

社 協 だ よ り

183号 令和8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
利島村こども家庭センター

〒100-0301 東京都利島村 105 番地
電話 04992-9-0018 / FAX 04992-9-0317
E-mail : toshima@violin.ocn.ne.jp



展覧会に出展しました!



→ 展示ブース全体の様子



← 展示準備も自分たちで!



1月24日(土)25日(日)に利島小中学校体育館にて開催された「利島小中学校展覧会」に、デイホームさくゆりのご利用者様がこれまで製作した作品を出展しました!

今まで製作してきた作品で、季節行事にまつわる作品(こいのぼり等)や観賞用小物を展示させていただきました。今年は子育てひろばとの共同展示が実現し、素敵なブースが完成しました😊 皆さん、ご覧いただけましたか? 今回展示できなかった作品はデイホームさくゆりに飾っていますので、来所された際はそちらもぜひご覧ください!



↑ 出展した作品の製作風景

日々の活動やイベントの様子など

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

青ヶ島・八丈島義援金の御礼

令和 7 年台風第 22 号・第 23 号災害に際し、青ヶ島村・八丈町への義援金に多くのご協力を賜り、誠にありがとうございました。

お預かりした義援金は、青ヶ島村および八丈町への送金を完了し、被災された方々の生活再建・地域復旧支援に活用されます。多大なるご支援に、心より御礼申し上げます。

青ヶ島村長および八丈町長への目録贈呈→

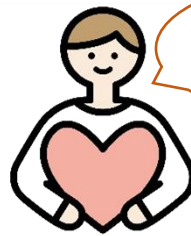
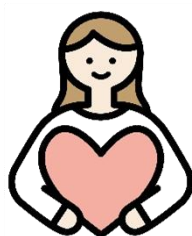


令和 7 年度歳末たすけあい募金運動ご報告

利島村社協では、昨年 12 月 1 日より 12 月 26 日まで歳末たすけあい募金運動を行いました。

集まった募金は、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（理美容サービス事業およ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）	54,325 円
②社協事務所での受付	16,000 円
合計	70,325 円



ご協力ありがとうございました！

学童からのお知らせ

保護者の方をはじめ、皆さまには日頃より学童保育へのご理解ご協力をいただき、まことにありがとうございます。

今年度は 2 年ぶりに新 1 年生を迎えてのスタートとなり、先輩たちは学童の約束などを教えようと張り切っている様子が見られました。初めてのことに對して 1 年生は「何で？」という事も沢山あったかもしれませんが、日々過ごす中で学童の生活に慣れて落ち着いて行ったように思います。

12 月のお楽しみおやつは「みんなで一緒に遊ぼう」という企画になり、体育館でドッジボールや氷鬼をしました。その中でルールを共有したり、相談して休憩のタイミングを決めるなど、子どもたちのコミュニケーションが沢山みられました。年度初めは、うまく伝わらずにすぐにやめてしまう事もありましたが、一緒に遊ぶうちに伝え方や聞き方が上手になり、異なる学年の子どもたちの繋がりが深くなったように思います。

今後、このような子どもたちの力が更に強くなっていき、それが地域の力に活かされ利島がもっと元気になっていくといいなと未来に思いを馳せています。もう少しで今の学童メンバーでの生活が終わります、よい締めくくりをして新しい年度を迎えたいと思います。



利島村 リハビリ通信 Vol.2 | 冬を乗り越える健康体操

～寒さから関節を守ろう～

1月下旬から2月上旬ごろは大寒(だいかん)といい、一年で一番寒さが厳しくなる時期と言われています。寒い時期になると関節痛を訴える方がいらっします。

これは、寒さによる血行不良から起きていることがあります。

今回は、そんな寒さからくる関節痛の予防方法をお伝えします。

<寒さからくる関節痛の予防方法>

- ・朝一番でのゆっくりとしたストレッチ(急に動かすと痛みが出る場合があります) **※痛い箇所がない方は腰や膝を重点的に行うと Good!**
- ・暖かい服装、湯船にゆっくりと浸かるなど、体を温めるようにする。
- ・温かい食事や、温かい飲み物を意識して摂るようにする。



