

# MIKASA ふれあい運動教室

## のご紹介

MIKASAふれあい運動教室は、亀崎地区社会福祉協議会(以下、「亀崎地区社協」)が2017年9月から取り組まれているサロンで、「広島市高齢者いきいき活動ポイント事業」の開始時期に合わせ、始められました。地域の高齢者を対象に健康づくりを目的として、月2回フジグラン高陽ふれあい広場で行われています。共催の一般社団法人ミカサスポーツ振興会(以下、「ミカサスポーツ」)が運動用のたまご形ボールを無償で貸出し、参加者はそれを利用してインストラクターの掛け声に合わせて運動します。椅子に座って運動するため、参加しやすいのが特徴です。また、無料でバランス測定の実施もあり、参加者は毎回数値を記録していくことで、運動の効果を数値で見ることが出来ます。取材当日は、今年一番の冷え込みにもかかわらず70人以上の方の参加があり、参加者からは「これまで、病院に通うために杖が必要だったが、使わずに通えるようになった。」「ペットボトルのフタを自分で開けられるようになった。」などの感想が聞かれました。



インストラクターの掛け声に合わせていきいき運動



バランス測定

亀崎地区社協の辻本会長からは「亀崎地区以外の方も多く参加され、多い時には参加者が100人を超えることもあり、口コミで参加者が増えています。参加することに1ポイント付き、10ポイントたまると亀崎地区社協から景品がもらえる特典がついていることも参加者にとって楽しみになっているのではないのでしょうか。」と話してくださいました。会場には広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター(以下、「包括」)の相談窓口もあり、本サロンはミカサスポーツ、フジグラン高陽店、包括の協力を得ながら運営されています。

お困りごとなど  
 ございましたら  
 お気軽にご相談  
 ください。



### MIKASA ふれあい 運動教室

日時 月2回フジグラン高陽前のふれあい広場で実施 14:00~15:00  
 (日にちはチラシやフジグラン高陽のカレンダーをご覧ください)  
 参加 自由(無料・年齢制限なし)

#### 目次~主な内容~

- 亀崎「MIKASAふれあい運動教室」活動紹介 ..... P1
- ボランティアセンター通信 ..... P3
- 令和2年度介護予防・日常生活支援総合事業実施団体を募集他 ... P2
- お知らせ 他 ..... P4

# 令和2年度 介護予防・日常生活支援総合事業実施団体を募集します

## 地域高齢者交流サロン運営事業・ 地域介護予防拠点整備 促進事業補助金

地域での通いの場・介護予防への取り組みを行う団体に、3年間で限度として補助金を交付し、新たな立ち上げや活性化を応援する事業です。

●地域高齢者交流サロン  
／上限5万円  
※月1回以上、概ね10人以上の参加見込み等が条件となります。

●地域介護予防拠点  
／上限5万円  
(上記とあわせて上限10万円)

※毎週1回以上のいきいき百歳体操の実施と、概ね10人以上の参加見込み等が条件となります。



## 新規団体向け説明会

■令和2年3月5日  
10:00～11:30  
中止  
安佐北区総合福祉センター6F  
(安佐北区可部3-19-22)

■令和2年3月10日  
10:00～11:30  
中止  
佐伯区地域福祉センター  
(佐伯区海老園1-5-4)

■令和2年3月12日  
13:30～15:00  
中止  
広島市総合福祉センター5F  
(南区松原町5-1  
BIG FRONT ひろしま内)

※説明会に参加できない場合、個別に説明も行いますので、ご相談ください。

## 住民主体型生活支援訪問サービス 実施団体募集

住民主体型生活支援訪問サービスは、総合事業の訪問型サービスの1つで、地域団体等が簡易な生活支援が必要な高齢者等(要支援者等)の居宅を訪問し、地域の関わりの中で自立した生活を継続できるよう支援を行うサービスです。

- 運営費／年間10万
- ボランティア  
コーディネーター謝礼金  
／1日1,000円

募集に関するお問い合わせは、  
安佐北区社協 丸谷まで！  
TEL:082-814-0811  
(8:30～17:15)



## サロン紹介

## 亀山地区 ケサラ



サロン『ケサラ』は、毎週水曜日13時から、勝木の団地内にある「ケサラセカンドステージ」で開催されています。高齢化が進み、団地内でもコミュニケーションが取りにくい状況になってきていることから、子どもから高齢者まで、誰でも気軽に立ち寄れる憩いの場になりたいと立ち上げられたサロンです。毎回、脳トレ・健康体操・レクリエーション等に加えて、おいしいコーヒーと手作りおやつもいただけ、皆さんの楽しいおしゃべりは尽きることがありません。またこの日は、いつも参加される方の顔が見えないと皆さんが心配をされ、呼びに行かれる場面もありました。「来るのが楽しみなの！」「今日は用事もあったけど、駆けつけたんよ！」との声も聞かれ、皆さんにとって『ケサラ』が、なくてはならない居場所になっていると感じました。

