

いよし社協
イメージキャラクター
あいみん。

2010

1

January

いよし 社協だより



みんなで楽しく集いました。

歳末たすけあい募金の活用法のひとつである『歳末ふれあいの集い』が12月から市内各地で開催されました。12月8日、上吾川の十合では、18歳以上の知的障がい者の皆さんが農作業をしている『チーム十合』から三馬知也さんを講師に招き、松かさを使ったクリスマスツリーを作りました。チーム代表の土田力さんは『僕たちは、地域の皆さんのお手伝いをしたいです。』と挨拶をし、参加した高齢者の皆さんと朗らかな時間をすごしました。

目次

- 『ささえあい活動支援』助成募集 P2
- ボランティア通信 P3

- Hot Photo -ホットフォト- ほか P4~5
- まごころ銀行・心配ごと・弁護士相談予定表 P6

社会福祉法人
伊予市社会福祉協議会

〒 799-3113 伊予市米湊723-1
☎ 089-983-6224
☎ 089-983-3253

ホームページ <http://www.iyo-shakyo.jp/>
印刷 佐川印刷株式会社



平成22年度

『ささえあい活動支援』助成募集

～住民組織やボランティア団体などが行う福祉活動を応援します～

■対象 伊予市内で、福祉または福祉活動を行う住民組織やボランティアグループ、地域福祉団体など。

■活動 誰もが安心して暮らせ、夢のある地域社会を実現することにつながる活動。

※助成対象外の活動

- ・営利目的、活動拠点が伊予市ではないもの
- ・宗教的及び政治的活動
- ・公序良俗に反する活動
- ・他の助成等で活動が行えるもの
- ・その他、審査会において非該当と認めたもの

■助成金額

①地域福祉活動

活動にかかる経費の90%以内とし、1活動10万円を限度とする。

②施設整備活動

施設における備品・機器の整備にかかる総費用がおおむね10万円以上50万円以内の活動で、総費用の90%以内とし、1整備30万円を限度とする。

■審査・選考 審査は本会理事会で行い、可否については3月下旬ごろ決定。

■応募期間 1月12日（火）～2月19日（金）

■応募方法 伊予市社会福祉協議会各事務所に置いている助成金交付申請書に必要事項を記入し、各事務所までご持参ください。

■お問い合わせ 伊予市社協 伊予事務所 総務係（☎982-0393）へ。

この事業は、『赤い羽根共同募金』を財源に実施しています。

ご協力 ありがとうございました。

今年度も皆さんからたくさんの優しさをいただいて『赤い羽根共同募金』『歳末たすけあい募金』を終えることができました。皆さんからいただいた募金・寄付金は次のように役立てられます。

赤い羽根共同募金

愛媛県内および伊予市内の地域福祉の充実のために

歳末たすけあい募金

伊予市内の小地域での『歳末ふれあいの集い』や放課後児童クラブでの『クリスマス会』の開催などに



▲ふれあいの集い（瀬田）でのレクリエーションのようす

※今年度の集計結果については『いよし社協だより次号』でご報告いたします。

第3期

理事・評議員が 決定しました。

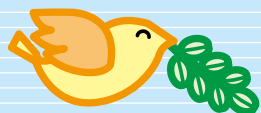
次の方々に、欠員となっていた伊予市社協理事及び評議員として就任していただくこととなりました。よろしくお願いいたします。

《理事》

池内 正一 様
田中 昭 様

《評議員》

辻井 清 様
吉田 久 様



ボランティア通信



このコーナーでは、伊予市内で活動しているボランティアグループを紹介したり、いろいろなボランティア情報をお伝えします。

お問い合わせ

伊予市ボランティアセンター
(伊予市社会福祉協議会内)
☎982-0393

受講生
募集

傾聴ボランティア講座

相手に喜ばれる一聴き方。この講座ではその極意をお教えます。
あなたに話を聞いて欲しいと思っている人のために『聴き上手』を学んでみませんか。

■日 時 1月22日(金)・29日(金)・2月5日(金)の3回コース
13:30~15:30

■場 所 伊予市生涯学習センターさざなみ館(湊町206-9)

■定 員 ○市内在住の方 20名 ※定員になり次第締め切ります。
○3回とも受講できる方

■受講料 無料

■講 師 教育カウンセラー、精神保健福祉士 熊本 園子氏

■募集締切日 1月18日(月)

■申込先・お問い合わせ 伊予市ボランティアセンター(伊予市社協内) ☎982-0393へ。



平成22年
1月31日(日)
まで

ウィンターボランティア・キャンペーン2009

ウィンタースポーツでかっこよく決めているキミ! ボランティアで汗を流すキミも、
もっとかっこいいと思うよ。友だちや仲間どうして、気軽に『冬ボラ』に参加しよう!



