



隠岐の島町社会福祉協議会

〒685-0027

隠岐の島町原田396番地

隠岐の島町社会福祉センター内

(電話)2-0685(FAX)2-4517

(e-mail) info@oki-fukushi.net

(ホームページアドレス) <http://www.oki-fukushi.net>

index

- 隠岐の島町あんしんセンターのご案内
- 災害時に活ききるきなを育むために
- しまねいきいきファンド助成事業のご案内
- おきのしまボランティア情報
- からだ動かしかところも元気に！
- 善意の花 他



朝日ヶ丘よらまや会 (常角校長先生による竹島のお話)

“心はずむ福祉ライフタウン”を目指し、平成22年5月よりサロン活動を始めました。健康づくりはもちろん、釜佐々木家での昼食会や八尾川遊覧など、自分たちの地域を知り、楽しむことを心がけています。今後も地域の子どもからお年寄りまで、気軽に集い、楽しめる場所にしていきたいと思えます。

■活動拠点/朝日ヶ丘集会所 ■活動日/不定期(毎月1回、午後の活動)

■主な活動内容/男の料理教室、ちまきづくり、ニュースポーツ、健康体操 など

シリーズ 隠岐ひと35

町内で活躍しているグループやボランティアの皆さん等を紹介していきます。その輝く姿が、まちの福祉を支えています。





隠岐の島町 あんしんセンターのご案内

相談
無料

TEL 3-1303 **秘密厳守**

開設日 月～金曜日(土日祝日・年末年始は除く) 8:30～17:00

仕事や生活に
お困りの方の支援を
行う相談窓口です

仕事



- ・仕事が長続きせず、働くことに不安を感じている。
- ・病気になって働けなくなった。
- ・なかなか仕事が見つからない。
- ・失業中で当面の生活が苦しい。



お金

- ・家計のやりくり困っている。
- ・借金が多くて困っている。
- ・収入が不安定で困っている。
- ・公共料金などが支払えず、請求書が家にたまっている。

このようなことで
困っていませんか?

生活

- ・家族が何年もひきこもっていて心配。
- ・頼る人がいなくて、誰に相談していいのかわからない。



相談の流れ

1. まずはお気軽に来所または電話でご相談ください
(あなたの生活での悩みごと、心配ごとをお聞かせください)

2. 困りごとの整理、状況の確認を行います

3. 解決策を一緒に考えます
(あなたの意思を尊重しながら、これからの生活について一緒に考えます)

4. 困りごとの解決に向けて一緒に取り組みましょう
(継続的にサポートします)



担当：高橋・村上

問題解決に向けて、相談支援員があなたと一緒に取り組んでいきます。

※ 個人情報の取り扱いについては、細心の注意を払います。

災害時に生きる きずなを育むために

災害時支援者 **開催**
養成研修会を

「平成 19 年 8 月隠岐豪雨災害」や「東日本大震災」など、近年様々な自然災害が各地で多発しています。本町においても、いつ災害が起きるかわからない状況のなか、日頃からの地域での助け合い活動をはじめ、私たち一人ひとりに取り組めることを考え実行するなどの備えがますます重要になります。

そこで、隠岐の島町社会福祉協議会では『地域の助け合い』と『地域における災害時の支援』という 2 つのキーワードをテーマとして研修会を行いました。

自治会関係者や福祉関係者、福祉施設職員など総勢 48 名が参加され、隠岐の島町の防災体制に関する説明をはじめ、ゲーム形式の防災教育教材『災害クロスロード』などを通じて、災害時の支援者として必要なポイントを学びました。

特に、皆さんがはじめて体験した『災害クロスロード』では、災害時にかかわらず、普段からお互いがお互いの個性や価値観、行動の多様性を認め合うことの重要性を再認識する機会となりました。

この度の研修の成果が、今後各地域における「防災・減災」活動にも活かされることを期待します。



平成 28 年度

しまねいきいきファンド助成事業 **のご案内**

島根県社会福祉協議会では、中高年齢者グループによる健康・生きがいつくり、地域づくりに寄与する事業を支援し、活力ある地域社会づくりを促進することを目的として、平成 28 年度「しまねいきいきファンド助成事業」を募集します。

事業区分	対象事業	対象グループ	助成限度額
夢ファクトリー支援事業	中高年齢者が培ってきた知識、経験、技術等を活かして、生産、加工又はサービス提供を行うことにより、健康・生きがいつくり又は地域づくりに寄与することのできる事業	中高年齢者（おおむね 50 歳以上の方）で構成される 10 名以上のグループ	助成対象経費の 5 分の 4 以内で、200 万円
地域活動支援事業	中高年齢者が独自で又は地域住民と協働して、地域での社会参加活動やボランティア活動等を行うことにより、健康・生きがいつくり又は地域づくりに寄与することのできる活動	代表者を含む過半数が中高年齢者で構成された 10 名以上のグループ	助成対象経費の 5 分の 4 以内で、100 万円

