



ふれあいネットワーク

やまところりやま 第115号

# 社協だより

令和元年12月15日号

発行 社会福祉法人

大和郡山市社会福祉協議会

大和郡山市植槻町3番8号

TEL (0743) 53-6531

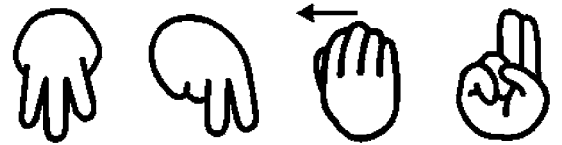
FAX (0743) 55-0986

<http://ykshakyo.or.jp/>

## 笑顔でコミュニケーション



し ゆ わ を



ま な ぼ う



### 手話でコミュニケーション!

聴覚障害を持つ方と手話でコミュニケーションができることを目標に、週に1度手話奉仕員養成講座を開催しています。

手話を学ぶのみではなく、受講者同士のつながりもできました。講師の聴覚障害者とも、「街で出会えば気軽に手話で挨拶ができるようになり嬉しい」という声も。

大和郡山市では手話に関する基本条例があり、手話の普及を推進しています。手話を学んで、ボランティア活動にも参加してみませんか。

# いきいき百歳体操

～仲間を集めてはじめてみませんか？～

## いきいき百歳体操とは…

専用のおもりを手や足に付けてDVDにあわせて椅子に座りながら簡単に行える約30分の体操メニューです。この体操を毎週1回続けて行うことで、筋力がアップし、立ち上がりや階段の昇り降りが楽になったという方も多くおられ、介護予防への取組みとして全国的に効果の実績がある体操です。



## 体操を始めるには…

- Step①** 参加する仲間を5人以上募る
- Step②** 会場を決める  
(週1回集まれる場所なら集会所や個人の家でもOK)
- Step③** テレビ・DVDプレーヤー、背もたれのある椅子を準備

※運営は参加される皆さんで行います。  
※体操に使うおもりとDVDディスクは市から貸し出されます。



また、この体操を介してご近所の方と週1回集まる場所が出来る事で、お互いのちょっとした困り事の相談や、知っているお得な情報を教え合うといった「**ご近所同士のつながり**」も生まれます。

大和郡山市のどこに住んでいてもこのようなお互いを気遣える場所がある「**素敵なまち**」になれば良いですよ！ 皆さんからのお問合せをお待ちしております。



## お問い合わせは…

地域包括支援センター TEL:55-7733  
(担当地区:郡山北・郡山西・矢田)

第二地域包括支援センター TEL:55-7011  
(担当地区:片桐・西田中)

社会福祉協議会福祉課 TEL:53-6531

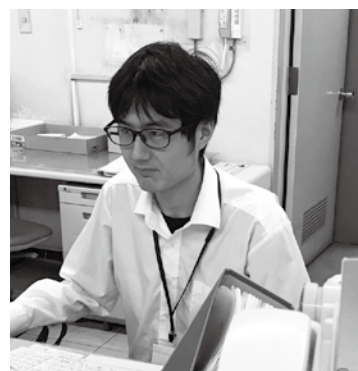
第三地域包括支援センター TEL:57-2233  
(担当地区:昭和・筒井・治道)

第四地域包括支援センター TEL:51-0700  
(担当地区:郡山南・平和)

## 社協の新しい仲間を紹介！

はじめまして。今西雅大(いまにし まさひろ)です。今年の4月に福祉課福祉推進係に配属され、半年が経ちました。片桐地区・治道地区を担当させていただいております。大学では社会福祉を学んできましたが、いざ実践となると、どのようにして動いていけば良いのかがわかりませんでした。社協の先輩、支所の職員の方々、地域の方と相談しながら地区社協事業を進めていく毎日です。この仕事を通じて、このまちの特徴が段々とわかってきました。地区社協の取り組みである「まつり」「敬老会」「部会事業」に携わらせていただき、当日は活気があふれ、大迫力で圧倒されました。これも地域のつながりがあるからこそ行えることだと感じました。

私も先輩の後ろ姿を見て、様々な知識・援助技術を学び、学んだことを体現し、地域福祉活動計画にもある「世代を超えて みんながつながり 支えあうまち 大和郡山」づくりを皆さまと一緒に進めていければと思います。





