



ウォーキング(古井町)



ラジオ体操(養下公園)



いつまでも元気に過ごすには運動が大事! ～地域で介護予防の活動が広がっています～



ヨガ(市民交流センター)



町内健康体操教室(古井新町町内会)

運動不足は、身体機能だけでなく、社会性の低下や肥満の原因となり、生活習慣病の発症や死亡リスクを高めます。運動することで、身体機能の向上やストレス発散、生活習慣病の予防、認知症の予防などさまざまな効果が得られると言われています。

安城市社協では、市民のみなさまの介護予防活動の推進や健康寿命を延ばすことを目的に、町内会や福祉センターなど身近な場所で運動ができる環境づくりを進めています。

ラジオ体操やウォーキング、町内健康体操やヨガ、ポッチャなど、さまざまな活動が行われています。

みなさまも介護予防活動に取り組んで、健康寿命を延ばしましょう。

'22 8/1 第161号

編集と発行／社会福祉法人 安城市社会福祉協議会
〒446-0046 安城市赤松町大北 78 番地 4 (社会福祉会館内)
TEL 0566(77)2941・FAX 0566(73)0437
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp <https://www.anjo-syakyo.or.jp/>



安城市社協
ウェブサイト



安城市社協介護予防
チャンネル(YouTube)

特集 地域で広がる介護予防
令和3年度事業報告および決算報告

地域で広がる介護予防

活動紹介

町内公民館で、ほぼ毎日活動を行っている古井新町町内会

火曜日は健康体操教室



木曜日は卓球



金曜日は太極拳



たとえば

参加者の鷺見さん (82歳)

火曜日は健康体操、木曜日は卓球、金曜日は太極拳と麻雀に取り組んでいます。グラウンドゴルフは毎日！夫の介護をしてきましたが、今はひとり暮らしです。グラウンドゴルフのために、少し遠くの公園に行くくらいはなんとかできますが、自転車をたくさん漕いでいると膝が痛くなります。

町内の公民館は歩いて5分もかからないので気楽に行けるし、とても楽しんでいます。

毎日出かけることが元気の源です。



古井新町町内会 寺田会長

コロナで外出する機会が減ったので、少しでも話をしたり体操できるように、町内公民館の活動を増やしました。

毎週、体操教室を開催したり、他の日も町内公民館を積極的に活用することで、参加者の体力が向上していることを実感しています。参加者の中には、杖について公民館に来て、参加してくれる人もいますよ。

これからも住民の健康づくりにつながる町内公民館の活用を考えていきます。



その他の地域でもさまざまな介護予防活動が行われています。

あなたの自宅の近くでも健康体操、ラジオ体操、ウォーキングやサロン活動など、介護予防に効果的な活動が行われています。詳しくは「あんじょうコミュニティBOOK」をご覧ください。以下の問い合わせ先までご連絡ください。

「あんじょうコミュニティBOOK」は市内各福祉センターで配布しているほか、安城市ウェブサイトでもご覧いただけます。



安城市ウェブサイト
あんじょうコミュニティ
BOOK 紹介ページ



外出が難しい人には

自宅でも体操や介護予防ができるよう、動画配信やDVDの貸出しをしています。

YouTubeでの動画配信

安城市社協では健康体操や料理づくりなど、介護予防に役立つ動画を配信しています。

右の二次元コードまたは“安城市社協 YouTube”で検索してください。

安城市社協 YouTube 検索



体操DVDの貸出し

YouTubeで配信した動画を収録したDVDを貸出しています。貸出し場所は、市内各福祉センターまたはアンフォーレです。自宅での体力づくりにぜひお役立てください！

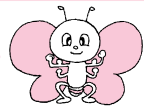
▶貸出し用体操DVD(1は座位体操、2は立位体操)



問い合わせ先 介護予防係 ☎ 77-7896

9月の相談窓口

名称(場所)	ボランティア相談(社会福祉会館)	弁護士・司法書士による後見制度市民相談(社会福祉会館)
日時	毎週(火)~(土) 午前9時~正午、午後1時~5時	9月10日(土)・28日(水) 午後1時30分~3時
対象	ボランティア活動してみたい人・依頼したい人、団体	市内在住で後見制度の利用を検討している人
予約	不要	期間⇒相談日の前々日まで(要予約・先着2名) 受付⇒午前8時30分~午後5時15分
問い合わせ	安城市ボランティアセンター ☎77-2945	生活相談係 ☎77-0284



