

支えあいが育む・地域の和

ふれあい馬宮

2021年 5月号
(通巻 第56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/>



特集

コロナに負けない ➡ フレイル予防

自宅でできる簡単体操

令和2年度 決算報告

令和2年4月1日～令和3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)	3,342,000	対象者 2785人
市社協補助金	513,600	
運営補助金	140,400	
地域福祉活動補助金	330,000	
会食サービス補助金	43,200	
会費・各種募金配分金	1,434,685	
赤い羽根共同募金	297,000	実績額の 28%
歳末助け合い募金	473,065	実績額の 98%
賛助会費	664,620	実績額の 55%
手数料	45,978	募金事務手数料
合同研修負担金	0	自治連・民児協・社協
寄付金	0	
雑収入	20	預金利子
前年度繰越金	1,908,452	
合計	7,244,735	

(2) 支出の部 (単位:円)

項目	決算額	摘要
会議費	19,348	総会資料代・会場使用料 他
事務費	338,914	
通信費	120,308	切手・郵送代・電話代・ネット代
備品費	0	
消耗品費	181,160	コピートナー・印刷機インク・用紙他
光熱費	19,246	事務所電気代
ホームページ関係費	18,200	HP 更新料
修繕費	0	
事業費	627,165	
会食の集い	80,185	さくら草助成・会食サービス
地域福祉事業	165,700	見守り・支部活動・コンサート・PB大会
各種団体(共催)	80,000	育成会・馬老協・体育振興会
研修費	0	合同研修会
広報費	301,280	「ふれあい馬宮」印刷代
負担金	0	合同研修(社協負担分)
団体助成金	80,000	まごころ基金・サロン立上げ
敬老会	3,342,000	
涉外費・雑費	131,182	慶弔費 他
操作出金	200,000	積立金へ
予備費	2,506,126	次年度に繰越
合計	7,244,735	

積立金 (単位:円)

項目	支出額	摘要
事務機器補修等積立金	200,000	

上記のとおり報告致します。

令和3年4月18日 馬宮社会福祉協議会 会長 岡田 悟
会計 都築 初夫

定期総会開催

コロナ禍の影響で、本年度も書面議決による総会となりましたが、理事皆さんの賛成評決されました。田功一氏を迎え、気持ちも新たに令和3年度のスタートです。尚、前自治連会長の木下國臣氏と新自治連会長(前地区社協副会長)の清水幹雄氏には相談役として、引き続きお手伝いをお願いしています。

コロナ禍の中、スタート

今できることから始めます

令和3年度馬宮地区社会福祉協議会事業計画

3年5月	定期総会(書面議決)
	日赤募金・賛助会員募集
	広報誌「ふれあい馬宮 56号」発行
6月	理事研修会
	見守り推進委員会(福祉委員委嘱式)
7月	健康福祉事業「健康教室&ペットボトルボウリング大会」
	防災講習会
	子ども福祉体験教室
8月	馬宮まごころ基金
9月	広報誌「ふれあい馬宮 57号」発行
11月	赤い羽根共同募金
	馬宮地区合同研修会
	世代間交流ふれあい事業「菜の花ふれあい会」
12月	世代間交流ふれあい事業「絆コンサート・イン まみや」
	歳末助け合い募金
4年1月	広報誌「ふれあい馬宮 58号」発行
3月	「弥生ふれあい会」
	地域福祉行動計画進行管理・推進委員会
	自治連主催「びん沼川さくらウォーキング」協賛

※その他共催で行う事業があります

- 通年 ● 会食サービス事業「会食の集い」(8月は除く)
● 子育て支援事業(子育てサロン活動の助成)
 年1.2回 ● 各支部見守り推進委員会(研修会を含む)
 不定期 ● 支部活動への助成

