

2018
3月号

へぐり 社協だより



編集・発行 平群町社会福祉協議会
〒636-0914
平群町西宮2丁目1番6号
(プリズムへぐり内)
電話(45)5710 FAX(45)7363



第1回 介護予防 「へぐりいきいき百歳体操」体験・交流会

『地域でつくる元気な町』

～ いつまでも自立した生活を送るために ～



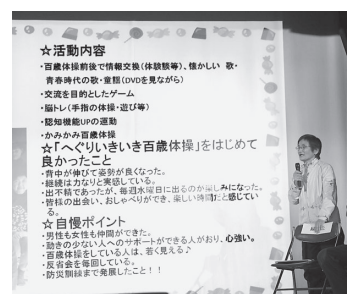
「へぐりいきいき百歳体操」体験・交流会を開催

雪が降り寒さが厳しい2月1日(木)、中央公民館で開催しました。当日は、町内10か所で活動している地域の方など、総勢71名の方が参加され、体験会では、映像を見ながら、椅子に座り手首や足首におもりをつけ、ゆっくり体を動かして皆で体操を行いました。また、地域振興センター健康運動指導士・貴志信吾氏より、体操についてのアドバイスがあり、なぜこの体操が良いのか実感できました。

交流会は、各地域の取り組み発表を聞き、「他の地域の話が聞けて良かった。今後の活動に取り入れたい」など、参加者から声が聞かれました。体操を通じ、高齢者同士支え合うことを学ぶ、有意義な交流会となりました。

「へぐりいきいき百歳体操」は、平成28年度から町内各地で取り組みを開始しています。

地域包括支援センターでは、現在活動中の各地域の取り組みを掲示しています。立ち上げを希望される方等へ出前体験会も実施中です。気軽にご相談ください。



認知症オレンジカフェ ~こはる心晴~

認知症オレンジカフェは、認知症のお悩みや不安を抱いている方々、認知症に関心のある地域住民が気軽に集まれる場として月一回開催しています。オレンジボランティアさんによる、楽しい企画も準備しています。認知症予防の簡単な体操なども行っています。

対象：認知症の方、ご家族、地域の方、医療・介護専門職など

日時：毎月第2金曜日 午前10時～12時

(どの時間からでも自由に参加できます)

開催日	3月9日	4月13日
------------	------	-------

参加費：100円

場所：地域包括支援センター（ふれあい交流センター内）

お申込みは不要です。お気軽にお立ち寄りください。

認知症相談会

認知症は、種類によっては早期からの治療が有効なものもあります。認知症に関する不安や悩みがある方は、気軽に相談してください。ご家族のみの相談も可能です。

日時：3月15日(木)

午後1時30分～3時30分

場所：地域包括支援センター

(ふれあい交流センター内)

※予約制ですので、まずは地域包括支援センターにお電話ください。



『はつらつサロン 癒しの園芸講習会』を開催します！

地域包括支援センターでは、高齢者の生きがいや健康づくり、社会参加、閉じこもり予防などを目的に、『はつらつサロン』を開催しています。

今回は、好きな器や季節の植物を数種類の中から選ぶ、「寄せ植え」を体験してもらいます。手先を使い自身の感性を活かして、オリジナルの作品を作り、ご自宅に持ち帰ってからも植物との触れ合いを続けてもらえます。講習会終了後には、レクリエーションとして「歌体操」や「脳トレ」などを行い、楽しいひと時を過ごします。皆さんのご参加、お待ちしております。

対象：町内在住の65歳以上の方・高齢者の生活を支援する住民の方など

日程：3月27日(火)

講師：いこまグリーンフレンド

費用：500円（材料費として）

場所：地域包括支援センター（ふれあい交流センター内）

内容：○講習会 10:15～（約90分）

○交流会 12:00～ 交流・昼食（※）

（※）参加希望の方は、実費（500円程度）負担

お申込み：【3月1日(木)から受付開始】地域包括支援センターまで

※ 次回のはつらつサロンは、5月下旬に開催予定です。



作品例

ヘルパー研修会

「高齢期の低栄養を
予防する」

「余りがちな食材で
栄養たっぷり！」

手早く美味しく

1月13日、町管理栄養士・堀中温子氏を講師に招き、高齢者の低栄養リスクや、低栄養に伴って出てくる症状、また、予防するにはどのような食材を摂ると良いかについて学びました。

講義の後の調理実習は、冷蔵庫に余りがちな食材を使ったレシピの実践です。日頃の訪問では、限られた時間内での調理になる為、手早く

美味しく調理できる方法も学びました。訪問でのいろいろな状況を想像し、会話しながら作業が進み、8品の調理が終了。その後はお楽しみの試食タイム。ヘルパーさん同士の交流も深められる研修となりました。