《伊予市内で活動できる施設一覧》

施設名	住所	活動内容	募集する年齢層	①食事 ②交通費 ③ボランティア保険	申込先電話番号 (担当者)
児童館 あすなろ	伊予市米湊333-4	来館者とのふれあい交流、 工作企画等の準備	高校生~大学生	①②自己負担 ③施設負担	983-5655 (松浦)
グループホーム 伊予の郷	伊予市八倉906-5	話し相手、 レクリエーション	不問	①あり ②自己負担 ③施設負担	983-2252 (野田)
森の園	伊予市森字上新田 甲440-1	話し相手、清掃、車椅子 の誘導など	不問	①②③自己負担	982-7474 (八倉)
デイサービスセン ターもものさと	伊予市上野580	利用者との 遊ビリテーション	小学生以上	①昼食代300円必要 ②③自己負担	983-0011 (重松)
ユニット くんちゅう	伊予市米湊1131-3	行事、レクリエーション	不問	①②施設負担 ③自己負担	946-7677 (武智)
ユニットいよ	伊予市米湊855-11	話し相手など	高校生以上	①②③自己負担	997-3250 (坂橋)
伊予なぎさ園	伊予市森甲6-1	縫製製品や内職的な作業 を利用者と一緒に活動	不問	①弁当を持参 ②③自己負担	982-6760 (阿部)
宅老所 ほほえみ	伊予市大平 乙215-9	話し相手、囲碁・将棋の 相手、外出時のサポート	不問	①食事あり ②③自己負担	983-5392 (鍋田)

■お問い合わせ ○愛媛ボランティアネット <http://nv.pref.ehime.jp/>
○伊予市ボランティアセンター(伊予市社協内) ☎982-0393へ。



11月14日 セラピューティック講座

『手の温もりに力を感じてー』

赤十字セラピューティック・ケア指導講師の門屋まさよ氏を招いてセラピューティック講座を開催しました。

先生から「セラピューティックという言葉は知っていますか？」という質問に知らないという方が多く、初めは緊張した様子でスタートしましたが、ペアになり実技をしていくうちに皆さんの緊張が少しずつほぐれ、初対面同士のペアの方も会話をするなどゆっくりとコミュニケーションが図れたようです。

受講生の皆さんは「心がリラックスできる温かい気持ちが伝わりました。」と話していました。



11月8日 双海地区社協

『子ども読み語り隊』が参加

第5回上灘地区公民館まつりに子ども読み語り隊14名が参加。グループに分かれペープサート・紙芝居・大型絵本の読み聞かせを行いました。遊びに来ていた子どもたちは足を止め、みんなじっとりと聞き入っていました。



また、大栄・高見地区の方が、町おこしのために作り始めた案山子かかしを展示しており、実物そっくりの案山子たちに会場を訪れた皆さんは驚いていました。

11月30日・12月3日 簡単ヨガ講座

『身体の声聞きながらー』

ストレス解消や健康づくりにつながり、内面から美しくなると言われるヨガ講座を開催しました。

ヨガインストラクターの杉山弥保先生から「自分の身体の声聞き、隅々までを意識するようにしてください。」という指導のもと、呼吸法を意識しながらいくつかのポーズを教わりました。

毎日1ポーズでも続けることが体質改善、肌荒れ改善に効果があるとか。受講生の皆さんからは時々悲鳴に近い声が出ていましたが、がんばってポーズをマスターしていました。



11月20日 高齢者家庭相談員

『今から減災に取り組もう』

ひとり暮らし高齢者の見守り活動をしている高齢者家庭相談員が、今後予想される大きな震災の時のために研修を行いました。

平成7年に起きた阪神淡路大震災の復興を記念して建てられた神戸市にある『人と防災未来センター』を訪問。当時の様子を見たり、実際に被災した方による講話を聞いたりしました。

「自然災害をなくすことはできないが、減災することは今からできる」ということを学び、まだまだ人ごとだと思っている震災について、危機感をもつことができたようです。





社会福祉事業功労者

厚生労働大臣表彰
宮田 真由美さん（双海町上灘）



平成21年度 全国社会福祉大会開催に合わせ、社会福祉事業の発展向上に貢献された方々に、厚生労働大臣表彰が授与されました。

これは、20年以上にわたり社会福祉事業の従事者としてその業務に精励貢献し、現在なお活躍中の方に授与されるもので、伊予市社協職員の宮田真由美さんが受賞されました。

宮田さんは合併前の双海町社協でホームヘルパーとして従事の傍ら、愛媛県ホームヘルパー協議会会長や愛媛県介護福祉士会副会長等を務め、介護職員の資質向上にも尽力されました。

