

わかさ 社協だより

vol.44

2015年
6月20日発行



上中中学校 サッカー部

《人数》

14名(3年生のみ)

《顧問・部長》

【顧問】 寺坂 知晃

【副顧問】 千田 浩司

【キャプテン】 塚本 瑞人

【副キャプテン】 久保 舜哉



キャプテン
塚本 瑞人

《練習日時》

毎週(火)～(金) 放課後

⑤は午前中に練習、または練習試合(遠征)

《実績》

平成27年度 若狭地区春季強化大会2位

部活内容は？

平日は基本練習を中心にトレーニングをし、月に1～2回は練習試合を入れて、日頃のトレーニングの成果を確認し、課題を見つけるようにしています。

目標は？

7月に行われる地区大会優勝、そして県大会でも上位に行けるようにしたいです。

夢は？

今年の夏の大会をもってサッカー部は廃部になってしまうので、「有終の美」が飾れるよう、できれば北信越大会に出場したいです。

みなさんの部活を漢字1文字で表すと？

「信」です。お互いを信頼しあわなければパスをつなぐことができないからです。

1番の思い出は？

次の夏の大会が1番の思い出となるようにがんばります。



特集

第3次若狭町地域福祉活動計画の策定が始まりました
～みんなが支え合い、すべての人が幸せを感じられる地域づくり～

よりよい地域づくりを目指して ～地域づくり協議会の取り組み紹介～

(1) ふるさと探訪『ウォーキング大会』

気山・上瀬地域づくり協議会

気山・上瀬地域づくり協議会は、地域住民や各種団体が連携・協力して、地域の身近な課題の解決に向けて取り組む組織で、三世代交流や気山区と上瀬区の交流等を目的として活動しています。

5月31日(日)には、ふるさと探訪『ウォーキング大会』を開催しました。当日は、49人が参加し、ふるさと発見や環境美化のためのゴミ拾いを行い、宇波西神社、浦見川や菅湖畔を巡りました。途中、生き物や自然と触れ合いながら、和気あいあいと会話に花を咲かせ、楽しく歩きました。参加者からは、「景色が良く、気分転換になる」や「普段通ることの

少ない道で、楽しかった」という感想が聞かれました。

気山公民館へ戻ると、『気山中村のなかよしあばの会』の皆さんが、愛情のこもった手作りのお吸い物やみかんゼリーなどを準備してくださり、各自持参のお弁当と一緒に舌鼓を打ちました。

今後は、敬老会や餅つき大会が予定されています。敬老会や餅つき大会は、毎回好評で地域の方々も楽しみにしているそうです。



(2) フラワー交流～みんなで交流の花を咲かせよう！～

野木を創る会（野木地区地域づくり協議会）地域福祉部会



野木地区では、地域と小学校が連携した取り組みとしてフラワー交流を実施しています。フラワー交流は、3～4年生と福祉関係者が一緒に植えたメッセージつきの鉢植えを気配りな高齢者宅に届け、福祉関係委員が定期的に訪問しながら、一緒に花を育てつつ交流する活動です。地区全体での見守り体制構築と世代間交流を通して絆の育成、高齢者の生きがいづくりを目的に始まったこの活動も今年で

3年目を迎えました。住民の方々から「とてもいい活動なのでこれからも取り組んでいきたい」という声があったり、小学生と高齢者の間で手紙の交換をしたりと着実に地域に根づいてきています。

5月下旬、福祉関係者が集い今年度のフラワー交流の打ち合わせをはじめ、地域の気配りな方の情報交換も行ないました。活発な意見交換の中、今年度の花は「日々草」に決まりました。フラワー交流をきっかけに、地区全体に住民の笑顔と交流の花が咲き始めている野木地区。今後の活動にもこうご期待!!