※ 夢ファクトリー支援事業、地域活動支援事業ともに、助成対象経費の 1/5 以上の自己資金（会費、出資金、借入金、寄附金等）が必要です。

■受付期限

～平成 27 年 11 月 20 日（金）まで

■申請書類等提出先

隠岐の島町社会福祉協議会 地域福祉係

■お問い合わせ先

隠岐の島町社会福祉協議会 総務福祉課 地域福祉係（Tel: 2-0685）

※ 交付要綱（申請書等）は、島根県社会福祉協議会ホームページ

（<http://www.fukushi-shimane.or.jp/>）よりダウンロードできます。



2015 おきのしま VOL.2 ボランティア情報

小さな勇気にありがとう

はじめてを、
はじめてみませんか？

趣味や興味を活かした活動がしたい！
どんなボランティアがあるの？
隠岐の島町内のボランティア情報(ボランティアの力を借りたい！
私たちの会・グループでは、こんな活動をしています！などなど)満載です。
詳しくは、隠岐の島町ボランティアセンター(電話：2-06685)
又は各施設・団体までお問い合わせください。

◆「岬ふれあいまつり」ボランティア受入情報

社会福祉法人博愛 みんなの作業所(岬町)

福祉施設の開放及び地域交流を目的に行っている「岬ふれあいまつり」。町民の皆様にご協力いただくことで、障がいへの理解を深め、地域福祉を推進していきたいと思っております。是非、皆様のご協力をお願い致します。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ 模擬店の準備・・・11月2日(月)午前 / 午後
- ・ 模擬店の準備 } 11月3日(火)
- ・ 模擬店で販売 } 午前9時～午後2時30分
- ・ 駐車場の整理 } (休憩あり)
- 所在地 岬町中ノ津四 302 番地
- 問合せ Tel 2-3865
- 担当 池田



社会福祉法人わかば(岬町)

「岬ふれあいまつり」の行事をとおして、障がいのある方とふれあいを深め、ご理解とご支援をお願いします。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ 製品販売 } 11月3日(火)
- ・ バザー等の援助 } 午前9時～午後3時(休憩あり)
- ※あわせて 10 名程度
- 所在地 岬町中ノ津四 309 番地 1
- 問合せ Tel 2-5699
- 担当 池田





◆ 保育所(園)・学校でボランティア!!

原田認定こども園 (原田)

あそびを通して、子ども達に色々なことを伝えていきたいと思っています。皆様のお越しをお待ちしています。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ 環境整備
- ・ 園児とのふれあい
- 所在地 原田 461 番地
- 問合せ Tel 2-5106
- 担当 村上



ごか保育園 (郡)

子どもが好きな方、一緒に遊びませんか? また畑づくりの得意な方、ぜひお手伝いをお願いします。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ 保育活動
- ・ 園内外の環境整備 / 畑づくり
- 所在地 郡 174 番地 2
- 問合せ Tel 5-2115
- 担当 吉田



都万保育所 (都万)

子どもが好きな方、大歓迎です。いっしょに楽しく過ごしましょう。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ 園舎内外の環境整備
- ・ 保育活動
- 所在地 都万 2431 番地
- 問合せ Tel 6-2064
- 担当 岩水



隠岐養護学校 (城北町)

生徒とともに活動し、交流を図っていただきたいと思ひます。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ 学校行事(隠岐養護まつり)
- ・ 部活動(サッカー、バスケット)
- 所在地 城北町 363 番地
- 問合せ Tel 2-3593
- 担当 三成



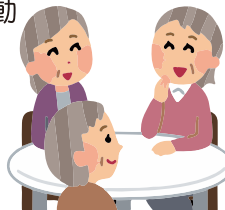
◆ 福祉施設・グループでボランティア!!

老人保健施設 ともいきの郷 (栄町)

笑顔、心のふれあいを大切にしていきたいと考えています。ともに楽しい時間を過ごしていただける方、お待ちしております。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ 演芸披露、レクリエーション活動
- ・ ご利用者との談話、ふれあい
- ・ 施設周辺の環境活動(草刈り)
- 所在地 栄町 975 番地 2
- 問合せ Tel 2-7500
- 担当 池田



社会福祉法人惣倉の杜 ふたばの里 (東郷)

高齢者の気持ちを理解し、笑顔でふれあい・お話しができる方お待ちしております。併設の保育園園児との日常的ふれあいを通じ、明るく楽しい雰囲気の施設です。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ 高齢者のお話し相手
- ・ 高齢者と一緒にレクリエーション活動
- ・ 歌、踊り等の趣味をお持ちの方・グループ
- 所在地 東郷川尻 30 番地 1
- 問合せ Tel 2-3691
- 担当 山根



