



# ふくしの窓

奥出雲町社協だより

2022.2

## 創刊

# 100号



おかげさまで「ふくしの窓」100号を迎えました!

インターネットで検索ください。



奥出雲町社協ホームページ→  
okuizumo-syakyo.com



奥出雲町社協 Facebook→



ふくしの窓は赤い羽根共同募金の助成により発行しています。

2005



●平成 17 年

仁多町社会福祉協議会と横田町社会福祉協議会が合併して、奥出雲町社会福祉協議会が発足しました。

●平成 19 年

仁多中・横田中の生徒を対象とした「夏休みボランティアスクール」が始まりました。

●平成 18 年

介護予防事業として元気な高齢者を対象とした「ふれあいサロン」が本格的に始まりました。

2010

●平成 20 年

誰でもできるユニバーサルスポーツ(軽スポーツ)の普及啓発活動を大々的に始めました。

●平成 21 年

昭和 46 年から続くアコさんからの寄付により、利用者の方の送迎車両「アコまごころ号」を購入しました。

●平成 22 年

社協合併 5 周年記念健康福祉大会を開催しました。



●平成 23 年

奥出雲町地域福祉活動計画を策定しました。

また、この年は東日本大震災という未曾有の災害に見舞われ、国中が大混乱に陥る中、初めて本会の職員を被災地に派遣しました。これを機に、全国各地の被災地に職員を派遣する体制が整備されました。

●平成 24 年

しまね流自治会区小地域福祉活動の推進に取り組みました。



奥出雲町社会福祉協議会  
会長 山本勝昭

ふくしの窓第100号発行に寄せて  
社協広報誌「ふくしの窓」がこの度、記念すべき100号の発行となり皆様にお届けすることになりました。省みれば、平成17年3月旧仁多町と旧横田町の合併による奥出雲町の誕生に伴い、同年7月奥出雲町社会福祉協議会としてスタートしました。  
「ふくしの窓」は、平成17年8月の創刊号発行以来その時その時の様子をお伝えして来ました。まだまだ不十分な面はありますが社会福祉協議会の情報をお伝えし、地域の皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。  
今、世情は新型コロナウイルスが感染拡大し、新たな変異株オミクロンが感染力を強め、社会活動において集まることおしやべりすること等々いろいろな規制・自粛が求められ、生活の中で一番大切なものを奪われようとしています。私たちは、これからも共に助け合い、共に協力し合う福祉を進めて行きます。

# 奥出雲町社会福祉協議会

## ～16年間のあしあと～



●平成 25 年

あいサポート運動(障がいを知り共に生きる取り組み)の推進を始めました。

●平成 26 年

男性の閉じこもり予防のための「男の健康教室(現:男の生涯現役道場)」を始めました。

●平成 27 年

社協合併 10 周年記念健康福祉大会を開催しました。

●平成 28 年

仁多福祉会、よこた福祉会と共に、「奥出雲町公益事業推進会」を設立しました。地域貢献活動として「オレンジカフェ」を始めました。

●平成 29 年

ひきこもり支援活動として、居場所づくりを始めました。地元企業の協力を得て、少しずつ活動の輪が広がり始めました。

●平成 30 年

ひきこもり支援活動として、株式会社サンエイトと協定を結び、企業と社協の連携事業『つなぐ』をスタートしました。



2015

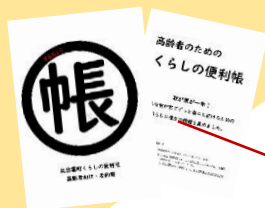


●平成 31 年(令和元年)

奥出雲町と共に、「奥出雲町地域福祉計画」を策定しました。

●令和 2 年

奥出雲町くらしの便利帳「まる帳」を作成しました。



2020

●令和 3 年

「アコ基金 50 周年記念式典」を開催し、姿なきアコさんに感謝状を贈呈しました。



# 一度出たらまた出たくなる

令和4年度

## フレイル予防塾

新規

会

員

募

集

元気であるには  
笑が一番!

生涯現役で  
いたいね!



健康寿命を延ばす  
ため、みんなで  
勉強しよう!

### ☆対象者

町内にお住まいの概ね60歳以上の介護認定を受けておられない方

### ☆会場・開催日・送迎

各地区公民館・コミセンなどで、月に1回開催します。  
ご希望の方は送迎もします。

### ☆一日のスケジュール

- 10:00~10:30 健康チェック、歓談、脳トレ
- 10:30~11:50 各専門家によるフレイル予防の学習
- 12:00~13:00 昼食、休憩
- 13:00~14:30 社協指導員による軽スポーツなど

### ☆例えば、こんな学習・・・

- 「楽しく栄養を学ぼう! キッチンを遊び場に」
- 「音楽で心も体もリフレッシュ」
- 「体や口のフレイル予防、認知症予防」 などなど・・・

### ☆参加料

800円/回 (昼食・飲み物・教材費)



介護状態にならない為に楽しく勉強♪



午後は楽しく軽スポーツ!!