# 笑顔がいっぱい わかば会の紹介

「保健センターさんて郡山」において開かれた高齢化社会を考える会で「老い」について学び、郡山のモデル事業として「わかば会」が誕生しました。

平成7年5月、片桐地区公民館から始まり、会場が変わりながらも、月1回第4火曜日に行っています。来年の5月で25年(300回)を迎えようとしています。私たちスタッフも高齢となり、86歳を先頭に8人で開催しています。スタッフも対象者も区別なくお互いに助け合い、心から話せる仲間となり、月1回に皆さんと会える日を楽しみにしています。他の自治会のほのぼのサロンとは違い、スタッフも対象者も各地域から来られ、ボランティアの精神で行っています。

年間の活動は、簡単な体操から始まり、健口体操、音楽療法、折り紙、小物作り、お花見。中でも一番楽しみにしていただいているのは、クリスマス会での食事、歌、ゲームなどの催しです。



たこ焼パーティー



クリスマス会

「成せば成る、成さねば成らぬ、何事も」の思いで、高齢者でもできるぞ！ファイト・ファイトの気持ちで全員が力を合わせて、挑戦しています。

## 学生ボランティアゼミナールを開催しました！

市内で活動のできる高校生・大学生を対象にボランティア活動を始めきっかけづくりとして、毎年講座を開催しています。今年は、図書館とまちづくりネットワークin大和郡山の皆さんにご協力いただき、こども食堂について講義をしていただき、こどもたちと一緒に食事をしたり、金魚すくいをしたり、楽しい時間を一緒に過ごしました。

参加者の皆さんからは、「こども食堂のことが知れて良かった。フードバンクを初めて知った。」「受験勉強が終わったら、活動に参加したい。」という感想がありました。

※フードバンク…まだ食べられるのに廃棄される食品を必要とする人に届ける取組

### 今回お邪魔したこども食堂「平和ごはん」をご紹介します♪

開催日時：毎月第3土曜日 10:00～15:00

開催場所：平和地区公民館

内 容：遊びの時間(10:00～15:00)

絵本・雑誌の展示、折り紙や昔の遊び体験

食事の時間(11:30～/12:00～)

こども無料 大人200円

### 食品の寄付は、フードバンク奈良へ

日 時：毎月第1、第3火曜日 14:00～16:00

場 所：コープふれあいセンター六条(奈良市六条2丁目17-6-11)



## 赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございます

今年も10月1日から赤い羽根共同募金が始まりました。市内の駅前・スーパー等店舗前で街頭募金活動を行い、募金の呼びかけに多くの方々が足を止めてくださり、302,276円の募金が集まりました。温かいご支援、本当にありがとうございました。

皆さまから寄せられました募金は、市内・県内の地域福祉に役立てられます。

なお、募金活動の詳細は来年3月号の社協だよりでご報告させていただきますので、引き続きご協力よろしくお願いいたします。



## 老人福祉センター(ゆたんぼ)

9月10日～16日の期間、大和郡山市高友クラブ連合会と大和郡山市ボランティア連絡協議会の協力をいただき「高年者まつり」を開催しました。期間中、絵画や書道・手芸・写真・陶芸・工芸品を多数出品していただきました。囲碁将棋大会では熱戦が繰りひろげられ、演芸大会では、歌や踊りで日頃の成果を発揮されました。



## ご存知ですか？

## あいサポートバッジ(まほろばあいサポート運動)



「あいサポート運動」とは、障がいのある方が困っていることなどを理解し、障がいのある方に対してちょっとした手助けや配慮を実践することにより、暮らしやすい地域社会(共生社会)をみなさんと一緒につくっていく運動で、平成21年11月に鳥取県で始まり、奈良県では、平成25年8月から取り組んでおり、あいサポーター研修を受講した人にあいサポートバッジを配付しています。研修は、地域でも開催可能ですので、詳しくは奈良県障害福祉課(TEL 0742-27-8514)へお問い合わせください。

### 【問い合わせ・申込み先】

〒639-1005 大和郡山市植槻町3番8号  
社会福祉法人大和郡山市社会福祉協議会

(社会福祉会館)

TEL 53-6531

FAX 55-0986

(老人福祉センター) TEL 53-0122

(ボランティアビューロー) TEL 55-7333

(総務課) TEL 53-6533

(施設事業課) TEL 53-6535