



世代を越えて力をひとつに  
 (松南地区社協 ふれあい健康まつり)

## 「介護予防」市民ぐるみで

平成18年 No.172

11月1日号

- ・自らの健康は自らの手で ……2 P  
 地域の健康づくり活動
- ・社協の子育て支援 ……3 P  
 つどいの広場
- ・ふれ愛ステーション2006 ……3 P
- ・あいちゃん ……3 P
- ・ふくしかわらばん ……4 P

- ☆ 生活習慣病予防・介護予防の知識の普及
- ☆ 健康相談及び介護予防相談
- ☆ 介護予防教室
- ☆ 訪問指導事業

これは松本市が行っている主な介護予防事業です。たくさんメニューがあります。

松本市社会福祉協議会も、支会（地区）で、分会（町会）で、「あしたの元気」のため、懸命に取り組んでいきます。

発行 社会福祉法人 松本市社会福祉協議会 電話 27-2000  
 編集 社協まつもと編集委員会 FAX 27-2239  
 E-mail: syakyoum@avis.ne.jp http://www.avis.ne.jp/~syakyoum/

ふれあいネットワーク



社協

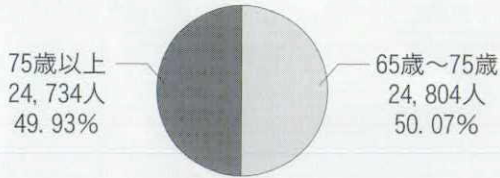
まつもと

私にもできる安心・安全な地域づくり

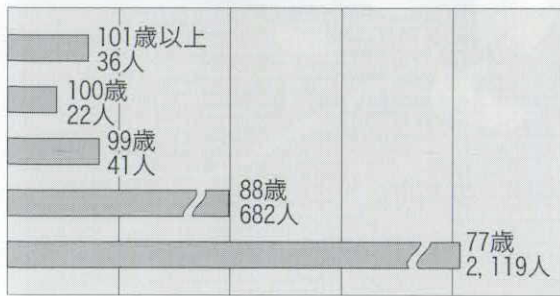
# 自らの健康は自らの手で

## 地域の健康づくり活動

松本市の高齢者(65歳以上)人口(H18.9.1現在)  
49,538人(高齢化率21.65%)



節目ごとの高齢人口(H18.9.1現在)



私たちは加齢とともに、若いころに比べ身体機能が衰えていきますが、誰もが「住み慣れた場所ですらでも元気に暮らしたい」という願いをもっています。

平均寿命が八十歳を超える長寿社会の中で、元気な状態をできるだけ維持し、介護が必要な状況を少しでも減らしていく介護予防が必要になっていきます。

そのためには、自らが生きがいをもって、心身あわせた健康づくりを進めることが重要です。

地域でいきいきと取り組まれている健康づくり活動を紹介いたします。

ぶどう狩りで心身リフレッシュ。介護予防に役立ちます  
[梓川デイサービスセンター]



ジャンケンゲームや季節の歌で楽しく交流  
[和田地区社協殿分会(町会)の自主ふれあい健康教室]



日頃の生きがい活動の成果を発表  
[松本市高齢者クラブによる健康大会]

体力を維持するため、身近にあるものを使って無理せず訓練  
[奈川デイサービスセンター]



子どもと一緒に健康体操。心なごむひとコマです  
[四賀地区福祉ひろば]



役になりきっていきいきと演じます  
劇団員の平均年齢は83歳です  
[田川地区福祉ひろばサークル発表会]

# ～社協の子育て支援～

## つどいの広場



### 『つどいの広場』とは

子育ての情報が欲しい！  
同じくらいの子ともと一緒に遊ばせたい！  
多くのお母さんたちと話をしたい!!!  
ほっとしたい……

そんな思いを抱えている親と子が安心して集える場所です。



紙芝居



親子で楽しくパネルシアター



### ☆利用できる方

市内在住で保育園や幼稚園に入っていないお子さんのいる親子

### ☆活動内容

講師を招いての「親子体操」や「パネルシアター」などの実施。  
「お誕生日会」、「ミニ運動会」そして「お弁当の日」など、季節に応じた遊びや行事があります。また、子育て支援員（2名）が常駐し、育児の悩みや不安の相談にもものっています。

### ☆利用時間

月曜日～金曜日 午前9時～午後2時

### ☆場所

各児童館、児童センター内  
※四賀は保健福祉センター内

☆社協が市から受託しているつどいの広場では、自由に遊び、子育て情報を交換しながら、楽しく安心して利用していただけるよう、みなさんをお待ちしております。

また、各月や季節に合わせた様々な行事も計画されますので、お気軽にお出かけください。

あがた	☎32-0945	鎌田	☎26-4747
蟻ヶ崎	32-6264	山辺	39-1210
寿台	86-1069	浅間	46-0605
芳川	86-2857	梓川	78-6123
南部	25-3133	四賀	64-3111
島立	47-9246		(代)