晴れの受賞をお喜びいたします。

12月2日 オカリナ講座

『今の音、いいですよ～♪』

オカリナの優しい音色をマスターし、地域での活動につなげていただこうとオカリナ講座初級編を開催しました。

「美しい音色に魅せられて。」「地域での活動に役立てたいなと思って。」など、受講したきっかけを自己紹介しながらスタート。講師のオカリナ奏者木下みほ先生から持ち方や吹き方を教わりました。

この講座は来年3月まで8回コースで開催します。受講生の皆さん、最後は優しく美しいアンサンブルを奏でられるようにがんばりましょう。



YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA

おうちde簡単！

ヨガレッスン

～ 骨盤を整えるポーズ ～

(効果) 骨盤の閉め具合を整えることで太ももを引き締めながら腎臓を刺激します。
また、側筋を伸ばすため腸の働きを高めながら腰痛・生理痛などを改善します。

(呼吸と要領)



1. 上向きに寝て両手を真横に伸ばし、両ひざを立てて腰幅よりも大きめに開く。



2. 息を鼻から吐きながら右ひざを左足首側に倒し、視線は右手指先を見る。



3. 鼻から息を吸いながら右ひざを元の位置に戻し、反対の足も同様に行う。

(ポイント) ★肩を床から離さずに側筋や太ももを伸ばしましょう。
★30回から50回くらいしましょう。

まごころ銀行

「寄付ありがとうございました。」

次の方から社会福祉協議会『まごころ銀行』へ善意の寄付をいただきました。
皆さまからいただいたこの善意は、地域福祉活動の支援等に活用させていただきます。
(10・11月受付分)

《一般寄付》

○中山カラオケ縁歌塾様
○伊予市連合婦人会様
○扶桑会館様

《香典返し》

○太森 早婚様 (中山町中山) 亡夫 杉雄様
○宇都宮和彦様 (中山町中山) 亡妻 西岡勝子様
○松本 治幸様 (双海町串) 亡母 百合子様
○堀本 忠良様 (双海町高岸) 亡父 定夫様
○井上 昭成様 (双海町高岸) 亡母 恵美子様
○曾根 古代様 (三島町) 亡夫 利勝様
○篠原 茂雄様 (双海町上灘) 亡姉 サダミ様
○山本 智一様 (中山町出刈) 亡父 義夫様
○橋本 和宗様 (双海町上灘) 亡母 照美様

※個人情報保護のため、ご了承をいただいている方のみ掲載しています。

心配ごと相談受け付けます

一般相談

13:30~16:00

伊予事務所

- ・毎月第2・4・5水曜日
- ・伊予市社会福祉協議会相談室

1月	13日、27日
2月	10日、24日
3月	10日、24日、31日

中山事務所

- ・毎月第2木曜日
(変更することがあります)
- ・中山保健センター談話室

1月	7日(第1木曜日)
2月	12日(第2金曜日)
3月	11日

双海事務所

- ・毎月第2水曜日

1月	13日	下灘コミュニティセンター相談室
2月	10日	双海保健センター相談室
3月	10日	下灘コミュニティセンター相談室

弁護士相談

《予約制》

1月	6日、20日
2月	3日、17日
3月	3日、17日

- ・毎月第1・3水曜日
- ・13:30~16:00
- ・伊予事務所のみ
- ・予約制(☎982-0393)
- ・相談料無料
- ・初めての相談のみ
- ・南法律事務所
所属弁護士1名

高齢者無料相談

明るく健やかな老後の暮らしを応援します

ひとりで抱え込んでいませんか?

お気軽にご相談ください。

愛媛県高齢者相談センター

☎(089)921-8789

松山市持田町三丁目8番15号(愛媛県総合社会福祉会館内)

相談は
無料です

相談は匿名で
結構です

個人の秘密は
固く守ります

《相談のご案内》

- 相談方法 電話・来所でご相談ください。
- 相談日 平日
9:00~12:00・13:00~17:00
(土・日・祝祭日、年末年始は休み)
- 相談場所 松山市持田町三丁目8番15号
(愛媛県総合社会福祉会館内)
- 交通機関 伊予鉄市内電車「南町」下車 徒歩3分

今月のひとこと

新年明けましておめでとうございます。本年も伊予市社協をよろしくお願いいたします。
歳をとるごとに一年があっという間に過ぎていきますね。今年は充実した一年になるようなスタートができるかな…。