お試し体験もできます♡

☆お申込みは⑥ページの申込書にご記入頂き社協までFAXをお願いいたします。

また、電話での申し込みも受け付けています。

お申込み 奥出雲町社会福祉協議会 電話 54-0800 FAX:54-0801 情報 31-0800



☆忘れないように病院とフレイルの日はちゃんと印つけちょーよ！！  
 ☆家ではこんなに笑わんけん、毎月フレイルを楽しみにしちょーよ♪

## 参加者の声

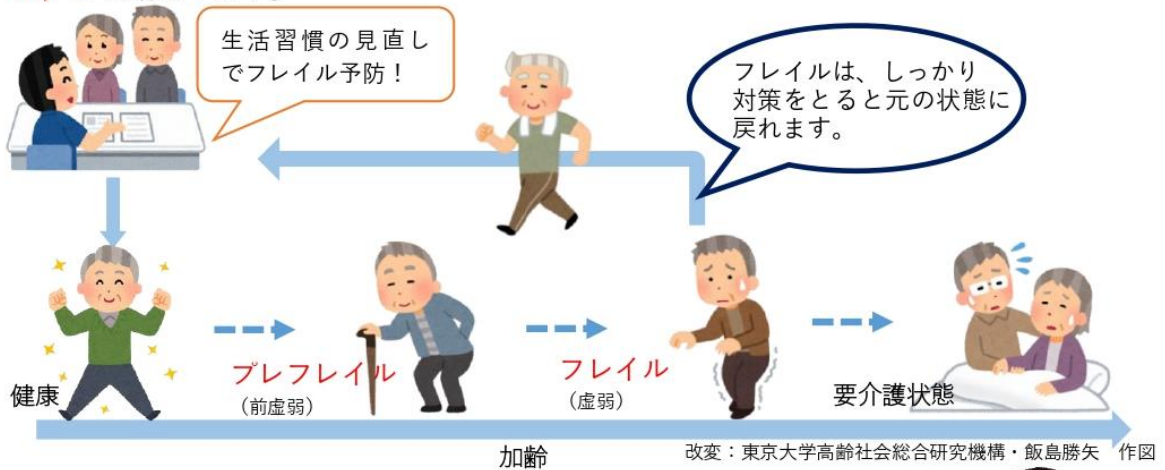
- ☆ 仕事辞めて出る所無ゆから本当に楽しい！毎月楽しみ。
- ☆ 話して、笑って、運動して元気になったわ(〇〇)／
- ☆ この歳で友達ができたわ。コロナで出るとこなゆから本当に良い。



～体力に自信がなくなってきたあなたへ～

# 『フレイル』予防!!

「フレイル(虚弱)」とは、高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、人との交流が減ったり、ムセたり、滑舌が悪くなるなど口腔機能が衰えること(プレフレイル)から始まります。



大切なことは早めに気づき、適切な取り組みを行うことです!



## ★フレイル予防の3つのポイント★



### 口腔・栄養

<食・口腔機能>

- 食事(タンパク質、そしてバランス)
- ・3食バランス良く。タンパク質は多めにとろう。
- 定期的な歯科受診
- ・年1回は歯(入れ歯)や口腔機能の確認をしよう

### 身体活動

<運動等>

- ウォーキングや筋トレを
- ・筋トレはスクワットから。
- 住んでいる地域の体操を取り入れよう
- ・各地域の体操は下記連絡先へ

### 社会参加

<就労・余暇活動、ボランティア等>

自分に合った  
生活スタイルを見つけ  
フレイルを予防しよう♪

- 親しい人との交流を
- ・新しい生活様式の中で楽しみましょう。
- 前向きに社会生活を
- ・住んでいる地域の活動に参加をしてみよう。





**FAX: 0854-54-0801**

※FAXされた後にお電話でご一報いただけるとありがたいです。(電話 0854-54-0800)

**介護予防普及啓発事業(フレイル予防塾)利用申込書**

●お申込者情報(必須)

ふりがな 氏名			性別	男 ・ 女
			生年月日	昭和 年 月 日生
住所	〒 島根県仁多郡奥出雲町		自治会名	
			情報	
電話	0854 - -	携帯電話	- -	

※以下は任意でご記入をお願い致します。

■家族状況(同居者) ※該当に○を付けて下さい

1人暮らし

2人暮らし

3人以上( 人)

■緊急連絡先 ※必ずご本人の承諾を得て下さい。

氏名	同居	電話	0854 - -
	別居	携帯電話	- -
住所	その他 (続柄など)		

■備考

--

# 寄付のお礼

奥出雲町社協では、次の方々から

ご寄付いただきました。

紙上にてお礼申し上げます。

誠にありがとうございます。

(令和三年十二月一日)

令和四年一月三十一日受付分掲載

## 香典返し(受付順)

響 故 芳秋 様 (下阿井)  
 渡部 故 シズエ 様 (三沢)  
 宇田川 故 博 様 (稻原)  
 村 故 治信 様 (亀嵩)  
 三 故 ユキエ 様 (亀嵩)  
 長 故 喜代子 様 (亀嵩)  
 宮 故 明 様 (大呂)  
 故 喜美子 様

