



いよし社協
イメージキャラクター
あいみん。

2009

1

January

いよし 社協だより



『心身ともにリラックス』

地域での健康づくりを目的に、家庭で誰でもできる『簡単ヨガ講座』を、11月26日、12月10日の2回にわたり双海保健センターで開催しました。

“ヨガとは ー自分と向き合うことー” 静かにゆっくり身体を動かすことにより、気分を落ち着かせるリラックス効果があります。毎日続けることで体調が整い、精神的にも安定し、肌荒れにも効果があるそうです。

講師の杉山弥保先生のワンポイントレッスンを5ページに紹介します。

目次

●『愛・アイ交流会』ボランティアさん募集

..... P2

●『ささえあい活動支援』募集 P3

●Hot Photo ーホットフォトー P4・5

●まごころ銀行・心配ごと・弁護士相談予定表

..... P6

社会福祉法人

伊予市社会福祉協議会

〒799-3113 伊予市米湊723-1

☎089-983-6224

FAX089-983-3253

メールアドレス iyo-shakyo@giga.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.iyo-shakyo.jp/>

印刷 平和印刷工業㈱

♥愛・アイ交流会を開催します

～障がい者とボランティアの交流事業～



障がい者の方と一緒にピザ作りやボウリングを楽しみながらサポートしていただけるボランティアさんを募集します。また、障がい者の方もお気軽に参加してください。

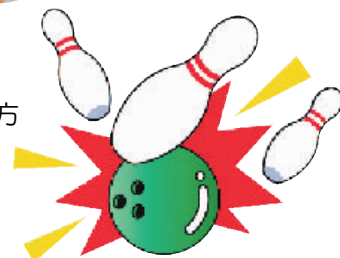


- 期 日 2月8日(日)
- 時 間 9:00～16:00
- 場 所 伊予市双海町 石窯香房みどり(ピザ)
〃 いちご家おもり
松山市宮田町 キスケボウル

- 参加費 1,000円
- 募集人数 約15人(高校生以上) ※障がい者のサポートをしていただける方
- 参加障害者団体 伊予市身体障害者福祉協会、伊予市視覚障害者協会
伊予市手をつなぐ育成会、伊予市精神障害者家族会睦会
中山町精神障害者家族会ほほえみ会

■申込み・お問い合わせ

1月20日(火)までに伊予市社会福祉協議会 地域福祉係 (☎982-0393) へ。



『大人の塗り絵』『水彩色鉛筆』

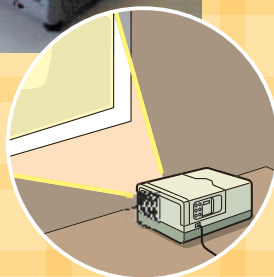


誰でも簡単に
操作できる!!

『プロジェクター』



▲DVDをセットし、スクリーンや白い壁に映像を映し出して見ることができます。
○自主防災の学習会
○サロンでの映画会
などにご利用ください。



『ジェンガ』

▶積み重ねたブロックを1本ずつ抜き取ってタワーを崩した人が負けというゲーム



貸し出します

伊予市社会福祉協議会では、次のものを購入しました。ふれあい・いきいきサロンや地区社協での集まり、会合などに無料で貸し出しますのでぜひご利用ください。なお、サロンなどで使用できる遊具はこのほかにもいろいろありますので、お気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ

伊予市社会福祉協議会 (☎982-0393) へ。

『ささえあい活動支援』助成募集

～住民組織やボランティア団体などが行う
福祉活動を応援します～

- 対象 伊予市内において、福祉または福祉活動を行う住民組織やボランティアグループ、地域福祉団体等
■活動 誰もが安心して暮らせ、夢のある地域社会を実現することにつながる活動。

《助成対象外の活動》

- 営利目的、活動拠点が伊予市ではない
- 宗教的及び政治的活動
- 公序良俗に反する活動
- 他の助成等で活動が行えるもの
- その他、審査会において非該当と認めたもの



- 助成金額 ①地域福祉活動…活動に係る経費の90%以内とし、1活動10万円を限度とする。(年間1回)
②施設整備活動…施設における備品・機器の整備に係る総費用がおおむね10万円以上50万円以下の活動で、総費用の90%以内とし、1整備30万円を限度とする。(年間1回)

- 審査・選考 審査は、本会理事会で行い、可否については、3月下旬ごろ決定

- 応募期間 1月7日(水)～2月27日(金)