第3次若狭町地域福祉活動計画の策定が始まりました ～みんなが支え合い、すべての人が幸せを感じられる地域づくり～

若狭町社協では、現在住民のみなさんと各関係機関とともに「みんなで支える幸せプラン（第2次若狭町地域福祉活動計画）」（平成23年度～平成27年度）に沿って地域福祉の推進を行なっています。この計画が平成27年度末に終了するにあたり、次の5か年の計画を策定するため準備を進めています。

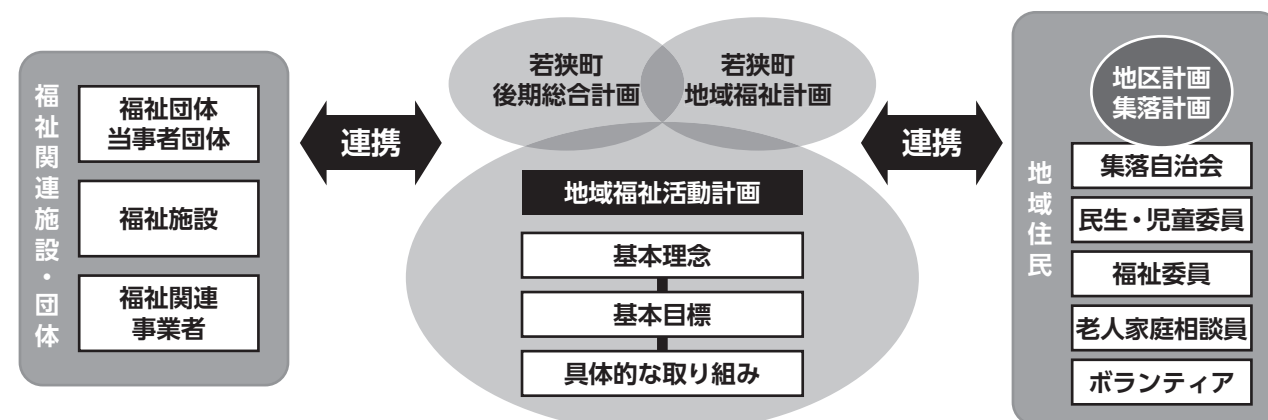
若狭町の未来像を見据えながら、地域全体で解決できる仕組みづくりを考え、その実現に向けて計画策定をしていきたいと思います。地域住民のみなさんとともに作る地域福祉活動計画、ご協力をよろしくお願いいたします。



プロジェクト委員会の様子

地域福祉活動計画とは？

- ① 地域住民のみなさんとともに、地域団体や社協、福祉関係機関が協働して、地域住民が抱える生活課題や地域課題を解決し、福祉のまちをつくるために、住民主体の取り組みと目標をあらわすものです。
- ② 地域のニーズ（何らかの暮らしにくさ・生活課題等）を取り上げ、それらの課題に対して、住民のみなさん自身がどのように関わり地域全体で解決していくのかを住民目線でまとめたものです。
＝地域住民のみなさんが主体となって活動するための行動（参加）計画
- ③ 社協が住民みなさんの福祉活動に対してどう支援・応援するのかを示すとともに、今ある資源（と今後期待される資源）＝人・物・財源・ネットワークを使い、地域ニーズから明らかになった地域福祉の課題を解決するために、社協として何ができるかを踏まえて「何にチャレンジ（挑戦）したいか」を組織内外に意思表示するものでもあります。



なぜ、地域福祉活動計画が必要なのか

少子高齢化や核家族化等、社会状況は刻一刻と変化しています。こうした状況に対して、誰もが住み慣れた地域でできる限り継続した生活を送れるよう、個々の状況やその変化に応じた多様な支援・サービスを実施していくことが求められています。そのような中で住民の相互連携と住民による支え合い活動を推進しながら、地域の資源をネットワーク化し、若狭町全体で福祉のまちづくりに取り組んでいくことが重要になります。地域全体で解決できる仕組みをつくり計画的に地域福祉活動を推進するために地域福祉活動計画を策定します。