相談役	福祉施設	事業部会	会食部会	広報部会	総務部会	監事会	会計	地域福祉	会員監	副会長	事務局
清水下	青山	大鈴 金 蔵 中 田 常 古	平 榎 山 達 関	森 竹之内	武笠	小林	横田	岡田	横田	岡田	(会食部会)
木下	久保	久木子 島 村 中 田 澄	榎野本川山根	柳新倉	葛知久	葛西	都築	都築	小藤	小藤	(総務部会)
幹雄	茂	茂昌 雄 富 由 京 秀 和	ひろみ 悅 恒 清	柳恭子	芳江	精一	初一	初一	伸一	伸一	(広報部会)
國臣	國臣	國臣(前自治連会長)	廣則 悅 恒 清	柳洋子	黙徹	雅一	智海	智海	功一	功一	(事業部会)
高橋	高橋	高橋 行 藤 湊 蔵 風 清 中	島津 安 藤 沖 岡	葛西	相良	宮本	小玉	葛西	根	根	(会食部会)
清子	清子	清子 肇 倫 正 雅 映 和 康 治	市雄 和 和 理 子	榮子	輝一	富喜子	秀生	桂子	ゆかり	ゆかり	(広報部会)
		平 明 勝 男 仁 代	雄子 和 子	榮子	みずえ	雅子		秀生			

馬宮地区社協役員



家でも簡単 体力強化

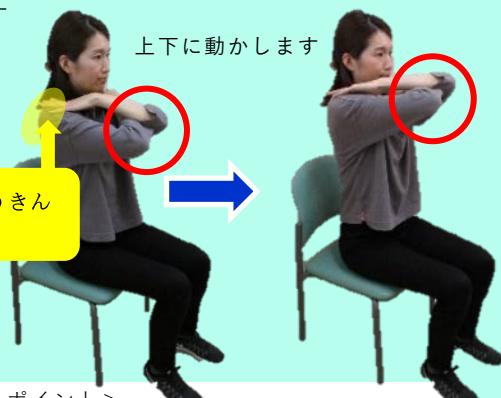
長引く自粛生活により、高齢者のフレイル化等、切実な問題が多く発生しています。
衰えた骨や筋肉を取り戻すため、無理せず楽しみながら体を動かして、新型コロナウイルスや運動不足を吹き飛ばしましょう！！

肩痛・肩こりの予防

目的

僧帽筋のストレッチ
肩甲骨の周囲を柔らかくする

肘が上下に重なるように両肩をつかみます



<注意点・ポイント>

- 肩をつかみこんでいくと、肩甲骨の間が広がります。
- 肘が上下になるように気をつけましょう。
(肘が重なるようにします)

腰痛の予防

目的

股関節と膝関節を柔らかくする

片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を十分に曲げます。

膝を抱きかかえ、胸に引きつける意識をしましょう

<注意点・ポイント>
●膝を顔でむかえにいかないようにします。
●左右交互に行いましょう



転倒予防

目的

腸腰筋の強化

片側の太ももを持ち上げ、上から両手で押さえるように力を入れます。
(膝の位置は変えません。)

ちょうようきん 腸腰筋

<注意点・ポイント>

- 号令の例 1
『1』で膝を上げ、『2』で反対を上げます。
- 号令の例 2
『123』で上げ、『4』で下ろします

肘を曲げ、胸の前で保持します。膝が肘につくように、左右交互に持ち上げます。
(右膝→左膝→右膝・・・)

