

ふくしの宅配便

~この広報紙は赤い羽根共同募金の配分を受けています~



夏休みふくし体験交流事業2
赤い羽根共同募金のお願い3
フィットネス&スタジオパル4
デイサービス5
寄付者御芳名、レク用品貸出、社協職員随想6

- 本所 伯耆町大殿1010 (岸本保健福祉センター内) TEL0859-68-4635 FAX0859-68-4634
 [生活困窮者自立支援事業専用ダイヤル] TEL0859-21-0608
 [フィットネス&スタジオ パル] 直通 TEL0859-68-4811
 小規模保育所こどもパル 伯耆町大殿1081-7 TEL/FAX0859-39-8211
- 岸本支所・通所介護事業所・居宅介護支援事業所
 伯耆町大殿1030-1 (岸本老人福祉センター内) TEL0859-68-3781 FAX0859-68-4588
 [通所介護事業所] 直通TEL0859-68-3706 [居宅介護支援事業所] 直通TEL0859-68-5200
- 溝口支所・通所介護事業所・訪問介護事業所
 伯耆町溝口281-2 (溝口福祉センター内) TEL0859-63-0666 FAX0859-63-0660

きっかけは夏休みから！

～夏休みふくし体験交流事業(町内小中学生対象事業)～

車椅子バスケットを体験しよう！

7月29日(月)に開催しました。はじめに障がい者スポーツのうち車椅子バスケットボールの歴史・ルールを通して選手の身体の障がいや等級で持ち点が違うことなどを学びました。練習後の対抗戦では今年も白熱した展開になりました。パラリンピックが来年開催されますが、今回体験したことによりこれまでとは違った目線で見る事が出来るのではないかと思います。



参加者20名

講師：鳥取県車椅子バスケットボール協会

参加者39名



クッキー作りに挑戦！

7月30日(火)、8月8日(木)、障がい福祉サービス事業所『伯耆みらい』のパンもち工房にて開催しました。作業所の利用者の方・スタッフに教えてもらいながら形や色をイメージして一生懸命作りました。クッキーが焼きあがる合間には夏野菜をモデルに絵手紙づくりに挑戦し、メッセージも添えてそれぞれの個性が光る素敵な作品ができました。

盲導犬について学ぼう！

8月2日(金)、昨年と同様にPR犬『ヒカ』ちゃんが来てくれました。盲導犬の仕事の内容・訓練方法・盲導犬の一生、必要とされている人について学んだ後、アイマスクを着けて歩行をしました。ヒカちゃんに誘導されながら安心して障害物を避けたり・曲がったり・止まったりすることを体験できました。盲導犬は仕事として人に付き添い、誘導しなくてはなりません。街で実際に見かけても、触れたり・食べ物をあげてはいけないことも学びました。



参加者20名

講師：日本盲導犬協会 島根あさひ訓練センター

参加者43名



陶芸教室！

7月25日(木)、8月9日(金)に岸本陶芸教室の皆さんに協力して頂き開催しました。形づくりと釉薬(ゆうやく)塗りの2回コースで、仕上げまでそれぞれの思いを込めて個性のあふれた良いお皿を作りました。今年の人気釉薬(仕上げ色)は『あおはぎ』が多かったように思います。作品は家で飾ったり、4年連続の参加者にもなると家族分の食器として食卓に並べているそうです。陶芸の楽しさが伝わってきて嬉しく思います。終了後には、岸本陶芸教室の方に用意していただいたよく冷えた甘いスイカをみんなで食べて交流を図りました。

来年も、多くのご参加をお待ちしています！！



10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります
皆様のあたたかいご理解とご協力をお願いします

今年度目標額	赤い羽根募金	1,640,000円
	歳末たすけあい募金	601,000円

赤い羽根共同募金、歳末たすけあい募金は計画募金という種類の募金で、事業計画に基づいて伯耆町での募金目標額が決定されます。本年度お寄せいただいた赤い羽根共同募金は次年度事業に充当されます。
また歳末たすけあい募金は集まった年度内に充当されます。



【計画内訳】

赤い羽根共同募金 (R1募金-R2充当事業) (単位：千円)

