

運動を楽しく続けるために ～体力チェックをしてみませんか!～



握力測定



着座体前屈



立ち上がり

フレイル予防講座での
体力チェックの様子

自宅でできる体力チェック～開眼片足立ち～

- ①両手を腰に当て、片足を5cm程度上に上げる。
- ②片足立ちの持続時間を測定する。



注意

- ・滑らない床で実施する。
- ・計測時、周りには物を置かない。
- ・段差や傾斜がある場所を避ける。

15秒未満の場合、転倒リスクが高くなります。
※運動器不安定症の診断基準より

体力や筋力を維持するためには、運動を楽しく継続することが大切です。体力チェックを行うと、自分自身の現在の体力を数値で知ることができ、今後の活動へのやる気にも繋がります。

定期的に体力チェックをすることで、変化に早く気づくことができ、普段の生活を見直すきっかけになります。

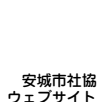
安城市社協では、体操などの運動系講座だけでなく、体力チェックの方法や脳トレ・工作などの文化系講座、料理講座など、介護予防に関するさまざまな事業を行っておりますので、ぜひご相談ください。

問い合わせ先 介護予防係 ☎77-7896

'23 8/1 第173号

特集 令和4年度事業報告および決算報告
会長就任あいさつ・役員紹介

編集と発行/
社会福祉法人 安城市社会福祉協議会



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)



あんじょう 社協だより
'23 8/1

令和4年度 安城市社会福祉協議会 事業報告および決算報告



・事業報告・

①地域見守り活動推進事業の推進と高齢者の生活支援体制の強化

各町内福祉委員会による地域見守り活動への支援を継続するとともに、地域見守り活動者情報交換会を開催しました。また、中学校区ごとに設置された生活支援コーディネーターが、生活支援に特化した社会資源の情報誌を更新し、生活支援団体同士の情報交換の場を設けるなどの取り組みを行いました。

②福祉センターでの見守りと相談支援の継続

福祉センターは、中学校区ごとに設置されている地域に根付いた施設です。地域福祉の拠点として、住民が相談しやすい対応を心掛けました。また、見守りが必要だと思われる人を適切な専門機関へつなげるため、日頃から地域の福祉施設や福祉事業者などとの連携に努めました。

③フレイル予防を意識した講座の実施

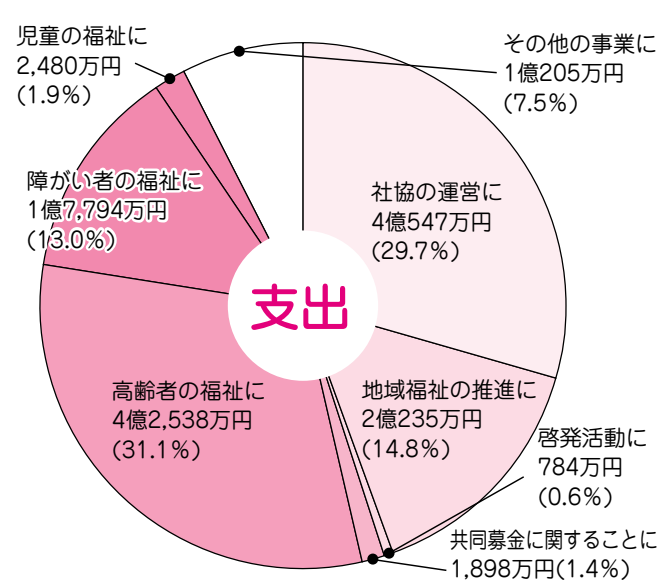
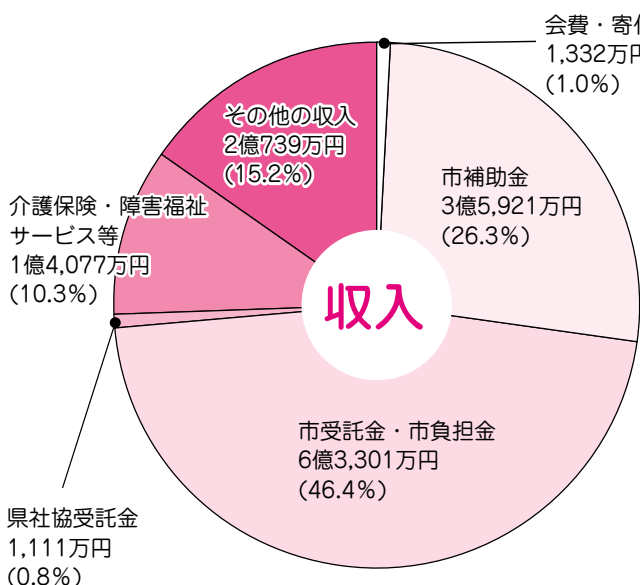
高齢者の健康寿命の延伸を目指し、フレイルを予防する運動や栄養、口腔機能、社会参加をテーマにした講座や各福祉センターでの「すっきり・しゃっきり健康教室」を開催しました。また、身近な場所で介護予防に取り組めるよう町内会などが行う集いの場に体操講師を派遣し、体操教室の普及を図りました。

