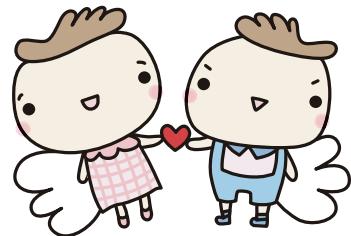


てとて
tetete



特集 竜巻災害で見えた自治会の『つながり力』

連載 『地域の宝物再発見！』



P 8~9 事業報告・決算報告

P 10 共同募金運動が始まります

P 12 まいボラ「音訳ボランティア」紹介

P 13 いつもの生活に『ちょこっと』プラス！Let's ながら体操 写真：曲谷圓樂寺サロンの仲間

竜巻災害で見えた自治会の『つながり力』

六月二十九日 午後二時頃、米原市山東地域山東学区から大原学区方面で竜巻が発生し、八名の方が負傷され、各地域合わせて四十戸が被害にあわれました。このたび、竜巻により被災された皆さんへ心よりお見舞い申し上げます。



民生児童委員に状況を確認する職員

米原市社会福祉協議会では、発生当日、現地の状況を確認し、翌朝から被害があつた地域へ困りごとやボランティアによる支援一 ragazzoの聞き取りに伺いました。地域に出向くと、どの地域でも多くの住民の方が協力して片づけを始めておられました。この際の対応について自治会長や民生児童委員、住民の方にお話を伺いました。

災害発生後、ある自治会ではすぐに役員が集まり、被害状況を確認後、『総出』で片づけを行ふことを決められました。翌朝からたくさんの方々が集まり、被災していない組が被災している組へ行き、片付けを応援。

「普段から美化活動などの総出も、たくさんの人が出てきてくれているから、こういった時も出てきてくれる。自治会役員や組長も普段から連携していたことも活かされた。」と自治会長は話されました。また、自治会が災害対応に追われる中、地域の民生児童委員が一人暮らしの方や要支援者の自宅を訪問し、話を伺つておられました。民生児童委員は「普段から一人暮らしの方や要支援者の方の家に訪問しているから、災害が起こった時に心配になつて声をかけにいくと、不安なことや証明手続きについてわからないことなど相談してくれた。急に知らない人が来てもなかなか相談できない。普段から顔を合わせていたから相談してくれたんだと思う。」と話されました。



畠に散乱したガレキを片付ける地域のみなさん

作業中の住民の方にお声をかけると、その方は、「被災した家の方でなく近所の方でした。いつも顔を合わせている近所の人気が困っているのを見たら、助けなあかんと思ったから手伝っているんや。こんな時こそお互いさんやろ。」と話され、暑い中、懸命に作業を続けておられました。

その他の自治会では、「若い時から消防団に入る習慣があり、日頃から防災について高く意識をもつてくれたから、災害時にも率先して動いてくれた。「元自治会長や元消防団員など役職が終わってもつながり、後方支援してくれたことが大きな力になつた。」というお話をありました。

自分の地域は自分で守る気持ちや思いが伝わってきました。



地域の住民による総出での撤去作業

しかし、今回の竜巻災害への支援活動の中
で見えてきた課題もあります。

ある自治会長は、「今回竜巻災害という誰もが想像しなかつた災害が起つたが、被害が局所的であつたからこそ迅速に対応ができた部分もあつた。これが全体に被害が出ていたら状況把握や支援に時間がかかつたかもしない。」、別の自治会長からは、「実際自分の地域が災害にあうと現場の対応などに追われ、身動きがとれなかつた。迅速に支援を行うためにも平常時から近くの自治会と連携を持つておくことが必要だと感じた。」と話されました。その他、「災害時の体制を整えていたつもりだつたが、ほとんど機能しなかつた。」という声もありました。今後の備えとして自治会内の支援体制の見直しや他の自治会との連携を深めていくことも必要ではないでしょうか。

今回竜巻災害が発生し、大きな被害があつたにもかかわらず、迅速に片づけや支援が行えたのは、自治会のみなさんが普段からつながつていたからだと感じます。災害時、行政や社協の対応だけでは限界があります。災害時の備えとして助け合える関係をつくつておきることが災害時に大きな力になることを教えていただきました。

米原市竜巻災害義援金について

平成30年6月29日に米原市内で発生した竜巻と推定される突風により被害を受けられた方々を支援するため、「平成30年米原市竜巻災害義援金」の受け付けを行っています。

