



## 新年のご挨拶

社会福祉法人  
安城市社会福祉協議会  
会長 神谷明文

謹んで新春のお祝いを申し上げます。日頃から、安城市社協の活動にご理解、ご協力を頂き、まことにありがとうございます。

昨年は、団塊の世代が後期高齢者入りする「2025年問題」が始まった年でした。また、我が国の100歳以上人口は、1963年の153人から増加し続け、2025年には約9万9,763人（安城市では69人）となりました。国および地方自治体、社会福祉協議会が高齢者対策を行ってきたのはご承知のとおりで、介護保険をはじめとする各種の対策は徐々に成果をみせているように思います。しかし、依然として困難な状況には変わりなく、超高齢社会によって「大相続時代」「多死社会」「空き家」などのさまざまな問題が指摘されています。これらへの調査研究・対策にも立ち向かっていかなければなりません。フレイル予防や健康寿命延伸、その他の高齢者施策に向けて、今年も社協が先頭に立って活動していきます。

また、南海トラフ地震は、今後20年間に、いつ来てもおかしくない状況と指摘されています。被災地ではボランティアのみなさまが活動されていますが、せっかくのご好意を有効に活用するためには、作業の差配、道具や情報を提供する災害ボランティアセンターが不可欠です。地元の社会福祉協議会こそが、その担い手としてふわさしい存在であり、いっそうの準備を積み重ねていく必要があります。また、人の避難、救援が第一優先ですが、家族同様のペット同伴避難場所はあらかじめ準備しておかなければ間に合いません。

問題は山積しておりますが、本年も安城市社協役職員一同、更なる福祉サービスの向上に努めてまいりますので、より一層のご理解、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## 身近な場所で介護予防を始めませんか？ ～DVDで楽しく体操しよう！～



タオル体操の様子



'26 1/1 第202号

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

特集 DVDを活用して、介護予防を始めませんか？

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  
'26 1/1 1

# DVDを活用して、介護予防を始めませんか？

介護予防係では「介護予防のための体操」の動画やDVDを制作しています。これらは、地域のサロンなどで活用していただるために、市内の町内会などに配布しています。今回は「にこにこサークル」の代表者、竹本マチ子さんと北川千代子さんにお話を伺いました。



にこにこサークルの竹本マチ子さん(左)と北川千代子さん(右)

## DVDを活用するきっかけは？

にこにこサークルでは、体操やゲーム、脳トレなど介護予防につながる活動を行っています。活動の中で、高齢者でも無理なく体を動かせる体操をしたいと思っていたところ、タオル体操のDVDを紹介していただきました。とても良い内容であったため、DVDの活用を始めました。

## 活用して良かったことは？

DVDを活用する前は、自分達で準備をしていたため、とても負担が大きかったのですが、今は講師の動きを見ながらさまざまな種類の体操をみんなでできるため、楽しくしっかり体を動かすことができるようになりました。体操をすることで、みなさまの体力維持にもつながっています。



にこにこサークルのみなさま

## その他にも多くの町内で活用されています！



ハートフル勉強会で簡単体操を行いました！  
(百石町公民館)



公民館でタオル体操を行いました！  
(下管池公民館)

## 2月の相談窓口

名 称	ボランティア相談	弁護士・司法書士による後見制度市民相談
日 時	毎週(火)～(土) 午前9時～正午、午後1時～5時(11日・24日を除く)	2月14日(土)・25日(水) 午後1時30分～3時
場 所	社会福祉会館	社会福祉会館
対 象	ボランティア活動をしてみたい人・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(電話での相談も可)	期間⇒相談日の前々日まで(要予約・先着2組) 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

# 介護予防のための体操を紹介します

「介護予防のための体操」のDVDに収録する動画は、愛知県健康づくりリーダー連絡協議会安城支部のみなさまにご協力いただいています。今年度は新たに「簡単体操」「ストレッチ」「リズム体操」を制作しました。それぞれの体操についてご紹介します。

## 簡単体操



YouTube

簡単体操  
(幸せなら手をたたこう)



### ▶ 体操のポイント!

「幸せなら手をたたこう」の歌に合わせて行います。4つの簡単な動きでできるため、誰でも簡単に始められます。



一緒に歌いながら、  
楽しく体操しましょう!

## ストレッチ



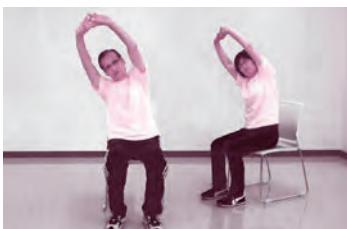
YouTube

ゆったり  
ストレッチ



YouTube

しっかり  
ストレッチ



### ▶ 体操のポイント!

ウォーミングアップにも使えます。ゆったりとしっかりの2種類があり、どちらも上半身から下半身までほぐすことができます。



自然な呼吸で、  
体を動かしましょう!

## リズム体操



YouTube

リズム体操  
(年下の男の子)



### ▶ 体操のポイント!

キャンディーズの「年下の男の子」の曲に合わせて行います。全身の筋力トレーニングができます。



いつまでも姿勢よく  
歩けるよう  
筋トレしましょう!

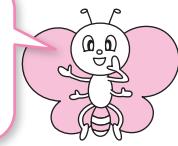
「介護予防のためのDVD1~5」は、市内8か所の福祉センターやアンフォーレにて貸出を行っています。貸出期間は1か月(アンフォーレは2週間)で、個人・団体問わず何度でも借りることができます。



福祉センター  
の所在地

ご自身や地域の介護予防にDVDや  
YouTubeをぜひご活用ください!