④成年後見支援事業の推進と中核機関事業の受託

判断能力が不十分な人の権利を守るため、低所得や身寄りのいない人などの後見人などを法人として受任しました。また、市から中核機関事業を受託し、制度の普及や相談支援を通じて成年後見制度の利用促進を図りました。

・決算報告・

決算総額 約13億6,481万円



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9日(土)・27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

会長就任あいさつ

安城市のみなさまにおかれましては、日頃から安城市社会福祉協議会の活動にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

さて私こと、この度の役員改選により、引き続き会長を務めさせていただくことになりました。微力ではございますが、これまでの経験を活かし、さらなる地域福祉活動の推進と組織の充実・活性化に努める覚悟でございます。何卒、よろしくお願い申し上げます。

令和4年9月の統計によりますと、我が国の100歳以上の高齢者数は9万人（安城市の100歳以上人口は57人）を超えたとのこと。世界を見てもアメリカ、中国、ロシアの指導者は皆70歳以上です。「60、70は働き盛り」とは、かつては高齢者への応援メッセージであったのですが、今や現実になりました。

この超高齢社会に向けて、我が国では後期高齢者医療制度、介護保険制度、地域包括ケアシステム、バリアフリー法、成年後見制度、日常生活自立支援事業、高齢者虐待防止法など様々

な法律や制度ができました。

しかし、実際に制度を運営し、高齢者の安心・安全な地域生活を支えていくには、公的サービスだけではなく、多様な担い手による支え合い・助け合う地域社会づくりが必要です。それを主導して、血の通ったサービスにしていくのが、まさに社会福祉法人である社会福祉協議会に課せられた使命であり、この目標に向けて活動できるよう安城市社協役員、職員一同、努力してゆく所存でございます。

今後も、みなさまの益々のご支援、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

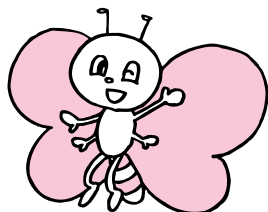


社会福祉法人 安城市社会福祉協議会 会長 神谷 明文

役員紹介（理事一覧）

令和5年6月16日（金）に、理事、監事の改選がありました。

同日に理事会を開催し、会長、副会長が選定されました。引き続き役職員一丸となって、住民一人ひとりが主役のまちづくりを推進してまいりますので、よろしくお願いいたします。



会長	神谷 明文	(学識経験者)
副会長	寺田 覚	(町内会長連絡協議会会長)
〃	杉浦 正之	(民生委員・児童委員協議会会長)
理事	沓名 俊裕	(安城商工会議所会頭)
〃	岡本 雅彦	(安城市医師会会長)
〃	長谷部 一夫	(ぬくもり福祉会理事長)
〃	筒井 広治	(ボランティア連絡協議会会長)
〃	本田 吉則	(学識経験者)
〃	都築 豊彦	(学識経験者)
〃	近藤 俊也	(安城市福祉部長)
常務理事	大岡 久芳	(安城市社協事務局長)
監事	大見 博昭	(町内会長連絡協議会副会長)
〃	國田 毅	(学識経験者)

(敬称略・カッコ内は選出区分等)

9月の相談窓口

名称(場所)	心配ごと相談(総合福祉センター)	障害者更生相談(総合福祉センター)
日時	毎週(火)~(土) 午後1時30分~4時(19日・23日・30日除く)	9月14日(木) 午後1時~4時(毎月第2木曜日)
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(電話での相談も可)	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(総合福祉センター内) ☎77-7889	総合福祉センター ☎77-7888

