

わかさ 社協だより

vol.49

2016年
4月20日発行



上中中学校 男子卓球部のみなさん



社会福祉法人
若狭町社会福祉協議会
会長 山崎 和男

ごあいさつ

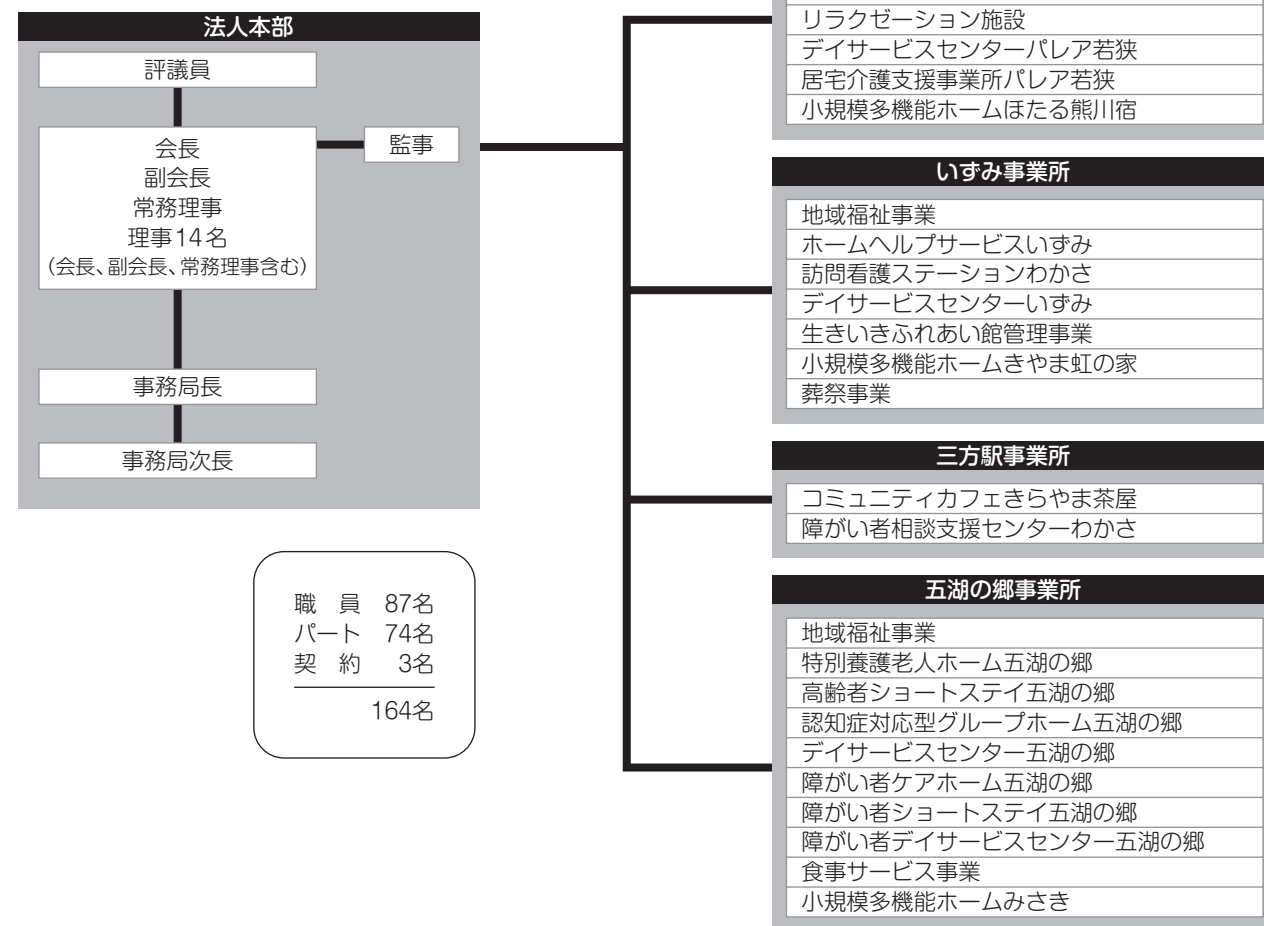
若狭町社会福祉協議会は、設立から11年目を迎えます。今年度は「第3次若狭町地域福祉活動計画」に基づき、2次計画までの組織理念を継続し、目指すべき方向を「若狭町の文化と歴史を感じながら、子どもからお年寄りまで、障がいの有無に関わらず、助け合いや支え合いの風土をまもり、幸せで安心な生活が送れる地域づくり」と定め、スローガン「声をかたち」のもと、住民主体による地域福祉活動の推進、地域の福祉ニーズに基づく利用者本位の福祉サービスの実現、組織体制の強化を目指して行きたいと思っております。

