



きよかわむら

社協だより

2020
5

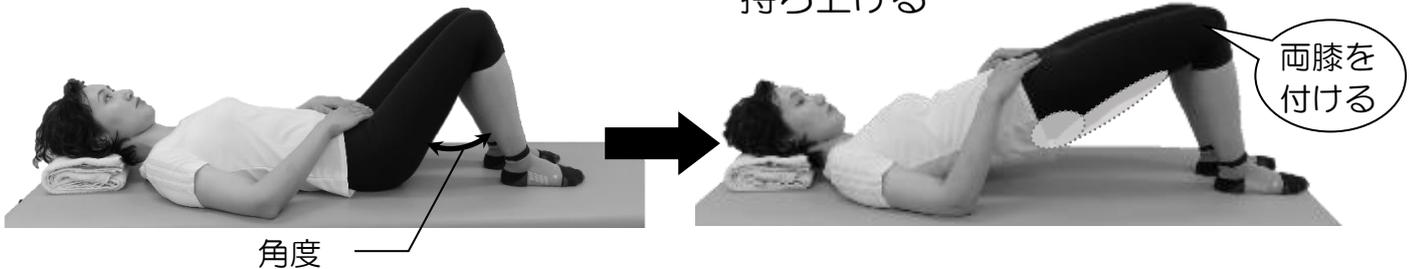
No.225

お尻と太もも裏の運動プログラム

ヒトが2本の脚で立つときには、お尻の筋肉（殿筋）と太もも裏の筋肉（ハムストリング）とが共同して働き、安定した姿勢を保っています。この2つの筋肉は座位や寝ている状態では、働かないため筋力の低下を生じやすいのです。特に殿筋が低下すると立ち座りや歩行などで腰部への負担が増し、腰痛を引き起こす原因にもなります。下記の運動を夕食後に行えば筋肉を作り、朝食後に行えば日中の活動と合わせて強化されます。

①両手を腹部に置く

②股関節が真っ直ぐになるまで持ち上げる



初回10秒1回+1セット5秒保持×5回（3～5セット）

★実践のポイント★

①膝曲げの角度は、下記のように踵を伸ばしている膝のお皿に付けたときに曲げた膝の角度

②両膝は、お尻を持ち上げた姿勢では付け、開かないようにする



現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、皆さんご自宅にすることが多いと思います。体を動かすことが少なくなると、お尻と太ももの筋肉が一番初めに低下すると言われています。そこで今回は、村で認知機能向上（脳活性化）教室を指導されております、天川淑宏先生にこれだけは最低やって欲しい『お尻』と『太もも』の運動をお聞きしましたのでご紹介します。

5月号 おもな内容

●特集 清川村社協事業計画・予算 2～3P

●社協からのお知らせ

4P

※みなさまの会費の一部は「社協だより」の発行に充てさせていただきます。



清川村社会福祉協議会の 令和2年度 事業計画・予算について

清川村社協では令和2年度、住民主体の理念に基づき、清川村での福祉課題の解決に取り組むとともに、社協の特性である『柔軟性』『即応性』『専門性』を生かしながら村行政と協働し、『誰もが安心して暮らすことのできる福祉のまちづくり』を目指していきます。

◆事業計画◆

1. 住民参加による地域福祉の推進

(1) 小地域福祉活動

- ア. 拠り所づくりの支援
- イ. 小地域ネットワーク活動の実践
- ウ. ケース支援調整会議の開催



↑ 拠り所づくりの支援によりスタートしたサロン活動の様子

(2) ボランティア事業

- ア. ボランティア情報の収集及び必要な情報の提供
- イ. 災害ボランティア運営スタッフ養成講座の開催
- ウ. ボランティアコーディネート
- エ. ボランティアグループの活動援助
- オ. 学校の福祉教育事業との連携
- カ. 認知症サポーター養成講座の開催



↑ 福祉教育事業の様子

(3) 当事者支援事業

- ア. 緑ことぶき連合会事務局の運営
- イ. 知的障害者サロンの活動援助
- ウ. 障害者カラオケ交流会
- エ. 心身障害者ふれあい交流会（共催）



↑ パラスポーツフェスティバルの様子

(4) 啓発広報活動

- ア. パラスポーツフェスティバルの開催
- イ. 障害者のつどいの開催
- ウ. 社協だよりの発行
- エ. ホームページの更新

(5) 交流事業

- ア. ふれあい昼食会の開催



← ふれあい昼食会の様子

2. 地域における福祉サービス事業の総合的展開

(1) 在宅福祉事業

- ア. 清川村福祉給食サービス事業の実施（村受託事業）
- イ. 移送サービス（福祉有償運送）事業の実施
- ウ. 清川村通所型サービス事業の実施（村受託事業）