* 事業報告 *

① 地域見守り活動推進事業と高齢者の生活支援体制の強化

町内福祉委員会による地域見守り活動への支援として、コロナ禍でも実施できる方法の提案をしました。また、地域の活動状況に応じて、生活支援ネットワーク会議を開催することで、課題解決に向けての情報共有や取り組みの協議を継続しました。

② フレイル予防を意識した講座の実施

地域包括支援センターの保健師など、さまざまな関係機関の職員が講師となって、フレイルを予防するために必要な運動、栄養、口腔機能の講座を、各福祉センターおよびアンフォーレにて開催しました。

③ 後見支援センターによる相談支援体制の充実

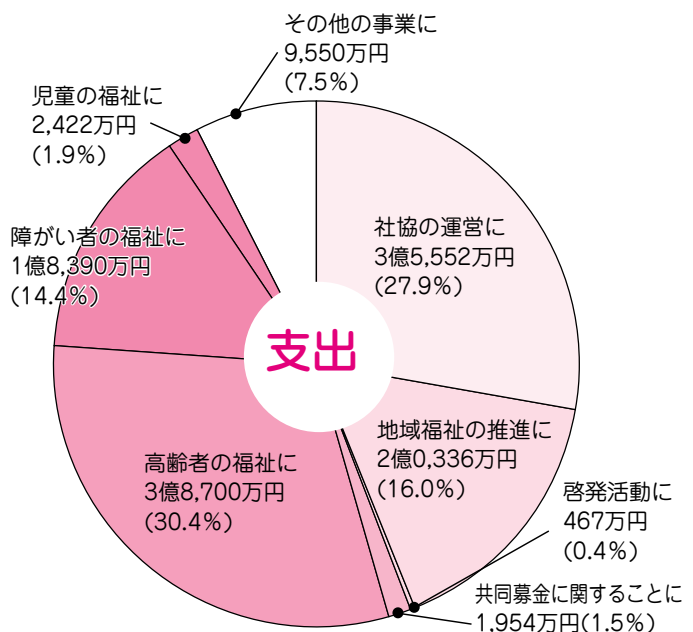
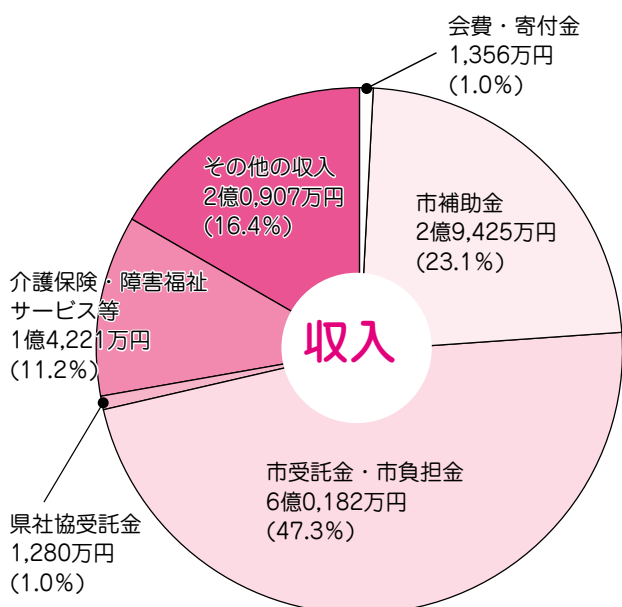
認知症や知的障がい、その他の精神上的障がいにより、財産の管理や日常生活等に支障がある人の権利を守るために、相続業務や法人後見業務を実施しました。また、住民が後見制度について直接相談できるよう、専門職による後見制度市民相談を通年で実施しました。

④ 福祉センターにおける相談支援体制の充実

職員の相談技術の向上のため、研修を実施しました。また、住民から相談を受けた際に、適切な専門機関につなぐため、地域の福祉施設や福祉事業者等との連携を強化するとともに、福祉サービス等の資料の充実に努めました。

* 決算報告 *

決算総額 約12億7,371万円



9月の相談窓口

名称(場所)	心配ごと相談(※改修工事のため社会福祉会館)	障害者更生相談(※改修工事のため社会福祉会館)
日時	毎週(火)～(土) 午後1時30分～4時	9月8日(木) 午後1時～4時
対象	市内在住の人	市内在住の身体障がいのある人・知的障がいのある人および介護者
予約	不要	期間⇒相談日の前々日まで(要予約・先着6名) 受付⇒午前8時30分～午後5時15分
問い合わせ	地域福祉係(社会福祉会館内) ☎77-7889	総合福祉センター(社会福祉会館内) ☎77-7888