また、新規事業として新たに三方駅事業所を設置し、住民に寄り添った地域の新たな集いの場「コミュニティカフェきらやま茶屋」として事業展開をしていきます。この事業は、障がいのある方々が自立した社会生活を営むことができるよう、就労の機会を提供するとともに、就労に必要な知識の習得や能力の向上のための訓練や作業に取り組める環境づくりを目的としています。

今後とも住民による住民のための福祉活動を推進すべく役職員一丸となって取り組んでいきます。町民皆様のご理解ご協力を心からお願い申し上げます。

若狭町社協の体制 (平成28年4月1日現在)

組織図



〈理事の就任〉

理事の欠員に伴い藤本佳司氏（田井野）が理事として選任されました。
（任期：平成28年4月1日～平成29年3月31日）



第3次若狭町地域福祉活動計画 ～みんなで支える幸せプラン～ができました

平成26年9月より準備・策定をすすめてまいりました「第3次若狭町地域福祉活動計画」がこの度完成し、3月23日の理事会にて、地域福祉活動計画策定委員長 松本孝雄氏より若狭町社協会長 山崎和男へ計画を答申いただきました。

この第3次計画は、通称「みんなで支える幸せプラン」として、住民による住民のための地域福祉活動を推進することを目的とした、平成28～平成32年度までの5か年計画です。

ここでポイント

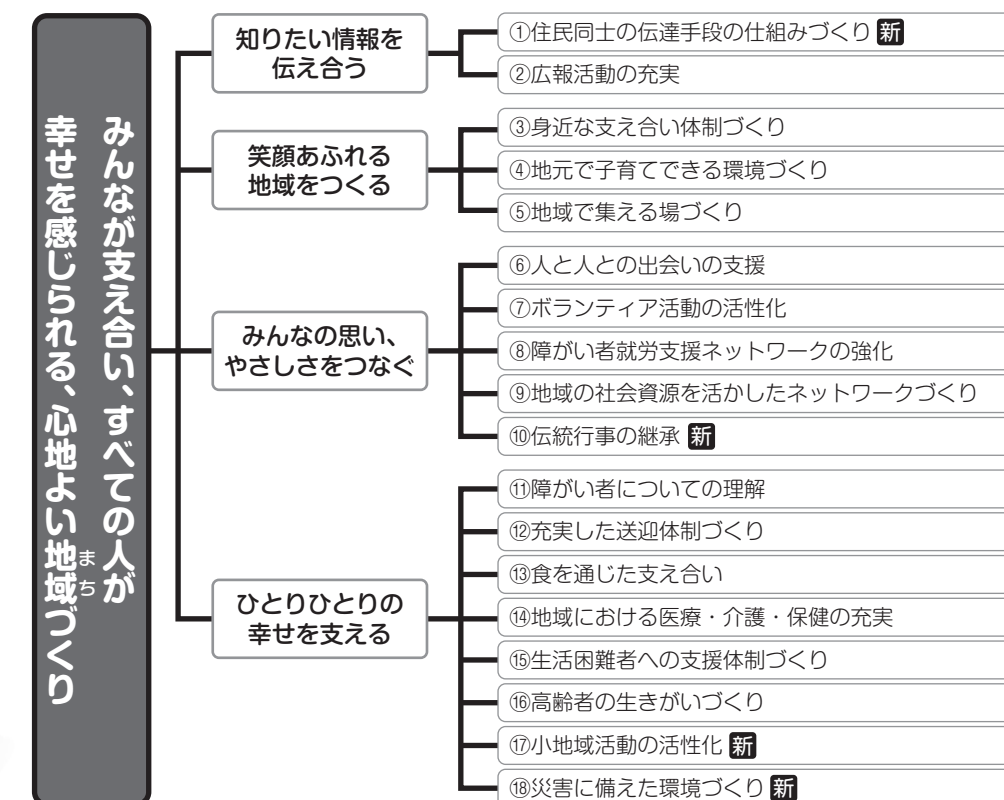
地域福祉活動とは、年齢や障がいの有無に関係なく、たとえ何らかの生活困難を抱えていたとしても、安心して生きがいをもちながら暮らすことができる地域を目指し、さまざまなサービスや住民主体の活動を組み合わせて、みんなで支え合い助け合う地域づくりを具体化する活動のことです。

