

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～

介護予防新時代！ eスポーツの魅力体験！



コロナ感染症の流行により、長らく開催中止としていた「伯耆町ふくしの集い」を4年ぶりに開催しました。当日は100名近くの方がご来場くださり、近年、注目されているeスポーツについての講演会や実際に体験をしていただきました。

ふくしの集い	1～2
共同募金街頭活動	3
みぞくちテラス	4
デイサービス	5
こどもパル、実りの会	6
町老人クラブ	7
寄付者御芳名、各種寄贈ほか	8

- 本所 伯耆町大殿1010 (岸本保健福祉センター内) TEL 0859-68-4635 FAX0859-68-4634
 [生活困窮者自立支援事業専用ダイヤル] TEL 0859-21-0608
 [フィットネス&スタジオ パル] 直通 TEL 0859-68-4811
 小規模保育所こどもパル 伯耆町大殿1081-7 TEL/FAX 0859-39-8211
- 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) TEL 0859-68-3781 FAX 0859-68-4588
 [通所介護事業所] 直通TEL 0859-68-3706 [居宅介護支援事業所] 直通TEL 0859-68-5200
- 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) TEL 0859-63-0666 FAX 0859-63-0660
- みぞくちテラス
 伯耆町溝口647 (役場分庁舎4・5階) TEL 0859-62-7110



生活相談はこちらへ

4年振りに伯耆町ふくしの集いを開催！

シルバーウィーク初日の9月16日（土）、鬼の館で「令和5年度伯耆町ふくしの集い」を開催しました。

4年振りの開催となった今回のテーマは「介護予防新時代！eスポーツの魅力とその効果～おすすめする理由と期待できるメリット～」と題し、講師に鳥取県eスポーツ協会副理事長 株式会社LNI事業推進室室長 谷口拓也氏、NTT西日本ビジネス事業部エンタープライズビジネス営業課長 庭 一郎氏をお二人を迎え、eスポーツを活用した取り組みの紹介やその魅力を発信していただきました。また講演後は体験ブースを設け、「CogEvo」というソフトを使ったゲーム感覚で頭の健康チェックの他、最新のゲーム機や昔のゲーム機によるeスポーツ体験（太鼓、ボウリング、自動車レース、麻雀など）に挑戦され、参加者からは「子供の遊びかと思っていたが、これは楽しい！」「指先と頭を使うので疲れたがすごくいい刺激になった！」「またやってみたい！」など初めて体験される方も多く、会場は笑顔と笑い声に包まれ盛り上がりしました。



挑戦され、参加者からは「子供の遊びかと思っていたが、これは楽しい！」「指先と頭を使うので疲れたがすごくいい刺激になった！」「またやってみたい！」など初めて体験される方も多く、会場は笑顔と笑い声に包まれ盛り上がりしました。

eスポーツとは

「エレクトロニック・スポーツ（Electronic Sports）」の略で、一般的には、ビデオゲームやモバイルゲームなど電子機器を用いて行う対戦を、スポーツ競技として楽しむ時に用いられる名称です。eスポーツの市場規模も拡大傾向にあり、今や150億円を超えるとも言われています。

そんなeスポーツはシニア世代にも人気を集めており、定年退職後の生きがいや、子どもや孫との共通の趣味として楽しむ方が増えています。また、高齢者の介護予防や認知症予防・健康維持にも繋がるとして、介護施設や自治体でも健康教室として導入されているところもあります。



シニア向け eスポーツのメリット

1. 健康のため・認知症予防
2. 気楽に楽しめる・セカンドライフの充実
3. コミュニケーションの場
4. 世代を超えて楽しめる
5. eスポーツに年齢は関係ない

赤い羽根共同募金 街頭募金

『地域貢献ボランティア』の皆さん
ありがとうございました。

伯耆町共同募金委員会では、10月1日からスタートする募金運動に合わせ、株式会社フーズマーケットホック伯耆店様前にて街頭募金を実施しました。例年は、伯耆町共同募金委員会（伯耆町社会福祉協議会）職員と運営委員で行いますが、今年度は岸本中学校から「ゆめネット（地域貢献活動）」として積極的に手を挙げてくれた6名がボランティアとして参加をしてくださいました。

この活動は、これまで地域住民の方々が行われていた学校支援に対し、生徒・児童も地域や団体に出向き、貢献活動を行うことで“地域を元気にしたい”が取組み目的とのことです。活動当日は、募金箱を持ち募金協力依頼の声掛けやグッズ配布などのお手伝いをお願いし、中学生のハツラツとした雰囲気、笑顔と声掛けに、多くの方々に笑顔で募金に協力をしていただきました。集まった募金は、赤い羽根共同募金（街頭募金）へ計上し、翌年度に計画される町内の団体助成事業（学校の花いっぱい運動等）へ充当されます。

