

みき社協



社協では、赤い羽根共同募金の配分金を活用して、地域福祉活動に取り組みやすい環境づくりの一つとして、地域活動車（マイクロバス・ワゴン車など）の貸出事業を行っています。

実楽自治会（吉川地区）では、8月4日にこの地域活動車を利用したふれあいサロンを開催しました。この日は、見守り活動をされている地区福祉委員さんと参加者13名で西脇市にある旧来住家（きゅうきしけ）住宅を見学しました。

集合時間前になると、あちらこちらから集まって来られ「元気か?」「暑いなあ」と普段の何気ない会話が聞こえてきます。地元の公民館でサロンを開催するときは、20名ほどの参加者がいます。男性も多く、また夫婦での参加もあり、みなさん毎月楽しみにされています。

社協では、このように地域でだれでも気軽に集えるふれあいサロン活動を支援しています。



～もくじ～

P2 健康でいきいきとした生活を
～転倒骨折予防教室～

P3 各種募集

P4 善意銀行・社協寄付・相談・募集

健康でいきいきとした生活を

～転倒骨折予防教室～

社協では三木市からの受託事業として、年2回転倒骨折予防教室を開催しています。

高齢者の転倒や骨折は、寝たきりとなる原因の一つと言われています。その予防としてだれでも無理なく行える「みっきい☆いきいき体操」や「みっきい☆健脚体操」を活用し、運動機能の維持・向上や介護予防についての理解を深めています。今回は6年ぶりの開催となる口吉川地区での教室の様子を紹介します。

一人ひとりに合った運動でいきいきと

教室が始まると、運動指導員の佐竹先生の指示を受けながら、大きなかけ声とリズムに合わせウォーミングアップ。約1時間かけながら、映像に合わせた上半身・下半身の体操と、重りやバランスボールを使った筋力アップのトレーニングを行いました。

体操は自身の体の状態に合わせて座ったままでも行うことができ、負荷として付ける重りも調整できます。また、いすの形状によりバランスがとりにくいなど不安を感じる方に対しては、安定したいすを使用するなどの工夫もしています。



参加者からは、「普段使わない筋肉を使うので開始当初は疲れが出てしまうことがあった。だけど回数を重ねるうちに無理なく動けるようになり、運動を行うことで体も軽くなって日常生活も過ごしやすくなった」との声がありました。

このように、一人ひとりに合った運動方法を学ぶことで無理なく続けられ、運動機能の維持や向上につながります。

充実した日常生活を過ごすために



超高齢社会を迎えた現在、介護予防は介護を受けられる状態を予防し、いきいきと暮らしていくために重要な取り組みです。この教室ではトレーニング以外にも、さまざまな介護予防につながるメニューを取り入れています。

食事の面では食生活のチェック、バランスのよい栄養の摂り方や、夏場の水分補給の仕方についての講座も実施しています。

また、認知症予防の取り組みとして、脳と体を運動しての運動や、間違い探しもしています。

教室では参加者同士での会話や笑顔が多く見受けられました。企画運営をしているあんしんサポートセンターの職員は、「教室で毎週出会うことにより自然とチームワークができています」と話していました。

教室の修了生は、各地域で「みっきい☆いきいき体操」を自主教室として行い、定期的に体操に取り組んでいる方も多くおられます。同じ地域の人たちが集まり、運動だけでなく楽しく過ごせる集いの場として広がっています。

みっきい☆いきいき体操や
みっきい☆健脚体操にご興味のある方は

三木市役所介護保険課 82-2000
までお問い合わせ下さい

募集

成年後見制度について学びませんか？

成年後見制度 & 日常生活自立支援事業を知る市民講座



【申込・問合せ先】
三木市成年後見支援センター
☎(0794)83-0226
FAX(0794)86-0860
E-mail:chiiki@miki.or.jp

認知症や障がいなどで判断能力が十分でない人の権利を守り、安心して生活ができるようにする『成年後見制度』について、わかりやすく学び講座を開催します。

事例と合わせて成年後見制度の内容について司法書士が解説します。また、日常の金銭管理や福祉サービスの利用をお手伝いする『日常生活自立支援事業』について説明します。少人数の講座です。

お気軽にご参加ください。

■と き：9月25日(水) 13:30～15:00

■と ころ：三木南交流センター

■講 師：司法書士 岩崎 隼人氏(いわさき司法書士事務所)

■内 容：成年後見制度と日常生活自立支援事業の内容について
成年後見制度利用の事例の解説など

■参加費：無料

■定 員：15名(定員になり次第締切)

■申 込：開催日の前日までに電話・FAX・Eメールいずれかで申込ください
FAX・Eメールの場合は、名前・住所・電話番号をご記入ください。

映像で学ぶ！
はじめての「成年後見制度」

【申込・問合せ先】
三木市成年後見支援センター
☎(0794)83-0226
FAX(0794)86-0860
E-mail:chiiki@miki.or.jp

成年後見制度の内容と後見人の役割について、DVD上映による説明会です。お気軽にご参加ください。

■と き：9月27日(金) 10:00～11:00 吉川健康福祉センター

10月26日(土) 10:00～11:00 三木市総合保健福祉センター

※両日とも同じ内容です。

■内 容：「成年後見制度について」DVD上映

■参加費：無料

■申 込：開催日の前日までに電話・FAX・Eメールいずれかで申込ください。
FAX・Eメールの場合は、名前・住所・電話番号をご記入ください。

☆出張講座 地域のふれあいサロンや自治会、老人会などに直接出向いて説明会
随時受付中!! をおこないます。お気軽にご相談ください。

生活の中にあるちょっとした
「困ったなあ」を一緒に応援しませんか？高齢者ファミサポ説明会
&
協力会員養成講座

【申込・問合せ先】
三木市高齢者ファミリーサポートセンター
☎(0794)83-7300
FAX(0794)86-0860

高齢者ファミリーサポートセンターの現状、利用方法、活動内容等を説明します。説明後、みなさんのさまざまな疑問にお答えします。まずは、高齢者ファミリーサポートセンターを知るきっかけとして気軽にご参加ください！