石原 故 千賀子 様 (大谷)  
 村 故 とも子 様 (亀嵩)  
 吉川 故 若槻美代子 様 (大馬木)  
 山田 故 ミツコ 様 (馬馳)  
 野津 故 克子 様 (小馬木)  
 佐左木 故 武信 様 (大馬木)  
 吉川 故 運藏 様 (小馬木)  
 植田 故 艶子 様 (中村)  
 系原 故 静雄 様 (八川)  
 上田 故 均 様 (八川)  
 中村 故 マサ子 様 (下横田)  
 堀江 故 教一 様 (大呂)  
 植田 故 令二 様 (三所)  
 水引 故 宗 様 (三沢)  
 故 澄子 様

小田川 故 誠 様 (三成)  
 甲斐 故 道子 様 (鴨倉)  
 高橋 故 マツヨ 様 (三成)  
 内田 故 春雄 様 (上阿井)  
 朝 故 清輝 様 (三成)  
 朝 故 勇 様 (三成)  
 中 故 幸雄 様 (大谷)  
 細木 故 照夫 様 (大呂)  
 和久利 故 カジ子 様 (大呂)  
 友塚 故 貞直 様 (三所)  
 松浦 故 美佐夫 様 (三所)  
 堀江 故 智恵 様 (上三所)  
 藤原 故 ヤスコ 様 (大馬木)  
 渡部 故 ヤスコ 様 (大呂)  
 中 故 正博 様 (三成)  
 故 敏男 様 (上阿井)

## 見舞い返し(受付順)

落合 操 様 (高尾)  
 友塚 杉晴 様 (上三所)  
 立石 好次 様 (上阿井)

## 善意の寄付(受付順)

ア コ 様  
 日向側サンドイツ直売所  
 嵐谷ハマエ様 (竹崎)

## 物品寄付(受付順)

仁多仏教会 様  
 深田英治一座 様 (上阿井)  
 二澤 光三郎 様 (横田)  
 木山 ヤス 様 (中村)  
 渡部 雅男 様 (馬馳)  
 《古切手》





## 赤い羽根共同募金～募金のお礼～



じぶんの町を良くするしくみ。  
赤い羽根共同募金

今年も多くの皆様、赤い羽根共同募金へご協力をいただきました。ありがとうございました。

赤い羽根共同募金運動の一環としてご協力をお願いしましたところ、たくさんの皆様に善意のご寄付を頂戴しました。12月号に引き続き紙上にてご紹介させていただくとともに、心より深く感謝申し上げます。

また、今年度の募金実績について右のとおりご報告させていただきます。誠にありがとうございました。

- ・仁多ライオンズクラブ 様
- ・奥出雲町立各小中学校児童生徒のみなさま

※お寄せいただいた募金は、  
**約 70%が奥出雲町の地域福祉に、30%が島根県内の福祉課題に活用されます。**



仁多中学校生徒会より

### 令和3年度赤い羽根共同募金運動実績額 (令和4年2月4日現在)

① 戸別募金	3,340,250 円
② 法人募金	426,000 円
③ 街頭募金	中止
④ 学校募金	60,027 円
⑤ 職域募金	35,299 円
⑥ イベント募金	8,900 円
⑦ 個人募金	5,434 円
⑧ その他の募金	59,320 円

合計 3,935,230 円



### 令和4年度ボランティア活動保険加入のご案内！

ボランティア活動中の様々な事故による怪我や賠償責任を補償します。

#### 【補償期間】

令和4年4月1日～令和5年3月31日

#### 【補償内容】

- ① ボランティア活動中の急激かつ偶然な外来の事故により怪我をされた場合
- ② 偶然な事故により他人に怪我をさせたり、他人の物を壊したことにより法律上の損害賠償責任を負われた場合

#### 【年間保険料】

350円～550円（1名当り）

※加入プランにより変わります。

○詳しい補償内容・お申し込みは社協まで



### しまねの福祉・保育の職場 合同相談会を開催！！

福祉職に就職を希望される方や令和5年3月卒業見込みの学生への就職を支援します。無資格・未経験の方から、他業種から転職をお考えの方必見！！

#### ■期日・会場※各会場1カ月前までに申込必要

- ① 松江会場…くにびきメッセ1階 多目的ホール  
令和4年5月28日（土）13:00～15:30
- ② 出雲会場…出雲市役所1階 くにびき大ホール  
令和4年4月23日（土）13:00～15:30

#### ■内容※参加無料・事前申込必要

- 事業所 PR コーナー
- 就職応援ミニセミナー
- 事業所・就職支援機関による就職面談コーナー

#### ■問合せ・申込先

島根県福祉人材センター（島根県社会福祉協議会）

電話 0852-32-5957

ホームページ <https://www.shimane-fjc.com/>

#### 仁多事務所

〒699-1511 島根県仁多郡奥出雲町三成 260 番地 1

Tel (0854)-54-0800 Fax (0854)-54-0801

有線 31-0800

E-mail syakyo@okuizumo.ne.jp

#### 横田事務所

〒699-1821 島根県仁多郡奥出雲町稲原 57 番地 6

Tel (0854)-52-0294 Fax (0854)-52-0137

有線 20-0294