米原市社会福祉協議会の各センター窓口でも受け付けていますので、皆さまの温かいご支援をよろしくお願ひいたします。

受付期間 平成30年7月6日から平成30年9月28日まで

募集団体 ①日本赤十字社

②滋賀県共同募金会

受付の方法

窓口での受付（募金箱の設置を含む）



【米原市】

・社会福祉課

・米原市役所各庁舎 窓口（米原・伊吹・山東・近江各地域協働課）

【米原市社会福祉協議会】

・山東地域福祉活動センター（ルッチプラザ2階）

・伊吹地域福祉活動センター（健康プラザ愛らんど）

・米原地域福祉活動センター（ゆめホール）※総務課：社協事務局

・近江地域福祉活動センター（やすらぎハウス）

詳しくは米原市社会福祉協議会各センターもしくは米原市役所各庁舎へお問い合わせください。

連載

山東地域 加勢野自治会の宝物 ～宝物はおしゃべりと顔合わせ～



おしゃべりは大切だと話す池田さん（左上）



おしゃべりがはずむかせのおしゃべり広場

つながりを作っていくことが加勢野の宝物なんじゃないかなー。」とみんなが日々に話してくださいました。加勢野では地域でおしゃべりすること、顔を合わせることが宝物なんだと再発見されました。

現在おしゃべりに来られる方は少な
いけど、この場所にひとりでも多くの
人が来てくれるようになることで加勢
野に宝物が増えしていくのではないかと
みなさんお話をされていました。

地域の宝物 再発見！

「宝物」とは地域の支え合いやつながりを深めていること。しかし、普段あまり意識していないので、その大切さに気づいていません。

そこでみなさんの地域へ伺い、地域の宝物と一緒に探し、再発見していきたいと思います。

地域の支え合いやつながりが地域に広がっていくようこれから地域の宝物をご紹介していきます。

加勢野にある小規模デイサービス『あつたかほーむかせの』では月一回、おしゃべり広場を開催しています。

そこへ集まられた常連の方々から地域の宝物についてお話を伺いました。最初は「昔に比べて行事も少なくなり、近所で顔を合わせたり、普段からお付き合いする機会が減った。」と地域のつながりが減ってきたという話が多くしていました。

そんな中、池田さんが「行事は昔より簡単になり、会う機会は減つたけど、やっぱり知った顔同士でおしゃべりすることが大切やで。なんかあつた時にも安心できるやん。」とお話をされ、そこに他の方も共感されていました。「こうやっておしゃべりしに集まり、



みんな気兼ねなく来てほしい！と皆さん

伊吹地域 曲谷自治会の宝物

～昔からずっと続いている畠は地域の宝物～

曲谷では、月に一度みんなで日程を決めサロンを開かれています。その名も『夢つむぎ』。名前の由来は昔、力イコを育て、糸紡ぎをしていたことがらきているそうです。

曲谷の宝物をこのサロンの場で、これまでの曲谷での暮らしを振り返りながらお聞きしました。



曲谷サロン夢つむぎ～曲谷集会所にて～



お寺の前、みんなで団らん



仲良し2人 話に花がさく

「曲谷の好きなところ、大切にしたい宝物はなんですか？」と聞くと、「やっぱり畠かなあ。」と八十五歳のおきしさん。みんなもうなづく。サロンで集まつても、「今畠でこんな植物でいる。」「作物の成長はどんなものか。」「野菜のおすそ分け。」等々、畠の話題はつきません。八十九歳のとめゑさんは「毎日畠に行くことも大事なこと。」だと話してくださいました。「畠は自分の健康のためにも行く、畠に行けば誰かが会いに来る。そこでおしゃべりしたり、お互いの体調を聞いたり、畠はみんながつながる場としても大事なところ。」と民生児童委員の伊東さんは話されました。



畠作業は毎日欠かしません



畠作業の休憩中に寄ってくれた民生児童委員の伊東さんとお話し

畠からみんながつながり支え合うのも続けてきた畠、何気ない当たり前のことが支え合いのもとになっていました。

曲谷の宝物は、普段の何気ない生活中にあるのだと思いました。



鎌刃城について熱く語られるお二人



会長の泉さんと事務局長の酒井さん



新たに何かを生み出さなくても、地域にあるものを活かすことで、地域住民同士のつながる場ができる、地域の活性化にもなる。鎌刃城を通じて地域住民同士がつながることが地域の宝物なんだと感じました。