歳末たすけあい募金 (R1募金及び充当事業) (単位：千円)

執行者	事業名	計画金額
老人クラブ連合会	健康づくり事業	200
民生児童委員協議会	生活支援事業	37
身体障害者福祉協会	大会参加事業	70
伯耆町四団体 (精神障がい者家族会)	障がい児者支援ふれあい広場 「ほっとカフェ」の開催ほか	30
ゲートボール協会	世代間交流ゲートボール大会	44
溝口小学校	交流体験及び栽培活動	45
岸本小学校	花づくりと福祉活動	75
八郷小学校	花いっぱい運動	30
二部小学校	花いっぱい運動	33
溝口中学校	花いっぱい運動	52
岸本中学校	環境美化活動	45
伯耆町社会福祉協議会	広報啓発活動事業	337
伯耆町社会福祉協議会	地域団体等交流助成事業	150
鳥取県共同募金会	県内施設・福祉団体助成	492
総計		1,640

執行者	事業名	計画金額
伯耆町社会福祉協議会	おせち料理配布	563
溝口青年会	おせち配布	20
鳥取県共同募金会	災害準備金積立	18
計		601



(児童・青少年)
花いっぱい運動ほか



(高齢者関係)
健康づくり事業



(障がい者関係)
ふれあい広場『ほっとカフェ』



(障がい者関係)
健康づくり・集い

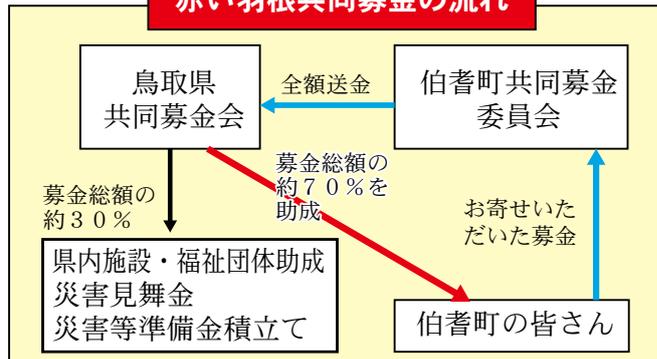
～地域団体等交流助成事業のご紹介～

上記共同募金計画助成金の内、集落・地域団体などの活性化等を目的とした交流事業に助成を行っています。地域・団体内のつながりを強化・推進していくことを目的とした事業であれば申請して頂けます。詳しくは、社会福祉協議会(本所)までお問合せ下さい。

これまでに助成した事業

- (集落) ・世代間交流会 ・緑化活動
- ・支え合い活動
- ・スポーツイベント など
- (団体等) ・育児サークル など

赤い羽根共同募金の流れ



昨年度の募金実績につきましては、10月に全戸配布します『赤い羽根共同募金チラシ』をご覧ください。

「フィットネス & スタジオ パル」 会員様のコメント

●男性 57歳

【入会時目的・目標】

ダイエット目的で入会。
目標は体重81kgから72kg、
ウエスト90cmから85cm以下。

【普段のトレーニング内容】
主にUBOUND等の有酸素運動。
その間で筋力トレーニング。



【感想・現状・効果など】
一次的効果として体重・
ウエストともに目標クリア
が出来、普段の生活で身
体が楽になった。2次的効
果としてトレーナーの方々
や他のお客様と話す機会
があり、楽しい時間を過
させていただいています。

●女性 53歳

【入会時目的・目標】

筋力増強
ダイエット

【普段のトレーニング内容】
主に週4回ストレッチ・トレーニングマ
シン・スタジオプログラム参加利用。



【感想・現状・効果など】
当初慣れるまでは筋肉痛との闘
いでしたが、今ではジムに行かない
方が不調になる気がします。スタジ
オプログラムはとても良く考えてあり、
曲・トレーニング内容が3ヶ月毎
に変わるので飽きることなく、楽し
ませて頂いています。トレーナーの皆
さんもわからない事は優しく丁寧に
教えて下さるので助かります。私の
場合、ジム利用を始めて3ヶ月で体
脂肪8%減、6ヶ月で体重が5kg減
りました。



