



笑顔あふれる初めてのサロン活動「グリーンサロン(久世・研矢)」

「グリーンサロン」活動スタート!!

ときや
研矢(久世)でふれあい・いきいきサロン(運動型)の「グリーンサロン」が立ち上がり、1月14日(金)に第1回目の活動が開始されました。

とみながようこ
サロン代表の富永洋子さん、地域の役をされているとくながあきよし
もりわきひろゆき
徳永彰義さんと森脇弘行さんにお話を伺いました。

★サロンを始めたきっかけ

昨年11月16日(火)、地区社協の「助けあい会議」で、真庭市地域包括支援センターの草野生活支援コーディネーターからサロンの説明を受けました。今までも地域で集まりたいと話すことはありましたが、サロンについては知りませんでした。「こんな活動ができるなら始めてみたいな」と興味を持ちました。

★サロン開始までの流れ

開始まで2か月かけて準備しました。まずは、自治会の役員で2回程話し合い、サロンを始めることに決めました。その後、チラシで呼びかけ、お試して2回集まり、げんき☆輝きエクササイズなどの体操を体験しました。

←次項関連記事

★「グリーンサロン」ってどんなサロン?

研矢は23世帯の自治会です。畑がたくさんあり、農作業をしている方が多いです。緑が多い地域なので「グリーンサロン」という名前に決めました。

活動は、毎週金曜日の午後1時半から研矢公民館で行っています。介護予防体操などに取り組んでいます。

★1回目の活動を終えてみて

体操は難しかったです、回数を重ねていくうちに上手く出来るようになっていければと思います。

★無理せず元気になれるサロンを目指して

皆さんの体調に合わせて、無理せず長続きできるサロンにしていきたいです。また、杖をついて歩いている方も元気になればいいなと思います。

★これからサロンを始める方へメッセージ

自分達も活動を始めたばかりですが「ちょっと皆で集まろうや」という気持ちで、難しく考えずに気軽に始められる活動だと思います。

* サロン活動の詳細については最寄りの社協へお問い合わせください。

ふれあい・いきいきサロン

活動紹介

ふれあい・いきいきサロンは、市内に170か所(令和3年12月末現在)あり、地域での交流の場や適度な運動の機会となっています。

今回「湯南^{ゆなん}ほっとサロン」の活動に参加し、事務局^{やまもとまさみ}の山本正美さんにお話を伺いました。



出来立てのお弁当を届けました

8年間地域で親しまれる交流の場

ゆなん
湯南ほっとサロン【湯原^{まさ}(牧・久納・日の谷・真賀・都喜足自治会)】

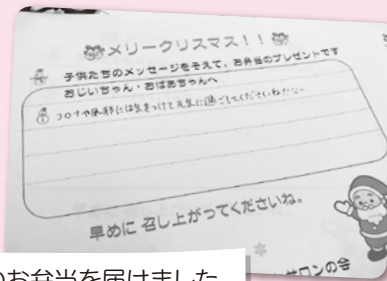
2か月に1回、都喜足公民館で脳トレや小物づくり、ゲームなど頭と体を使った活動を行っています。活動内容は、サロン開催月の前月に会議を開いて決めています。

平成25年5月から活動が続けており、参加者は20名前後です。参加者は固定化されていますが、楽しんで取り組んでおり、情報交換の場にもなっています。参加者からは「いつもサロンの内容を考えてくれて有難い」と言っています。

昨年12月19日(日)は、サロンの参加者やボランティアがお弁当を作り、歳末配食サービスを行いました。65歳以上の一人暮らしの方、75歳以上のご夫婦のみで暮らしている方、85歳以上の方計33名へお弁当を届けました。

山菜おこわや塩鯖などが入ったお弁当に、湯南地域の子どもの達からのメッセージを添えました。お弁当だけより、孫にあたる年齢の子どもからメッセージが届くと嬉しいと思い、一緒にお渡ししました。