マッサージコーナーリニューアル ～新たな癒しを提供します～

パレア若狭リラクゼーション施設（パレア若狭2階）

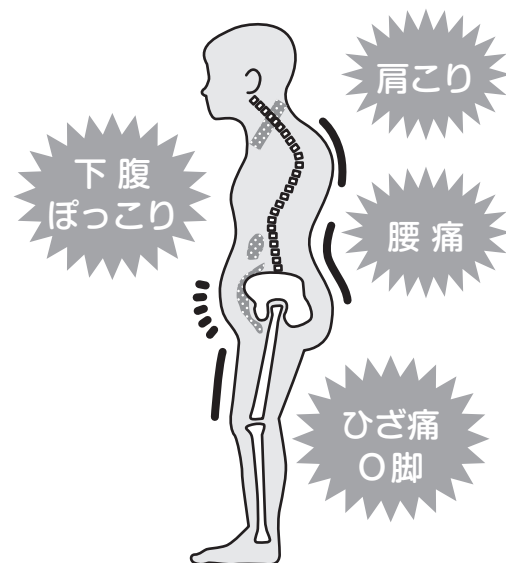
あん摩 マッサージ 指圧 てあて屋



【営業曜日】水曜日・金曜日
（年末年始を除く）
【営業時間】14:00～21:00（予約制）
【施術時間／料金】40分 4,000円
【電話番号】090-8704-4976（鳥居功二郎）
【サービス内容】あん摩マッサージ指圧師による手技療法
【サービス開始】平成27年5月8日（金）から

カイロプラクティック 美楽

あなたの背骨は、大丈夫ですか？



【営業曜日】月曜日・木曜日・土曜日
（年末年始を除く）
【営業時間】10:00～20:00（予約制）
【施術時間／料金】60分 4,500円
【電話番号】080-8699-9514（木又美咲）
【サービス内容】カイロプラクターによる
カイロプラクティック手技療法
【サービス開始】平成27年5月11日（月）から

パレアの湯



【営業時間】
〈平日〉13:00～21:00
〈土日祝日〉13:00～20:00
【定休日】火曜日、年末年始
【料金表】
町外一般 ……510円
町内一般 ……410円
小人（小学生以下） ……110円
幼児（3歳未満） ……無料
※レンタルタオルもあります。

休憩コーナー



マッサージチェアを
設置しています。
日頃の疲れを癒してください。
【休憩コーナーって？】
・どなたでもご利用になれます。
・和室があり、テレビも設置してい
ます。入浴後の休憩に、どうぞご
利用ください。

カットハウス きんもくせい

【営業時間】9:30～17:30
【定休日】火曜日、日曜日、
年末年始
【料金】カット 1,200円
【直通電話】080-1952-3221
（営業時間中のみ）



【問合せ先】若狭町社会福祉協議会 パレア若狭本所 TEL: 0770-62-9005 担当: 水江



3分でわかる介護

〈予防編〉

Vol.32

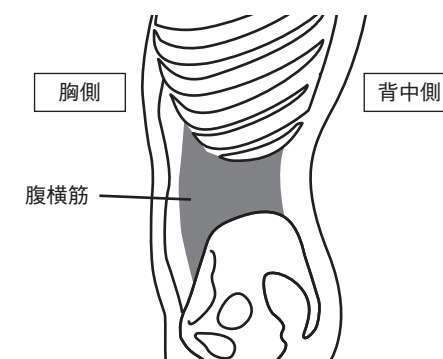
3分で分かる介護〈予防編〉は、できるだけ家庭での介護負担を軽減できればと思いシリーズ化しています。

簡単にできる転倒予防体操

今回は、太ももや足首の筋肉を強くする方法をお伝えしました。今回は、それらの筋肉をより効率的に体に作用させるために、少し聞きなれないコアトレーニング（ドローイン）という方法をお伝えします。この方法は、インナーマッスルと言われる腹横筋を鍛える方法です。転倒予防のみならず、腰痛予防やスポーツパフォーマンス向上にも効果があるといわれています。一度試してください。

