

社協だより

社会福祉法人
宇陀市社会福祉協議会
〒633-2221
宇陀市菟田野区松井502番地
TEL 0745-84-4116
FAX 0745-84-3600

赤い羽根共同募金に

ご協力いただき



ございました



【大宇陀区】道の駅



【榛原区】

近鉄榛原駅前



【室生区】道の駅



【菟田野区】菟田野小学校運動会



主な内容

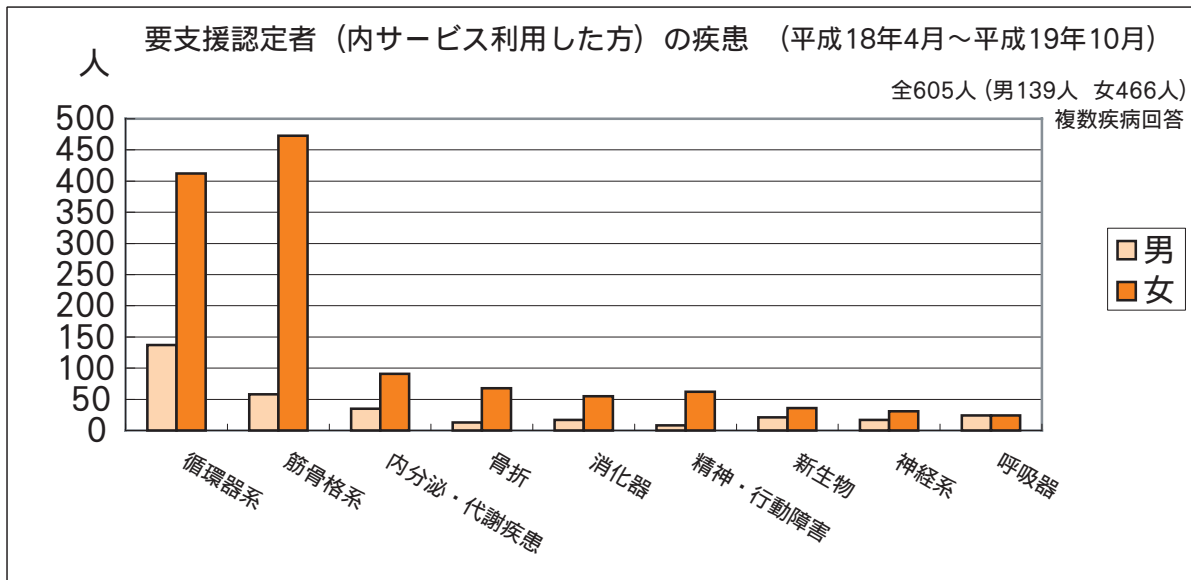
- 2面・・・元気なうちから介護予防
- 3面・・・特定高齢者介護予防事業「セラクラブ」の紹介
- 4面・・・講演会の案内
なごみサロン世代間交流会
- 5面・・・相談日のお知らせ
歳末たすけあい募金のお願い
- 6面・・・いきいきサロンの紹介◎
リサイクル情報

あなたのところを、赤い羽根にのせて

本年も10月1日から共同募金運動が始まりました。

今後も、より一層地域福祉の充実のために、みなさまのあたたかい善意を「赤い羽根」にお寄せくださいますようお願いいたします。

元気なうちから介護予防 (寝たきり予防)



注) 要支援認定者・・・介護保険の要介護認定段階として要介護1～5、要支援1. 2があります。「要支援認定者」とは介護保険認定の要支援1. 2を指しています。

市内で、要支援と認定された人（内サービス利用者のみ）の疾患のうち男性では、高血圧、脳梗塞、心疾患などの循環器系疾患が多く、女性では循環器系疾患のほか、腰痛、膝痛、脊椎障害などの筋骨格系疾患が多くなっています。

要支援や要介護の原因となりやすいこれらの病気を元気なうちから予防し、活発な生活を送ることが、介護予防（寝たきり予防）への第1歩です。

ひざや腰の痛みは加齢と共に多くなり、ややもすると「もう歳だから」とあきらめがちになっていませんか。「痛みがあるから」といって外出や運動を控え、必要以上に安静な生活を続けていると体や脳の機能が低下し、転倒や骨折、衰弱、認知症、閉じこもりなどの「生活不活発病」を引き起こし、やがては寝たきりへとつながる危険性があります。無理のない適度な運動で、生活不活発病を防ぎ、いきいきとした人生を送りましょう。

