

全3回

災害ボランティア養成講座

玉野市社会福祉協議会では、平成26年度に常設型災害ボランティアセンターを開設しました。毎年、災害に備えて訓練を実施しており、今年度は西日本豪雨災害の状況を知るとともに、災害ボランティアセンターの機能や、実際に災害が発生した場合に役立つ知識を学ぶ体験型訓練など、全3回の講座を開催しました。

第1回目



日野ボランティア・ネットワークの山下弘彦氏から講義がありました。災害が発生した際には、ただ災害による被災状況だけを見るのではなく、被災したことで、生活にどのような影響を与えたかを見る「泥を見ずに人を見よ」という視点が被災者支援には必要だということ学びました。

第2回目

日野ボランティア・ネットワークの森本智喜氏による講義では、グループワークで「〇〇な玉野だったらいいなあ」について童心に返って考えました。それぞれのグループからは「たのしい」「にぎやかな」「いまのままの」といった意見が出ましたが、森本氏より「もっと童心に戻りましょう！」と声がかかり、笑いが起きながらも今後の玉野市について、それぞれの思いを出し合いました。



第3回目



第1回目と同じく山下弘彦氏から災害ボランティアセンターの支援についての講義の後、こくみん共済coop<全労済>の防災体験会を行いました。参加者は「空き缶ラタン作り」「煙体験ハウス」「負傷者搬送体験」等の5つのブースを自由に回り、災害時に役立つ知識を学びました。

♡おしらせ・募集♡

★福祉センターいきいき百歳体操

▽毎週 月・火・木～土曜日 10:15～10:45
(1階リハビリ室)

- ◆当日の人数によって、参加できない場合があります。
- ◆月・木・土曜日と火・金曜日で内容が違います。

★福祉センター休館日

▽毎週：水・日曜日
2月11日(火・祝) 2月24日(月・振替休日)
3月20日(金・祝) ※4月から水曜開館・土曜休館

★ティエラ休館日

▽毎週：水曜日
2月11日(火・祝) 2月23日(日・祝)
2月24日(月・振替休日) 3月20日(金・祝)

★たまの☆なんでも相談会

弁護士等の専門職がなんでも相談をお受けします。
▽山田会場：令和2年2月5日(水)
時間／13:00～16:00 成年後見講座・相談会
場所／山田市民センター (玉野市山田447-2)
問い合わせ／玉野市社会福祉協議会
☎0863-31-5601

★ふれあい総合相談

▽弁護士相談(要予約) 10:00～15:00
2月18日(火)
3月5日(木) 3月17日(火)

▽相続・境界等財産の手續相談(要予約)
2月13日(木) 13:30～15:30

▽介護相談
平日 8:30～16:30

場所／玉野総合福祉センター(田井)
問い合わせ／玉野市社会福祉協議会
☎0863-31-5601

令和元年度 たまの みんなが輝く まちづくりフォーラム

日時 3月22日(日) **場所** 荘内市民センター
13:00～15:30 (玉野市用吉1186-1)

岡山県内の介護予防・
生活支援サービス事業の紹介 他
問い合わせ／玉野市社会福祉協議会
☎0863-31-5601



子育てをサポートする活動をしてみませんか？

市内在住で子育てを応援したい、子どもが大好き、車の運転は得意という方など、育児援助ボランティア活動(報酬あり)に理解と熱意のある方は是非お問い合わせください。
※子育てに関する講習会(5回)を受講後に活動になります。

★入会説明会を実施します(要予約)★

日にち	時間	※印鑑が必要です。 ※登録には1時間程度 かかります。
2月6日(木)・20日(木)	〈全日共通〉 9:30～16:00	
3月5日(木)・19日(木)		

子育て応援隊募集中!



問い合わせ／玉野市子育てファミリー・サポート・センター ☎0863-32-3778

ご寄附ありがとうございました

令和元年11月1日から12月31日までに寄せられたご寄附の報告をいたします。(敬称略)

[香典返し]

[寄附者]	[故人]
石井 忠司(後閑)	久美子
尾崎 一正(東田井地)	國子
近藤 高明(神奈川県)	勝敏

藤原 均 (小島地)	彰
藤原 尚弘(倉敷市)	克己
鷹取 薫 (東七区)	恒子
大賀 絹子(小島地)	延弘

[一般寄附]

田井 汎
田井地区コミュニティ協議会
秋の祭典

寄附で購入しました

玉野光南高校生徒会から寄附をいただき、福祉教材「高齢者疑似体験セット」を購入しました。玉野市内の各小学校に出向いて行う福祉体験教室の授業で活用させていただきます。ありがとうございました。



ロコモってご存知ですか？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)といい、筋力低下、バランス感覚の低下、骨・関節・筋力に関わる病気などから運動器が衰え、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことです。そのまま放っておくと、閉じこもりから寝たきりになる可能性があります。

7つのロコモ危険度チェック

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



※1つでも当てはまればロコモの心配があります。

タマ子さん

「運動を続けて
外出しよう」の巻



ロコモトレーニングで予防しましょう!!

続けることが
肝心です

① 片脚立ち

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう



床につかない程度
に片足を上げる

※支えが必要な場合は
両手や片手をついて行
いましょう

② スクワット

1日3回
5~6回繰り返
しましょう



※息を止めない
で行いましょう

ひざへの負担を避けて、ひざは90
度以上曲げないようにする

ひざがつま先より前に出ない
ようにする

肩幅より少し広めに足を広げて
立ち、つま先は30度くらい開く

生活の中で出来ることは...



*暮らしの中に運動習慣を取り入れましょう

いまより10分多く身体を動かすことが
ロコモ予防に繋がります。

*しっかり栄養を取りましょう

1日3回の食事からバランスよく摂る
ことが大切です。



「お役立ち講座「バランスよく
食べて健口に!」で詳しく説明
をしています。