場所の提供をいただきましたホック伯耆店様、募金にご協力いただきました皆様、岸本中学校生徒6名の皆さん、本当にありがとうございました。

- 日 時 令和5年10月7日（土）10：00～11：30
- 実施者 伯耆町共同募金委員会（伯耆町社会福祉協議会）
 ・岸本中学校生徒6名 ・共同募金委員会役員3名・地域福祉職員6名 計15名
- 募金額 23,937円



赤い羽根共同募金
にご協力お願いし
ます

募金ありがとうございます
こちらの商品ですの
で、すみません。

【中学生の皆さんへ】今年度は、町内中学生の「ゆめネット（地域貢献活動）」に、本会が年末に実施する「**お一人暮らし等への歳末おせち配布事業**」についても、教育委員会を經由し募集しておりますので、是非、協力をお願いいたします。



祝 4周年



～おかげさまで、みぞくちテラスは4周年を迎えました～

今回の4周年を迎えるにあたって、みぞくちテラスではフィットネス&スタジオパルのインストラクターによる、椅子に座っておこなうチェアヨガとフォームローラーを使ったピラティスの特別レッスンをおこないました。また、4階コミュニティスペースで行っている「伝筆講座」で、皆さんに一字ずつ書いていただき、「4周年記念タペストリー」を作成いたしました。

テラスの伝筆（つてふで）

伝筆とは筆文字が苦手な方でも、初めての方でも、誰でも描ける・・・なんとなくあたたかくてほっこりする筆ペン文字です。テラスでは毎月2回この伝筆講座を開催していますが、初めは「自分は習字が苦手だから」、「字がきれいに書けないから」とおっしゃっておられた方が「楽しい」、「次はハロウィンのカードが作ってみたい」と集中して楽しみながら参加をしておられます。この講座は会員外の方でも1回の体験料550円で参加が出来ます。

ご希望の方は、☎62-7110までご連絡ください。



～ファンクショナルローラーピラティスレッスンの様子～

ローラーが適度な抵抗となり、個々に合った負荷やレベルに合わせることが出来るレッスンです。



～チェアヨガレッスンの様子～

マットの上でするヨガはバランスが取りにくかったり、柔軟性に不安があると参加しにくいですが、椅子を使うヨガはそういった不安なく参加していただけます。

岸本
デイサービス

紅組と青組の熱き戦い

「それ!」、「あー、外れた〜」、「さあ今度こそ!」
 秋になり涼しくなってきましたが、ここ岸本デイサービスでは玉入れ競争で熱戦が
 繰り広げられました。紅組と青組に分かれて、1人15秒で何個入るのか、その合計点を競いまし
 た。カゴを見つめる利用者の皆さんの眼差しは真剣
 そのもの。その一投一投に歓声が上がりました。
 チーム全員が投げ終わったら、職員が「い〜ち!に
 〜!さ〜ん!・・・」と数えていきました。どちら
 の組が勝っているのか、ハラハラドキドキの様子で
 見守る利用者の皆さん。先に玉が無くなった組は嘆
 息の声を、最後まで玉が入っていた組は勝利の歓声
 で盛り上がりました。



溝口
デイサービス

笑顔も再開! アフターコロナで演芸会復活! みんなで安来節を堪能!

溝口デイサービスセンターでは、4年振りとなる演芸会を開催しました。

今回は、安来節のグループ「踊楽クラブ(代表:山本良樹さん)【安来市】」の皆さんをお招
 きし、本場の華麗な歌と踊りに会場内は笑顔と掛け声が溢れ、これまでのコロナ禍を吹き飛ばす
 盛り上がり客席の皆様からは「心が晴れたわ!」「生の演芸は迫力もあって本当に楽しかった!」
 「演芸は元気がもらえる!」と、心が弾み和む楽しいひと時となりました。



華麗な踊りで会場を魅了



見事な「どじょうすくい」!流石プロ!