米原地域 西番場自治会の宝物

～地域にあるものを見つめ直し、つながりのきっかけに～

西番場では地域福祉懇談会に自治会長、民生児童委員、サロンボランティアが参加され、その中で、地域の宝物について話を伺いました。そこでみなさんが日々に話されたのが、「鎌刃城」。鎌刃城と支え合いについて「番場の歴史を知り明日を考える会」の泉さん、酒井さんから詳しく話を伺いました。

「鎌刃城は戦国時代の山城で、続日本100名城に選ばれた城。その名が知られるようになつたのはここ最近のこと。それまでは地元の者も知らなかつた。」と泉さん。

「地域の行事が減つてきている中で、鎌刃城の環境整備やイベントの準備などを若い世代にも入つてもらい行つてはいる。活動は住民が集うきっかけになつていて。イベント後の反省会では、若い世代とお酒を飲みながら「ミニマーケーションを図る機会にもなつていい」と酒井さん。また、泉さんは「自分の地域に誇りに感じてもらえるものがあることで、ここに住み続けようという気になつてもらいたい。住民が地域のことを見つめ直すきっかけにもなれば。」と話されました。



毎回たくさんの方が鎌刃城祭りに参加されます



鎌刃城を通じて様々な方とつながりが生まれます

近江地域 高溝自治会の宝物

～今年で35回目。地域の宝物は健康フェスタ～



高溝の宝物を熱心に話してくださった高田さん（中央）

でみんなが特に大切だと思われたのは、今年で三十五回目を迎え、毎年区民の八割ほどが参加する健康フェスタでした。高田さんは「子どもから大人、高齢者、運動会に参加できない人もみんなが参加するから。」と話されました。

自治会長の村居さんから団体の役員に呼びかけ集まつていただき、地域の宝物についてお話しを伺いました。話の中で、ほたる鑑賞会や地蔵盆、健康フェスタ、こどもが夕方五時にお寺の鐘つきすることなどたくさんの地域の宝物が出てきました。その中でみなさんが特に大切だと思われたのは、今年で三十五回目を迎え、毎年区民の八割ほどが参加する健康フェスタでした。高田さんは「子どもから大人、高齢者、運動会に参加できない人もみんなが参加するから。」と話されました。



今回宝物探しに集まってくださった皆さん



地域の皆さんが子どもを見てくれるから安心と柏渕さん（右）

健康フェスタは朝の防災訓練から始まり、次にミニ運動会、お昼にはみんなでお弁当を食べ、余興を楽しむなど、子どもからお年寄りまでみんなが参加しやすいように役員と担当が毎年内容を考えておられます。

こども会の柏渕さんは、「健康フェスタに参加してから地域の人と仲良くなつた。こどもにあいさつしてもらったり、夕方」はよ帰らなあかんで“と声をかけてくれる。作物が育つと”取りにおいて“と呼んでくれる。こどもを安心して育てられるとつてもいい環境です。」と笑顔で話されました。この話には参加しているみんなが「そうやなう。」とうなずいておられました。



みんなで昼食。自然と話が盛り上がります



親子で防災訓練 災害への意識も高まります

今年も十月にこの健康フェスタを開催されます。たくさんの余興も現在準備中のこと。
高溝自治会では、今年もまたつながりが深まっていきそうです。

平成29年度 事業報告

平成29年度は、社会福祉法人制度が改正された年であり、また、地域をとり巻く状況が大きく変化する中、複雑かつ多様化する課題やニーズの解決を目指し、人と資源が丸ごとつながり、全ての人々が地域の一員として、自分らしく役割を持って安心して暮らし続けられる地域共生社会の実現に向けて、新たな制度や施策への対応も含め、今後の米原市社会福祉協議会の方向性を検討する1年となりました。

第三者委員で構成する「あり方検討委員会」からの答申をもとに、「つながりで地域の暮らしを支える」を基本方針とする、今後5年間の中長期的な取り組みを示す「米原市社会福祉協議会事業推進方針」の策定を行いました。

1 地域をつなぐ活動

平成29年度新規事業として、地域の生活課題に関する相談を包括的に受け止める体制づくりに取り組み、各分野を横断させる包括的支援を目的とする「相談支援包括化推進会議」の開催や研修会を実施しました。また、小地域福祉活動の新たな活動の立ち上げ支援として59自治会で住宅用火災警報器の設置に取り組まれ、273個を設置することができました。

- ・単位民児協事務局運営 定例会議48回
- ・暮らしの困りごとと地域福祉活動に関する相談1,957件
- ・広報誌「てとて」発行4回・フェイスブック・ブログ83件
- ・運営推進会議 11施設延べ28回
- ・善意銀行 金銭預託 25件 物品預託 111件
- ・赤い羽根共同募金 7,159,688円 ・歳末たすけあい募金 3,728,187円 等



