

健康に！介護予防に！体カづくりに！



始めよう！ノルディックウォーキング！！（職員も取り組んでいます）



30本準備中！！詳しくは、最終ページへ

～主な内容～

- ◆ 令和3年度事業計画・予算
- ◆ 地域支え合いセンター
- ◆ ノルディックウォーキングポール無料貸し出し
- ◆ いきいき百歳体操の紹介
- ◆ 各種お知らせ ほか

令和3年度 事業計画・予算

きずなの里において、令和3年3月18日に理事会が、3月26日に評議員会が開催されました。両日とも事業計画及び予算等の審議が行なわれ、下記のとおり決定されました。

事業計画

社会福祉協議会では、本年度も芦北町地域福祉活動計画に基づき、自助・共助・公助の協働による地域福祉推進体制を確立し、誰もが安心して生活できる福祉のまちづくりを推進します。

◆ 基本理念

～共助の心で みんなで取り組む やさしいまちあしきた～

◆ 基本目標

- 1 住民主体の地域福祉の推進
- 2 地域福祉の担い手づくり
- 3 安心して暮らせる地域づくり
- 4 地域福祉活動の基盤づくり

拠点ごとの事業

・地域福祉推進事業

- ①本所運営事業
- ②支所運営事業
- ③地域福祉事業
- ④共同募金配分金事業
- ⑤生活困窮者等支援事業
- ⑥介護予防事業
- ⑦地域支え合いセンター事業

・介護保険事業

- ①居宅サービス事業
- ②居宅介護支援事業

・地域包括支援センター事業

- ①介護予防ケアマネジメント事業
- ②地域包括支援センター運営事業

・もやい直しセンター事業

- ①もやい直しセンター運営事業
- ②保健センター運営事業

・シルバー人材センター事業

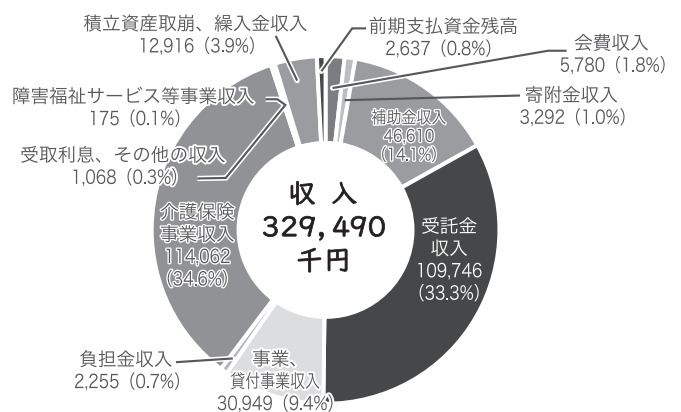
- ①シルバー人材センター運営事業
- ②御休み処事業

資金収支予算

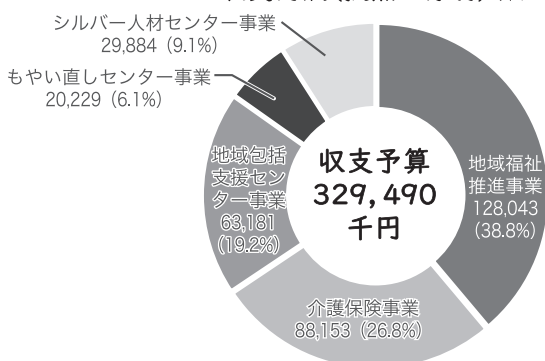
(単位:千円)

事業区分	拠点区分	収支予算額
社会福祉事業		216,196
	地域福祉推進事業	128,043
	介護保険事業	88,153
公益事業		113,294
	地域包括支援センター事業	63,181
	もやい直しセンター事業	20,229
	シルバー人材センター事業	29,884
法人総合計		329,490

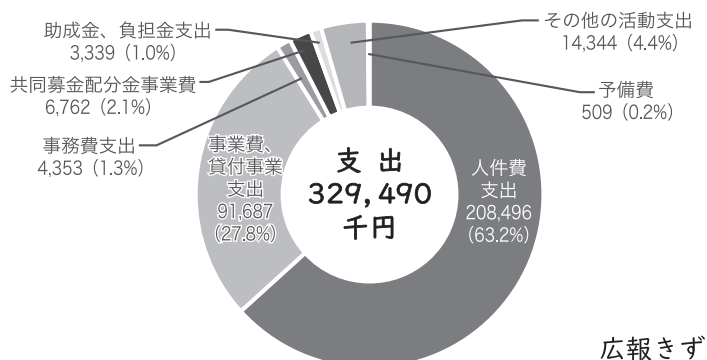
収入内訳(法人合計)(単位:千円)