社会福祉法人博愛 仁万の里 (都万) 障がい者支援施設

利用者と一緒に製品づくりをしたり、お茶を飲みながら沢山のお話をしてみませんか。御協力をお願いいたします。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ ボカシづくり
- ・ ドライブの際の車両への同乗
- ・ 花づくり(花の種まき、移植、鉢植え)の手伝い
- ・ 余暇支援活動で大正琴や民謡等の発表
- 所在地 都万 2582 番地 1
- 問合せ Tel 6-2289
- 担当 田中



株式会社 グループホームさち (栄町) ケイテン デイサービスセンターさち

気軽に来ていただけたら喜びます。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- 【グループホームさち TEL 2-0121】
- ・ 歌、踊り、紙芝居、レクリエーション、お話し相手、散歩(午前 5 名程 / 午後 10 名程)
- 【デイサービスセンターさち TEL 2-0142】
- ・ 何でも可能(5 ~ 10 名)
- 所在地 栄町 572 番地
- 担当 松永





小規模多機能ホーム 風和里 (有木)

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・演奏会や演芸等をしてくださる方
- ・清掃等環境活動(3名程度)
- 所在地 有木山崎10番地1
- 問合せ Tel 3-0775
- 担当 足立



隠岐共生学園グループホーム やすらぎの家(城北町)

皆様のご協力をお願いしています。よろしくお祈りします。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・環境整備(2~3名)
- 所在地 城北町533番地3
- 問合せ Tel 2-5504
- 担当 後藤



グループホーム みのりの家(都万)

気軽にボランティアに参加できる方、お願いします。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ご利用者さんのお話し相手
- ・散歩の付き添い 等
- 所在地 都万2472番地3
- 問合せ Tel 6-2626
- 担当 日野



グループホーム 和水屋(中村)

入所者の方とゆったり楽しい時間を過ごしていただきたいと思えます。宜しくお願いします。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・入所者とのコミュニケーション
- ・演奏会や演芸をしてくださる方
- ・裁縫のできる方(衣類等の修繕)
- 所在地 中村1542番地1
- 問合せ Tel 4-0091
- 担当 藤野

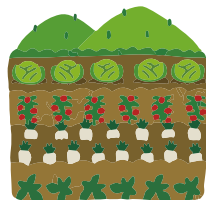


岬町デイサービスセンター(岬町)

人とふれあうことが好きな方なら、どなたでも歓迎です。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・演芸披露 ・畑/花づくり
- ・お茶/お華/習字等の学習活動
- ・健康増進のための活動
- ・ご利用者の方のお話し相手
- ・作品づくりなどの趣味活動
- 所在地 岬町中の津四302番地
- 問合せ Tel 2-3454
- 担当 山口



中村デイサービスセンター(中村)

ご協力いただける方ならどなたでも大歓迎です。お気軽にお越しください。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・ご利用者さんのお話し相手
- ・趣味活動のお手伝い
- ・畑づくり、草刈り
- ・民謡(唄、踊り)の披露
- 所在地 中村1557番地1
- 問合せ Tel 4-0756
- 担当 宇野



いぶき 通所介護事業・予防通所介護事業所 一颯(下西)

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・趣味活動
- ・環境整備(草刈り、草抜き)
- ・舞踊、唄、音楽の披露
- 所在地 下西509番1
- 問合せ Tel 2-9511
- 担当 堤



住吉デイサービスセンター(都万)

お話し好きや、唄や踊り等の好きな方、ご利用者さんと交流しませんか。お待ちしております。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・【午前】
ご利用者さんのお話し相手や古布切り等(2,3名程度)
- ・【午後】
唄や踊り等の披露(10名程度まで)
- 所在地 都万1791番地1
- 問合せ Tel 6-3200
- 担当 井川



隠岐病院ボランティア あかり

「寄り添い、ふれあい」を大切にしています。一緒に活動していただける方をお待ちしています。

— 受け入れたいボランティア活動 —

- ・隠岐病院外来開院日における患者さまへの対応と院内案内(診療科等)
- ・絵画展示
- 問合せ 隠岐の島町ボランティアセンター(Tel: 2-0685)を通じてご紹介します。





からだ動かしこころも元気に!

～ロコモティブシンドロームって知っていますか?～

ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋肉などの運動器が衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のことをいいます。運動器の衰えはすでに40歳代から始まっています。寝たきりになってからでは遅いのです。元気うち、若いうちからロコモ予防に取り組みましょう!