小規模保育所こどもパル 親子ふれあい会（ハッピーデー）

開催

10月13日（金）、秋晴れの中、こどもパルでは『親子ふれあい会』を開催しました。

ここ数年はコロナ感染症の関係で、おうちの方と一緒に活動することが難しい状況でした。

今年度はおうちの方とゆっくり楽しめる時間をもってもらえるよう、保育参観・運動会ごっこ・お弁当の日として、盛りだくさんの1日となりました。

とてもいい天気で、パル広場（パルプラス オン）の芝生の上で、踊ったり、かけっこをしたり、元気いっぱい、笑顔いっぱいの楽しい時間を過ごしました。こども達の嬉しそうな顔をみて、スタッフ皆も幸せな気持ちになりました。



第3回 実りの会 ぶどう狩り

9月25日（月）、北栄町方面へ出かけました。大切に育てられた無農薬のぶどうを1房選んで氷水でキュッと冷やしていただきます！甘みが強く、皆さんがどんどん口に運ばれていました。秋晴れのなか、園長さんにマジックも見せていただき、楽しい一日になりました。



ユーモアのある園長さんでした！
素敵な時間をありがとうございます！



実りの会とは…

町内のお一人暮らしの高齢者（65歳以上）の方を対象に実施している事業です。生きがいづくり・仲間づくりを目的に、年6回程度町外へ研修・観光・買物などへ出かけます。

社協会費を利用させていただいています

実りの会は、町内の皆さまからいただいた社協会費を活用して運営しています。

実りの会会員になるには

入会希望の方は・興味のある方は社協本所（68-4635）へお気軽にお問い合わせください。

ふれあいクラブ伯耆の活動紹介 スローガンは「健康づくり！仲間づくり！居場所づくり！」

ふれあいクラブ伯耆の愛称で活動する伯耆町老人クラブ連合会では、コロナ禍を乗り越え、アフターコロナとなった現在も会員相互で長年の経験と知恵を出し合いながら、シニア世代を中心に新たな視点と発想でさまざまなふれあい活動に取り組まれています。

誰もが参加してみたい！参加して楽しい！と思える魅力ある活動をいくつか紹介します！

健康講座 健康ヨガ 女性委員の皆さんが企画運営



ウォーキング・スクエアステップ 若手委員の皆さんが企画運営



地区別ふれあい運動会



ご寄付ありがとうございました

令和5年9月1日～令和5年10月31日



足尾賢二様 (お米)
 土井貞子様 (みどり)
 匿名一般寄付として
 匿名 (ペンション)

足立泰子様 (大平原)
 大垣速美様 (真野)
 井上修嗣様 (林ヶ原)
 中西島照子様 (籠原)
 西村正勝様 (上谷)
 野口秋登様 (口別所)
 和田英夫様 (こしき)
 野坂和子様 (岸本)
 野坂露子様 (駅前)
 森田子様 (大内)
 影山容子様 (坂内)
 影山三千男様 (殿河内)
 松本晋也様 (大内)
 西古史子様 (真野)

香典返しとして

**老人クラブ全国表彰、県表彰
おめでとうございます！**

令和5年度全国老人クラブ連合会会長
 表彰・活動賞、鳥取県老人クラブ連合会
 会長表彰が行われ、伯耆町から老人クラ
 ブ活動において多年にわたりその発展向
 上に尽力され、功績のあった個人、単位
 クラブの皆様が受賞されました。

(敬称略 順不同)

全国老人クラブ連合会会長表彰

団体 宮原老人クラブ (会長 橋谷 武憲)

個人 仲村 玲子 (伯耆町社会福祉協議会職員)

活動賞 友の会坂長 (会長 山田 通)

鳥取県老人クラブ連合会会長表彰

団体 吉定老人クラブ、吉長老人クラブ

三部友の会、笹苞クラブ (谷川)

個人 田中 徳恵 吉定老人クラブ

松原 茂春 丸山さくら会

有田 博美 駅前老人クラブ

下村 慶寿 真野伯寿クラブ

米田 述史 大坂老人クラブ

景山 良一 喜楽会 (金屋谷)

おせち料理配布のご案内

～この事業は皆様の温かいお心遣いがあるからこそ行うことができます～

町民の皆様からご協力いただいた歳末たすけあい募金で、年末にお一人暮らし高齢者や高齢者世帯等の方々におせち料理をお届けします。

対象者の把握は民生児童委員の皆様にご協力をいただき、お配りする皆様へは、12月中旬に案内ハガキをお送りいたします。



ゆるっとボランティア

ゆるっとボランティアは、「無理なくゆるっとできるボランティア活動」として、毎週水曜日に活動しています。今は、おせちと一緒にお渡しするお手紙を作成中です。受け取っていただいた方に喜んでもらえるといいなと思いながら一つ一つ丁寧に作っています。