収支内訳(拠点区分別)(単位:千円)



支出内訳(法人合計)(単位:千円)



令和2年7月豪雨災害に係るボランティア報告



▲検温も実施

本会では、7月6日に被災市町村の中でもいち早く、芦北・津奈木広域災害ボランティアセンターを開設し、8日から53名のボランティアを受け入れ、活動を開始し、依頼のあった540件を10月4日までにほぼ終了することができました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策として、県内在住者に限りボランティアを募り、延べ7,143名の皆様に活動を行っていただきました。また、県内外の多くの個人、団体、企業よりたくさんの支援物資もいただきました。本当にありがとうございました。

現在は、芦北町地域支え合いセンターを中心に復興に向けて、被災された方々に寄り添った活動をしています。今後とも、よろしく願いいたします。



▲あたたかいメッセージもたくさんいただきました



▲マッチングの様子



社会福祉協議会一般会費 ご協力ありがとうございました

今年度も行政区長、世話人の方を通して本会の地域福祉活動に賛同していただいた世帯に一般会員として加入いただきました。

会費は、前年度実績の一般会員数をもとに各地域へ小地域活動助成金として交付し、またモデル事業・防犯グッズ等・サロン活動の助成事業や地域福祉活動推進員の研修、地域住民向けの講演会などに活用させていただきます。

※研修、講演会につきましては新型コロナウイルス感染症拡大防止により、実施できない場合があります。

皆様のご理解とご協力に心より感謝申し上げます。

5月末時点の一般会員の加入状況は下記のとおりです。

加入件数	5,015件
一般会費納入	5,015,000円



サロン、はじめました！

みんなの家(女島ゆめもやい緑地仮設団地)サロン

令和3年3月9日(火)、女島ゆめもやい緑地仮設団地『みんなの家』で、閉じこもり防止や新しいコミュニティづくりを目的に、介護予防いきいきサロンを始めました。初回は芦北地域リハビリテーション広域支援センターより講師を招き、講話として健康寿命や転倒骨折予防についてお話をいただき、“いきいき百歳体操”を行いました。体操のあとは、みんなでお茶を飲みながら、楽しいひとときを過ごしました。



▲ みんなで体操



▲ お茶を飲みながら、ほっと一息

隔週でサロンを開催しており、徐々に参加者も増えてきているところですが、現在は新型コロナウイルスの影響で開催を見合わせています。今後も新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、たくさんの方が楽しく参加できるサロンにしていきたいです。

たくさんの方の支援、ありがとうございます

地域支え合いセンターを通して、多くのボランティア団体が町内の被災された方を元気づけようと活動されています。これまでご支援くださったボランティア団体を紹介します。(敬称略)

※令和3年5月末時点

ボランティア活動団体	活動内容
NPO法人ななうらステーション	お笑い寄席、演奏会
熊本災害復興支援友の会	居酒屋型炊き出し交流会
浄土真宗本願寺派 浄光寺	炊き出し(からあげ配布)、支援物資(布団、暖房器具、冬用衣類等)配布
計石公民館	炊き出し(海老飯配布)
生活協同組合くまもと	炊き出し、健康相談、冬物衣料頒布
芦北地区更生保護女性会	花配布
専妙寺仏教婦人会	復興支援リンゴ配布
芦北サント	クリスマスプレゼント配布
ボーイスカウト水俣第1団	クリスマスプレゼント配布
震災支援を続ける会	炊き出し
LOVE FOR 久木野	エレクトーン演奏、伝統芸能、炊き出し
NPO法人緑のカーテン応援団	グリーンカーテン資材贈呈、設置
明専寺	花まつりの飴配布
連合熊本県南地域協議会	花の苗配布

権利擁護出張相談会のご案内

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方の財産管理や日常生活に関わる契約などを代行する成年後見制度などについて出張相談会を開催しています。当日直接お越しいただいても大丈夫ですが、事前にご連絡いただきますとお待ちすることなくご案内できます。お気軽にご相談ください。

- ・ 芦北会場
毎月第2水曜日 13:30～15:30
会場：きずなの里(芦北町)
- ・ 津奈木会場
毎月第4水曜日 13:30～15:30
会場：津奈木町役場(津奈木町)
※令和4年2月は祝日のため、開催しません。
- ・ 利用料：無料

【問い合わせ先】

水俣市社会福祉協議会 権利擁護センター
水俣市牧ノ内3番1号(もやい館1階)
☎0966(63)2047
mail: kenriyogo-c@minamata-shakyo.jp

再就職や転職を目指す方へ 職業訓練を受講しませんか

求職者支援制度とは、月10万円の給付金を受けながら、無料の職業訓練を受講できる制度です。新型コロナウイルスの影響で休業を余儀なくされている方やシフトが減少した方が、働きながら訓練を受講しやすくするため、収入要件と出席要件に特例措置が設けられています。(令和3年9月30日まで)
詳しくは、熊本労働局ホームページをご確認ください。