## 盛り上がった合同文化祭「ふれ愛ステーション2006」

盛況の  
各施設の  
展示販売



好評の  
波田アルプス太鼓



十月四日～六日の三日間、松本市社会福祉協議会が運営する、障害をもつ人や子どもさんが通う、ふれあいホームなど六施設による合同文化祭「ふれ愛ステーション2006」が、総合社会福祉センター四階大会議室を中心に盛大に開催されました。

日頃、各施設で製作した自主製品の展示販売や施設利用者の作品展示のほか、ステージ発表などでおおいに盛り上がりました。

初日のステージ鑑賞では、「波田アルプス太鼓」の迫力ある演奏を楽しみ、二日目は、松本大学講師の川田龍平さんをお迎えし、基調講演が行われ、大勢の方が来場されました。

最終日には各施設利用者によるステージ発表で、合唱やパフォーマンズなどを披露し、日頃の練習や訓練の成果を十分に発揮して、親睦と交流を深めることができました。

# ふくし・かわらばん

## 共同募金運動60年記念特別配分事業の公募

赤い羽根募金でおなじみの長野県共同募金会では、共同募金運動の60周年を記念し、「安心・安全なまちづくり支援～地域の安心・安全の暮らしを住民とともにつくる活動の支援～」をテーマに、下記の内容で共同募金配分事業を公募しております。

◇事業の実施期間

平成19年4月から1年以内

◇配分対象団体

1年以上活動実績のある会則を有する非営利の住民組織団体

◇配分対象事業

地域住民を対象として行う防災・防犯啓発事業

◇配分額

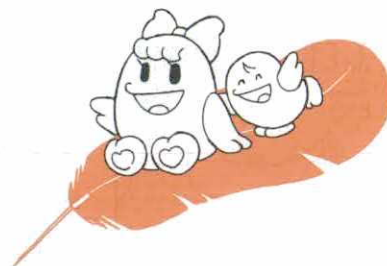
配分対象事業に直接必要とする経費(管理運営費は対象外)とし、配分額は1団体20万円を限度

◇申請書提出期限

平成18年11月20日(月)

◇申し込み・問い合わせ

長野県共同募金会松本市支会(松本市社会福祉協議会内 ☎27-3381)



### 在宅介護者の集い

コース	場 所	実施日
D	美ヶ原温泉(日帰り)	2月20日(火)

◆対象者 在宅で、寝たきりや認知症などの要介護高齢者を介護されている松本市在住の方

◆内 容 つぼマッサージ、懇親会、相談会

◆締め切り 1月30日(火)

◆参加費 1,000円

◆申し込み・問い合わせ

松本市社会福祉協議会(☎27-3381)



### 賛助・特別会員加入のお願い

社会福祉協議会は、市民全世帯を会員として会費をいただいて、社会福祉事業を進めています。

しかし、多様化する福祉ニーズに対応し、地域福祉を進めるために、より多くの財源が必要となっています。

そこで、会社・事業所・個人の篤志家のみなさんのご支援ご協力をよろしくお願いします。

☆賛助会員(会社・事業所) 1□年間10,000円

☆特別会員(個人) 1□年間1,000円

☆問い合わせ 松本市社会福祉協議会(☎27-3381)

## 松本おもちゃの家からのお知らせ

松本おもちゃの家では、障害のある子どもない子ども、誰もがおもちゃを利用できる「松本おもちゃ図書館」を開館しています。お気軽にお越しください。

また、一緒に遊んだりおもちゃの修理をしてくださるボランティアさんも募集しています。

○開館時間

・松本市総合社会福祉センター1階(双葉4-16)

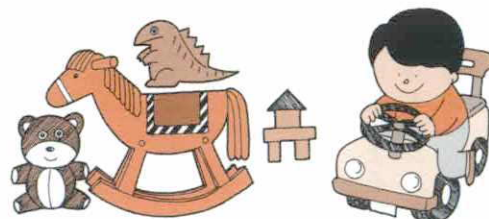
第1水曜日 午前11時～午後3時

第4土曜日 午後1時～午後4時

・ふくふくらいず(元町3-7-1 福祉公社内)

第1火曜日 午前10時～午後3時

第3土曜日 午後1時～午後4時



問い合わせ=松本おもちゃの家(代表 竹内慶子 ☎27-0055)

「社協まつもと」はみなさんの共同募金の配分金で発行されています。