(2) 介護サービス事業所の運営

- ア. 介護サービス事業所の運営

(3) 権利擁護事業

- ア. 日常生活自立支援事業の実施（県社協受託事業）
- イ. 成年後見制度の相談窓口

(4) 援護事業

- ア. 生活福祉資金貸付事業（県社協受託事業）
- イ. 年末たすけあい運動寄付金の配分

(5) 事務取扱事業

- ア. 神奈川県共同募金会清川村支会の事務事業の実施



↑ 移送サービス事業の様子

3. 組織体制の整備・強化

(1) 事業推進体制の整備

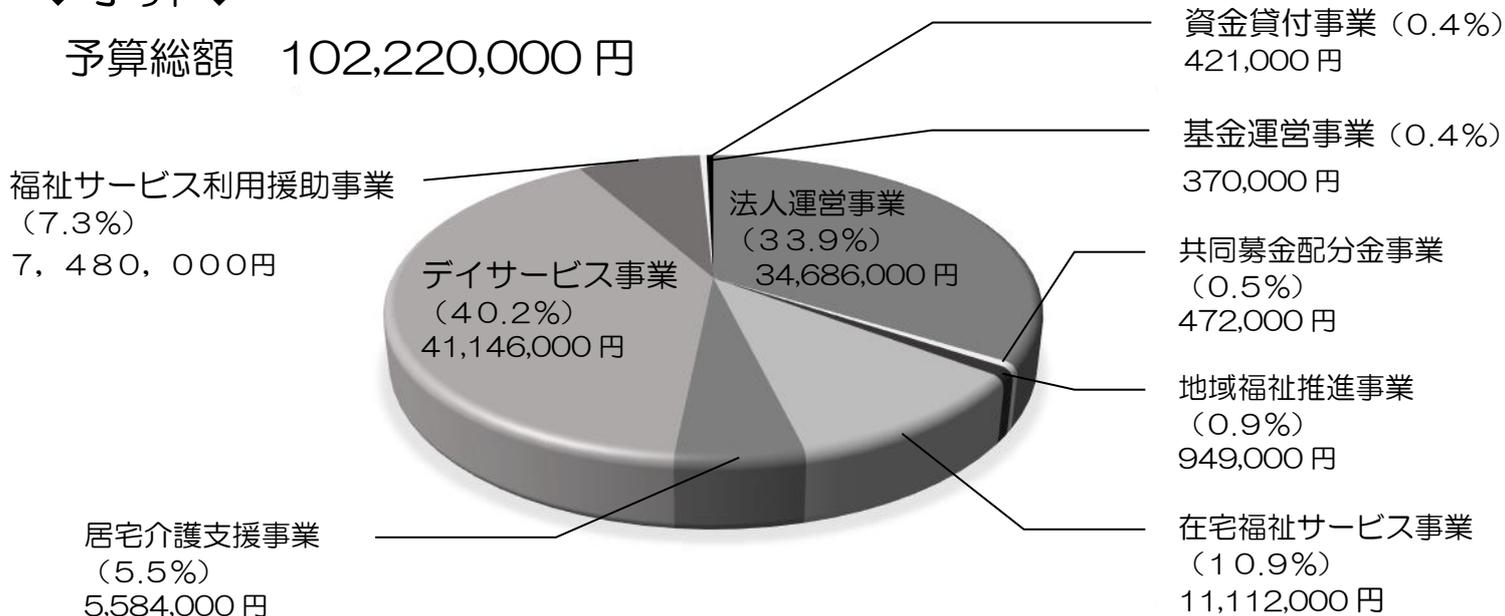
- ア. 一般会員、賛助・特別会員の加入促進
- イ. 理事会、評議員会、監事会の開催
- ウ. プログラム評価の実施



↑ 年末たすけあい運動配分事業の様子

◆ 予算 ◆

予算総額 102,220,000 円



清川村社協正会員及び賛助・特別会員 募集の延期のお知らせ

毎年、6月から7月に掛けて募集を行っております。正会員（自治会を通じての募集、各種団体）及び賛助・特別会員（事業所、商店等）の募集を令和2年度に関しては、新型コロナウイルス感染拡大の状況から、募集時期を**9月に延期**いたします。ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

生活福祉資金貸付事業

一時的な資金の緊急貸付に関するご案内

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、生活資金でお悩みの方々に向けた、緊急小口資金等の特例貸付を実施しています。なお、今回の特例貸付は、休業等による収入の減少や失業等が前提となるため、生活保護世帯や従前から就業していない方は対象外です。貸付対象者や貸付上限額等詳細に関しましては、下記までお問い合わせください。また、相談を希望される方も電話にて事前にご連絡ください。

お問い合わせ・相談連絡先

清川村社協（担当：大橋）

電話番号 046-287-2011

寄付をありがとうございます

令和2年3月～令和2年4月

〇ぷらっとGO! 2,000円

回収にご協力ありがとうございます

令和2年3月～令和2年4月

〇ペットボトルキャップ	3件
〇古切手	1件
〇使用済みプリペイドカード	0件

清川村保健福祉センターひまわり館に 来館される予定のある方へお知らせ

現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、清川村保健福祉センターひまわり館の来館者の皆様に手指の消毒、検温、入退館者票に必要事項を記入頂いてからの入館をお願いしております。新型コロナウイルスの感染防止策としてこのような対応を致しております。住民の皆様には大変ご不便をおかけしますが、主旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。

正面玄関を入りますと下記の写真のようになっております。



入館者は、次のことをお願いします。

- ①手指の消毒
- ②検温
- ③入退館者票に必要事項を記入
- ④呼び出しボタンを押す

呼び出しボタンを押して頂きますと、職員が玄関まで行き対応いたします。なお、発熱や風邪症状のある方は、入館をお断りすることがありますので予めご了承ください。

はあじ うおーむ

1ページ目で『お尻と太もも裏の運動』を紹介させていただきました。おうちでちょっとした体操やストレッチをしている方も多いと思いますが、この運動も加えて行っていただきたいと思えます。また、バランスのとれた食事と睡眠もしっかりと取り、心身ともに健康を維持してこのコロナ禍を乗り越えて行きましょう。

編集・発行

社会福祉法人

清川村社会福祉協議会

〒243-0195

神奈川県愛甲郡清川村煤ヶ谷2220-1

清川村保健福祉センターひまわり館内

電話 046(287)1118

FAX 046(287)2013