

ささえあい 安心して暮らせる まちづくり

香美町

# 社協だより

令和6年5月号

令和6年5月23日発行  
(第230号)

編集・発行 社会福祉法人 香美町社会福祉協議会  
〒669-6545 香美町香住区森31-1 香美町香住地域福祉センター内  
TEL 0796-39-2050 TEL 0796-36-2758 FAX 0796-39-2150  
ホームページアドレス <https://www.kami-shakyo.org/>



## いこいの里ノルディックウォーキング ～春を探しに～ (小代区)

いこいの里では、体力維持や介護予防を目的に毎月1回、ノルディックウォーキングのクラブ活動を行っています。

4月は春の気配を探しに、桜で有名な豊岡市日高町の道の駅神鍋高原から清滝小学校まで約3.5キロのコースを15名で歩きました。

高原とあってか、ひんやりとしたすがすがしい空気に包まれ、景色を楽しみながら各自のペースで歩くことができました。目的地の清滝小学校では、満開の桜の中、みんなで記念撮影もしました。

ノルディックウォーキングは、姿勢の維持、みんなでしゃべりながら歩けるなど心にも体にもいいことがたくさんあります。皆さんもいこいの里と一緒にウォーキングを楽しみませんか？

### 《今月の主な内容》

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 令和6年度社協一般会費 .....                   | 2 |
| 社協のけいじばん・善意銀行だより<br>収集ボランティア .....  | 3 |
| 村岡福祉まつり・<br>おうちでエクササイズ vol.10 ..... | 4 |

### 令和6年度 地域づくり人づくり応援助成事業

応募期間は、令和6年6月28日  
までです。事業の詳細は、QRコードをスマートフォン等で読み取り、  
ホームページを確認ください。





## 香美町社協一般会費について（お願い）

香美町社協では「ささえあい安心して暮らせるまちづくり」という基本理念のもと、住民のみなさんと共に町内で福祉活動を進めています。



△集落福祉活動研修会（香住区）

職員が地域に向き、きめ細やかな活動を行い、困りごとや課題に速やかに対応ができるよう、それぞれの区に事務所を設置しています。

そんな社協の活動を支えているのが、住民の皆さんからの社協会費となります。

本年度も6月から7月にかけて一般会費（2,200円／1世帯）のお願いをさせていただきます。

皆さまのご協力をお願いいたします。



△いきいきサロン（小代区）



△村岡福祉まつり（バザー・村岡区）

## 会費の使いみち

- パソコンやコピー機など業務に必要な機器類、車両のリース代
- 切手代・電話代などの事務消耗品費
- 管理している事務所の光熱費など、社会福祉事業を行う上で必要な拠点の維持・整備にかかる費用

## 能登半島地震 義援金について

令和6年1月1日に発生した能登半島地震の義援金を社協本所・各支所や町内の道の駅あまるべでのイベントの際にお願いをしたところ、多くの方にご協力いただきました。また、音楽イベントでは、CDの売上げを全額寄付していただきました（協力団体：ヌーピーズ）。ありがとうございました。

令和6年3月25日に29,513円を中央共同募金会へ送金しました。

義援金は、石川・富山・新潟県内で被災された方へ配分されます。

また、引き続き、社協本所・各支所の窓口で受付をしていますので、皆さまのご協力をお願いいたします。

# 社協のけいじばん



令和6年 6月

| 日 時                       | 内 容               | 場 所                         | 備 考                                    |
|---------------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------------------------|
| 3 日 (月)<br>13:30 ~ 15:30  | 認知症カフェ<br>「えんがわ」  | みんなの家<br>(香住区七日市 249)       | 参加費 100 円 / 1 人 (茶菓子代)                 |
| 5 日 (水)<br>19:30 ~ 21:00  | 手話学習会             | 香住地域福祉センター<br>(香住区森 31-1)   | 無料 (予約不要)<br>内容: 手話関係の DVD を観てみよう♪     |
| 19 日 (水)<br>12:00 ~ 14:00 | かあちゃん食堂           | みんなの家<br>(香住区七日市 249)       | 600 円 / 1 食<br>予約をしてお越しください。           |
| 19 日 (水)<br>19:30 ~ 21:00 | 手話学習会             | 香住地域福祉センター<br>(香住区森 31-1)   | 無料 (予約不要)<br>内容: 手話関係の DVD を観てみよう♪     |
| 20 日 (木)<br>13:30 ~ 16:00 | 結婚相談<br>(ほっと HOT) | いこいの里<br>(小代区忠宮 287)        | 無料<br>(予約不要。当日、会場へお越しください)             |
| 28 日 (金)<br>13:00 ~ 16:00 | 法律相談              | 村岡老人福祉センター<br>(村岡区村岡 305-1) | 無料、1 人 / 30 分 (予約が必要です)<br>弁護士 辻本 武之 氏 |

各種相談は町内どこでも受けることができます。

本所・各支所にお気軽にご相談ください。

※相談はいずれも無料で、秘密は厳守します。

お問合せは

香美町社会福祉協議会

香住区(本 所) Tel(0796) 39 - 2050

村岡区(村岡支所) Tel(0796) 98 - 1000

小代区(小代支所) Tel(0796) 97 - 2202

このページは、ホームページ上での公開承諾を得ておりませんので、個人情報保護により、掲載を控えさせていただきます。

善意銀行だより

(行政  
敬称  
略順)

収集ボランティア

(行政  
敬称  
略順)

# 村岡福祉まつりご協力をお願い

6月16日(日) 正午より、村岡福祉まつりを開催します。  
今年度は館内での飲食が可能で、喫茶コーナーも予定しています。

詳細については、社協ホームページをご覧ください。

また、ふれあいひろばにて、フリーマーケットを実施します。それに伴い、  
値付けにご協力いただける方、そして、出品いただける方を募集しております。

【社協ホームページ】



## ●フリーマーケット値付け

と き：令和6年6月15日(土) 13:30～

ところ：村岡老人福祉センター  
(村岡区村岡 305-1)

## ●フリーマーケット出品の持込み

と き：令和6年6月14日(金) 8:00～17:15

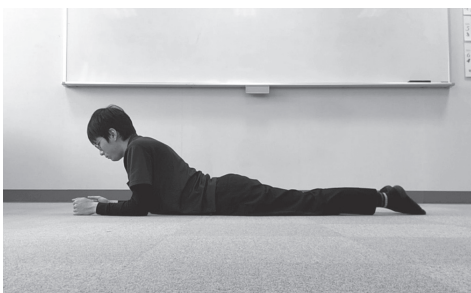
持込み場所：村岡老人福祉センター  
(村岡区村岡 305-1)



連絡先：村岡支所 (98-1000)

よろしくお願いいたします。

30秒2セットが目安です。難しい場合は、最初短い秒数で行い、慣れてきたら徐々に時間を増やしていきましょう。  
反り腰になってしまうと腰を痛めてしまったため、頭からかかとまで一直線になるようにしてください。



①まずはうつ伏せになり、肘を肩幅くらいになるように開いて上半身だけ起こします。

②次に両膝を伸ばし、頭からかかとまで一直線にします。

**\*呼吸を止めないように、数を数えながら行いましょう。**

今回紹介するのは、体幹の体操です。体幹を強化することで腰痛を予防し、また慢性腰痛にも最も効果的だと言われています。  
さらに、姿勢を良くする効果もあるため、スタイルをきれいにさせることができます。  
毎日1分間の体操で、今以上にきれいなスタイルを手に入れましょう！

おうちでエクササイズ vol. ⑩  
**体幹の体操で  
スタイルをキレイにしよう！**