# ボランティアセンター通信

## 受講者募集

平成31年度ボランティア講座  
『はじめてのボランティア』

高齢者いきいき活動ポイント対象

日時 令和2年3月17日(火) 13:30~15:30

場所 安佐北区総合福祉センター 6階 大会議室

### 内容

13:30~15:00

「人生、後半戦がおもしろい」  
～一歩踏み出すボランティアの魅力～

講師 シニアライフアドバイザー・  
余暇開発士・健康管理士 波多野 俊明



15:00~15:30

ボランティア活動の  
紹介と参加者同士の交流

定員 30名 参加費 なし 申込締切 令和2年3月10日(火)

申込方法 電話・FAX・Eメールで、氏名(ふりがな)、住所、電話番号を添えて申込み。

申込先 社会福祉法人 広島市安佐北区社会福祉協議会  
TEL:082-814-0811 FAX:082-814-1895  
E-mail:kita@shakyohiroshima-city.or.jp

申込みフォームからも  
申込みできます。

→ <https://forms.gle/GMwLj7TgPJNb2mgD8>

## 『もぎもぎ☆ふぁーむ』

の活動にお邪魔しました!

『もぎもぎ☆ふぁーむ』は、安佐北区狩留家町で障害のある子どもとその家族が、農作業や収穫した農作物を使った料理作りなどを地域住民と交流しながら行い、自然の中での居場所づくりに取り組んでいます。



令和2年1月、高校生ボランティアと一緒に大根の収穫や畑の手入れをした後、「杵」と「臼」の代わりに「麺棒」と「ボウル」を使った餅つきを行い、取れたて野菜で作る具沢山の雑煮やつきたての柔らかいお餅を美味しくいただきました。

また、狩留家集会所で活動するカラオケグループの皆さんにスコップ三味線を演奏していただき、全員で「狩留家祝い酒」の体操を踊ったり、歌うなど交流を楽しみました。



### 一緒に活動していただける 参加者募集

- もぎもぎ☆ふぁーむでは、障害のある子どもとその家族を募集しています。
- 1日体験の参加もできますので、お気軽にお問合せください。

### ボランティア募集

- 子どもたちと交流していただけるボランティアを募集しています。
- 活動日や内容などは、問合せ先までご連絡ください。

### 問合せ先

安佐北区ボランティアセンター(社会福祉法人広島市安佐北区社会福祉協議会)

TEL:082-814-0811

## 安佐北区地域福祉センター

市民の自主的な福祉活動を支援し、地域福祉の増進を図るために設置されています。福祉活動を目的とする団体やボランティアグループは無料でご利用いただけます。

**所在地** 広島市安佐北区可部三丁目19番22号  
安佐北区総合福祉センター4階・6階(一部)

**開館時間** 9:00～21:00

**受付時間** 9:00～17:00

**休館日** 毎月第3日曜日、8月6日、  
年末年始(12月29日～翌年1月3日まで)  
※施設詳細、申込方法など詳しくはお問合せください。

**問合せ先** 電話:(082)814-0811  
FAX:(082)814-1896



## 広島市可部福祉センター

社会福祉その他住民の生活の維持向上のための各種相談・教養・レクリエーション・会議等の便宜を提供し、生活文化の向上と社会福祉の増進を図るために設置されています。福祉活動を目的とする団体やボランティアグループは無料でご利用いただけます。

**所在地** 広島市安佐北区可部南2丁目23番28号

**開館時間** 9:00～22:00

**受付時間** 9:00～17:00

**休館日** 火曜日、祝日の翌日、8月6日、  
年末年始(12月29日～翌年1月3日まで)  
※施設詳細、申込方法など詳しくはお問合せください。

**問合せ先** 電話(FAX兼)  
(082)815-6480



### 社会福祉協議会の職員を装った

## 不審電話

にご注意ください

全国各地で「社会福祉協議会」の職員を名乗る人物から個人情報聞き出そうとする不審な電話が相次いでいます。社会福祉協議会では、電話で家族構成を確認する等、個人情報をお聞きすることはありません。このような電話に十分ご注意ください。対応しないようお願いいたします。



匿名 川山 山下 中本 西武 一夫 三ツエ 様 様 様 様

へ(一般寄付)

安佐北区社協に、みなさまより多額のご寄付をいただきました。  
みなさまの、厚意に感謝申し上げます。  
(令和元年7月2日)  
(令和2年2月14日)

## 愛の灯



## 赤い羽根共同募金

### 街頭募金についてご報告とお礼

安佐北区では、赤い羽根共同募金運動期間中に、有志の方々により街頭募金が実施されています。今年度も以下のとおり皆様からたくさんのご協力を賜りました。ありがとうございました。



- ・あさひが丘地区社会福祉協議会 21,321円
- ・落合地区社会福祉協議会 21,800円
- ・落合東地区社会福祉協議会 74,621円
- ・亀崎地区社会福祉協議会 19,491円
- ・ボーイスカウト安佐8団 16,689円

(五十音順)

赤い羽根共同募金は皆様の温かい善意により成り立っています。