

# 社協 きみの

【発行】

社会福祉法人 紀美野町社会福祉協議会

●本所 紀美野町総合福祉センター内

TEL 489-9962 FAX 489-9962

E-mail [kimino-shakyo@kimino.shakyo-w.jp](mailto:kimino-shakyo@kimino.shakyo-w.jp)HP <http://kimino.shakyo-w.jp/>

ボランティアセンター TEL 489-2255

●支所 紀美野町美里支所内

TEL 495-3171

## デイサービス職員募集について

- |        |   |       |         |
|--------|---|-------|---------|
| ◇募集内容  | 介護職員  | ◇募集人員 | 非常勤職員1名 |
| ◇採用予定日 | 令和2年10月1日   | ◇年齢要件 | 45歳まで   |
| ◇応募資格  | 介護の資格は特に必要ありません<br>普通免許を持ち車を運転できる方（利用者送迎有）        |       |         |
| ◇勤務地   | 紀美野町総合福祉センター                                      |       |         |
| ◇仕事内容  | 入浴介助・食事介助・トイレ介助・レクリエーション・送迎等                      |       |         |
| ◇受付期間  | 随時： 土日祝日を除く8時30分～17時15分の間に履歴書を紀美野町社会福祉協議会までご持参下さい |       |         |
| ◇選考方法  | 面接選考（日時、会場等は、申込者に別途連絡します。）                        |       |         |

※詳しくは、紀美野町社会福祉協議会までご連絡ください。（073-489-9962）

## 正規職員募集

- |          |  |       |       |
|----------|--|-------|-------|
| ◇募集職種    | 訪問介護員（サービス提供責任者）   | ◇募集人員 | 職員1名  |
| ◇採用予定日   | 随時   | ◇年齢要件 | 45歳まで |
| ◇応募資格    | 1)普通免許を持ち車を運転できる方<br>2)介護福祉士の資格を有する方                                   |       |       |
| ◇申込・受付期間 | 随時（ただし、土・日・祝祭日を除く午前9時から午後5時の間に以下の必要書類をご持参ください。郵送不可となっておりますので、ご了承ください。） |       |       |
| ◇必要書類    | 履歴書・資格証明書（写）   |       |       |
| ◇試験等     | 申込受付後、試験日等を本人宛に通知します。  |       |       |
- ※必要書類等、詳しくは、紀美野町社会福祉協議会までご連絡ください。（489-9962）

## ☆食事サービスに材料をいただきました。

- \* 大根   \* 人参   \* そら豆   \* えんどう豆   \* きゅうり  
\* 玉ねぎ

ありがとうございました！

## 運動でロコモ予防

### ★ 思うように動けなくなる「ロコモ」

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称「ロコモ」）は、運動器のおとろえにより日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことで、全国では予備群も含め約4,700万人、70歳以上では95%以上の人が当てはまるといわれています。

### ★ 放置すると進行のおそれ

ロコモは加齢による機能低下や、日常生活における身体活動・運動が少ない生活の積み重ねでひそかに進行します。また運動器の疾患による痛みや機能低下は互いに関連しながら運動器全体の機能低下につながります。放置すると要介護状態になるおそれもあるため、早めに対処することが大切です。

#### バランス能力をつける「片脚立ち」

- ① 床につかぬ程度に片脚を上げる。
- ② 片脚立ちを左右1分間ずつ、1日3回が目安。



必ずつかまるものがある所で行う

姿勢はまっすぐ



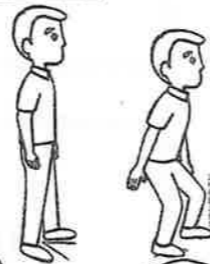
支えが必要な場合は机に両手や片手を置いて行う。

難しい場合には

指をついただけでもできる場合は指先をつけて行う。

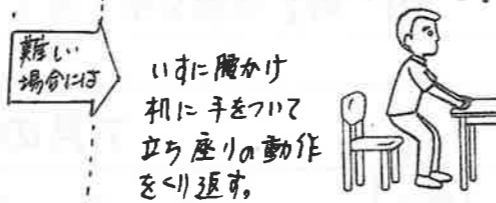
#### 下肢の筋力をつける「スクワット」

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ② ゆっくりとおしりを後ろに引くように身体をすくめる。ひざはつま先と同じ方向に曲げる。
- ③ 深呼吸をするペースで5〜6回くり返す。1日3セットが目安。



