社協だより

171 号　令和６年２月発行

社会福祉法人 利島村社会福祉協議会
デイホームさくゆり / ケアプランセンター木春
利島村地域包括支援センター
利島村子ども家庭支援センター

〒100-0301 東京都利島村 105 番地
電話 04992-9-0018 / FAX 04992-9-0317
E-mail：shakyo@toshimamura-csw.main.jp

令和６年能登半島地震災害義援金の募集をしています

令和６年１月１日に石川県能登半島を震源とする震度７の地震が発生しました。石川県、富山県、新潟県などで家屋の倒壊や火災、断水、津波による被害などが報告されています。

利島村社協では、被災された方々を支援するため、災害義援金を受付けています。

■受付期間・受付時間

令和６年１月 12 日（金曜日）から当面の間

■受付場所

・社協窓口で受け付けています。

・募金箱を**「役場」**、**「社協」**に設置しています。

皆様のご支援、ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

※災害義援金は、税制優遇措置の適用対象となります。詳しくは社協までご連絡ください。

窓口・問い合わせ先：利島村社会福祉協議会（事務局）

電話 04992-9-0018

令和５年度歳末たすけあい募金運動のご報告

ご協力ありがとうございました！

利島村社協では昨年 12 月１日より 12 月 28 日まで歳末たすけあい運動を行いました。

募金は、東京都共同募金会へ送金し来年度に配分を受け、本会の地域福祉事業（理美容支援事業及び排泄補助用品等購入代金助成事業）の財源として高齢者や障がい者、乳幼児への助成金とさせていただきます。

①募金箱（４か所）	39,031 円
②社協事務所での受付	32,000 円
合計	71,031 円

ホームページでも情報発信をしています。⇒ https://toshimamura-csw.main.jp/

デイホームさくゆりだより

誕生日会

午前は、スカットボール大会に向けて練習を行いました！

ボールが得点に入ると「オーッ」という歓声や拍手が送られました！

午後は、スカットボール大会を開催しました！
紅組・白組に分かれて、2 回戦行いました

<昼食メニュー>ちらし寿司、銀ヒラス白醤油焼き、五目生昆布煮、紅白なます、寒汁

結果は…どちらも35点で同点優勝でした

<おやつ>
バースデーケーキ

1 月は 3 名の方がお誕生日を迎えました。
おめでとうございます

＜ 事故・ヒヤリハット報告件数 ＞

事故報告： 4 件、ヒヤリハット報告： 9 件

主な事故・ヒヤリハットの内容

① 送迎の時間調整ができておらず、送迎時間が間に合わなかった。
② 食事内容に工夫が必要なご利用者様に対して、内容を確認せず提供してしまった。
③ 介助する職員同士のタイミングが合わず、転倒リスクのあるご利用者様がよろけてしまった。

＜ ボランティア募集のお知らせ ＞

デイホームさくゆりでは、ボランティアを募集しています！
【活動内容】歌や踊りの披露、ご利用者様のお話し相手など
【活動時間】月～金曜日 10 時半～11 時または、14 時～14 時半

個人、団体でも活動可能です！

※なお、ボランティアの方には、ボランティア保険に加入いただきます。保険料は社協で負担いたします。

ボランティア保険加入の都合上、活動開始は 4 月からになりますのでご注意ください

ボランティア募集について、詳しくはお気軽にお電話ください。

【窓口・問い合わせ先】デイホームさくゆり（担当：安藤）☎04992-9-0018

利島村　リハビリ通信　Vol.9
～腰痛を改善するには？～

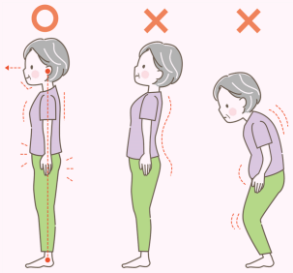
椿作業や農作業をしていなくても利島は坂が多いので、腰痛のお悩みがある方は多くいると思います。今回は原因とトレーニング方法をお伝えしたいと思います！