そして、**地域福祉活動計画**とは、みんなで支え合い助け合う地域づくりを具体化するために、**5～10年後の地域福祉活動が維持、向上できるように、地域の課題を自分たちの課題として捉えて、さまざまな立場で、それぞれができることを取り組んでいくための行動計画です。支え合う地域を実現するためには、目標に向かって、社協や行政等だけが取り組むのではなく、住民のみなさん自身が主体的に取り組み、地域の福祉力を高めていくことが大切です。**

《計画の基本理念》

みんなが支え合い、すべての人が幸せを感じられる、心地よい地域づくり

《計画体系図》



●プロジェクト委員会



●福祉懇談会



●策定委員会



●答申

地域住民のみなさん、「みんなが支え合い、すべての人が幸せを感じられる、心地よい地域づくり」の実現に向けて一緒に取り組んでいきましょう!!

※ 今後冊子とダイジェスト版を作成し、6月に地域住民のみなさん、各関係機関・団体・福祉関係者の方々に配布する予定です。

コミュニティカフェ 「きらやま茶屋」オープン!!



4月2日(土)午後1時30分から、竣工式及び見学会が行われました。

見学会では約50人の地域住民の方々が、生まれ変わった三方駅(コミュニティカフェきらやま茶屋)を見学にきてくださいました。



- 場 所……若狭町三方39-5-2 (JR三方駅舎内)
- 営 業 日……月、火、水、金、土(定休日:木・日)
- 営業時間……10:00~16:00
- モーニングタイム……10:00~11:30
- ランチタイム……11:30~14:00
- デザートタイム……13:00~16:00

誰でも気軽に集える
「コミュニティカフェ」です。
ぜひ、この「きらやま茶屋」で、
ご友人や知人とゆったりとした
時間をお過ごし下さい。
お待ちしております。

カフェ

売店

2階キッズコーナー



3分でわかる豆知識

Vol.1

ウォーキング健康法について

「ウォーキング」…良く耳にする言葉ですね。特に最近では、ウォーキングする人を見かける事が多くなりました。移動の際は車を使い、つつい運動不足になりがちですが、手軽にできる健康法として、注目されています。今回は、「ウォーキング」についての豆知識をお伝えしたいと思います。



ウォーキングは全身運動

ウォーキングは、下半身の運動と思われがちですが、実は全身の筋肉を使う全身運動です。重心をうまく取るために腕、腰、腹筋のほか、様々な関節や筋肉を使っているのです。歩くと腸が動いて、便秘が解消されたという話を耳にされた事があると思いますが、心臓や肺も使うので、まさしく全身運動と言えます。

ウォーキングは手軽にできる有酸素運動

有酸素運動とは、身体に過度な負担をかけず十分な呼吸を確保しながら、ある程度の長い時間をかけて行う運動のことです。ウォーキングは、手軽にできる代表的な有酸素運動の一つと言えます。