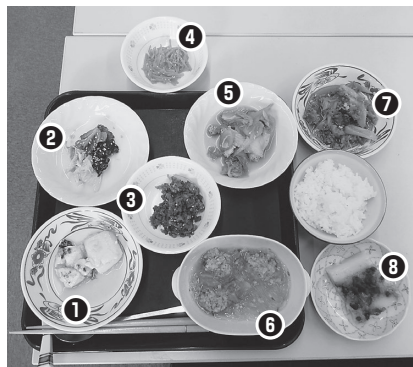


アンケートより

・たんぱく質を摂取する事は筋力もつき、大切な事だと学びました。栄養バランスもよく考えて調理しようと思います。

メニュー

- ① 焼き揚げ出し豆腐
- ② レタスの丸ごとサラダ
- ③ 牛肉のしぐれ煮
- ④ 人参の甘酢きんぴら
- ⑤ 白菜と厚揚げのしみじみ煮びたし
- ⑥ 白菜と肉団子のあったかスープ
- ⑦ じゅんわり肉豆腐
- ⑧ 材料3つ！電子レンジDEいろいろ



講師より一言

豆腐や白菜など、余りがちな食材を簡単に「いつもとちよつと違う」メニューにして、食欲アップ!! レシピをご希望の方は社協窓口まで。

通院やお買物の
移動時のお手伝い！

福祉有償運送事業のご案内

平群町内に在住の高齢者や障がいをお持ちで公共交通機関のご利用が困難な方に対し、送迎することにより、通院や日常のお買物の際の移動をお手伝いしています。

ご利用資格

- ① 介護保険の要支援・要介護認定を受けておられる方、若しくは事業対象者^{*}
- ② いずれかの障害者手帳（身体障害者・精神障害者保健福祉・療育）をお持ちの方

^{*}（事業対象者とは、介護予防・日常生活支援総合事業の事業対象者）

運転内容

診察のための医療機関への通院やお買物時の送迎

利用範囲

平群町・三郷町・斑鳩町・安堵町・上牧町・河合町・王寺町および生駒市の一部お買物については、平群町内に限ります。

運行時間

月曜日から金曜日・午前8時45分～午後4時（祝日、年末年始を除く）

利用料金

2 kmまでは300円。以後1 kmごとに100円加算

★ご利用は事前予約制です。

☆送迎（運転）のみのお手伝いであり、介助は伴いません。

☆この事業は、指定の講習を受講された運転ボランティアの方々のご協力を得て実施しています。

距離	料金
出発地～2.0km	300円
2.1km～3.0km	400円
3.1km～4.0km	500円

（以下、掲載省略）

運転ボランティア募集

この事業の運営にご協力くださるボランティアを募集しています。
詳しくは、お問合せください。

お問合せ・お申込み 総務地域福祉係

春休みのレスピット のお知らせ



日々あたたかくなってきました！
春休みは、みんなで楽しく過ごしましょう。
～。参加をお待ちしています！
保護者の負担の一時的な軽減も目的として
います。

日 程：3月28日(水)、30日(金)
4月3日(火)

参加対象：平群町内に住所を有し、療育
手帳をお持ちの方、またそれ
に準ずる方で、学齢期にある
方

参 加 費：300円
(毎回参加費が必要です。)
※別途、実費負担が必要な場
合があります。

申込締切：3月16日(金) 午後5時

お問合せ・お申込み 総務地域福祉係
レスピットは平群町地域生活支援事業の1つです。

生活協力員派遣制度 利用申請のお知らせ

知的障がい者(児)のある方を支援す
る生活協力員を利用する場合は、「平
群町地域生活支援事業」の利用申請が
毎年度必要となります。

平成30年度(4月
以降)に利用希望の方
は、役場福祉課で申請
していただきますよう
お願いします。



☆ お問合せ ☆

平群町役場 福祉課 (☎45-5872)
平群町社協 総務地域福祉係



『へぐり CO 育てネット』 20周年記念フェスタ開催

平成10年3月1日に設立以来、孤立した子
育てをしないよう親同士や支援者が出会う場づ
くり、平群町の子育て環境を整えていくという
理念を持って活動してきました。

この度、20周年を迎えるにあたり、感謝祭
が開催されます。楽しいイベントが盛りだく
さんです。皆様のご来場お待ちしております。

日 時：3月18日(日)
午前10:30～
午後3:30

場 所：平群中央公民館
内 容：

10:30～ グリーティング
11:00～ 笑顔の配達屋さんピエコロクラウンショー
11:30～ わんぱくキッズ 運動あそび
12:30～ ママプラスバンド HEGURI WINDS!

★その他～

☆似顔絵師さんグループがやってくる
☆昔あそび
☆工作
☆みんなでダンス・ダンス 他

＊お問合せ 代表 赤松邦子
090-5468-5243



平成30年度 ボランティア活動保険 3月1日(木)より受付開始!

近年、ボランティア活動への意識が高
まり、活動の範囲・内容も「福祉」「環境
保護」「災害救助ボランティア」「NPO 活
動」などと広範囲で活動をされています。

ボランティア活動を安心して取り組む
ことができるように、活動中におこる様々
な事故から皆さんを補償するボランティ
ア活動保険に加入しませんか?

加入していただく為には、社会福祉協
議会へのボランティア登録が必要です。

受付・お問合せ 総務地域福祉係

社会福祉協議会 会費会員募集中

● 1月にお申込みいただいた会費会員の方 ●
匿名2人

ありがとうございました。

お問合せ・お申込み 総務地域福祉係