

支えあいが育む・地域の和

# ふれあい馬宮

2019年 5月号

(通巻 第51号)

発行

馬宮地区社会福祉協議会

西区西遊馬 533-1

TEL&FAX 048-626-2766

ホームページアドレス

<http://mamiya-shakyo.com/>



介護予防 いきいき百歳体操

## 誰でも簡単→筋力アップ

馬宮の会場であなたも始めてみませんか？

# 地域福祉の重要性



馬宮地区社協会長

岡田 悟

昔から私  
たちの住ん  
でいる地域  
では、「遠く  
の親戚より  
近くの他

人」と言われていました。日常生活の場面において隣人同士が協力し合い、さまざまな事柄を補助し合いの場がありました。近年は家族や地域社会が持つている助け合いの機能やつながり等、地域の福祉力が弱くなっています。

そうした中、足腰が弱り、閉じ

こもりがちな単身高齢者・高齢者のみ世帯が増加し、一方では子育てに追われ、地域で孤立し話相手もない世帯も増加しています。

このような福祉問題を地域全体としてとらえ、皆で考え、話しあい、協力して解決を図ろうと、各自治会から福祉委員を選出してもらいました。

その福祉委員が民生児童委員と協力して、何らかの支援を必要とする人の立場に立つて地域ぐるみで支え合う活動を推進しています。

地域社会の中で安心して暮らし続けることが出来、家族や地域

定期総会開催

4月25日、平成31年度社協定期総会を開催。

会長挨拶の後、議長に小玉秀牛氏を選出し、議事に入りました。

平成30年度の事業報告、決算報告、監査報告があり、平成31年度役員、事業計画案・予算案を審議。

熱心な討議があり、すべて承認され、総会は無事終了しました。

の人々とふれあいながら、ともに生きる社会を実現するため、ご支援ご協力をお願いいたします。

馬宮地区社会福祉協議会事業計画

31年4月	定期総会
令和元年5月	日赤募金 賛助会員募集 理事研修会
6月	広報誌「ふれあい馬宮 51号」発行 馬宮地区老人クラブ主催 「グラウンドゴルフ大会」共催 健康福祉事業 「健康教室&ペットボトルボウリング大会」 見守り推進委員会(福祉委員委嘱式) 馬宮地区合同研修会
7月	馬宮まごころ基金
8月	子ども福祉体験教室
9月	広報誌「ふれあい馬宮 52号」発行
10月	青少年育成馬宮地区会主催 「世代間ふれあい交流グラウンドゴルフ大会」共催 体育振興会主催 「馬宮地区運動会」共催
11月	赤い羽根共同募金 世代間交流ふれあい事業 「絆コンサート・イン まみや」
12月	歳末助け合い募金
2年1月	広報誌「ふれあい馬宮 53号」発行 青少年育成馬宮地区会主催 「ふれあいコンサート」共催
2月	世代間交流ふれあい事業 「菜の花ふれあい会」
3月	馬宮地区老人クラブ主催 「グラウンドゴルフ大会」共催 弥生ふれあい会 地域福祉行動計画進行管理・推進委員会
通 年	○会食サービス事業「会食のつどい」 (8月は除く) ○子育て支援事業 (子育てサロン活動の助成)
1～2回/年	○地域福祉推進委員会 (自治連・民児協・社協) ○各支部見守り推進委員会(研修会を含む) ○包括支援事業(福祉講演会 等)
不定期	○支部活動への助成

## 馬宮地区社協役員

事務局長	岡田 悟	古瀬 和夫
	清水 幹雄	
副会長	清水 忠徳	
会計	相部 又夫	都築 康介
監査	下田 又夫	
総務部会	関根 ゆかり	
広報部会	齋藤 栄司	池田 桂子
	小玉 秀生	葛西 紘一
ボランティア部会	小峰 貞夫	中島 正美
	杉山 弘政	宮本 雅子
事業部会(福祉サービス分科会)	武笠 精一	新倉 芳江
	相良 富喜子	岩崎 忠雄
事業部会(地域福祉分科会)	川添 修司	山川 悦子
	田中 京子	相澤 みずえ
事業部会(福祉サービス分科会)	太刀 一己	葩島 教文
	葩島 忠雄	
事業部会(地域福祉分科会)	関根 清	佐藤 孝子
	坂本 朱美	岡田 眞理子
事業部会(地域福祉分科会)	高田 ゆかり	込山 恭子
	沖田 和子	秋庭 達夫
事業部会(地域福祉分科会)	清水 康男	安藤 伸夫
	葛西 栄子	
事業部会(地域福祉分科会)	常田 秀子	中野 治代
	本間 正子	伊藤 美佳子
事業部会(地域福祉分科会)	池田 金作	鈴木 映男
	鈴木 昌子	葩島 勇
事業部会(地域福祉分科会)	小林 智海	渡辺 定
	寺澤 崇	湊川 勝美
事業部会(地域福祉分科会)	青山 茂	高橋 清子
	相談役	
木下 國臣 (馬宮地区自治連会長)		