～頭痛を予防しよう～

伊豆諸島は海洋性の気候により、天候や気圧の変化の影響を受けやすい環境にあります。リハビリを受けている方の中にも、頭痛で悩んでいる方がいらっしました。

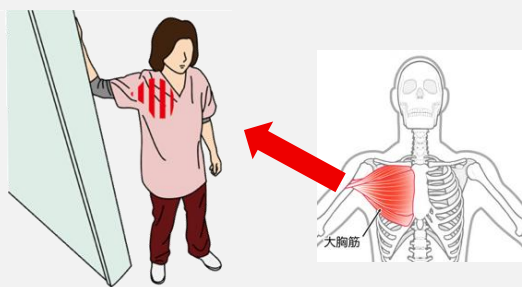
頭痛は学業や仕事といった社会活動に加え、精神面への影響もあります。今回は、首や肩こりの予防・改善方法をお伝えします!

頭痛が出やすい人の特徴

- ・首、肩こりの強い方
- ・睡眠が浅い方
- ・運動不足の方

●円背姿勢からくる肩こり予防

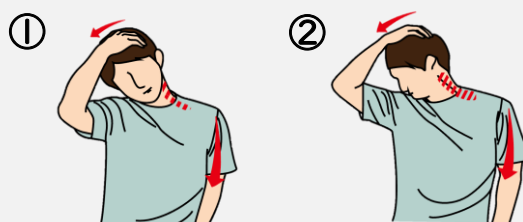
大胸筋という筋肉が硬くなると、肩が前に引っ張られて猫背(円背)になりやすいです。



10秒キープを左右 5 回行いましょう!

●僧帽筋と肩甲挙筋ストレッチ

肩をすくめる筋肉(僧帽筋 肩甲挙筋)がカんだままだと、肩こりになり頭痛につながります。



- ① 首を真横に倒して10秒キープを 5 回
- ② 肩を見るようにして10秒キープを 5 回

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～19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:黄海)



note: 離島の理学療法士 黄海俊成
Instagram、X (旧 Twitter)
ユーザーネーム: ritoreha_hmw
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

利島での生活やリハビリの様子を発信中!
ぜひフォローしてください☆



デイホームさくゆり だより



最近の活動



【農園活動】

プランターに植えた花の苗が、育って
きました!社協に来る際は、ぜひ見てく
ださい😊

【スリリングショット】
得点テープにお手玉を投げて、得点を
競いました!皆さん、ナイスショット👍



【めくってクイズ】
本の中から探した文字カードで、単語を作る
ゲーム!並べ替えてできる言葉は...?!



【新春お楽しみ会】

年始は、イベントを実施しました!おせちを食
べて、職員の出し物で盛り上がりました!



連載 <みんなのやぐるま> 第2回 ~太郎が産まれる編~

太郎の出産を控え、心配事ができた母。そこで、子育て支援に携わっている
こども家庭センターの相談員と地域の保健師に相談してみました。

子育てについて
聞きたい...



こども家庭センター

毎月1~2回開催している「子育てひろば」に
参加してみませんか?子育ての先輩方と交流
できるので、今の不安や子育てのことを話す
ことができますよ。



相談により繋がりができて
安心した母は、内地で無事
太郎を出産しました!



母

どんな支援が
あるのかな...



保健師

内地と同様に、「妊婦面談」と「沐浴指導」がありま
す。妊婦面談は保健師来島の度の実施し、内地より
も回数が多いので安心してください。

次回は、利島に戻って
1年ほどたった椿一家
を見てみましょう!

< 編集後記 > 新年明けましておめでとうございます! 本年もどうぞよろしくお願いいたします。利島の
冬の強風の中、農園に植えたじゃがいもや玉ねぎの苗が少しずつ育ってきています🌱収穫する日が、今から
とても楽しみです! 皆さん、お散歩ついでにふらっと寄ってみてください! 鳥越