熊本 職業訓練

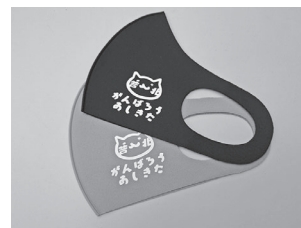
◀ こちらからもアクセスできます！

【問い合わせ先】

ハローワーク水俣 ☎0966(62)8609
広報きずな 5

義援金のご協力 ありがとうございます

共同募金会芦北町分会では、「令和2年7月豪雨災害」の義援金を受け付けております。



自動販売機の売上やチャリティーマスク等

▲ 現在も販売中のチャリティーマスク

の販売を通じて義援金をいただきました。ご協力いただき、ありがとうございます。

義援金の受付はきずなの里にて随時行っておりますので、ご協力いただければ幸いです。

項目	義援金額	設置(受付)場所
募金箱	12,792円	きずなの里
自動販売機	19,290円	芦北町役場(田浦支所)
チャリティーマスク等	88,000円	きずなの里

令和2年7月～令和3年3月末

シルバー人材センター 会員大募集！！

シルバー人材センターでは、新入会員を募集しています。

町内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲がある方ならどなたでも入会できます。(入会金は2,220円になります。)

入会については随時受け付けております。

まずは気軽にご連絡ください。

主な仕事内容・・・

- ・ 草刈り
- ・ 草取り
- ・ 庭木の剪定
- ・ 施設管理
- ・ 施設清掃
- ・ 温泉施設清掃など



シルバー人材センター事業
マスコットキャラ
「チエブクロー」

【問い合わせ先】

芦北町シルバー人材センター ☎0966(86)0294

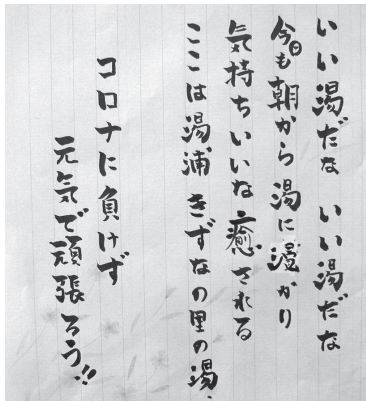
利用してみませんか。

きずなの里デイサービスセンターでは、入浴の待ち時間や余暇時間を活用し、塗り絵等の制作活動を行い、作品展として展示しています。中には、デイサービス利用中の出来事を、歌謡曲の替え歌として披露される等、それぞれの時間を過ごされています。

随時、受け付けておりますので、気軽ににご相談ください。



▲ 季節を感じる作品がたくさん展示してあります



▲ 「いい湯だな」の替え歌です



▲ 毎回楽しく過ごしています

八幡荘

八幡荘デイサービスセンターでは、

4月下旬に玉ねぎの収穫とグリーンカーテンの設置を行いました。どちらも恒例行事となっており、玉ねぎの植え付けは民生委員児童委員協議会田浦地区会（以下田浦地区会）の協力をいただき、収穫はご利用者様が行っています。

また、グリーンカーテンも田浦地区会の全面的な協力のもとネット張りから水撒きホースの設置、ニガウリの苗植えを行っていただきました。苗植えは民生児童委員さんの優しいご指導のもと職員も手伝い、無事終えることができました。



▲ニガウリを植えました

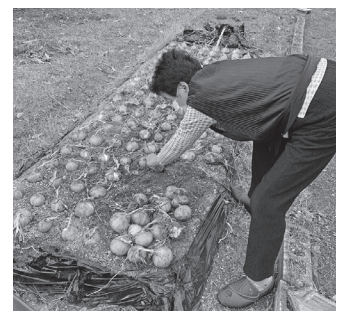
きました。窓いっぱいグリーンカーテンの成長が今から楽しみです。



▲ こらあ、よか土ばい



▲ グリーンカーテン設置中



▲ 玉ねぎの植え付け

香典返し及び一般寄付

本協議会に御芳志賜りました。ありがとうございます。

令和3年3月1日 ～ 令和3年5月末受付分 (敬称略)