フィットネス&スタジオ パル

TEL :0859-68-4811

〒689-4121 鳥取県西伯郡伯耆町大殿1010
月～金曜日10:00～21:00/土曜日 10:00～20:00
日曜日・祝日 10:00～19:00 【休館日:水曜日】



岸本デイサービスセンター

わっしょい、わっしょい！！

若い力で賑やかに



8月7日（水）から9日（金）の3日間『夏祭り』を開催しました。神輿隊の登場で始まり、そのまま東京音頭を踊り盛り上がりました。続いて射的、水風船釣り、当てくじの3つの屋台を用意し利用者様にお祭り気分を味わって頂くことができました。



今年も7月8月にかけて中学生・高校生のみなさんが岸本デイサービスに職場体験学習やボランティアで来てくれました。午前中は利用者様にお茶を出したり入浴後のドライヤーの手伝い、そして一緒に簡単な作業をしてもらいました。午後からはレクリエーションと一緒に参加してもらい交流を深めました。

溝口デイサービスセンター

今日のお昼は何にしよう♪



8月の溝口デイサービスは、毎年恒例、大好評のお楽しみレストランがオープン！皆さんお好みのメニューを注文され大満足！また、寄付をいただいた鮎の塩焼きも登場し、笑顔があふれるランチとなりました！

その他、レクリエーションの時間にはミニライブもあり盛り上がりました。



ご寄付ありがとうございました

令和元年7月1日～令和元年8月31日



日野川水系漁業協同組合岸本支部様

一般寄付として

(鮎)

西村	須村	前田	石津	瀬山	権代	森谷	藤山	伊藤	林原	幅田	山中	東森
子様	子様	伸様	保様	広様	彦様	清様	栄様	司様	嗣様	正様	晋様	彦様
(岩立)	(上代)	(こしき)	(大瀧)	(こしき)	(上野)	(庄)	(貴住)	(溝口)	(遠藤)	(大原)	(宇代)	(吉長)

香典返しとして

レクリエーション用具無料貸出

レクリエーション用具の貸出しを行っています。集落のサロンなど皆さんが集う場で楽しんでいただける用具を揃えていますのでご利用下さい。

用具の一覧は本所窓口に掲示しています。

また、ホームページ内

[【事業案内→地域福祉事業→レクリエーション用具貸与】](#)

からもご確認いただけます。

注) 本会事業でも使用するため事前に確認をお願いします。

- 【貸出対象】 伯耆町民の方
- 【貸出期間】 最長3日程度
- 【料 金】 無 料
- 【申請方法】 申請書の記入があります。印鑑をご持参下さい。
- 【貸出場所・問合せ】 本所 地域福祉 (電話) 68-4635



追加整備しました。《ポケットボール》

社協職員

随 想



今年も暑かったですね。こんな暑い日が続くと動くのも嫌になりますが、自分が好きな事に関しては暑いとかは全く関係なくなりますね。

私が好きな事・・・バスケットと筋トレです！唯一の趣味と言ってもいいくらいのもので。以前はバスケットのために筋トレをしていたのですが、現在は体を大きくしたいという思いが強くなり筋トレを最優先するようになってしまいました。出来ることなら毎日でもしたいですが、実際はそういう訳にもいかず週に3～4日の頻度になっています。

たまに「何を狙っているの？」と聞かれることがあります。ボディビルダーになりたい！大会に出たい！女性にモテたい！というのは一切ないです。純粋に、筋肉をつけたい、体を大きくしたい、という完全に自己満足のためだけです。

トレーニングの理論や方法は色々なものがあります。ありすぎてどれが本当によいのか分からなくなるときがあります。そういったときにどこで判断をするか・・・自分の身体です。自分の身体に効いているかが判断材料になります。

結局のところは、どんな方法や理論があっても自分に合っていればトレーニングとしては正解で、“やってみないと分からない”という事です。これは生活の色々な場面でも言えるのではないのでしょうか。

どうやったら効率よく時間を使って理想の体に近づけるのか。本を読んだり、YouTubeで動画を見たり、ジムの常連の人に話を聞いたりしながら、今日も筋トレに励んでいます。(昌)