ウォーキングのメリット

ウォーキングには、様々なメリットがあると言われていますが、その幾つかをご紹介します。

- ①生活習慣病の予防・改善
生活習慣病の予防や改善に欠かせないのが、運動不足の解消です。血行促進、心肺機能の向上、脂肪燃焼効果などが期待できるので、生活習慣病の予防、改善に適した運動でしょう。
- ②血行促進効果
歩くことで足の筋力がポンプの働きをして血液の流れが良くなります。
- ③便秘や冷え症の解消
身体全体の血行が良くなることで、血液や酸素を行き渡らし、リンパの流れの滞りや老廃物の蓄積を防ぎ、身体めぐり全般が良くなります。
- ④脂肪燃焼効果
糖質や脂肪の燃焼に効果があります。
- ⑤高血圧症の改善と予防効果
歩くことで血圧が下がり、有酸素運動で心肺機能を高める効果があります。
- ⑥糖尿病の改善と予防効果
歩くことで血中のブドウ糖を消費し血糖値を下げ、脂質代謝を活性にしてインシュリンの働きを活性化します。
- ⑦脳への良い刺激
脚には全身の筋肉の2/3が集まっています。筋肉は神経と繋がりが、神経は脳と繋がっています。歩くことで足の筋肉が活発に動くので結果的に脳を刺激します。
- ⑧ストレス解消の効果
景色や澄んだ空気を楽しむだけでもリラックス効果がありそうですが、歩くことで脳内ホルモンが分泌され、ストレスホルモンから脳を守ります。
- ⑨骨を丈夫にする効果
歩くことで骨に適度な圧力がかかり、骨を丈夫にして運動能力を高めます。日光浴をしながらでは、カルシウムを体内に吸収する効果も高まります。



藤井区ウォーキングデイ

ライフスタイル・ウォーキング(ウォーキングまではちょっと…という方におすすめ)

「ライフスタイル・ウォーキング」とは、日常生活の延長線上で、できるだけ歩く機会を作ることを心掛けるものです。例えば、買い物に行く時に少し遠回りして歩く、いつもは近所でも車で行っているのを歩いていくなど。ほんの少しの意識で、意外とライフスタイル・ウォーキングは取り組めるかもしれませんね。

若狭町を良くする活動を応援します！

赤い羽根共同募金助成金事業

『地域を良くするプロジェクト』 申請団体を募集します。

この事業は、地域福祉活動の一環として住民のみなさまから寄せられた共同募金を財源とし、私たちの地域を少しでも良くしようと取り組んでいる団体やグループ等が、平成29年度に実施する事業に対して助成します。

【対 象 団 体】 ボランティアグループ、福祉団体、サロン団体、NPO団体、小・中学校、高等学校、保育所（園）
※若狭町内で活動する非営利団体等への福祉活動助成とします。

【助 成 額】 ● 継続的事業（毎年行っている既存事業）…上限5万円
● 発展的事業（既存事業を拡大・拡充する事業または、新規事業）…上限10万円
6月に開催予定の『プレゼンテーション審査』において活動内容を発表していただきます。

【募集締め切り】 平成28年5月31日（火）

問い合わせ 若狭町社会福祉協議会 パレア若狭本所 TEL：0770-62-9005 担当：宮川



寄付者へのありがとうメッセージ

気山小学校

若狭町民の皆様の善意を気山小学校の教育活動に助成をしていただきまして、深く感謝申し上げます。本校は、近くに嶺南東特別支援学校があり、お互いに交流学习を継続しています。身体の障がいに関係なく、相手に思いやりの気持ちで接することの大切さを学んでいます。そして、障がいの有無に関係なく思いやりの気持ちを持って行動することは、小学生に限らず大人にとっても大切なことです。

今回、貴重な助成金をいただいたおかげで、大変著名な、日本ホスピタル・クラウン協会理事長の大棟耕介さんをお招きすることができました。大棟耕介さんは、ボランティアで小児病棟の子ども達や東北大地震の被災者の人々を元気づけておられます。

大棟さんは、パフォーマンスによる笑いと楽しいトークで参加者を魅了し、さらに豊富な経験を熱く語ってくださいました。大棟さんのメッセージ、「自分一人では何もできないから人とのつながりを大切にすること」「勇気を持って周囲の期待に応えること」「友達を大切にすること」「感謝すること」など人としての生き方を学ぶことができました。

保育所・小学生から大人までの幅広い年齢層、そして、気山小学校という校区の枠も越えた本校での講演会は、大盛況のうちに終了することができました。本当にありがとうございました。



第37回 若狭地区社会福祉大会が行われました

2月6日（土）パレア若狭「音楽ホール」にて、若狭地区社会福祉大会が開催されました。この大会は、住民の社会福祉への理解と関心を高め「福祉のまちづくり」をすすめるとともに、これまで若狭地区の社会福祉の発展に功績のあった方々を顕彰し感謝の意を表することを目的としています。

社会福祉関係者や住民など約250名の参加があり、10名5団体の表彰もあり、また、ユーモアセラピスト米津さち子さん（愛知県）に「笑う門には福来たる！笑顔が増えるユーモアセラピー」と題した記念講演をいただきました。