特定高齢者介護予防事業については、
宇陀市地域包括支援センター
☎ 84-4800 または 4116
までお問い合わせください。



特定高齢者介護予防事業

筋力トレーニング教室（セラクラブ）ご紹介！

地域包括支援センターでは、宇陀市が実施する生活機能検査の結果、主に転倒予防等のため運動が必要と医師から診断された方を対象に特定高齢者介護予防事業を行っています。

今回は、ゴム製のチューブ等を使って楽しく筋力トレーニングを行い、健康的で元気な生活をサポートする教室（セラクラブ）の紹介です。

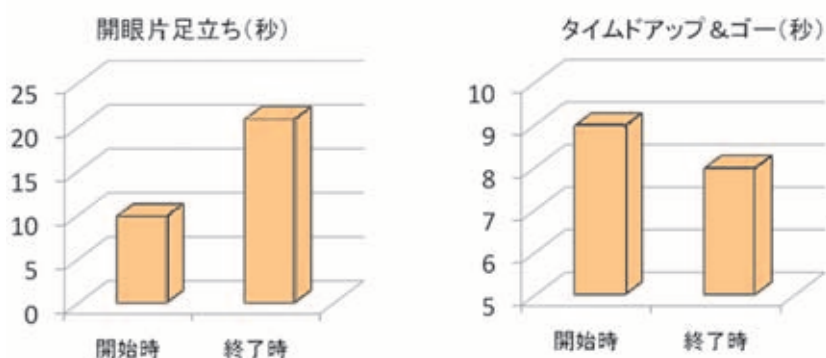


参加者の声♪

- ・教室に参加して、足の調子もよくなりました。運動のコツがわがったので、今も悪くならないよう運動を続けています。
- ・足の調子が悪く最初はついていけないが不存でした。皆さんとの交流が大変楽しくよかったです。

セラクラブに参加してこんなに体力が向上

参加者の平均値の推移（昨年10月～12月の教室分）



開眼片足立ちは増えると、タイムドアップ&ゴー（椅子に座った状態から立ち上がり3m先を折り返し、座るまでの歩行時間）は減ると、身体機能の改善が見られたことになります。

筋力トレーニング教室（セラクラブ）に参加するには……

筋力トレーニング教室（セラクラブ）に参加するには、基本チェックリストで、運動機能などの状態を調べ、生活機能検査で医師の診断を受ける必要があります。

生活機能検査を希望される方は、

宇陀市健康増進課（電話 82-3692・IP88-9087）

へお問い合わせください。



【なごみサロン世代間交流会】に



【榛原中学校あすなろ学級】の
生徒さんが参加してくれました。



9月16日(水)
宇陀市農林会館
なごみサロン交流会
の様子

(生徒の感想より)

「なごみサロン」に参加して、割り箸を使った置物を作りました。はじめは難しそうだなあ、と思いましたが、ボランティアの方がやさしく教えてくださいました。物を作るのが苦手な私でもすてきな作品ができたので、とてもうれしかったです。

36本の割り箸をボンドで一つずつくっつけていくのは面白かったです。出来上がったときには、思わず「やった〜!」と叫びました。

出来上がった作品に、学校で作った花を飾って文化祭のときに展示する予定です。ボランティアの方々に見に来ていただけたらうれしいと思います。

ボランティアの方々やお世話を下さった方々、本当にありがとうございました。

= 講演会のご案内 =

高齢者だれもが安全に安心した生活を送ることができるように地域でどのように支えていくか勉強しましょう。

日時 平成21年11月25日(水)
午後1時30分から

場所 宇陀市農林会館 2階大集会室
榛原区下井足825番地

内容 演題「地域で高齢者を支えよう」
講師：奈良総合法律事務所
弁護士 佐々木育子先生



申込先 11月18日(水)までに社会福祉協議会 (TEL84-4116) へ
申込ください。

相談日のお知らせ

11月の心配ごと相談

- 11月10日(火) 24日(火)
【時間】 午前9時～12時
【場所】 榛原分館
- 11月11日(水)
【時間】 午前9時～12時
【場所】 室生地域事務所
- 11月16日(月)
【時間】 午前9時～12時
【場所】 大字陀人権交流センター
- 月～金曜日(祝日を除く)
【時間】 午前8時30分～午後5時15分
【場所】 社会福祉協議会