☑ロコモチェックをしてみましょう。1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

<input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下がはけなくなった
<input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない
<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難(掃除機・布団上げ下ろし等)
<input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1リットルの牛乳パック2個程度)	

今日から始めるロコモ予防

「運動」でロコモ予防

「運動」はロコモ予防に大変効果的です。スポーツや、自宅で簡単にできるロコトレ(ロコモーショントレーニング)に取り組みましょう。

★おすすめのスポーツ

関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛えるスポーツがおススメです。

ウォーキング・プール・ラジオ体操・ストレッチ等

★簡単ロコトレにチャレンジ!

< 立って > 開眼片脚立ち・スクワット

< 座って > 膝の曲げ伸ばし・もも上げ

「食生活」でロコモ予防

バランス良く食べ、毎日の食事からロコモを予防しましょう。腰や膝に負担のかかるメタボの予防も重要です。

★骨を強くする食生活

カルシウム、たんぱく質(骨を作る材料): 乳製品など
 ビタミンD(カルシウムの吸収を高める): 魚やキノコなど
 ビタミンK(骨の形成や維持に働く): 青菜や納豆など

★筋肉を強くする食生活

たんぱく質(筋肉を作る材料): 肉、魚、卵など
 ※エネルギーが不足すると、やせて筋肉が減ってしまいます。

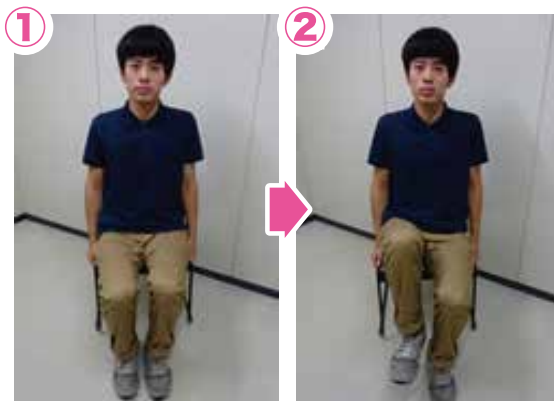
座ってできる
★ロコトレ

今回は誰でもできる簡単な体操を紹介します♪



もも上げ

- ① 背もたれに背中をつけないよう、背筋を伸ばして座る。
- ② ゆっくり太ももを10センチ程度上げる。このとき、体が反り返らないようにします。
- ③ ①、②を深呼吸するペースで4～8回繰り返し、反対も同様におこなう。これを1日2回おこないましょう。



簡単にできることから始めてみませんか!!



事務局
 島根県隠岐保健所 健康増進課
 Tel 08512-2-9711



善意の花



ありがとうございます。

皆様のご厚意は隠岐の島町の社会福祉事業に有効に活用させていただきます。
平成 27 年 7 月 27 日～平成 27 年 9 月 17 日 (受付順・敬称略)
※ 隠岐の島町社会福祉協議会ではご寄付いただいた方の意思を尊重し、氏名等を掲載しています。なお、金額は掲載しませんのでご了承ください。



近石	栄町	原田	月無	有木	東町	油井	平	津井	港町	飯美	池田	西町	東郷	下西	住所	香典返し寄付
木村美文	吉原剛	梶野睦枝	宇野強	佐々木松平	松長淑子	門脇泉	常角泰夫	高梨美枝子	松村茂樹	灘脇豊	古木光男	木村伸一	藤原直久	峯坂豊子	寄付者氏名	
黒川サエ	久夫	ゴン	国男	ユキ工	信男	ノリコ	鈴木康子	俊昭	孝	秀子	夕力子	廣秋	実	末松	故人名	

平成27年台風第18号による大雨等災害義援金の募集

平成 27 年 9 月、台風 18 号等に伴う大雨により、関東・東北地方などの広範囲で大きな災害が発生しました。中央共同募金会と日本赤十字社では、被災された方々を支援するために義援金を募集しています。

- ① 受付期間 平成 27 年 **11 月 30 日**まで
- ② 義援金受入口座

金融機関	支店名	口座番号	名義等
三井住友銀行	東京公務部	普通預金 0162529	(福)中央共同募金会 台風大雨災害義援金口
山陰合同銀行	県庁支店	普通預金 2053483	日本赤十字社島根県支部 支部長 溝口 善兵衛

※詳しくは本会のホームページをご覧ください。

東郷神米	港町	住所	一般寄付
井奥強	香谷義行	寄付者氏名	

赤い羽根共同募金運動がはじまりました!



今年も、10 月 1 日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まりました。各ご家庭や、学校、職場、商店などさまざまな場所で募金運動が実施されます。皆様から頂いた募金は、隠岐の島町内の子どもたちのため、高齢者のため、また地域を盛り上げる活動や、災害時の支援など、私たちの身近なところで活用されます。

いただいた募金の使いみちについては、「はねっと (hanett.akaihane.or.jp)」で検索していただくか、各ご家庭に配布される「2015 赤い羽根だより」をご覧ください。

まちを元気にする募金運動にご協力をお願いします。