香典返し

【3月】

・高岡みどり	岩屋川内	(故高岡ミエ子)	・倉本ハツ子	大川内西	(故倉本サダメ)	・橋本 徳昭	田浦町2	(故橋本 和子)
・深川 諭吉	白石	(故深川アヤ子)	・川口 廣志	東告	(故川口 ツヨ)	・田端 哲郎	米田	(故田端 トミ)
・川中ハル子	田浦3	(故川中 政志)	・尾崎 吉秀	田浦1	(故尾崎 光乃)	・釜 ミノ子	女島西	(故釜 博海)
・内山マス子	大川内東	(故内山 政雄)	・荒木茂登子	花岡西	(故荒木 脩一)	・農添 幸八	奈良県	(故農添ヨシ子)
・野田ヤチ子	吉尾	(故野田 國義)	・岩崎 亮一	福岡県	(故岩崎 亨)	・内田 和男	芦北	(故内田テル子)
・杉村 清樹	花岡西	(故杉村ヨシノ)	・木林シヅ工	湯浦南	(故木林 宏)			

【4月】

・宮本 善一	宮浦	(故宮本 弘)	・深川ミチ子	小田浦7	(故深川 岩雄)	・草野 ミシ	大野	(故草野 佳臣)
・梶田あけみ	高岡南	(故梶田ジツ子)	・山下トミ工	田川	(故山下 千城)	・岡田 廣美	花岡西	(故岡田 金吉)
・山崎 令子	田浦町4	(故山崎ムツ工)	・橋本 和子	小田浦2	(故平井 一郎)	・清水 通	小田浦2	(故清水 弘子)
・新村 高浩	白岩	(故新村 安雄)	・福山 功敏	高岡北	(故福山 敏)	・木屋 明美	球磨村	(故内田ヨシ工)
・前田マス子	米田	(故前田 文雄)	・田中 雅知	京都府	(故田中佐智子)	・釜 浩一	女島西	(故釜 清)
・濱崎 朝市	田浦町3	(故濱崎スミ工)						

【5月】

・岡村 聖男	福岡県	(故深川ミチ子)	・内川 輝光	立川	(故内川ユリコ)	・鎌木 義光	湯浦南	(故鎌木チミ工)
・淵上 尚子	豊岡	(故淵上 義一)	・芥川 公明	花岡東	(故芥川田鶴子)	・江邑ノリ子	計石東	(故江邑 篤)
・田辺 忠信	海浦2	(故田辺 重春)	・岩間美代子	古石北	(故岩間 義彦)	・田中 信子	小田浦2	(故田中 隆雄)
・川田 千代	小田浦5	(故川田 作義)	・畑中 広伸	小田浦5	(故畑中 節子)	・農上 季光	田浦町2	(故農上三代子)
・橋本セツ子	湯浦南	(故橋本 建市)	・緒方 友一	沖	(故緒方ミドリ)	・才木 博	八代市	(故才木久美子)

令和3年2月にご寄付いただきました方で『広報きずな令和3年春号』に記載漏れがありました。ご迷惑おかけしましたことに、深くお詫び申し上げます。

・松本 真紀 湯浦北 (故松本 房雄)



ノルディックウォーキングポール 無料貸し出しのお知らせ

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使用することで下半身への負担を減らし、年齢性別を問わず気軽に楽しめるエクササイズです。メタボ対策にも有効です。ノルディックウォーキング初心者の方には、貸し出し時に使い方を説明いたします。

- ◆ 貸し出しポール数 : 30名分(先着順)
- ◆ 貸し出し期間 : 3ヵ月
- ◆ 貸し出し場所 : きずなの里

歩く時間の目安は、
1回30～45分
週2～3回から
始めてみましょう

ノルディックウォーキングの効果



- 自然に姿勢が良くなる
- 肩こり改善
- ヒップアップ
- 二の腕が引き締まる
- ウエストが引き締まる

1時間当たりの消費カロリー

ウォーキング	280キロカロリー
ノルディックウォーキング	400キロカロリー

※消費カロリーには、個人差があります。

【問い合わせ先】芦北町地域包括支援センター 介護予防事業係 ☎0966(86)0294

レッツ!! “いきいき百歳体操”

おもりを使った体操で、誰でも簡単に取り組みます。週1～2回行うことで効果が出ると言われています。

令和2年夏/秋号から“いきいき百歳体操”を紹介しています。

今号は、脚の横上げ運動を紹介します。足首におもりを付け、無理のない範囲で取り組みましょう。

1、2、3、4…と声を出しながら数え、10セットを目標に行いましょう!

脚の横上げ運動



① 椅子の背などを両手で持って、片足をゆっくり横にあげます

ポイント!



体が横に傾かないようにする



つま先が前を向くようにする

効果 | お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、しっかり歩けるようになります。



② そのまま片足をゆっくり下ろします 反対の足も同様に行います

〈座って行う場合〉



片足の外側を反対側の手で押さえ、その足が外側に開くよう力を入れ、ゆっくり戻します

こちらのQRコードから
Youtubeへアクセスできます!



【問い合わせ先】芦北町地域包括支援センター ☎0966(86)2270