

令和2年

11月号

大泉町社会福祉協議会

大泉町吉田2465

TEL: 0276-63-2294

ホームページ

<http://www.oizumishakyo.or.jp/>

おおいずみ



社協だより ぼらんていあ

編集・発行／社会福祉法人大泉町社会福祉協議会・ボランティアセンター

歳末たすけあい見舞金贈呈事業申請のお知らせ

10月号でお知らせした歳末たすけあい見舞金を希望される方は、令和2年11月30日(月)までに申請手続きを行ってください。なお、申請のお知らせと申請書は、大泉町社会福祉協議会及び、大泉町役場子ども課、福祉課に用意してあります。

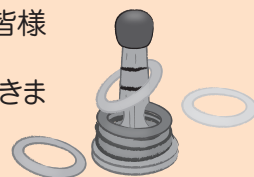
大泉町
老人福祉センター

輪投げ大会中止について

軽スポーツ大会(輪投げ大会)は、新型コロナウイルス感染症拡大防止と参加者の皆様の安全を考慮し、今年度は開催中止とさせていただきますことになりました。

開催を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

※お問い合わせは、老人福祉センターへ(TEL63-3555)



いずみ福祉号 ご利用ください

町内在住で、車イスを使用している障がい者や高齢者の方に、通院・買い物など日常生活の利便性を図るため、リフト付き自動車の貸出を行っています。



利用料金

走行距離が

10km以内 100円

10km以上は1km毎に 10円

例) 走行距離16kmの場合 160円

- ▶ 申込 事前に空き状況を電話等でご確認のうえ、申込みください

車いす等 福祉機器貸出事業

町内にお住まいの方で、障がいの有無、年齢にかかわらず、短期間又は緊急に車イスが必要な方に、無料でお貸しています。

利用できる方

町内在住で、病気やケガなどの理由で短期間または緊急に車イスを必要とする方

- ▶ 貸出期間 1か月以内の必要な期間
- ▶ 費用 無料
- ▶ 申込 事前に電話等で確認のうえ、お越しく下さい



元気づくり講座

～初級介護予防サポーター養成研修～

年齢を重ねても、元気で生き活きと暮らしていけるよう自分や家族、地域の人のために最新の健康づくりを学びましょう。

日時 12月3日(木)
14:00～15:30

- ▶ 内容 高齢者の元気づくりのための秘訣と、大泉町の取り組み
- ▶ 対象 町内在住者
- ▶ 費用 無料
- ▶ 定員 40名(先着順)

- ▶ 講師 村山明彦氏
(群馬医療福祉大学 助教／理学療法士)
- ▶ 場所 町公民館 ホール
- ▶ 持ち物 飲み物、筆記用具
- ▶ 申込 地域包括支援センターへ直接または電話で
申込み
※11月17日(火)より受付開始

※講座修了者には修了証・介護予防グッズを贈呈します

よぼう仙人の若返りチャレンジ No.5

脳トレ編

答えを考えて応募しよう!

文章を読んで、猫がもらった種の色と数を答えましょう。

正解者の中から
抽選で10名の方に景品を
プレゼントします!

【猫/犬/鳥/人/豚/寅】は、よぼう仙人から【赤/青/黄/緑/白/黒】の種をそれぞれいくつか【2個/3個/4個/5個/6個/12個】もらいました。

猫「私は赤の種と白の種の数のかけた数だけもらったよ。」

犬「僕は赤の種をもらった者より1個少なくもらった。」

鳥「私は青の種をもらった者より3個多くもらえたよ。」

人「僕は犬より1個多くもらったけど、黄の種をもらった者の半分だった。」

豚「私は緑の種をもらった者より1個多くもらったけど、猫の半分だった。」

寅「僕は青の種と黄の種の数之差だけもらったよ。」

- ▶ 応募方法 はがきまたはメールに必要事項を記入し、応募する。(一人につき1通まで)
- ▶ 必要事項 ①答え ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号
- ▶ 応募資格 町内在住の65歳以上の方
- ▶ 応募期限 11月30日(月)必着
- ▶ 応募先 〒370-0523 大泉町吉田2465
大泉町地域包括支援センター行
メール: houkatu@oizumishakyo.or.jp

答え 猫は□の種を□個もらった。



体操編

「高齢者の暮らしを
広げる10の筋力
トレーニング
(通称:鬼石体操)」より



トレーニング1・「立つ・座る」に必要な筋肉に効果的!