昨年度は馬宮の22団体に  
皆様のまごころをお届けしました

募集！！「馬宮まごころ基金」…笑顔と元気を応援します。



12 団体



10 団体



## 平成30年度 決算報告

平成30年4月1日～平成31年3月31日

### (1) 収入の部 (単位: 円)

項目	決算額	摘要
市交付金(敬老会事業)	3,127,200	対象者 2606 人
市社協補助金	1,103,326	
	1,425,583	
会費・各種募金配分金		
赤い羽根共同募金	309,000	実績額の 28%
歳末助け合い募金	437,608	実績額の 98%
賛助会費	678,975	実績額の 55%
手数料	15,600	募金事務手数料
合同研修負担金	1,145,000	自治連・民児協・社協
寄付金	14,525	
雑収入	649,526	預金利子・印刷機代繰り入れ等
前年度繰越金	1,919,524	
合 計	9,400,284	

### (2) 支出の部 (単位: 円)

項目	決算額	摘要
会議費	17,860	総会資料代・会場使用料 他
	1,170,145	
事務費		
通 信 費	123,536	切手・郵送代・電話代・ネット代
備 品 費	785,756	パソコン・印刷機
消耗品費	215,119	コピー用紙・印刷機インク・用紙他
光 熱 費	24,016	事務所電気代
ホームページ関係費	21,718	HP 更新料
修 繕 費	0	
	2,559,825	
事業費		
会食の集い	644,809	さくら草助成・会食サービス
地域福祉事業	205,725	見守り・支部活動・コンサート・PB大会
各種団体(共催)	70,000	育成会・馬老協・体育振興会
研 修 費 (合同研修会)	1,197,831	
広 報 費	441,460	「ふれあい馬宮」印刷代
負 担 金	120,000	合同研修(社協負担分)
団 体 助 成 金	342,000	まごころ基金・サロン立上げ
敬 老 会	3,127,200	
渉外費・雑費	36,252	慶弔費 他
操 出 金	200,000	
予 備 費	1,827,002	次年度に繰越
合 計	9,400,284	

### (3) 積立金 (単位: 円)

項目	支出額	摘要
事務機器補修等積立金	648,756	印刷機

上記のとおり報告致します。

平成31年4月25日 馬宮社会福祉協議会 会長 岡田 悟  
会計 相部 忠徳

と実感しました。

始めに、岡田会長から、「いきいき百歳体操は、なぜ良いのか」について講話を聞きました。優しい動作、簡単な動き、単純な動きで効果があるとのことでした。

次に座席の間を広げて、指扇病院の理学療法士2名の指導の下、百歳体操を実際にやってみました。まず準備体操。続いて腕に重りをつけて腕の体操。ゆっくり動かすのが思ったより難しかったです。足に付け直してから椅子の背を持って、足の体操。重り一個でやりましたが、増やせば筋力トレーニングになる

いきいき百歳体操  
社協 理事研修会開催



1月26日に  
馬宮公民館で、  
理事研修会が  
ありました。

## リハビリ職から見た介護予防 第3支部



支部講演会のトリを務めた第3支部では、高齢者ケアセンターゆらぎから2名の女性理学療法士を講師に迎えて「介護予防」の話を中心に行われました。

お互いをあだ名で呼び合いながらの説明には、50名の参加者もおわずにつこり・・・

年取れば  
誰でもなれる  
認知症

市の現状が伺える川柳が披露され、ますます介護予防の重要性を

## 笑顔がいっぱい



3月12日(火)今年で4回目を迎える「弥生ふれあい会」が馬宮公民館で開催されました。56名という今までにない参加者で会場は活気にあふれていました。

社協 岡田会長の挨拶と今日のスケジュールの話がありました。健康体操、漢字クイズ、ひな祭りの合唱があり配膳へと進みました。今年もボランティア「さくら草」のちらし寿司をメインにした手料理に参加者も大満足でした。食後は絆コンサートでお馴染みの「マ

## 弥生ふれあい会



痛感しました。

また、健康維持のために体操を始めた96歳の方の体操前と後の5メートル歩行映像を見て、大幅に改善している様子にどよめきが起こるほどでした。

百歳体操の効果が実感出来たところで、実際に会場の皆さんも体操を体験、地域での普及を願って講演会が終了しました。

## お知らせ

### 〈健康教室&ペットボトルボウリング大会開催〉

6月8日(土)午後1時30分～  
馬宮コミュニティセンター多目的ホールにて  
定員 150名(65歳以上対象)/無料

※申込みは老人会または馬宮地区社協へ

リンパ・プロムナーズ」による演奏で最高潮になり楽しい時間が過ぎて行きました。「おいしかったね」「また、来年も来ようね」という声があちこちで聞こえました。来年もスタッフ一同心よりお待ちしております。

## ご存知?

### 長寿応援 ポイント事業

平成24年に始まった事業も登録申請者がさいたま市で3万5千人、西区で4千人と年々輪が広まっています。

事業概要：市内に住所のある65歳以上の方が、事業の登録団体で健康づくり等の活動を行った時にポイントがもらえ、ポイントが一定以上貯まったら、奨励金に交換できます。目的：①高齢者の生きがい、健康づくり、介護予防活動の推進②高齢者の地域交流等の団体活動や健康サークルの推進。詳しくは西区の高齢介護課 Tel 620-2667



## 編集後記

新しいランドセルを背にした一年生もそろそろ学校に慣れてきた頃かと思えます。

馬宮地区社会福祉協議会も定期総会を開催、新年度がスタートしました。誰にでも読みやすく、お役に立ち、愛される紙面「ふれあい馬宮」を目指し、私達広報部員一同努力をしてまいります。皆様の意見などお聞かせいただければ幸いです。