

将来のために、今はじめましょう

○使わなくなった機能を再び使うようにすることがポイント

関節の病気や転倒、骨折等が原因で、運動量が減少し、地域の活動への参加が減るなど、活発でない生活が続けることで、心身の機能や生活の機能が徐々に衰え、気づかないうちに介護が必要になる人が高齢者になるほど増加しています。

○元気な方にもお勧めします

日常生活に必要な心身の機能は、加齢とともに気づかないうちに衰えてしまいます。「毎日元気に過ごせているから、介護予防は必要ない」そう思っている方も、生活する上で機能の低下がまだ軽いうちに、早い時期から、期間を決めて集中的に予防の対策をすることが重要となっています。

○周りの方と一緒に参加しませんか？

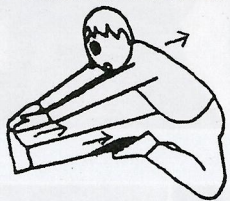
介護予防活動は、周りの方と一緒にになって取り組むことができるため、活動への参加がきっかけとなって、新しいお付き合いが生まれています。趣味のサークルやボランティア活動にもつながっています。

声をかけ合い、一緒に取り組む仲間を、増やしていきましょう！

ストレッチ体操

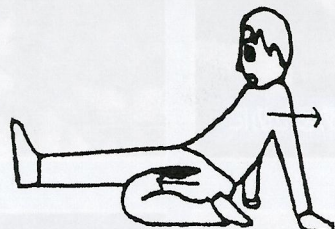
内転筋(ハムストリングス)

・膝を伸ばした状態で、両手をつま先のほうに伸ばす。



大腿四頭筋

・膝を曲げ、両手を床につけたまま上体を後ろに倒す。



股関節内転筋(ももの内側)

・両足の裏を合わせ、肘で足を固定し、上体を前に倒す。



住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らすために...

各務原市地域包括支援センター

65歳以上の方のよろず相談所

かかみ野

お困りのことがありましたらお気軽に相談に来て下さい！

担当校区…鵜沼第二小、陵南小、中央小の一部、自由学区

主任介護支援専門員…下坂さとみ 社会福祉士…………上野亜衣未

保健師…………長縄 智子 介護支援専門員…………高 美智代

住所 各務原市鵜沼各務原町9-195

(地域密着型複合施設「プラザ&メゾン」内)

TEL 058(384)8844

FAX 058(370)1166

相談内容に応じて、市役所、民生・児童委員、医療機関、保健所などと連携し、必要なサービスや制度が利用できるよう援助します。

◇地域ぐるみで高齢者を見守る見守りネットワーク

◇各務原市の保健福祉サービスの申請受付

◇高齢者に対する虐待防止や権利擁護

◇要支援の方の介護予防プラン作成

◇介護保険の相談・申請受付

社協

陵南支部だより

第 38 号

平成25年3月1日発行



各務原市社会福祉協議会
陵南支部

社協陵南支部 会員募集実績

	23年度	24年度	前年比
加入世帯数	2,133	2,152	+ 19
一般会員数	1,740	1,728	- 12
特別会員数	67	39	- 28
会員数合計	1,807	1,767	- 40
会費額合計	937,000円	903,100円	-33,900円

24年度の会員加入率は前年度を上回ったが、特別会員が大きく減少した結果、陵南で集められた会費の総額は、903,100円でした。
(前年度に比べると、33,900円減少した) 集められた会費の35%

(313,000 円) が、支部交付金として、また支部だよりやボランティアハウスなどのメニュー事業は、市社会福祉協議会から陵南支部へ還元され、これらが地域の福祉活動には欠かせない貴重な財源となっております。皆様のご理解と、ご協力に、役員一同深く感謝致しております。

地域の福祉活動を支えるため 皆様の一層のご理解とご協力をお願い致します

24年度 各務原市社会福祉協議会 表彰者のご紹介

民生委員児童委特別功労 友松 邦寛 (民生委員・児童委員)

陵南自治会連合会より寄付金を頂きました

第3回ふれあい運動会にて、皆様方よりご提供頂きました沢山のチャリティーバザー用品の売上金の一部を寄付して頂きました。

皆様の善意を陵南支部役員一同心より感謝とお礼を申し上げます。

この貴重な寄付金は、地域の福祉活動に有効に活用させていただきます。



平成24年度 陵南支部の主な地域福祉活動

6月10日	友愛訪問	9月21日	高齢者ふれあいの会
6月24日	近隣ケアグループ研修会	10月21日	陵南ふれあい運動会協賛
7月15日	第1回福祉座談会	11月7日	稲津支部との交流会
7月19日	プラザ&メゾン友愛訪問	11月14日	朝日「はなみずき」訪問
7月22日	親子ふれあいの集い	11月23日	大伊木「あじさい」訪問
9月14日	大牧「いきいきサロン」訪問	11月25日	地域たすけあいの会

