

2023  
9月号



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  
(プリズムヘグリー内)  
電話(45)5710 FAX(45)7363

# 社協だより

お寺でつながる  
金勝寺・蓮カフエ



# ～お寺で つながる～ はす 蓮カフェ



杉村先生による蓮の絵手紙体験

誰もが気軽に集える居場所があればいい

代表山本さんのそんな思いから、4月に金勝寺(横原)にて月に一度、蓮のお世話をしながらのんびりつながる「蓮ともの会」が立ち上がりました。春にみんなで植えた蓮がきれいに咲き誇り、カフェが開催されました。



社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らせる地域づくりを応援しています

## 蓮ともの会

活動日：毎月第三木曜日

10:00～12:00

参加費：100円(お茶代)

どなたでもご参加いただけます。

まだまだメンバー募集中です!!

【お問合せ】総務地域福祉係

## 介護予防「ラジオ体操」新規立ち上げ

ラジオ体操を週1回、継続して行う集いの場(町内3カ所目)が新たに立ち上がりました。参加者から“ラジオ体操の音楽が懐かしい”、“3分の体操だけど体に良いね”などの声が聞かれました。介護予防には、地域・人との交流がとても大事です。この機会にあなたも地域の集いの場に参加してみませんか。

お問合せ：地域包括支援センター



「春日丘ふれあいの会 あじさい」のみなさん

あたたかいお気持ち ありがとうございます

## 善意銀行預託者

7月に預託をしていただいた方をご紹介します。

氏 名	指定等
山 本 章	任 意
明るい社会づくり運動 西大和ブロック協議会	任 意

(敬称略)

社会福祉協議会

## 会費会員募集中

● 7月にお申込みいただいた会費会員の方 ●

榊原 潔 岩岡 清次 匿名 4人  
春木 成夫 吉原恵美子 (敬称略)

お問合せ・お申込み 総務地域福祉係

※老人福祉センター・地域包括支援センターにおいても受付いたします。

# 地域包括支援センターからのご案内



9月1日(金)より、申込受付を開始します！  
☎45-7012

## 介護予防“ウォーキングレッスン” ～人生の最期まで自分の足で歩く方法～

日 時：①9/21 ②10/19 ③11/16  
④12/21 全て木曜日14時～15時30分  
※1回だけの参加や途中参加の方も大歓迎！  
場 所：総合文化センター  
対 象：町内在住のおおむね65歳以上の方や介護  
予防に関心のある方  
内 容：身体本来の機能を整え、より健康に、よ  
り美しく、歩くためのエクササイズです。  
男女問わず運動が苦手な方もお気軽に！  
講 師：デューク更家公認ウォーキングスタイリ  
ストMa o  
参加費：各回500円(保険料含む)※各回当日徴収  
持ち物：水分、タオル、動きやすい服装  
定 員：各回25名(先着順)

## 介護予防『へぐりいきいき百歳体操』 体 験 講 座

日 時：①10/11 ②10/18 ③11/ 1  
全て水曜日10時～11時  
対 象：町内在住で、65歳以上の運動制限のない  
方 ※1日だけの参加も可  
場 所：ふれあい交流センター  
内 容：椅子に座ってDVDを見ながらゆっくり行  
う体操で、おもりを使います。初めての方、  
ポイントを再度学びたい方向けです。  
講 師：健康運動指導士  
持ち物：水分、タオル、上靴、運動できる服装  
定 員：20名(先着順)

## 介護予防講座

### ～初めての介護・予防について～

日 時：①9/25(月)、②9/26(火) 10時～11時  
☆①②の参加が条件です。  
場 所：ふれあい交流センター  
対 象：町内在住で65歳以上の方やその家族  
内 容：介護保険の申請の仕方や介護予防など  
講 師：地域包括支援センター職員、  
健康運動指導士  
持ち物：筆記用具、水分、タオル、上靴、  
動きやすい服装  
定 員：20名(先着順)