また、高齢者ファミサポ説明会終了後、協力会員になりたい方を対象に協力会員養成講座を開催いたします。

■と き・と ころ：9月11日(水) 説明会 10:00～11:00

講 座 11:00～12:00 三木市総合保健福祉センター

10月 1日(火) 説明会 13:30～14:30

講 座 14:30～15:30 三木市南交流センター

※両日とも同じ内容です。講座のみの参加もできます。

■内 容：説明会：高齢者ファミリーサポートセンターの概要、現状についてなど
講 座：協力会員になるための心構えなど

■参加費：無料

■申 込：開催日までに電話・FAXいずれかで申込ください。(当日受付可)

ボランティア・市民活動者が減少しています…今、あなたの力が必要です!

-受講生募集-

人口減少や少子高齢化の急速な進展に伴い、地域社会で役割を担う人材が不足しています。三木市においても、ボランティア・市民活動者が減少し、活動の継続が難しくなっている団体も少なくありません。「人手不足で困っているなら…」 「ボランティア活動をやってみたいけれど、何から始めたらいいのかわからない」 「自分や周りの人を支えてもらったお返しをしたい!」 など、さまざまな動機でのご参加大歓迎です。ボランティア・市民活動であなたの役割を発揮しませんか!

2019年度 ボランティア 市民活動講座 のご案内

講習会名	開講日
点訳ボランティア初級技術講習会	9月 3日 ~ (毎週火曜日・全10回)
要約筆記ボランティア入門講座	9月 4日 ~ (毎週水曜日・全4回)
盲ろう者通訳介助ボランティア入門講座	10月15日 ~ (毎月第3火曜日・全6回)
託児ボランティア養成講座	10月11日 ~ (毎週金曜日・全3回)
音楽療法ボランティア入門講座	10月21日

会場:三木市立市民活動センター(三木市末広1-6-46)

問合せ・申込先 **ボランタリー活動プラザみき** TEL (0794) 83-0090 FAX (0794) 82-6666 E-mail:mvsc@miki.or.jp

たくさんの善意をありがとうございます

みき善意銀行寄託

市民の皆様からの善意を必要とする事業に助成や補助を行います。

(敬称略)

金銭寄託

6/6	デイサービスセンター三木北	10,795円	募金箱の寄付を地域福祉活動推進のために
7/16	きらきら書道 仲間たち展一同	10,000円	地域が使用できる車両の配備のために(共感ファンドA)
7/23	北村 直子	30,000円	亡母 千鶴子の供養として 地域福祉活動推進のために

物品寄託

7/17	三木地区老人クラブ	会員が持ち寄ったタオル902枚を三木地区の福祉施設、認定こども園、幼稚園、小学校、中学校へ	
7/19	匿名	シルバーカー1台を必要な方へ	

金銭寄付

三木市社会福祉協議会寄付

市民の皆様からの善意を本会事業支援や運営等に活用いたします。

6/4	兄弟一同	500,000円	はばたきの丘へ
6/5	吉森稲荷信者一同	1,718円	本会事業の支援に
6/19	三木歌謡教室	11,000円	「ふれあいコンサート」でのチャリティー募金を本会事業の支援に
6/25	NPO法人アイアネット	10,000円	ボランティア基金に
6/26	緑が丘町住民	10,000円	ボランティア基金に
7/31	匿名	3,000円	デイサービスセンターへ

物品寄付

6/24	匿名	介護用品をデイサービスセンターへ	
7/23	匿名	衛生用品を本会事業の支援に	

※上記寄託・寄付は、所得税法の寄付金控除又は法人税法該当の損金算入対象となります。掲載の承諾をいただいた方のご氏名を掲載しております。
※共感ファンドは、共に生きる社会づくりを目指し、社会的課題の解決や地域課題の解決につながる事業に対し、市民の共感寄付を募り実施可能な資金を支援することを目的とした寄付の仕組みです。

困りごとの相談はこちらへ

相談名・内容	会場	相談開設日時	電話番号 市外(0794)
市民ふくし相談	※すべてのお問い合わせは ⇒ 地域生活支援課		8 2 - 4 0 4 3
一般相談 (日常生活上の困りごと)	三木市立市民活動センター	毎週水曜日 第2・4土曜日 10:00 ~ 15:00	8 6 - 7 5 7 5
	三木市吉川健康福祉センター	9月2日(月)・17日(火) 10月7日(月)・21日(月) 13:30 ~ 16:00	7 2 - 2 9 4 0
生活援助相談	三木市総合保健福祉センター 2階	毎週月~金曜日 9:00 ~ 17:00	8 2 - 4 0 4 3
成年後見専門相談	三木市総合保健福祉センター 2階 相談員: 司法書士 成年後見支援センター職員	9月12日(木) 13:30 ~ 16:30 10月10日(木) 13:30 ~ 16:30 事前予約が必要	8 3 - 0 2 2 6
成年後見相談	三木市総合保健福祉センター 2階	毎週月~金曜日 8:30 ~ 17:00	8 3 - 0 2 2 6
日常生活での身近な相談窓口	あんしんサポートセンター	毎週月~土曜日 8:45 ~ 17:00	地域生活支援課に お問合せください