住宅用火災警報器設置の様子

2 地域の福祉力を高める活動

地域支え合いセンターでは、地域や暮らしに潜む支援ニーズの把握、必要な事業の企画、ボランティアの養成・活動の推進に取り組みました。協議体の運営として「まるごと交流会」を2回開催し、求められる資源やサービスの開発、支援のためのネットワークづくりについて検討しました。

市内における介護人材の確保・養成をめざし、市内各事業所の協力を得て、介護職員初任者研修を開催しました。受講者18名中、4名の聴覚に障がいのある受講生もおられたことから、市の補助を得て、手話通訳者を備え開催しました。

- ・地域福祉懇談会 72地域延べ75回
- ・まるごと交流会 2回実施 参加者延べ74人
- ・ご近所活動スキルアップ講座 延べ121人
- ・認知症サポーター養成講座 25回 受講者延べ560人 等



初任者研修の様子

3 暮らしを支える活動

介護保険サービスにおいては、高齢者や障がい者の在宅生活を支援するために、関係（者）機関等との連絡・調整を密に、「自立支援」と「個別性の尊重」に重点をおきながら、一人ひとりの心身機能の状態や生活環境に応じた専門的なケア（支援）を行いました。また、障がい者に対する日常生活の体験の場・機会を4回提供し、延べ40人の参加がありました。さらに、子どもの学習支援事業として、夏季休暇中「米原ほっと学習塾ほたるーむ」を開催（5回）し、16名の参加がありました。子ども食堂の新規立ち上げ支援（3件）や市内子ども食堂の交流会等の支援を行いました。



子ども食堂の様子

- ・介護保険事業
- ・障がい者福祉サービス
- ・通所型介護予防利用者延べ628人
- ・地域福祉権利擁護事業 契約96件相談支援延べ8,406回
- ・地域生活支援事業 移動支援延べ1,020回
- ・子育てサークル育成・支援 2サークル結成
- ・ファミリー・サポート・センター事業
- ・生活困窮者自立支援事業
- ・放課後児童クラブ
- ・生活福祉資金貸付制度
- ・一時援護資金貸付制度 等

4 災害に強いまちづくり活動

災害時の対応に向けて、市内の福祉事業者への聞き取りのほか、各地域の福祉活動における災害時対応に向けた取り組みを進めました。

- ・災害支援体制の構築
- ・小地域における災害対策支援
- ・災害ボランティアセンターの運営

米原市総合防災訓練 参加者18人運営サポーター5人

- ・福祉避難所の運営体制整備
- 等



災害ボランティアセンター運営訓練の様子

5 推進体制の充実・強化

新たな社会福祉法人制度にもとづき、役員、評議員の選任事務、理事会、評議員会の運営のほか、会計・労務等に対する外部チェックの実施等により、透明性と公共性の高い法人運営を行いました。

また、職員にとってより働きやすい職場環境をつくるため、職員の子連れ出勤やノー残業デーの実施、有給休暇の取得奨励のほか、新たに永年勤続表彰制度の制定などに取り組みました。