- 応募方法 伊予市社会福祉協議会各事務所に置いている助成金交付申請書に必要事項を記入し、各事務所に提出してください。

- お問い合わせ 社会福祉協議会 伊予事務所 総務係(☎982-0393)へ。

当助成事業は、『赤い羽根募金』を財源に実施しています。

民生児童委員さんが変更しました

- 担当地域 宮下(南・北組)

(前) 大塚宣子さん



(新) 武智和子さん(☎982-1852)

広告

『いよし社協だより』掲載有料広告を募集します

いよし社協では、地元企業等や公益法人、市内事業所などから広告を募集します。次号は3月号です。

- 掲載場所 表紙以外の最下段
- フルカラー 10,000円～18,000円
(サイズにより異なる)
- 印刷部数 14,000部
(奇数月1日発行予定)

- お問い合わせ 地域福祉係 ☎982-0393

『低い椅子』

▶正座をするのがきつい方にご利用いただけます。7脚あります。



『黒ひげ危機一髪』



『ポッキーショック』





11月21日 高齢者家庭相談員研修

『究極の見守り方を研修』

70歳以上のひとり暮らし高齢者の見守りをしている高齢者家庭相談員のみなさんが高知市丸池町で研修をしました。

『ひとりで暮らしていると、不安なときがある。でも、いつも訪ねられるのはちょっと…。』と思っている高齢者の方は少なくありません。NHKの番組で紹介された丸池町では、ひとり暮らしの高齢者が嫌がらず、また、見守る地域の方々も負担にならない究極のさりげない見守りに取り組んでいます。

伊予市の相談員さんは日々の安否確認に活かそうといろいろなことを質問し、今後の参考となる有意義な研修となりました。



11月20日 高齢者交通安全啓発活動

『高齢者の交通事故を減らそう!』

双海町の海岸線国道378号は、見通しが良いにもかかわらず死亡につながる大きな事故が多く発生しています。

そこで、少しでも交通死亡事故を減らそうと、双海地域老人クラブ連合会のみなさんや伊予警察署の方たち約70人が、反射たすきをかけドライバーに注意を呼びかける啓発活動を行いました。

ドライバーのみなさんは見通しが良い道路でも油断をせず、道路を横断する歩行者がいないか注意しながら運転しましょう。また、夜歩くみなさんは、反射たすきをかけ、自分の存在を周りに知らせるようにしましょう。



11月30日 家具転倒防止事業

『かぐてんぼう支援隊』の派遣開始!

11月30日、家具転倒防止器具の無料取付けサービスを要望された市内のひとり暮らし高齢者宅を(社)愛媛県建築士会伊予支部会員と高齢者家庭相談員、社協職員が訪問しました。

第1段階として、寝室内の家具の配置状況や家具転倒防止器具の取付けの必要性を確認するとともに、避難路の確保などについてアドバイスを行いました。

今後、第2段階として、確認の終わったお宅から順次、シルバー人材センターの協力を得て、金具の取付け作業を開始します。



11月29日 中山の地域福祉を考える会

『よりよい中山を目指してー』

中山の地域福祉を考える会が開催され、市内外から約50人の方が集まりました。

まずは、愛媛県社会福祉協議会の萩森一路さんがコーディネーターとなり、近藤智美さん(四国中央市社協)、山本裕子さん(宇和島市社協)、木村弘文さん(西条市社協)、北岡康平さん(中山地区社協部会員)たちから地域の事例発表があり、そのあと、参加者が4グループに分かれ『困りごとの解決について』討議し、それを発表していきました。

主催した中山地区社協 西岡芳教会長は『多くの方の協力で実現できたこの会をもとに、より一層中山の地域福祉を推進したい。』と話していました。





『簡単ヨガ』

杉山弥保先生の
ワンポイントレッスン!

★注意点

- できるだけ空腹時に行ってください。(食直後はダメ)
- 呼吸は鼻から吸って鼻から吐きます。
- 楽しみながら。

ねじりのポーズ



足を倒す方に体が転ばないように。両肩を大地にしっかり押し付けて背骨をねじるようにします。左右とも10呼吸を目安に。

《効果》骨盤のゆがみを治し、胃腸・肝臓などが強くなり、腰まわりがスッキリする。

うしの顔のポーズ



手が届かなくても、肩をうしろに引いて胸を前に出し、背骨を腰から伸ばすようにします。左右とも10呼吸を目安に。

《効果》リウマチ、坐骨神経痛、背中痛などを改善。泌尿器、性腺の機能を高めバストを豊かにし、肩こりにもよく効く。

12月7日 共同募金

『赤い羽根フェスタ開催!』



赤い羽根共同募金の一環として、フジ伊予店で街頭募金を行いました。

募金をいただいたみなさんには、一足早いクリスマスプレゼントとして、伊予農業高校の生徒さんと児童館あすなろの学生ボランティアさんで手づくりしたミニクリスマスツリーをプレゼント。また、“Catch♪”のみなさんによる華麗なダンス、“楽鼓隊”“鼓若蓮”による勇壮な和太鼓を披露していただき、会場は一層盛り上がりしました。

