01392-2-2084 携帯電話：080-3231-5600



楽天生命保険株式会社 募集代理店 小泉 五郎

赤い羽根共同募金 検索

赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金は、高齢者、障がい者、子どもなどへの、地域の福祉活動を支援する基金です。災害時には、「災害ボランティアセンター」の設置や運営など、被災地支援にも役立っています。今年も皆様のご協力をお願いします。

貴社に特別以上の優待を望まれません。詳しくはホームページをご覧ください。【URL】<http://www.akaihane-hokokaido.jp>

北海道共同募金会
Community Chest of Hokkaido
〒101-1231-0000

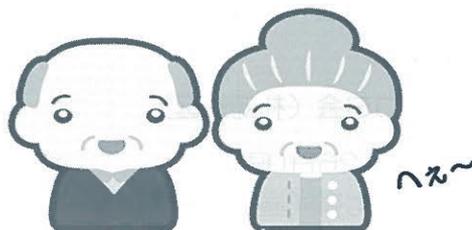
ふまねつと運動を知っていますか？

ふまねつと運動とは？

50センチ四方の
大きなマス目でできた
“あみ”を踏まないように
歩く運動です。



“あみ”を踏まないように注意深く歩くことで高齢の方でもむりなく運動でき、歩行機能の改善や認知機能の改善に効果があるんだよ



道東地方で開発された《ふまねつと運動》は、指導資格をもった【サポーター・インストラクター】を徐々に増やし、現在全国で約3900人のサポーター・インストラクターが、ふまねつと運動の指導者として活動しています！



7月に函館で行われた養成講座を受講して



木古内社協からも3名のサポーター（指導者）が誕生しました♪

現在、社協の事業【ピンコロ会】や町内の老栄会などでふまねつとの指導をおこなっています

- ✿ 事務局 長 …………… 工 藤 晋
- ✿ 庶務会計係 …………… 金 谷 綾 子
- ✿ 声かけ訪問・移送サービス員 … 駒 木 絵 美



ピンコロ会の
ふまねつと運動の様子



むりなく楽しい運動でなが〜く健康保ちましょう♪

社協イベントスケジュール

10月

- 16日(木) 森林浴とお散歩を楽しむ会 (見晴公園)
- 22日(水) ピンコロ会 (釜谷地区)
- 24日(金) ピンコロ会 (札苅地区)
- 25日(土)~26日(日) 町民文化祭 (展示ブース出展)
- 28日(火)~29日(水) 社協・民協・町連 合同視察研修 (倶知安・岩内)

ぜひ
ご来場
ください♪



11月

- 26日(水) ピンコロ会 (釜谷地区)
- 28日(金) ピンコロ会 (札苅地区)
- 日程未定
ボランティアスクール (住民福祉の集い)
※日程・内容などが決まりましたら
チラシ等でお知らせします

入浴ボランティア募集

社協の事業の中に、入浴サービス事業があります。これは寝たきりや体が不自由で自宅のお風呂に入ることが出来ない方を恵心園の特殊浴槽でボランティアの介助を受けながら入浴していただくサービスです。

現在、入浴介助をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。

- 活動日 月1~3回、水曜日の午前中
- 募集人数 若干名



お問合せ先 木古内町社会福祉協議会 (☎2-2780 担当 佐藤)