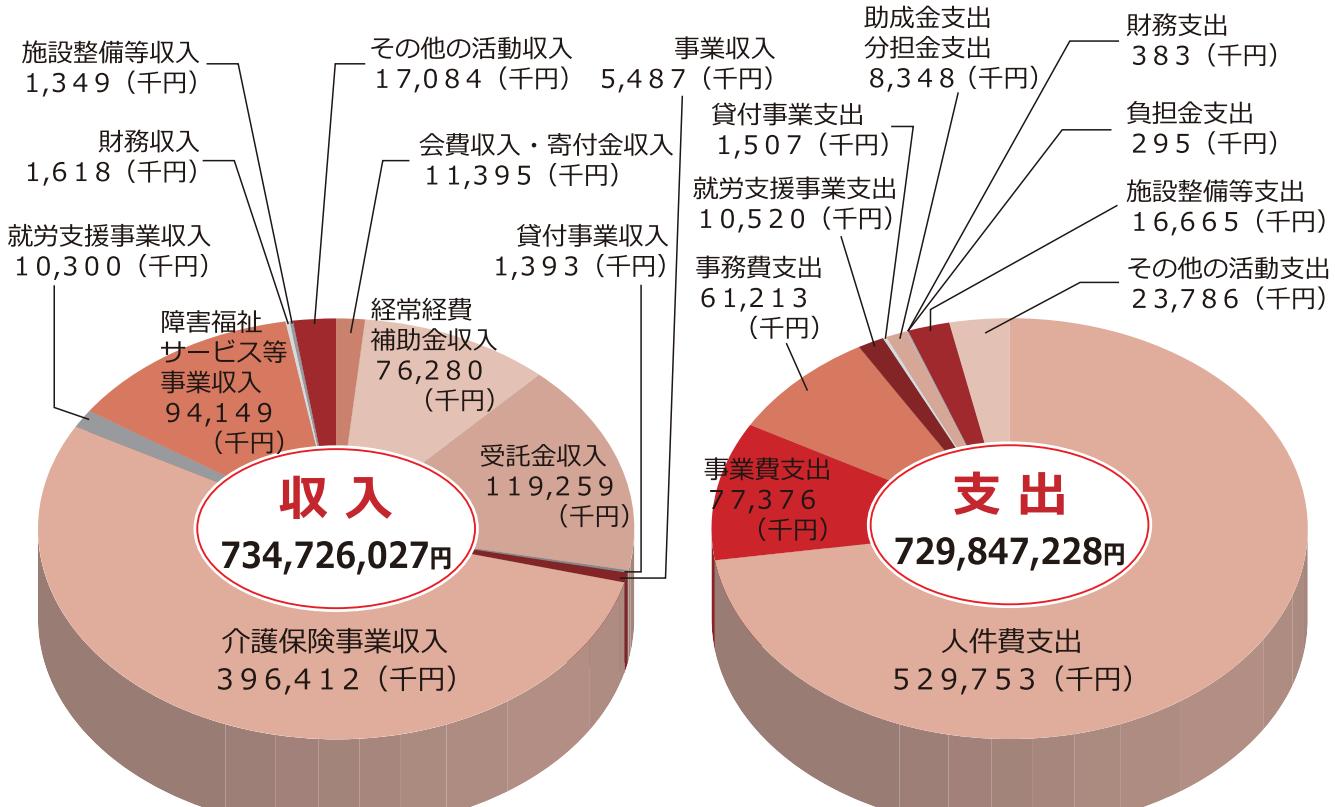
- ・理事会・評議員会の運営
- ・会費啓発チラシの作成 市内事業所訪問432件
- ・情報公開と監査機能の充実
- ・共同募金支援型自動販売機 新規1件設置
- ・人材育成・活用システムの確立
- 等



職員研究報告会の様子

平成
29
年度

社会福祉法人米原市社会福祉協議会決算報告



※ホームページに財務諸表、事業報告書を掲載しておりますので、併せてご覧ください。



共同募金運動が始まります！

運動期間 10月1日～12月31日

みなさまのやさしさが米原市の地域福祉を支えます。
今年も共同募金にご協力をよろしくお願ひします。



みなさまからいただいた募金は、米原市内の地域福祉に役立てられています。
また、滋賀県内の福祉施設の整備や地域の防災活動に活用されます。



広報活動



災害時にむけた炊き出し訓練や、日常的な“ふれ愛”（見守り）活動に取り組んでいます。（米原市地区赤十字奉仕団）



子どもたちの健全な育成を図るため、「遊びの宝島へGo！」など様々な事業に取り組んでいます。
(米原市子ども会育成連合会)

※上記は共同募金の助成を受け活動されている内容の一部を紹介しています

置いてみませんか？『じぶんの町（米原）を良くする自動販売機』

自動販売機の設置・管理は、無料です。

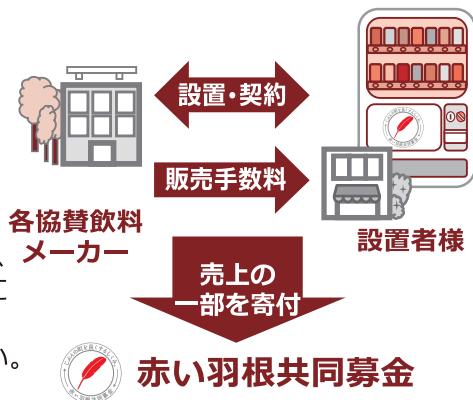
売上的一部分が共同募金へ寄付されます。

ご負担は、月々の電気代のみです。

自動販売機で飲み物を買う人も、設置する人も手軽に、地域貢献にご協力いただけます。

※詳しくは、お問い合わせください。

総務課：☎ 54-3105



平成29年度は、米原保育園様が助成を受け、運動遊具等を整備されました。



地域の皆様、ご協力ありがとうございました



米原市社会福祉協議会

普通会費 8,911,500円

(平成30年7月31日現在)