ご協力いただいたみなさん、ありがとうございます。※街頭募金のようにすを社協分館(灘町)掲示板にて紹介しています。ぜひお立ち寄りください。



12月3日 オカリナ講座

『オカリナ講座スタート!』

オカリナの美しい音色をマスターし、地域活動に役立ててもらおうと、オカリナ講座が12月3日から始まりました。

『自分でちょっとかじったことはあるけれど、長続きしなくて…』など、始める前は少し不安そうな受講生もいましたが、いざ、講師の木下みほ先生の指導が始まると、みなさん和やかな雰囲気の中で優しい音色を奏でていました。

この講座は10名の受講生で行っており、2月まで6回行います。みなさん最後までがんばりましょう。



まごころ銀行

福祉活動は

あなたのご寄付を

お待ちしております!!

伊予市まごころ銀行では、市民の皆さまからの善意の預託（寄付）金品をお預かりし、預託された方々の意志に基づき福祉団体やボランティアグループ等にお送りするとともに、伊予市社会福祉協議会が実施する子どもや高齢者、障害者の福祉サービス事業等に活用し広く社会福祉の推進に役立てています。

次の方から『まごころ銀行』へ善意の寄付をいただきました。

皆さまからいただいたこの善意は、地域福祉活動の支援等に活用させていただきます。
(10・11月受付分)

※個人情報保護のため、ご承をいただいている方のみ掲載しています。

《一般寄付》

- 伊予市民生児童委員協議会様
- 寝具のヤマオ力様
- 扶桑会館様
- 中山カラオケ縁歌塾様
- 伊予市連合婦人会様
- 西岡浄人様



《香典返し》

- 石田 末廣様（双海町大久保）
亡母 ナガ子様
- 松中 正充様（東大阪市）
亡父 亘様（中山町）
- 田坂 春代様（下吾川）
亡夫 清彦様
- 木戸 義弘様（中山町出淵）
亡妻 悦子様
- 福岡 光様（米湊）
亡母 石田恵子様
- 瀬田 包様（中山町佐礼谷）
亡母 千代子様
- 海田益久様（宮下）
亡母 フジコ様
- 大森サチ子様（双海町串）
亡夫 安幸様
- 橋本ミツル様（上三谷）
亡夫 量雄様
- 久保 芳文様（中山町犬寄）
亡父 一文様
- 入岡 正様（中山町坪井）
亡母 房子様
- 石田 博喜様（双海町上灘）
亡伯母 藤岡チエコ様
- 中田 慶治様（双海町上灘）
亡父 弘文様
- 亀田 泰三様（東京都東くろめ市）
亡父 亦一様（双海町）
- 稲荷 文一様（稲荷）
亡母 敦子様
- 岡田 久様（中山町泉町）
亡息子 圭三様

心配ごと相談受け付けます

一般相談

13:30~16:00

伊予事務所

- ・毎月第2・4・5水曜日
- ・伊予市社会福祉協議会相談室

1月	14日、28日
2月	25日
3月	11日、25日

中山事務所

- ・毎月第2木曜日
- ・中山保健センター談話室

1月	8日
2月	12日
3月	12日

双海事務所

- ・毎月第2水曜日

1月	14日	下灘コミュニティセンター相談室
2月	第2水曜日祝日のためお休みです。	
3月	11日	下灘コミュニティセンター相談室

弁護士相談

《予約制》

1月	7日、21日
2月	4日、18日
3月	4日、18日

- ・毎月第1・3水曜日
- ・13:30~16:00
- ・伊予事務所のみ
- ・予約制 ☎982-0393
- ・相談料無料
- ・初めての相談のみ
- ・南法律事務所
- ・所属弁護士1名

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年も伊予市社会福祉協議会をよろしくお願いいたします<m(_)_m>。
今年の目標—— みなさんはもう立てましたか？