

# 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

## 豪雨災害に係る義援金の募集について（再掲）

令和2年7月の大雨災害により、人的被害をはじめ家屋の倒壊等甚大な被害が発生しました。既に、岐阜県、福岡県、大分県、熊本県、鹿児島県が義援金の募集を行っておりますが、加えて、山形県、長野県、島根県、佐賀県の共同募金会でも義援金の受付が開始されました。つきましては、中央共同募金会及び各県の共同募金会で、被災された方々を支援することを目的に、下記のとおり義援金を募集していますので、よろしくお願ひします。義援金名称等の詳細は下記のとおりです。

- |                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| ☆ 中央共同募金会         | 「令和2年7月豪雨災害義援金」              |
| 受付期間              | : 令和2年7月13日(月)～令和2年12月28日(月) |
| ☆ 岐阜県共同募金会        | 「令和2年7月岐阜県豪雨災害義援金」           |
| 受付期間              | : 令和2年7月14日(火)～令和2年9月30日(水)  |
| ☆ 福岡県共同募金会        | 「令和2年7月福岡県豪雨災害義援金」           |
| 受付期間              | : 令和2年7月10日(金)～令和2年12月30日(水) |
| ☆ 大分県共同募金会        | 「令和2年7月大分県豪雨災害義援金」           |
| 受付期間              | : 令和2年7月13日(月)～令和2年8月31日(月)  |
| ☆ 熊本県共同募金会        | 「熊本県南豪雨義援金」                  |
| 受付期間              | : 令和2年7月8日(水)～令和2年12月28日(月)  |
| ☆ 鹿児島県共同募金会       | 「令和2年7月豪雨災害義援金」              |
| 受付期間              | : 令和2年7月13日(月)～令和2年12月28日(月) |
| ☆ <u>山形県共同募金会</u> | 「令和2年7月山形県豪雨災害義援金」           |
| 受付期間              | : 令和2年8月5日(水)～令和2年12月28日(月)  |
| ☆ <u>長野県共同募金会</u> | 「令和2年7月豪雨災害義援金」              |
| 受付期間              | : 令和2年7月27日(月)～令和2年9月30日(水)  |
| ☆ <u>島根県共同募金会</u> | 「令和2年7月島根県豪雨災害義援金」           |
| 受付期間              | : 令和2年7月22日(水)～令和2年9月30日(水)  |
| ☆ <u>佐賀県共同募金会</u> | 「令和2年7月佐賀県豪雨災害義援金」           |
| 受付期間              | : 令和2年7月21日(火)～令和2年12月28日(月) |

※受付期間は、各共同募金会ごとに設定されています。お預かりした義援金は、紀美野町共同募金会で取りまとめた後、各共同募金会へ直接送金することになっています。

詳しくは、紀美野町社会福祉協議会【489-9962】まで、お問い合わせください。

## 運動でロコモ予防「ロコトレ」にプラスで効果アップ

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)が簡単にできるようになったら、自分の体力に応じていろいろな運動に取り組んでみましょう。  
ロコトレにプラスして、予防効果を高めるおすすめの運動をご紹介します。

### ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」

- ① 両脚で立った状態でかかとを上げる。
  - ② ゆっくりとかかとを下ろす。
  - ③ 10~20回(できる範囲で)行う。1日2~3セットが目安。
- ポイント → バランスを崩(そう)な場合は、壁などに手をついて行いましょう。  
かかとを上げすぎると、転びやすくなるので注意しましょう。



### 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける「フロントランジ」

- ① 腰に両手を置いて両脚で立つ。
- ② 片方の脚をゆっくりと大きく前に踏み出す。
- ③ たもむが水平になるくらいに腰を深く下げる。
- ④ 身体を上げて、踏み出した脚を元の位置に戻す。
- ⑤ 5~10回(できる範囲で)行う。1日2~3セットが目安。



手話うち



指を広げた両手を顔に近づけ、掌がお互い動作を繰り返す



左手4指の指先を右手2指ではさみ、右へ細長く引いて閉じる



左上腕と右手甲をつけ親指と4指を開閉しながら腕を滑り下ろす

紀美野町のボランティアを紹介します♡

声のCDをお届けします。  
声のグループ「かじか」1996年(平成8)発足

目の不自由な方に「広報きみの」「きみの議会だより」「社協きみの」「きみの はとふる・たいむ」「かいらん」などを声のCDにして、月1回ご自宅までお届けしています。

利用者の方 受付中です!

目の不自由な方

ご利用は無料です!

CDデッキをお持ちで操作できる方

ひとり暮らしで読みづらくなってきた方

- ▶ 私は、利用できるから...?
- ▶ ご近所のあの方、利用したらいいのにな...!? などお気軽にお電話ください。

TEL 489-9962

紀美野町社会福祉協議会

ボランティアだより

## ボランティア伝言板

### 認知症啓発イベント

### to walk with ~ともに歩む~ 中止のお知らせ

to walk with ~ともに歩む~とは、認知症の人と、周りの人を安心して自分らしく暮らせる地域づくりを目指し、紀美野町と海南市が合同で開催するもので、認知症の人、家族、介護事業所のスタッフ、ボランティアが、

青いポロシャツを着用し、紀美野町から海南市までタスキを引っ掛けイベントです。しかし、今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら中止といたします。来年は、開催できることを祈ります...

to walk with ~ともに歩む~



海南市 紀美野町 認知症サポーター

## ペットボトルキャップをいただきました

- \* 下佐々 宮下 様   \* 長谷宮 岡田 春子 様   \* 神野市場 紀美野町商工会 様  
\* 野中 匿名   \* 下佐々 匿名   \* 小畑 匿名   \* 小畑 吉村 美奈子 様  
\* 平 山本 美鈴 様   \* 柴目 岡本 郁子 様   \* レインボークラブ 様

ありがとうございました！

## 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

## ☆食事サービスに材料をいただきました。

- \* オクラ   \* ズイキ   \* なすび

ありがとうございました！

## 9月の社協関係行事予定

日	曜日	行 事 名	備 考
1	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～
2	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～
15	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～
17	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～
28	月	声のグループ「かじか」録音	総合福祉センター 録音室 9時～
29	火	話し相手ボランティア「さわやか」	定例会 13時30分～
のかみ座 練習日 14日(月)、28(月)			中央公民館 19時30分～