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりのために、有効に活用させていただきます。

日本赤十字社

活動資金 6,292,282円

(平成30年7月31日現在)

国内外における災害救護をはじめ、苦しむ人々を救うために行う幅広い支援活動に役立てられます。

相談

・常時相談

社協職員が相談員として対応し、各関係機関と連絡連携し継続的に相談支援を行います。

毎週月～土曜日、午前8時30分から午後5時30分まで。

〈問合せ〉米原市社会福祉協議会本部および社協各センター

・心配ごと総合相談

暮らしの困りごとや悩みごとの相談を受け付けます。

相談は無料。時間はいずれも10時～12時まで（相談受付は11時まで）で、相談時間は1時間程度。

相談員は、行政相談委員・人権擁護委員・民生委員児童委員（身体障がい者相談員・知的障がい者相談員が入られる日もあります。）

〈問合せ〉米原市 くらし支援課（山東庁舎）TEL：55-8110

相談日	会場	相談日	会場
9月11日(火)	ルッチプラザ（長岡1050-1）	10月 9日(火)	げんきステーション（下多良3丁目3）
9月25日(火)	やすらぎハウス（顔戸21-2）	10月23日(火)	愛らんど（春照56）

・法律相談

法律に関する相談ごとで、解決の窓口となるよう弁護士が初回の相談に応じます。事前にお申込みください。

相談日	会場	相談日	会場
9月27日(木)	愛らんど（春照56）	10月25日(木)	やすらぎハウス（顔戸21-2）

1回30分以内 料金 1,000円。時間は10時～12時までの間。

〈問合せ・申込み〉米原市 くらし支援課（山東庁舎）TEL：55-8110

法律・福祉・高齢・障がいなど

＼なんでも相談会 in 米原／開催のご案内

みなさんが抱えている心配ごと、悩み、不安などについて弁護士・司法書士・税理士・社会福祉士・行政職員・社協職員がなんでも相談をお受けします。

予約不要
相談無料

例えば、こんなご相談・・・

- ・50代の無職の息子と2人暮らし。私にもしものことがあると息子はどうなるのか心配。
- ・障がいのある娘。親亡き後、1人で生活していくために、利用できる制度を知っておきたい。
- ・成年後見制度を利用したいと思っているが、制度や申立ての方法などについて詳しく教えてほしい。

○日時：平成30年9月22日（土）13時30分～16時30分
(相談受付時間13時15分～16時00分)

○場所：米原地域福祉センターゆめホール（米原市三吉570）

○対象：米原市在住の方

ご本人・ご家族・支援者など、どなたからの相談も大歓迎です！

○問合せ先：米原市社会福祉協議会 地域福祉課（相談支援担当）

電話 54-3105 FAX 54-3115

木の駅いぶき実行委員会様（米原市上板並）より、手づくりの木製コンポスト（生ごみ処理装置）8個とベンチ5脚を寄贈いただきました。寄贈品は、市内7ヵ所の事業所様に直接お届けいただきました。



木の駅いぶき実行委員会

善意銀行だより

平成30年4月1日～平成30年7月31日
(敬称略)

〔金銭預託〕

東黒田仏教会	200,000円
吉川政次	50,000円
米原民児協OB会	32,101円
故 山本富美	100,000円
匿名	6,481円
扶桑工業株式会社	200,000円
匿名	10,000円

〔物品預託〕

匿名	毛布
匿名	米
匿名	大正琴・譜面台
おおはら農園どろんこばたけ	人参葉 大根・玉ねぎ・そら豆
樋口敏之	草刈り鎌・軍手
木の駅いぶき実行委員会	木製コンポスト・木製ベンチ
有限会社高木製作所	洗剤他日用品
ソニアホール近江	花苗・花鉢
上多良漁業協同組合	小鮎
匿名	タオル

※他季節のお野菜や果物をたくさんいただき、ありがとうございました。
・市内福祉事業所にもお渡ししております。



扶桑工業株式会社



ソニアホール近江



木の駅いぶき実行委員会

こんにちは、米原市ボランティアセンターです！
市内で活動されるボランティアさんの声やボラン
ティアに関する情報を皆さんにお届けしていきます!!