つま先は30度くらい開く

ひざがつま先より前に出ないようにする



難しい場合には

机に腰かけ机に手を置いて立ち座りの動作をくり返す。

### 手話っち



右手掌を下にした右手2指を交互に上下させながら右へ移動する



右手5指の輪を口に近づけて2回傾ける



手首をつけた両手を広げ、左から右へ大きな弧を描いて移動する

紀美野町のボランティアを紹介します

## 「きみの はとふる・たいむ」

編集ボランティア 1996年（平成8）発足

ボランティアによる  
ボランティアのための  
ボランティアだよ!

いつも、ご愛読ありがとうございます!

今どきめずらしい!? すべて手書きの情報紙です。

毎月1回、編集・紙面作り・印刷を行っています。

紀美野町のボランティア情報は「はとふる・たいむ」を見れば一目瞭然! そんな紙面作りを目ざしています。快く取材に応じていただいた代表の方や、「毎月真っ先に見てるヨ。」の声が届きます。

ボランティア募集や、イベントの開催告知などボランティアに関する情報をお寄せください。

お問い合わせ TEL 489-2255  
紀美野町ボランティアセンター

### ボランティア伝言板

重要

## ボランティア保険からのお知らせ

ボランティア活動保険における新型コロナウイルスの取扱いを改定しました  
ボランティア活動保険の特定感染症に指定感染症(新型コロナウイルス)を追加し、補償の対象といたしました。(2月1日に逆及び補償します)

詳しくは、紀美野町社会福祉協議会へ TEL 489-9962

ボランティアだよ!

# 社 協 会 員 募 集 ！

ご協力をお願いいたします。

社会福祉協議会は、住みよい福祉のまちづくりをすすめるための会です。

町民の皆様からいただいた会費は、地域社会福祉事業に使わせていただきます。

この会費は、あくまで町民の皆様の自発的な意志によるものです。社会福祉協議会の趣旨を十分ご理解いただいたうえで入会していただけますようご協力をお願いいたします。

会費は、年会費です。

- ・ 一般会員 一口 500円
- ・ 賛助会員 一口 1,000円
- ・ 特別会員 一口 2,000円
- ・ 団体会員 一口 3,000円

会費受付 紀美野町社会福祉協議会

紀美野町総合福祉センター 1階

(連絡先) 073-489-9962

## 社協会員にご入会いただきました。

【賛助会員】 ・大阪市東住吉区 西家利文 様 ・毛原下 美野啓子 様

【特別会員】 ・下佐々 宮下和久 様 (5口)

・下佐々 匿名 ・下佐々 根来美津子 様

ありがとうございました

## 介護者の集いにご参加下さい。

7月は、総合福祉センターで開催いたします。旧美里地区の方で送迎を希望される方は、午後1時までに美里支所の玄関に集合して下さい。

ご希望の方は必ず489-9962 までご連絡をお願いいたします。

【日 時】 令和2年7月16日 (木) 午後1時30分～3時頃まで

## 7月の社協関係行事予定

日	曜日	行 事 名	備 考
1	水	おいし弁当(食事サービス)	総合福祉センター 調理室 12時30分～
7	火	まごころ弁当(食事サービス)	高齢者創作館・国吉多目的集会所 13時～
16	木	おいし弁当(食事サービス)	総合福祉センター 調理室 12時30分～
16	木	介護者の集い	総合福祉センター 2階会議室 13時30分～
21	火	まごころ弁当(食事サービス)	高齢者創作館・国吉多目的集会所 13時～
28	火	話し相手ボランティア「さわやか」	定例会 13時30分～
30	木	声のグループ「かじか」録音	総合福祉センター 録音室 9時～
のかみ座	練習日	13日 (月)・27日 (月)	中央公民館 19時30分～