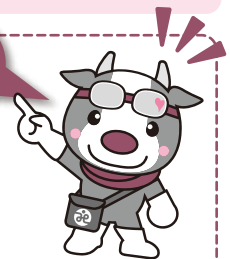
お弁当を受け取った方は「ありがとうございます。美味しくいただきます」と、とても喜んでくれました。



サロんでやってみよう★オススメの活動

ふれあい・いきいきサロンで取り組むオススメの活動を紹介します。

「サロんでどんな活動をしたらいいのだろう?」と迷われた時、ぜひ参考にしてみてください。詳細については最寄りの社協へお気軽にお問い合わせください。



【レクリエーション・ゲーム】

カルタや輪投げ、玉入れなど室内で取り組めるものが好評です。社協では、レクリエーション物品の貸出しを行っています。ご活用ください。

【出前サロン・出前講座】

出前サロンを開催し、サロン体験や立ち上げを支援します。また、防災出前講座など各種講座の紹介や調整を行います。

【体操】

げんき輝き☆エクササイズやラジオ体操などに取り組むことで気軽に体が動かします。「一人ではなかなか体操ができないが、皆と一緒にできる」と皆さんから感想をお聞きしています。

【ふくし巡回相談】

社協職員がサロン活動に参加し、福祉の相談をお受けします。福祉に関する情報提供も行います。

皆さまの善意が福祉活動に活かされています

善意銀行だより

【敬称略・受付順】

※真庭市社協への個人からの寄付は税額控除対象となります。

寄付金 十二月三十一日

合計 七十万円

【本所】

高井 為夫（草加部） 香典返し

定方 健治（草加部） 香典返し

定方 健治（草加部） 香典返し

谷合 繁造（久世） 香典返し

濱本 裕之（中島） 香典返し

中野 喜代子（台金屋） 香典返し

丸山 豊（久世） 香典返し

丸山 豊（久世） 香典返し

猪頭 節男（目世） 香典返し

有元 正英（三崎） 香典返し

亡下 和子 香典返し

岡本 浩一（台金屋） 香典返し

【北房支所】

北川 正巳（上水田） 見舞返し

松尾 尚子（中津井） 香典返し

落 達三（宮地） 忌明け

柳 弘子（上水田） 見舞返し

上山 悟（上中津井） 香典返し

沖田 玉江（五名） 見舞返し

八木 秀子（下些部） 見舞返し

西本 繁安（下些部） 香典返し

広本 栄治（下中津井） 香典返し

横田 緑（上水田） 香典返し

西本 誠治（宮地） 香典返し

大森 龍也（上水田） 香典返し

平野 莊逸（下些部） 見舞返し

【落合支所】

西山 知秀（木川山） 香典返し

善意銀行へのご寄付をありがとうございました。

多間 義篤（森山） 見舞返し

亀田 昌秀（森山） 忌明け

【川上支所】

真壁 美尊（森山） 忌明け

遠藤 隆行（森山） 香典返し

野口 紘和（森山） 香典返し

【八束支所】

小野 泰千（黒田） 香典返し

心配ごと相談所(2月の予定)

※相談無料、予約不要です。

北房(真庭市役所北房振興局)	24日(木)	9時～12時
落合(落合老人福祉センター)	10日(木)	
久世(真庭市役所本庁舎)	16日(水)	
勝山(勝山文化センター)	4日(金)	13時～16時
美甘(真庭市役所美甘振興局)	8日(火)	
湯原(湯原保健福祉センター)	17日(木)	
川上(川上老人福祉センター)	4日(金)	

※秘密は固く守られます。電話 (0867) 42-1005
FAX (0867) 42-2263

令和3年度ふるさと会員

【敬称略・受付順】(12月31日)

手島 英子(津山市)

