

地域見守り活動推進セミナー 開催しました

令和2年2月18日(火)地域福祉センター多目的ホールを会場に、見守りに関するセミナーを開催しました。当日は、49名の方に参加いただき、職員による寸劇などを通して地域の見守り活動の重要性について改めてお知らせしました。



職員による寸劇の様子



図書館の贈り物事業 実施しました

岩出山地域のこどもたちに、あたたかい心を育んでもらいたいという思いから、地域の皆様からお寄せいただいた歳末たすけあい募金を活用し、保育所・こども園へ絵本を贈呈しました。



「セボンちゃん」、「たまごからだ〜れかな」など、地域の3施設へ34種類の絵本を贈呈しました!



社会福祉 大崎市社会福祉協議会
法人 岩出山支所 だより

あったか新聞

2020 6月号

(発行) VOL. 107

社会福祉法人
大崎市社会福祉協議会岩出山支所

〒989-6434
大崎市岩出山字下川原町100-8
☎ 72-5050

大崎市社会福祉協議会ホームページ
<http://www.osaki-shakyo.com>

コロナに負けるな! 介護予防体操 特集

お家で過ごす時間が長くなり退屈に感じている方へ、誰でも室内で出来る簡単なトレーニングをご紹介します! コロナウイルスに負けず、足腰を鍛えて元気に過ごしましょう!

①イスを使ってできるトレーニング!

<1分間片足立ち>

効果

歩行動作の機能を向上し、転倒予防に効果的です!

不安な方は、イスなどにつかまり行ないます。

<かかと上げ・下げ>



①背筋を伸ばし、イスに軽く座ります。



②両足のかかとをゆっくり上げ、ゆっくり下げます。
※この動きを10~15回程度繰り返します。

<足の上げ・下げ>



①背筋を伸ばし、イスに浅く座ります。両足を肩幅に開きます。



これらの動きを、15~20回程度繰り返します!

②片足ずつ足の付け根から4秒かけてゆっくり上げ、4秒かけてゆっくり下げる。

効果

立ち上がりや歩行動作の機能向上に効果的です。足先への血流促進や足のおくみ防止・改善にもつながります。

ボランティア保険・福祉活動行事保険のご案内

日本国内でボランティア活動をされる方を対象にしたボランティア保険があるのをご存知ですか? ボランティアや福祉活動におけるケガや物汚破損などの補償を行ない、地域の草刈や、被災地支援のボランティアなど、様々な活動に合わせてプランも選ぶことも出来ます。まずは社会福祉協議会岩出山支所までお気軽にご相談ください!

ボランティア保険は一度加入すると、加入申請日の翌午前0時~年度末(今年度は令和3年3月31日まで)まで、複数のボランティア活動に参加した場合でも補償されます!

お一人あたりの年間保険料は300円から。ボランティア活動をされる場合は、保険に加入して活動でのトラブルに備えましょう!

<各種お問合せ>

大崎市社会福祉協議会岩出山支所(岩出山地域福祉センター内)

TEL: 0229-72-5050



「あったか新聞は皆様からいただいております社協会費で作成しております」

「あったか新聞は皆様からいただいております社協会費で作成しております」