姿勢と腰痛の関係とは？

反り腰や猫背の姿勢は腰に負担がかかります。この姿勢を続けていると腰痛が生じやすくなります。

良い姿勢とは耳たぶ、肩の先端、足の付け根の出っ張り、膝、外くるぶしがまっすぐになっている姿勢のことを言います。

鏡などで簡単に確認できるので、自分がどんな姿勢か確認してみてください！

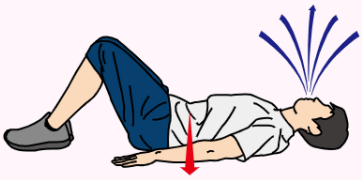


腰痛を予防・改善するには？

今回は良い姿勢に近づき、腰痛を予防・改善するためのトレーニング方法をお伝えします！

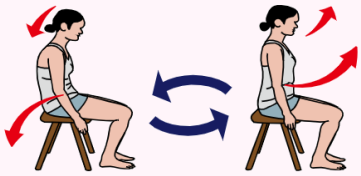
ハムストリングスストレッチ（太ももの後ろの筋肉）

① 膝を伸ばしてつま先は天井に向けます
② 体をひねらず背中が丸くならないように前に倒します
＊太ももの後ろの筋肉が伸びていることを感じながら行います



ドローイン

① 深く息を吸い込みます
② 口をすぼめてゆっくり息を吐きながらお腹をへこませます
＊腰の浮いている部分を床に押し付けるように意識します



骨盤の前後傾運動

① おへそを後ろに引いて背を低くします
② おへそを前に突き出して背を高くします
＊①と②を繰り返します
＊背中ではなく骨盤を動かすように意識します

やり方が不安な方・より自分に合った方法を知りたい方・自分の姿勢について知りたい方はご相談ください！トレーニング方法やコツなどをお伝えします♪
おひとりでも、ご友人とでも、ご家族とでも、OK です☆

理学療法士による 個別リハビリ 予約受付中！（無料）

月～金曜日（祝日含む）の 9 時～18 時まで、おひとり 20～30 分の予約制
※ご希望の時間に添えない場合もございます。あらかじめご了承ください。
ご相談だけでも是非！ まずはお気軽にお電話ください。

予約・ご相談 ☎04992-9-0018（担当：萩原）

Instagram、X（旧 Twitter）
アカウント名：東京の離島のリハビリスタッフ@平成医療福祉グループ
ユーザーネーム：ritoreha_hmw
note：離島の理学療法士　萩原真梨奈

KUMON®（くもん）通 信

今回は、青ヶ島村で行っている脳の健康教室®の様子を、担当の青ヶ島村地域包括支援センター菊池ユリさんにお話を伺いました！ ※上の写真は、青ヶ島で行っている脳の健康教室®の様子です。

いつから脳の健康教室®を開講していますか。

令和５年 10 月から、毎週木曜日 11 時～12 時に開講しています。

受講者の人数や年齢層について教えてください。

70 代～90 代の５名が受講されています。

楽習（らくしゅう）による受講者の変化などがあれば教えてください。

始めは、「読み書きや計算なんて何年振りだろう」と慣れないことに戸惑われていましたが、開講から約 3 カ月たった今、教室サポーターがサポートしなくてもスラスラと楽習を進めたり、すうじ盤のタイムを更新されたり、嬉しい変化が見られています。
また、教室中は「やっていくうちに楽しくなってくる」や「声を出した方が早くできる」などの声が聞かれ、積極的に楽しんで楽習されています。

色々教えていただき、ありがとうございました！

利島村では、令和６年３月より**“脳の健康教室®”**を開講します！
でも、どんなことをやるのか分からない、毎日楽習するのは難しいなどと思っていませんか??
まずは、**2月3日（土曜日）10** 時から開催する体験会に参加してみてください。
そして、まだまだ“脳の健康教室®”の受講者を募集しています！

体験会や受講者募集など詳しくは、折込チラシをご覧ください。

【窓口・お問い合わせ先】利島村社会福祉協議会（担当：坂口） ☎04992-9-0018

＜ 編集後記 ＞

利島の皆様、挨拶が遅くなりましたが、今年もよろしくお願いいたします。
今年も社協だよりやホームページで分かりやすい情報を発信していきますので、ぜひ見て下さい。
また、「こんな情報を載せてほしい」などご要望があれば、いつでもお知らせください！
能登半島地震や飛行機事故が発生し不安な年明けとなりましたが、皆さまのご健康とご多幸を役職員一同、心よりお祈り申し上げます。

坂口