## はつらつサロン

日 時：9月29日(金) 10時～11時30分  
場 所：ふれあい交流センター  
対 象：町内在住の65歳以上の方・高齢者の生活  
を支援する方  
内 容：「地震に備えよう！～正しい知識と防災～」  
「近年の気象災害からみた  
気象情報の活用について」  
講 師：奈良地方気象台  
森 南海トラフ地震防災官・辻仲 予報官  
申込締切：9月28日(木) ※先着20名

## 認知症相談会

日 時：9月21日(木)  
13時30分～15時30分  
お一人40分程度【予約制】  
場 所：ふれあい交流センター



## 認知症オレンジカフェ ～こはる心晴～

日 時：9月8日(金) 10時～11時30分  
場 所：ふれあい交流センター  
対 象：認知症の方やその家族、地域住民など  
参加費：100円 申込み不要。

## 認知症予防「晴れ晴れ教室」

Aクラス【第1・3火曜日・全11回】  
10/3・17、11/7・21、12/5・19、1/16、  
2/6・20、3/5・19  
Bクラス【第2・4火曜日・全11回】  
10/10・24、11/14・28、12/12、1/9・23、  
2/13・27、3/12・26  
Cクラス【第2・4水曜日・全11回】  
10/11・25、11/8・22、12/13、1/10・24、  
2/14・28、3/13・27  
※各クラス全て 13時30分～14時30分  
場 所：ふれあい交流センター  
内 容：認知症予防に関心のある人向けの教室  
講 師：健康運動実践指導者 藤原 達成 氏  
持ち物：水分、タオル、上靴、動きやすい服装  
定 員：各クラス25名(新規の方優先)  
申込締切：9月8日(金)



# 情報ひろば

各種イベントや福祉に関する情報コーナーです。  
お気軽にお問合せ・お申込みください！

社会福祉協議会ホームページも  
ご覧ください。

<http://www.heguri-shakyo.or.jp/>



facebook

★ Facebook を開設しています★

<http://www.facebook.com/hegurishakyo/>

## 各種講座 参加者募集！

総務地域福祉係

☎45-5710

この機会に楽しく学んでみませんか。初心者歓迎です。ぜひご参加ください。

### ● 聞こえのサポーター養成講座 ●

加齢などで、聞こえない・聞こえにくくなった方々の現状を知り、気軽に書いてコミュニケーションできる方法を学びます。

日 時 10月10・17・24・31日  
火曜日14時～16時 (全4回)

場 所 プリズムへぐり

参 加 費 無料  
※テキスト代  
1,100円は  
各自負担

定 員 5名程度

申込締切 9月20日(水)



### ● 点訳奉仕員養成講座(初級) ●

視覚障がい者に必要な点字を初歩から学び、視覚障がい者への理解を深め、点訳のボランティアを養成する講座です。

日 時 10月2・16・23日  
11月6・13・27日  
月曜日10時～12時 (全6回)

場 所 プリズムへぐり

参 加 費 無料  
※テキスト代は  
各自負担

定 員 10名程度

申込締切 9月13日(水)



※どちらの講座も町内在住または在勤の方が対象です。  
※申込者数により抽選または中止する場合があります。

## 老人福祉センターかしのき荘 ☎45-5768

### あたまの体操 ～<sup>かいかつ</sup>快活ルーム～

簡単な体操やレクリエーション・脳トレーニングなどを楽しみましょう。

日 時：9月29日(金) 10時～11時

場 所：老人福祉センターかしのき荘

対 象：町内在住の65歳以上の方



☆今回の内容は

免疫力アップ！「あ・い・う・べ体操」です。

申込締切：9月22日(金) ※先着25名

## 地域包括支援センター ☎45-7012

### 平群町認知症シンポジウム

認知症になってもいつまでも住み慣れた地域で安心してその人らしい生活を続けていくために私たちは何ができるでしょうか。みんなで支え合い、見守っていけるような“まちづくり”について一緒に考えていきませんか。

日 時：9月22日(金) 14時～16時

場 所：総合文化センター くまがしホール

対 象：町内在住の方

内 容：《基調講演》 講師：木村 秀子 氏  
(認知症の人と家族の会・

奈良県支部 副代表)

《介護体験発表》 認知症の人を介護された家族および担当ケアマネジャー

申 込：9月1日(金)～21日(木)

※先着70名