ふるさと会員へのご協力ありがとうございました。
各種地域福祉活動に活用させていただきます。真庭市社会福祉協議会へのご寄付は
税額控除の対象となります

【控除対象となる期間・寄付】

令和3年1月1日から令和3年12月31日までの真庭市社協に対する個人の方からの寄付金（見舞返し、香典返しなど）

【確定申告時に必要な書類】

「受領書（預託者証）」または「寄付金受領証明書」及び、「税額控除に係る証明書（受付時にお渡ししたもの）」

「第4次地域福祉活動計画(案)」についてご意見を募集します

地域福祉活動計画策定委員会では、「第4次地域福祉活動計画(※1)」策定に向けて協議を行っています。

地域の皆様からの幅広い意見を計画に反映するため、「真庭市社会福祉協議会第4次地域福祉活動計画(案)」へのご意見を募集します。

- ・計画案は真庭市社協ホームページまたは社協本所、各支所で閲覧することができます。
- ・「意見公募用紙」は、社協本所、各支所の窓口に備え付けているほか、真庭市社協ホームページからもダウンロードすることができます。

(※1) 地域の生活・福祉課題の解決や地域の支えあいの実現に向けた取り組みの方向性を示した行動計画です。

【募集期間】 令和4年2月7日(月)～2月28日(月)

【募集締切】 令和4年2月28日(月)(当日消印有効)

【提出方法】 「意見公募用紙」を最寄りの社協へご持参いただくか、メールまたは郵送でご提出ください。

【問い合わせ先】 社協本所
電話：(0867) 42-1005
FAX：(0867) 42-2263
E-mail: m.shakyo@gmail.com

川上地区社協 「森のクラフト」を開催!!

川上地域から
こんにちは!



三船真紀専門員

川上地区社協は、昨年12月18日（土）、旧川上村役場庁舎にある川上児童クラブで「森のクラフト」を開催しました。

この行事は、川上児童クラブを利用している子ども達と川上地域内に住む親子を対象に、開催場所を変えながら約20年間続いています。

この日は、蒜山に雪が降り一面が銀世界となる中、こども園から中学生までの子ども11名と保護者3名、地区社協役員4名が参加しました。

今回は、地区社協役員が森の中を歩いて採取した枝や木の実、ドライフラワーを使って、クリスマスやお正月に飾るリースを作りました。地区社協役員の中村さんから「森から拾ってきたものが今日の材料です。自分の作りたいものを自由な発想で自由に作ってね」とお話しがあり、作業が始まりました。参加者は「これはどこに付けようかな」「これは何の木の实？」と友達や親

子で相談しながら取り組み、オリジナルの作品を完成させていました。

参加した子ども達からは「自分で材料をいろいろ付けて出来たので楽しかった」という声や、親子で参加した方からは「初めて川上児童クラブに来た。他のお子さんと会えて子どもが嬉しそうにしていたのが良かった」という声が聞けました。

可愛いリースが
できたよ



きょうちゃんの

お知らせリレー

今回は北房地域を探検!!
どんな地域づくりをしているかな?

真庭市社協イメージキャラクター「きょうちゃん」



「ほくほう地域食堂」を開催しました!!

昨年12月18日（土）、北房文化センターで「ほくほう地域食堂」を開催しました。

身近な地域で気軽に集い、多世代が交流できる場を作りたいという思いから、第1回目の地域食堂を実施しました。

この日は、北房女性の会に協力をお願いし、餅つきを行いました。参加した「ほくほう児童クラブ」の子どもや「ほくほうはたるっ子」の親子28名は、つくたての餅を丸め、あんこ餅や豆餅などにして食べました。初めて餅つきを体験した参加者もあり、周りの人に教わりながら作っていました。

参加者からは「最初はお餅を丸めるのが難しかったけど上手に美味しくできて嬉しかった」「地域の方と交流ができてとてもよかった」と嬉しい感想が聞けました。

また、餅つきの後はレクリエーションで風船バレーや輪投げを行い、楽しく体を動かしました。

今後は、地域食堂を定期的で開催し、幅広い世代の方が交流できる場となるように取り組んでいきます。

美味しい
お餅が完成!



盛り上がった
風船バレー



広報担当の
つぶやき

2月は節分の季節ですね。厳しい寒さが続きますが、体調に気を付けてたくさんの“福”を呼び寄せましょう!!



真庭市社協HP