インナーマッスルとは何か？

ところで、「インナーマッスル」とはどこにあるどんな筋肉なんだろう？ インナーという言葉は英語で「内部の」「奥の」という意味があります。そのまま訳すと「内側の筋肉」ということです。



インナーマッスルという名前の筋肉はありません。人間の筋肉は体の中心に近い部分・骨に近い部分から、何層にも重なって体を覆っています。この中で比較的脊椎に近い筋肉がインナーマッスルと呼ばれています。インナーマッスルにはいろいろな筋肉がありますが、この中で一番内側についている「腹横筋」に注目が集まっています。

ドローインはどうやってするの？

ドローインは腹横筋を鍛える方法です。

①仰向けのドローイン

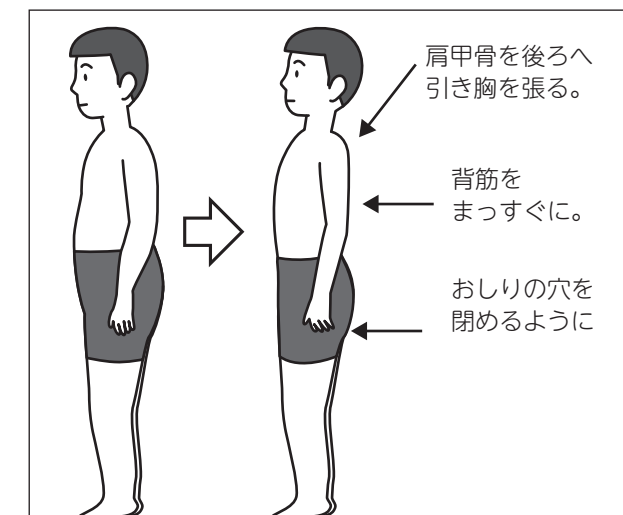
仰向けの状態で下腹部をへこましたまま、息は鼻から吸って口からゆっくりはく。



※これを5秒行う。慣れてきたら10～20秒と増やす。

②その他の方法

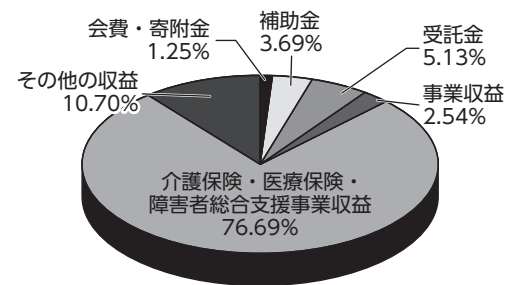
座った状態や立位の状態、歩いている時や皿を洗っている時など日常生活のあらゆる場面で行える。ドローインを行いながら、太もも・足首の運動を行うと、効果的に筋力が発揮できる。