「安城市後見支援センター」をご存知ですか？

安城市後見支援センターは、安城市社協が、令和4年4月1日から安城市の委託を受けて運営しています。

認知症や知的・精神障がいなどにより判断能力が不十分な人の権利を守るため、成年後見制度を適切に利用できるように、さまざまな活動・支援を行います。

■こんなことでお困りではありませんか？

- ・成年後見制度について詳しく知りたい。
- ・親の財産を管理しているが、このままで良いのか不安。
- ・申立手続きをしたいので、手続きの方法を知りたい。
- ・認知症の親を、訪問販売などの被害から防ぎたい。

■相談について（相談は無料です）

◎対象

- ・安城市にお住まいのご本人、またはその親族など
- ・福祉関係者や医療関係者など

◎方法

- ・安城市社協職員による相談
電話でも来館でも可能。事前連絡いただくとスムーズです。
- ・法律専門職による相談
日時等は、2ページの下段をご確認ください。

◎問い合わせ先 生活相談係 ☎77-0284

■その他

- ・成年後見制度以外の制度などの利用が適切と考えられる場合、他の制度などを案内する場合があります。
- ・既に他の相談支援機関（地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、障がい者（児）の相談支援事業所）の相談員が関わっている場合は、一度そちらを通してご相談ください。

～ハートンからのお知らせ～



安城市社協ウェブサイト
<https://www.anjo-syakyo.or.jp/>

日 期間・日時 場 場所 内 内容 講 講師・指導 対 対象・資格 定 定員・募集人数 料 費用・受講料等
持 持ち物 申 申込方法等 問 問い合わせ先 他 その他 ※「対」どなたでも 定 特になし 料 無料」の場合は記載を省略

歳末応援金贈呈事業 (赤い羽根共同募金配分事業)



歳末応援金（7千円）を支給します。対象となる人は、お申し込みください。

※今年度から指定口座に振込みます。

対 次のいずれかに該当する人

- ①児童扶養手当受給者
 - ②特別児童扶養手当受給者
- ※令和4年11月1日現在、受給していること

中学3年生までの子どもを養育する人に支給されている「児童手当」とは異なります。

申 申請書を8月2日（火）午前9時から10月29日（土）の午後5時15分までに窓口を持参するか、郵送してください。

※郵送の場合は10月29日（土）消印有効。余裕を持って投函してください。

※申請書欄の振込先口座の記入が必要です。また、通帳の裏表紙の写しを添付してください。

※申請書は社会福祉会館および市内福祉センター窓口で配布のほか、安城市社協ウェブサイトからダウンロードもできます。

※募金状況により、内容が変更になることがあります。

問 〒446-0046

安城市赤松町大北78番地4
事業係 ☎77-2941
(日・月・祝日は除く)

ご寄付いただきました

みなさまの心温まる善意にお礼申し上げます。

■安城善意銀行

(5月分受付順/敬称略)
コープあいちコープ安城よこやま
▷西三商業協同組合▷明祥プラザ利用者▷中部福祉センター利用者▷ふれあいダンス▷中村富士子▷西部福祉センター利用者▷匿名

■ウクライナ人道危機救済金

7 notes、安城市国際交流協会創立40周年記念講演会参加者一同

女性のための健康麻雀講座

日 9月1日・8日・22日・29日・10月6日・13日・20日・27日（全8回）いずれも木曜日

場 明祥福祉センター 集会室1、2
講 加藤 博久 氏

対 麻雀初心者で市内在住の60歳以上の女性

定 20人

申 8月9日（火）午前9時から明祥福祉センター窓口にて受付

受付開始時点で定員を超えた場合は抽選。電話申し込みは午後1時から受付。

問 明祥福祉センター（明祥プラザ内） ☎92-3641

介護者のつどい

日 時	場 所
9月3日（土） 午後1時30分～3時 ※介護者おしゃべりサロンと合同開催	西部福祉センター 集会室 ☎72-6616
9月9日（金） 午後1時30分～3時	介護老人保健施設さとまち ボランティア会議室 ☎97-5000
9月9日（金） 午後1時30分～3時	作野福祉センター デイルーム ☎72-7570
9月15日（木） 午前10時～11時30分	桜井福祉センター 多目的室1 ☎99-7365
9月20日（火） 午前10時～11時30分	中部福祉センター 集会室 ☎76-0090
9月20日（火） 午後1時30分～2時30分	明祥プラザ 集会室 ☎92-3641