米原市のボランティア情報

まいボラ

ボランティアさん ただいま活動中！

第2回目となる今回は、市内で活動されている音訳ボランティアさんの声をお届けします!!
音訳とは、書かれた文字を音声化することをいいます。音訳ボランティアさんは、広報まいばら・議会だ
より・社協広報「てとて」を、毎号、読み上げ・録音・編集作業を行い『音の広報』として、市内の障が
い者手帳をお持ちで希望される方にお届けしておられます。今回も2つの音訳グループを紹介します。



音訳ボランティア「えん」

結成6年目の音訳ボランティアグループ“えん”です。
“えん”という名前はご縁があって集まった仲間が、
丸い円のように和やかに活動できる様にとの思い
でつけました(妖艶の艶の意味も？)。
なかなか納得のいく音訳はできませんが、聞いてい
ただく人に分かりやすく聞きやすいという事を一番
に心がけて、これからも精進していきたいと思います。



音訳ボランティア「夢のつばさ」

音訳を必要とする方に正確な情報を届けるため、メンバー12名、切磋琢磨し合って作業をして
います。

一人でも多くの市民の皆様に利用していただき、
お役に立ち、音訳と共に私たちの思いが伝わること
を願っています。



どうか、一度聞いてみてください。



米原市ボランティア連絡協議会（米原市ボラ連）は、市内のボランティア活動者で組織された団体です。
米原市ボラ連では今年度、ボランティア同士のネットワーク作りを目的として、「ボランティアカフェ」を実施さ
れています。今回は4月14日（土）のボランティアカフェ「わろてんか」の様子をお伝えします！

☆ボランティアカフェとは・・・市内のボランティア活動者が集まり、
活動の魅力や悩みなどを自由に話し、仲間の輪を広げる場です。



まずは、おしゃべり前の準備体操！？「笑いヨガ」で
ひと盛り上がりしました



次は自己紹介。最近一番
笑ったことを添えて！



ボランティアカフェ わろてんか



ティータイム&ボランティア情報交換会♪

- 年に1回程集まって他のボランティアの活動を聞いたり見たりして自分達の活動の幅を広げたい。
- ボランティアで活動しているグループが集まり、いろんな意見が聞けて良かった。
- どの方も笑顔が素敵でした。
- よく活動しているボランティアがあり参考になった。
- いきいきと活動されている方が多かった。
- ボランティア高齢化でも、第一線で頑張っておられる様子を聞いて、とても元気が出ました。

次回は10月13日(土)午前9時30分から米原公民館にて開催します。参加希望の方は米原市ボランティアセンター（55-3933）までお申込みください！

いつもの生活に『ちょこっと』プラス！

Let's ! ながら体操

毎日を気持ちよく生活するために、〇〇しながら『ちょこっと』体操を取り入れてみませんか？
市内の専門家から簡単にできる体操を教わります！

今回は、腰痛予防体操です。

《股関節を柔らかくする体操》



⇒股関節の①後②横③前にあるそれぞれの筋肉を伸ばします

①片方の膝を伸ばして体を前へ傾けます



②片方の膝を両手で抱えて膝の反対側の胸へ引っ張っていきます



③片方の膝を後ろへ下げていきます

※各体操 10秒キープして左右2~3回行います。

今回体操を教えてくださる方は
リハビリティサービスここりは
**理学療法士
川崎 秀和さんです**



POINTは

- ✓ 腰の土台となる股関節を柔らかくすること！
- ✓ コルセットの役目となるインナーマッスルを鍛えること！

《インナーマッスルを動かす体操》



⇒腹式呼吸をしてみましょう
まず口から息を長く吐きます
(おなかがへこむのを感じます)
その後鼻から息を吸います
(おなかがふくらむのを感じます)
特に息を吐く方を意識して10回行います



⇒両足を持ち上げてみましょう
腹式呼吸で息を吐きます
吐きながら両膝を軽く持ち上げて5秒間キープします
腰が反らないように意識して5回行います

「腰痛の原因は？」

腰痛は、明確な原因がはっきりしないものが多くあり、姿勢の崩れや運動不足により、体の柔軟性低下や筋力低下が影響を与えている場合もあります。普段から簡単な体操をして予防を心がけましょう！