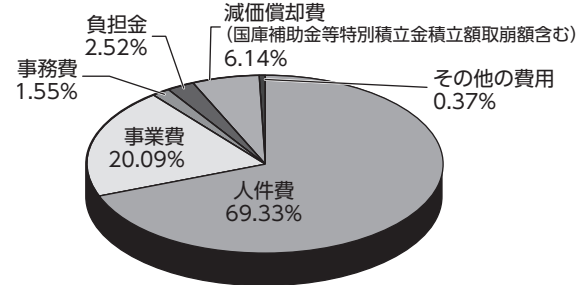
※20秒1セットを目安とする。

平成26年度決算

〈収益の部〉決算額：722,853,583 円

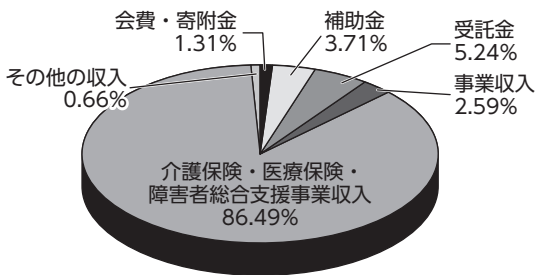


〈費用の部〉決算額：705,161,900 円

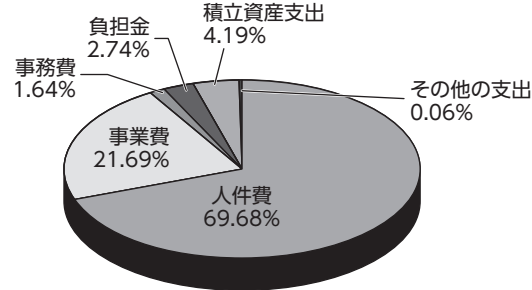


平成27年度予算

〈収入の部〉予算額：678,089,000 円



〈支出の部〉予算額：682,842,000 円



「社協会費」の使い道について 一世帯当たり1,000円

社会福祉協議会は「住みよい町づくりをすすめる」「住民みなさまの福祉意識を高める」ことを目的とした非営利で公共性の高い民間団体です。

協議会を運営するための収入源は、町からの補助金や受託金、介護保険事業の介護報酬、共同募金、そして今回お願いする会費です。身近な地域で福祉活動を推進していくための財源確保として、ご参加・ご協力いただき、福祉への関心と意識を高めていただくことを目的としております。

お預かりした会費は、地域福祉向上のために、また2011年4月から2016年3月までを期間といたしました「みんなで支える幸せプラン（第2次若狭町地域福祉活動計画）」に基づいた活動のために、重要な役割を果たしていきます。

時節柄誠に恐縮ですが、ご理解・ご賛同を賜り会費の納入にご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成26年度に皆さまより
お預かりした会費の金額
3,883,620円

● 会費(1,000円)の使い道(若狭町の地域福祉事業に)

事業名	1,000円の内訳	各事業の内容
外出支援事業	70円	公共交通機関の利用が困難で医療機関への通院が難しい高齢者や障がい者を対象とした医療機関への送迎を行っています。
地域サロン事業	20円	ふれあいサロンやサークル、老人会等でお出かけをする際の送迎を行うサービスです。
ボランティアセンター運営事業	170円	ボランティア活動の拠点としてボランティアのコーディネートや活動推進のための講座やイベントを開催しています。
心配ごと相談事業	40円	地域住民のみなさまが抱える生活上のあらゆる相談に応じています。
小地域福祉活動推進事業	380円	いちばん身近な集落での支え合い・助け合い活動を推進するため、研修会の開催やモデル集落を指定して活動を推進しています。
日常生活自立支援事業	50円	高齢や障がいなどにより判断能力が不十分な方が地域で安心して生活できるよう福祉サービスの利用援助や日常的なお金の管理などをサポートします。
障がい者アート作品公募事業	270円	障がい者の芸術才能を発掘と生きがいづくりおよび地域住民の障がい者の理解と共生社会の実現のため公募事業を実施しています。
合 計	1,000円	

社会福祉法人 若狭町社会福祉協議会
パレア若狭本所 (若狭町市場 18-18 TEL: 0770-62-9005)
いずみ事業所 (若狭町井崎 40-80 TEL: 0770-45-2837)
五湖の郷事業所 (若狭町田井 24-2 TEL: 0770-46-1212)

理事の就任

5月22日(金)パレア若狭にて開催されました評議員会におきまして、若狭町議会構成の変更に伴い松本孝雄氏(小川)が若狭町社協理事として選任されました。



理事 松本 孝雄

福祉サービスの苦情解決をお手伝い

福祉サービスを利用して
・いやな思いや、ケガをした
・サービス内容に不満がある
・職員の対応が悪い など

事業所に直接話しにくかったり、事業所との話し合いで解決できなかった場合など、お気軽にご相談下さい。秘密は必ず守ります(匿名でもかまいません)

