

2024
12月号

へぐり 社協だより^あ



「へぐりいきいき百歳体操」体験・交流会を開催しました

10月29日(火) 総合文化センター くまがしホールにて

介護予防「へぐりいきいき百歳体操」は、住民の皆様が住み慣れた地域で、いつまでも元気に生き生きと過ごせることを目指して取り組んでいます。

※各系の電話番号は、見開きページ下をご覧ください。

『へぐりいきいき百歳体操』で
これからも元気に



10月29日(火)総合文化センターくまがしホールにて、第8回『へぐりいきいき百歳体操』体験・交流会を開催し、約90名の参加がありました。当日は、90歳以上の参加者紹介や百歳体操のポイント指導を受けながら全員で体操をしたり、※実行委員企画によるドンパン節体操、健口体操を楽しみました。

90歳以上で日頃から百歳体操を続けている10名の方(最高齢97歳)に賞状が西脇町長より渡されました。90歳以上のみなさんの元気の秘訣は、「毎日規則正しく過ごすこと」と、「百歳体操の集いの場に毎週参加して、地域のみなさんと一緒に体操やおしゃべりを楽しむこと」だそうです。

介護予防『へぐりいきいき百歳体操』は、高齢者が歩いて通える場所で週1回体操を続けることにより、筋力をつける効果

だけでなく、地域づくり・居場所づくりにもつながります。



これからも百歳体操を続け、住み慣れた平群町でいつまでも元気に過ごしましょう。

※実行委員とは
次年度の体験・交流会の開催に向けて、職員と一緒に企画を考えたり、当日の進行などを一緒に進めてくれる方です。
第9回の実行委員も募集中です。



第8回 体験・交流会の企画のようす

●へぐりいきいき百歳体操の実施地区

グループ名	活動日	グループ名	活動日	グループ名	活動日
御陵苑	水曜日	菊美台長寿会	月曜日	若葉台 いきいき百歳体操	水曜日
上庄台・月見台	月曜日	長寿会 健康体操クラブ	月曜日	百の集い(吉新)	水曜日
竜田川ネオポリス 自治会・錦秋会	水曜日	初香台長寿会	水曜日 (第1除く)	若井百歳体操	金曜日
いきいき百歳体操の会 (春日丘)	木曜日	西宮 いきいき百歳体操	火曜日	三里長寿会	月曜日
緑ヶ丘	水曜日	椿台百歳体操	金曜日	福貴団地百歳体操	火曜日

- ▶当日のようすを社会福祉協議会のFacebookにも掲載しています。ぜひご覧ください。
- ▶百歳体操について、関心がある方や問合せは、地域包括支援センターまで。

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 を開設しています★
<http://www.facebook.com/hegurishakyo/>



地域包括支援センター ☎45-7012

☆開催場所はいずれもふれあい交流センターです

認知症オレンジカフェ ～こはる心晴～

日 時：12月13日(金) 10時～11時30分
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(ちぎり絵 予定)

認知症相談会 ～不安や悩みをご相談ください～

日 時：12月19日(木) 13時30分～15時30分
お一人40分程度【予約制】

総務地域福祉係 ☎45-5710

障がい者への理解と支援についての講座

生活協力員受講生募集

障がい者福祉の基礎を学び、知的・発達・精神に障がいのある方に地域の中で安心して生活ができるよう、サポートの方法を学びます。

経験がなくても大丈夫です。まずは知ることから始めませんか？

講座修了後、『生活協力員』として登録していただくと、利用者の申込に応じて有償にて活動していただくことがあります。

お気軽に問合せ・申込みください

日 時：1月10日(金) 13時 ～15時 (予定)
17日(金) 10時30分～14時30分 (//)
23日(木) 10時30分～14時30分 (//)
24日(金) 10時 ～11時30分 (//)
30日(木) 10時 ～11時30分 (//)

※【全5日】(昼休みあり)

場 所：プリズムへぐり

参加費：無料

定 員：10名程度 ※申込者数によっては、
中止とさせていただきます。

対 象 者：平群町内在住の方または在勤の方

締 切：12月13日(金)



●10月にお申込みいただいた 会費会員の方をご紹介します

北川 吉晃 北川 和子
榊原 潔 山田 春夫
篠崎 正子 小倉 公子
匿名1人 (敬称略・順不同)

ありがとうございました。

問合せ・申込み 総務地域福祉係

善意銀行預託者

10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

(敬称略)

ありがとうございました。

預託の受付は総務地域福祉係まで



介護スタッフ 大募集



当会デイサービスは、利用者様が「人生は、まだまだ楽しい！」と思っただけのようにお一人おひとりの心身の状況に応じて自分らしい生活を送っていただくことを目指しています。

また、常に利用者様の立場に立ち、「利用者様には笑顔を」「ご家族様には安心を」お届けしようと、日々業務に取り組んでいます。笑顔あふれるデイサービスで、私たちと一緒に働いてみませんか？

半日から勤務OK

無資格・未経験の方も大歓迎

ライフスタイルに応じて働くことができます。

☆ 内 容 デイサービス介護スタッフ

☆ 手当等

☆ 時 間 8：30～17：00
(シフト応相談、短時間勤務OK)

ベースアップ手当(左記時給に含まれています。)、
資格手当、研修手当、運転手当、
処遇改善加算交付金、有給休暇、交通費

☆ 時 給 1,050円～1,260円

(お気軽に問合せください)
通所介護事業係

くわしくは右記、二次元コードに
アクセスしてください。



年末年始のご案内

年末年始に係る、社会福祉協議会の業務は、下記の期間休業させていただきます

12月28日(土)～1月5日(日)

☆事業によっては、上記と異なる場合があります。

詳しくは、担当係まで問合せください。

老人福祉センター『かしのき荘』

からだとあたまの体操

～ 快活ルーム ～ 参加者募集

高齢者の方に生き生きとした毎日を送っていただけるよう、かしのき荘で「快活ルーム」を毎月1回開催しています。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：12月19日(木) 10時～11時

場 所：かしのき荘 新館会議室

対 象：町内在住の65歳以上の方

内 容：あいうべ体操 他

申 込 み：12月12日(木)まで 先着20名 かしのき荘