DVDの詳細は[こちら](#)▶



安城市社協キャラクター  
「ハートン」

問い合わせ: 地域福祉課 介護予防係 ☎77-7896

## 2月の相談窓口

名 称	心配ごと相談	障害者更生相談
日 時	毎週(火)~(土) 午後1時30分~4時(11日・24日を除く)	2月12日(木) 午後1時~4時(毎月第2木曜日)
場 所	総合福祉センター	総合福祉センター
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

# ～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 ￥ 費用・受講料など  
持 持ち物 申 申込方法など 他 その他 問 問い合わせ ※「対 どなたでも 定 特になし ￥ 無料」の場合は記載を省略

## 令和7年度テーマ型募金 募金受付中 ～災害ボランティアセンターの備品をそろえて、もしもに備えたい！～ 【目標額20万円】



テーマ型募金とは、緊急的に解決すべき特定の地域課題や、そのための活動を募金テーマとして掲げ、1月から3月までの期間で取り組む募金活動です。集まった募金は、掲げたテーマ活動に活用します。

募金は、社会福祉会館および市内福祉センター窓口、募金箱のほか、中央共同募金会のウェブサイトからも募金することができます。

募金目標額は20万円です。みなさまからの温かいご支援をよろしくお願いします。

問 安城市共同募金委員会（企画財務係内） ☎77-2941

## 成年後見制度講演会～弁護士に学ぶ成年後見のいろは～を開催します！



成年後見制度に精通した弁護士から、制度の基本的なことから実例を交えながら分かりやすくお話ししていただきます。認知症の人のご家族、障がいのある子のご家族をはじめ、どなたでもお気軽にお申し込みください。

日 2月7日（土）午前10時～11時30分

場 社会福祉会館 講座室

講 本多朱里氏（碧総合法律事務所所属）

定 50名（先着順）

申 2月5日（木）までに社会福祉会館窓口、電話、メールにて受付。（日・月・祝日・年末年始を除く）

問 生活相談係 ☎77-0284

メール：seikatsu-soudan@syakyo.city.anjo.aichi.jp

## Canvaを使ってボランティア活動のチラシを作りましょう！



グラフィックデザインアプリCanva（キャンバ）の基本的な使い方を学び、ボランティア活動のチラシを作りませんか？

日 1月24日（土）、2月21日（土）

いずれも午前10時から正午まで  
※どちらの日も内容は同じとなり  
ます。両日参加も可。

場 社会福祉会館 講座室

講（特非）コミュニティサポートーほつぶ  
対 ボランティア活動をしている人、

始めようとしている人  
※パソコンの基本操作ができる人

持 持ち運び可能なパソコン

※講座までにCanvaアカウント  
を取得してください。

定 各回10名（先着順）

申 1月17日（土）までに社会福祉会館窓口、電話にて受付。  
(日・月・祝日・年末年始、1月13日を除く)

問 安城市ボランティアセンター  
(事業係内) ☎77-2945

## ボランティア講演会 「ボランティアことはじめ～気になるあの人の素敵なお話」を開催します！



ボランティア活動の一歩を踏み出すため、静岡県富士市で市民活動団体「Fujiことはじめ」の代表を務める赤澤佳子氏をお迎えし、団体を設立した経緯や現在の活動についてお話しします。

また、書道家でもある赤澤氏の書道パフォーマンスやワークショップも実施します。

日 2月14日（土）午後1時30分～4時

場 社会福祉会館 講座室

講 赤澤佳子氏

（市民活動団体「Fujiことはじめ」代表）

定 30名（先着順）

申 1月7日（水）午前9時から

※電話またはグーグルフォームにて受付（日・月・祝日・年末年始、1月13日を除く）

問 安城市ボランティアセンター  
(事業係内) ☎77-2945

## ご寄付いただきました

みなさまのあたたかいご支援・  
ご協力にお礼申し上げます。  
(R7.10月分受付順／敬称略)

### ■ 善意銀行／福祉基金

北部公民館利用者▷北部福祉センター利用者▷西部福祉センター利用者▷安城市身体障害者福祉協会▷安城市町内会長連絡協議会 民生委員・児童委員協議会▷国際ソロブチミスト安城▷福祉まつり実行委員会▷就労継続支援B型事業所わか葉▷（公社）安城市シルバー人材センター▷安城市消費生活学校▷第二回森永製菓株（中京工場フェスタ）▷総合福祉センター利用者▷岡谷鋼機株（安城支店）▷林真希▷ドクタートロン安城ショールーム▷田中和彦▷安城土地改良区役員懇話会▷（株）ケイディケイ▷中村富士子▷サークル＊くるくる▷西三商業協同組合▷さるびあダンス▷ふれあいダンス▷匿名

### ■ 令和6年能登半島地震災害義援金 東部小31年卒業クラス会

### ■ 令和6年9月能登半島大雨災害義援金 森田和彦

## 介護者のつどい

日 時	場 所	問 い合わせ
2月6日（金） 午前10時～11時30分	桜井福祉センター 多目的室4	☎ 99-7365
2月14日（土） 午後1時30分～3時	北部福祉センター ホール	☎ 97-5000
2月17日（火） 午後1時30分～3時	明祥福祉センター 集会室	☎ 92-3641
介護者おしゃべりサロン 2月7日（土） 午後1時30分～4時	社会福祉会館 会議室	☎ 77-7888