安静にしていると痛みがある場合や、足のしびれ、脱力感などがある場合は無理に体操はせず、まず医療機関を受診しましょう。

義援金を募集しています。～「私たちは、忘れない。」～

現在、米原市社会福祉協議会では、3ページ掲載の米原市竜巻被害義援金の他に下記の義援金を引き続き、受け付けています。

義援金は、日本赤十字社・共同募金会を通じて、被災地へ届けられます。

みなさまの温かいご支援をお願いいたします。



① 東日本大震災義援金

受付期間：平成 31 年 3 月 31 日まで

② 平成 28 年熊本地震災害義援金

受付期間：平成 31 年 3 月 31 日まで

③ 平成 29 年 7 月 5 日からの大雨義援金（福岡）

受付期間：平成 30 年 9 月 28 日まで

④ 平成 30 年 7 月豪雨災害義援金

受付期間：平成 30 年 12 月 31 日まで

⑤ 平成 30 年大阪府北部地震災害義援金

受付期間：平成 30 年 9 月 28 日まで

詳しいお問合せは米原市社会福祉協議会 本部まで

竜巻災害により被害が発生した自治会へお見舞金を届けました。

米原市竜巻災害に際し、滋賀県社会福祉協議会様、滋賀県市町社会福祉協議会会長会様より、本会へ届けられた見舞金を、善意銀行をとおし被害が発生した自治会へお届けいたしました。

10の自治会へ 合計 130,000円

子育てサークル紹介

今年度は、米原市で活動されている子育てサークルを紹介していきます♪

ー 今月は「ひよこっち」さんですー

「ひよこっち」は主に米原市在住の未就園児の親子を対象に、月2回月曜日に愛らんどで活動をしています。おもちゃで遊んだり、簡単なクッキングや制作を楽しんだりしながら、親子の絆、そしてお母さんたち同士の交流を深めています。お外が気持ちの良い季節には三島池で遊び、消防署見学や給食試食会、クリスマス会などの子どもたちがわくわくするイベントなども計画しています。今年度もお母さんや子どもたちにとって楽しいひと時となるようなサークル活動をしていきたいです。



問合せ先：米原市ボランティアセンター
電話：55-3933

我が家のアイドル



左：高橋旺誠（おうせい）ちゃん 3歳6ヶ月

右：高橋一颯（いぶき）ちゃん 1歳9ヶ月

虫や動物、魚が大好き！お天気が良い日は
お外で虫探しをして遊んでいます！

各種事業に関するお問合せ・お申し込み・ご意見は、下記の法人本部・各センターまで

法人本部

米原市三吉570番地 米原地域福祉センター ゆめホール内
TEL 54-3105 FAX 54-3115 maibarashi-shakyo@eto.eonet.ne.jp

山東地域福祉活動センター

米原市長岡1050番地1 米原市民交流プラザ（ルッチプラザ）内
TEL 55-3933 FAX 55-3933 m-shakyo-mishima@zd.ztv.ne.jp

伊吹地域福祉活動センター

米原市春照56番地 伊吹健康プラザ愛らんど内
TEL 58-1770 FAX 58-2231 m-shakyo-sishi@zb.ztv.ne.jp

米原地域福祉活動センター

米原市三吉570番地 米原地域福祉センター ゆめホール内
TEL 54-3110 FAX 54-3115 maibarashi-shakyo@eto.eonet.ne.jp

米原市のみなさんに役立つ子育て情報をご紹介

大きくな～れ

今月のおすすめ情報

ご存じの方も多いかもしれません…。

今回は、三島池のお楽しみスポットをご紹介します!!

三島池で、鯉や鴨に餌をあげられるスポットはご存じですか？

今年のこもち～ズ広場でも皆で遊びにいき、パンをあげますと…何とまあ!!

池から、たくさんの鯉や鴨が寄ってきてくれます。

子どもだけでなく…実は大人もかなり楽しいスポットです♪

親子で楽しいひとときをお過ごしくださいね。



今月のイベント情報

子育てサポーター養成講座

米原市ファミリー・サポート・センターでは、米原市の子育てを応援してくださる、子育てサポーター養成講座を開講します。子どもが好きな方、地域の子育て世帯のお手伝いをしてもいいよ♪という方を募集しております!! ぜひこの機会に受講ください。

日時：平成30年9月19日（水）

時間：午前10時～午後3時まで

場所：米原地域福祉センター ゆめホール2F

内容：保育の心・小児看護の基礎知識・子どもの世話等

申込み・問合せ先：

米原市ファミリー・サポート・センター

☎ 55-3933

まで、お電話ください♪

近江地域福祉活動センター

米原市顔戸21番地2 近江地域福祉センター やすらぎハウス内
TEL 52-1463 FAX 52-8051
TEL 52-4393 m-shakyo-oshi@iris.eonet.ne.jp

文字が読みにくい等でお困りの方に毎号、「音の広報」として「広報てとて」をお届けします。ご利用希望の方はお気軽にお問い合わせください。
(「音の広報」は米原市内の音訳ボランティアの方が読み上げ・録音・編集されたものです。)