【相談時間】月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(祝日・年末年始は除きます)

【電話】0776-24-2347 【FAX】0776-24-8942

【E-mail】kujyo@f-shakyo.or.jp

福井県運営適正化委員会(T910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉センター1階)

若狭町社協によせられた平成26年度の苦情・要望件数

・ケアの内容に関すること	7件	以上94件の貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。これらは、すべて解決しております。今後も、若狭町社協で実施している事業について、皆さま方のご意見を真摯に受け止め、さらなるサービスの質の向上を目指してまいります。
・その他	8件	
・要望や希望と思われるもの	79件	

田邊安雄 様(若狭町有田)よりオムツをいただきました

「福祉に役立てて欲しい」とオムツをいただきました。特別養護老人ホーム五湖の郷にて有効に使わせていただきます。ありがとうございました。



やさしさを
ありがとう

平成27年3月24日～5月22日

「社会福祉事業に役立てて下さい」と下記の方々よりご寄付をいただきました。預託やご寄付いただいた物品は、地域や若狭町社会福祉協議会にて有効に使わせていただきます。下記以外にも多くの方々より、使用済み切手やエコキャップ等のご寄付をいただきました。ありがとうございました。(敬称略・順不同)

福 祉 基 金			
石崎 隆夫(生倉)	100,000円	山形 新治(南前川)	200,000円
匿名	100,000円	田辺 正巳(田井)	50,000円
匿名	100,000円	松山 正弘(井崎)	100,000円
		河村 平右衛門(相田)	200,000円

物 品 預 託			
匿名	オムツ	松山正弘	オムツ
匿名	タオルケット・シーツ	匿名	介護用品



現在は？
若狭町役場で福祉課に勤務しています。

若狭町の好きなところは？
自然が豊かで、人とのかわりが身近な所。

理想のタイプは？
優しい人。

趣味は？
読書（推理小説） 東野圭吾の『ブラチナデータ』がおすすめ。
他にも、高校でボート部だった為、屋外での運動を始めたい。

夢は？
幸せな家庭を築きたい。

現在お住まいの家族誰かに伝えたい一言！
家族に今まで支えてもらったことに対して「感謝しています」

「感謝しています」

高垣 匠 Takumi Takagaki

小浜市 26歳
A型 おひつじ座（独身）

瓜割の滝



とっておきの1枚

現在は？
JA敦賀美方三十三支店で渉外担当と窓口業務を担当しています。

若狭町の好きなところは？
自然が豊かで人が温かく優しい人が多い所。
梨の時期は毎日梨を買って帰ります。

理想のタイプは？
おおらかな人。

趣味は？
今庄365スキー場やマキノ高原スキー場によく行って、犬との散歩を楽しんでいます。他にも、ラーメン屋めぐり。滋賀県や岐阜県まで行きます。

夢は？
幸せな家庭を築くこと。

現在お住まいの家族誰かに伝えたい一言！
みそみ地域の方に「いつも優しく温かく接して頂いてありがとうございます」

とっておきの1枚



京都散策

「みそみの梨が好きです」

河瀬 明日香 Asuka Kawase

敦賀市 28歳
A型 やぎ座（独身）

独身の若者のみなさん!この夏、
BBQしませんか？

参加者大募集!

若狭町社協では昨年より若者同士の出会いを促進する「若者出会いサポート事業」を行なっています。
みんなで集まって夏を楽しもう!

〈会 場〉 虹岳島荘
(住所: 福井県三方上中郡若狭町気山(切迫) 334-1-8)

〈内 容〉 バーベキュー

〈対 象〉 独身の男性女性

〈開 催 日〉 平成27年8月22日(土)

〈募集期間〉 平成27年8月7日(金) まで



詳細は下記までお問い合わせ下さい。
若狭町社会福祉協議会 パレア若狭本所
担当: 山本 TEL: 0770-62-9005