肩と腕の筋肉強化

目的

握力、三角筋、大胸筋の強化

胸の高さで両手の指を引っかけ、左右に引っ張り合います

三角筋



大胸筋



<注意点・ポイント>

- 膝を顔でむかえにいかないようにします。
- 左右交互に行いましょう

膝痛の予防

目的

内転筋群、大腿四頭筋、ハムストリングスの強化

だいたいしどうきん 大腿四頭筋

ないてんきんぐん 内転筋群

手を合わせて膝の間に入れ、手をはさむように膝を押し合います

<注意点・ポイント>
●足幅は握りこぶし1つ分くらいにします



片足の下に反対の足をすくうように入れ、足同士で押し合います

ハムストリングス

<注意点・ポイント>
●両足が床から浮かないようにしましょう



馬宮地区

ラジオ体操等実施場所

みんなといっしょに体力づくりをしませんか。

コロナ禍でも実施しています。
お出かけください。

名称 場所・集合時間

指扇住宅 ラジオ体操 住宅内公園 AM6時半

プラザ ラジオ体操 中央公園 AM6時半

プラザナイトウォーキング 中央公園入口 PM6時・7時2チーム

お知らせ

令和3年度「馬宮まごころ基金」

本年度に限り、コロナ禍の為、サロン・ボランティアコースとも全て一律に交付する予定です。

備品の購入等にご利用下さい。

※ 詳細は自治会回覧板で!!

びん沼川 さくらウォーキング

3月27日の土曜日、やわらかな陽ざしを受け、83名の参加者のもと、びん沼川さくらウォーキングが開催されました。



PSX 飯田新田店駐車場をスタート、びん沼自然公園を抜けて、びん沼川畔をたっぷり2時間かけて歩く、約3kmのコースです。

澄んだ空気・広大な田園風景、そして桜と菜の花の美しさを愛でながらのウォーキングは素晴らしいものでした。

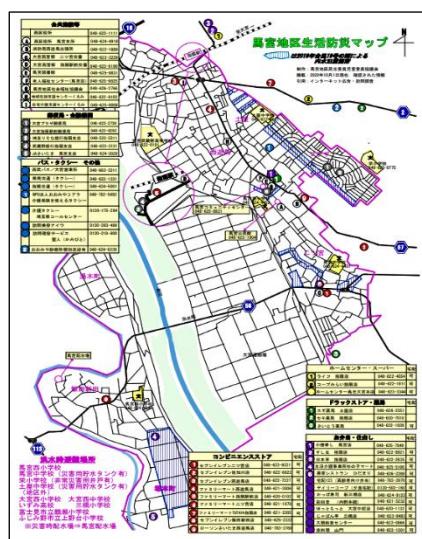
コロナ禍を吹き飛ばせ!!
心身ともにリフレッシュ



す。 自宅でも携帯電話やパソコンの画面を長い時間見続けてしまい、視力低下と姿勢の崩れによる身体の歪みが深刻化しています。大人も子どもも常に画面から適度な距離を保ち、意識して休息を取ることを心がけたいもので

せ、皆様のお手元に届けることができました。
宅配してくれるお弁当屋さんや、コンビニ等載せて います。
公共施設、金融機関、介護タクシーや訪問美容サービス、送迎あ りの診療所も載せました。

生活防災マップ完成 全戸配布



コロナ禍で買い物も満足にでき ない人。困りごとがあつてもどこに相談したらよいかわからない人。そんな人のために、馬宮地区 民生委員児童委員協議会が総力を挙げて、生活防災マップを完成さ

また一昨年の台風の雨による内水氾濫の箇所と、洪水時避難場所も載せました。
みなさんの生活の助けや避難の 時の安全に少しでもお役に立てた ら幸いです。



＜費用は無料です＞



最近、人や物の名前が出てこない。探し物が多くなった。
認知症は早期発見が重要です。
受診して認知症の適切な治療や認知症予防のきっかけにしましょう。

もの忘れ検診を受けましょう

編集後記

さいたま市
では今年度か

ら、子ども一人に一台のタブレット端末を使用した授業が導入されました。

では今年度か

検診内容	簡単なチェックリストを用いて認知症の有無について簡易的に検査
対象者	●2021年度に65歳以上になる方 ●市内居住の方 ●認知症の診断を受けていない方
検診場所	市が指定する医療機関 電話で予約
お問合せ先	西区役所高齢介護課 電話 620-2667