【社会福祉功労】若狭町の表彰者 左から
青池 静枝 青池 康廣 深川 昇
深川 延治 三宅 定夫 （敬称略）

若狭テクノパーク様（支配人：武田 覚様）より 「ご寄付」をいただきました

若狭テクノパーク様から企画された大会のホールインワン基金より「福祉に役立てて欲しい」とご寄付をいただきました。
福祉基金として有効に使わせていただきます。ありがとうございました。



「社会福祉事業に役立てて下さい」と下記の方々よりご寄付をいただきました。預託や寄付いただきました物品は、地域や若狭町社会福祉協議会にて有効に使わせていただきます。下記以外にも多くの方々より、使用済み切手やエコキャップ等のご寄付をいただきました。ありがとうございました。
（敬称略・順不同）

平成27年1月28日～平成28年3月23日

福 祉 基 金			
匿名（若狭町鳥浜）	50,000円	常德寺仏教婦人会（若狭町佐古）	5,000円
常田 清和（若狭町藤井）	100,000円	匿名（若狭町飯屋）	200,000円
平尾 充司（若狭町気山）	200,000円	匿名（若狭町世久見）	200,000円
松宮 光重（若狭町下吉田）	100,000円	和多田 敬（若狭町気山）	100,000円

物 品 預 託			
匿名	お手玉 多数	西田女性の会	タオル



大橋 Taiiku Ohashi
体育
小浜市小松原 26歳
O型 やぎ座(独身)

現在?
若狭町下吉田のヤマザキショップ内で整体をしています

若狭町の好きなのところは?
自然に囲まれているところ

理想のタイプは?
好きになった人が理想の人

趣味は?
映画鑑賞(ぼくたちと駐在さんの700日戦争)、体を動かすこと

今はまっていることは?
バレアのフィットネスに行くこと

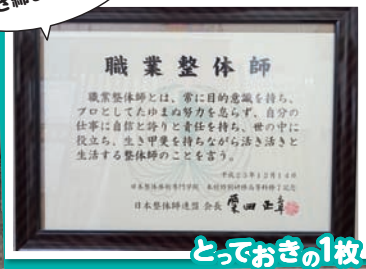
夢は?
人から必要とされる人(整体師)になること

幸せを感じる瞬間は?
整体を受けていただいたお客様が「楽になりました」と笑顔で帰っていただいたとき

家族へ
「色々迷惑かけていますが、これからもよろしくお願いします」

これを見ると身が引き締まります!!!

とっておきの1枚




増井 Ayana Masui
文菜
若狭町倉見 22歳
A型 かに座(独身)

現在?
保育士3年目です

若狭町の好きなのところは?
自然が多く、人が良いところ

理想のタイプは?
優しい人

趣味は?
京都や大阪に買い物に行くこと

今行ってみたい場所は?
神奈川県江ノ島

夢は?
保育士として成長したい

幸せを感じる瞬間は?
担当しているクラスの子どもの今まで出来なかったことが出来るようになったとき

家族へ
「いつもありがとう」

ディズニーランド

とっておきの1枚



上中中学校 男子卓球部

《人数》

1年生16名、2年生9名 合計25名です。

《顧問・部長》

【顧問】中村 達治

【キャプテン】土阪 拓巳

《練習日時》

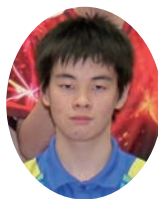
火曜日～土曜日

大会前は日曜日にも練習や練習試合があります。

《実績》

地区夏季大会団体2位(県大会出場)

地区新人大会団体4位



キャプテン
土阪 拓巳

部活内容は?

基本練習、3球目攻撃、サーブ練習、サーブレシーブ練習、多球練習、課題練習、ゲーム練習です。

目標は?

地区大会優勝、県大会予選突破。

夢は?

全員で一丸となり目標である地区大会優勝、県大会予選突破を達成することです。

みなさんの部活を漢字1文字で表すと?

「継」です。これまでの先輩たちの想いを継いで、先輩たちが達成することが出来なかった目標を自分たちが達成することです。

1番の思い出は?

秋の新人戦で、初めてのメンバーで試合をしたことです。新人戦では地区4位という結果となりましたが、春の大会でこの悔しさをはらせるように毎日一生懸命練習をしています。