問い合わせ先

社会福祉協議会 (☎84-4116)

弁護士による福祉専門相談

- 11月11日(水) 先着2件【要予約】
【時間】 午前10時～12時
【場所】 社会福祉協議会
【申込締切】 11月4日(水)
【申込先】 社会福祉協議会(☎84-4116)

精神科医による専門相談

- 11月16日(月) 先着2件【要予約】
【時間】 午後2時～4時
【場所】 社会福祉協議会
【申込締切】 11月9日(月)
【申込先】 社会福祉協議会(☎84-4116)

※弁護士・精神科医の相談日時と場所は、変更する場合があります。

歳末

たすけあい募金の
お願
い



今年も12月1日から12月31日の1ヶ月間、歳末たすけあい募金を実施されます。

お寄せいただいた募金は、新年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが、様々な地域の福祉活動を推進するための資金として配分される予定になっています。

なお、奈良県共同募金会宇陀市支会では、事業の目的を達成するために、3,280,000円を募金目標額としています。

みなさんの温かい善意の募金は、地域で役立てられる募金です。

ご理解とご協力をお願いいたします。

よろしく
お願いします



あなたの地域のいきいきサロン ～紹介⑨～



〔サロン名〕 すずらん
 〔開催場所〕 菟田野区人権交流センター
 〔対象地域〕 菟田野区岩崎

毎月第2水曜日、午後1時から集まっています。
 まず血圧を計り、最近の体の調子について話がはずみます。
 大きな声で5～6曲合唱してから作品作り、ゲーム、体操を楽しんでいます。器用な方ばかりで作品はいつも上手に出来上がっています。

「月に1回ここに来るのが楽しみや。」と9名程の方が参加して下さっています。

リサイクル情報

★申し込みは、社会福祉協議会までご連絡下さい。

社会福祉協議会では『もったいない』そんな心を大切に、リサイクルをしています。
 家庭にある不用品を譲ったり、求める人の仲介を行っています。
 ただし、家電製品は取り扱っておりません。
 譲っていただく品物は、希望者が現れるまでご自宅で保管していただきます。
 希望者が現れるまでに処分されましたら、社協までご連絡下さい。

☆譲ります☆

- 火鉢
- バレシューズ (17cm)
- ベビーベッド
- 学習机

☆譲って下さい☆

- 子供用自転車
- 婦人用自転車
- 子供用三輪車
- 菟田野小学校紺色制服 (女子)
- シングルベッド
- 榛原西小学校制服 (男子130～140cm)
- 足踏み脱穀機
- 大宇陀幼稚園体操服 (110cm)

宇陀市社会福祉協議会

本所 〒633-2221 菟田野区松井502番地
 (中央公民館菟田野分館内) TEL. 0745-84-4116
 FAX. 0745-84-3600

大宇陀支所 〒633-2166 大宇陀区迫間25番地
 (大宇陀地域事務所内) TEL. 0745-83-3811
 FAX. 0745-83-3812

榛原支所 〒633-0241 榛原区下井足825番地
 (宇陀市農林会館内) TEL. 0745-82-5645
 FAX. 0745-82-5645

室生支所 〒633-0315 室生区大野1641番地
 (室生地域事務所内) TEL. 0745-92-2001
 FAX. 0745-92-3573

宇陀市地域包括支援センター

居宅介護支援カザグルマ事業所

〒633-2221 菟田野区松井502番地
 TEL. 0745-84-4800
 TEL. 0745-84-4116
 FAX. 0745-84-3600

【ご案内】

地域包括支援センター
 と居宅介護支援カザグルマ事業所は、社会福祉協議会本所内にあります。