- ①**開始肢位** 坐位。膝を90度以上曲げる。
- ②**運動** 片膝をゆっくりと伸ばします。膝が伸びたところで、つま先をしっかりと起こします。つま先をできるだけ起こして躰の方に持っていきます。つま先を伸ばして(戻して)から膝を曲げ開始肢位へと戻ります。左右交互に行います。(号令 膝を1、2、3、4で伸ばします。膝を伸ばしたところでつま先を1、2、3、と起こし、4、5、6、でつま先を伸ばす運動を加えて、5、6、7、8で膝を曲げ開始肢位に戻ります。)【8回を1日に2～3セット行いましょう】
- ③**ポイント** 膝の動く範囲が、立ったり座ったりする動作と同じだけ曲がったり延びたりしていることが大きなポイントです。膝を頑張って伸ばしたり、伸ばした足を持ち上げたりしないでください。腰や膝を痛めます。

【上記体操のDVDを貸し出します。詳しくは地域包括支援センターへ。】

よぼう仙人の ほっと一息



食べて歯ツピー講座

食べる事は健康の源!こんな時だからこそしっかり学んで健康づくりを。
お好きなテーマにお申し込みください。

日程・内容

- ① 11月25日(水)
「家庭菜園で元気アップ!／お口のお手入れ」
- ② 12月9日(水)
「日本食で健康／むせを防ごう」
- ③ 12月22日(火)
「食中毒に注意／唾液が大事!」



- ▶ 時間 14:00～15:00
- ▶ 対象 町内在住の概ね65歳以上の方
- ▶ 定員 各回30名(先着順)
- ▶ 費用 無料
- ▶ 場所 町公民館 ホール
- ▶ 申込 地域包括支援センターへ直接または電話で申込み

介護『よぼう仙人』スクール 第3弾!

参加者募集

いつまでも元気に歳を重ねたいあなた!今年度、第3弾の募集開始です。第1弾、第2弾と同じ内容です。

	内容	日程	時間	場所	定員
① ヨーガ療法教室	高齢者向けのヨーガを学び体験する	1月20日(水) より全3回	9:45～11:00	町公民館 ホール	20名
② 体操教室	転ばない体づくりを目指し運動を学ぶ	1月21日(木) より全3回	9:45～11:00	町公民館 大会議室	15名
③ スマホ教室	スマートホンの基本的な使い方を学ぶ	1月22日(金) より全3回	13:15～14:30	町公民館 大会議室	15名
④ リズム教室	音楽を聴いたり、歌ったり、 簡単なリズム体操	1月29日(金) より全3回	9:45～11:00	文化むら 第3練習室	15名

日程の詳細はお問合せください。複数の教室への参加も可能です。

- ▶ 対象 町内在住で概ね65歳以上の方
- ▶ 費用 1教室3回で84円(保険代)
- ▶ 申込 11月17日(火)から受付開始。地域包括支援センターへ直接または電話で申込み。(先着順)

※各教室において、今年度初めて参加される方を優先させていただきます。

オレンジカフェ「ひだまり」

楽しく認知症を学んだり、介護の悩みを気軽に話し合える場所です。

今後の予定

11月27日(金)、12月18日(金)

- ▶ 対象 年代問わずどなたでも参加できます

シニアの楽しみ「ほっとカフェ」

趣味の時間を楽しみながら、人とのふれあいで気分転換しませんか。

今後の予定

11月17日(火)、12月15日(火)

- ▶ 対象 町内在住で概ね65歳以上の方

共通事項

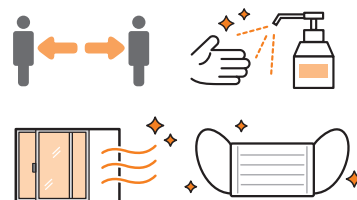
- ▶ 費用 無料
- ▶ 場所 保健福祉総合センター 研修室1
- ▶ 申込 不要(ただし人数に限りがありますので、入場できない場合があります。ご了承ください。)

※飲食の提供はできません。飲み物は各自お持ちください。

感染症予防対策として、各事業において以下の点を実施します。

- 参加者の氏名、住所、電話番号の確認
- 検温、体調確認
- 消毒、換気、座席の間隔確保、パーティション等の設置
- 当面の間、飲食の提供はできません。水分は各自お持ちください。

各事業は、状況により会場の変更や中止となることがあります。
参加する方は、必ずマスクの着用をお願いします。

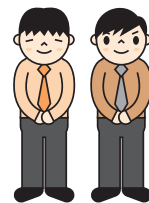


令和2年7月豪雨災害義援金受付中

**義援金箱設置場所
町役場及び町社協**

皆様からお寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じて被災された方々にお届けいたします。

※領収書が必要な方は町社協窓口までご持参ください。



福祉体験教室

東小学校で福祉体験教室を行いました。
9月29日(火)東小学校で車いす・ブラインドウォーク体験教室が行われました。

コロナ禍での実施という事で、こまめに消毒をしながらの実施となりました。



車いすは小さい段差を進むのも大変でしたね



視えない状態で歩くのは恐怖と不安でいっぱいでした

令和2年度特別会費への
ご協力をよろしくお願いいたします。
一口10,000円(年額)

会費につきましては、
町内の福祉事業に使わせて
いただきます。



手作りお菓子 販売のお知らせ

毎月、町社協
事務所前にて
1袋100円で
販売します



次回予定

日時 **12月11日(金) 13:00~**
(売り切れ次第終了)

場所 町保健福祉総合センター
(町社協事務所前)



たくさんの気持ちを ありがとう

以下の写真のとおりたくさんのご寄付をいただきました。いただいたものはすべて有効活用させていただきます。ありがとうございました!

※物品寄附は未使用未開封の物に限ります。

