

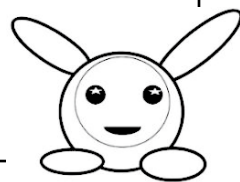
# はつらつ

みしま社協だより

人と人、人と地域が福祉でつながり

地域力の発展へと

つなげていくまち



発行／社会福祉法人三島市社会福祉協議会  
住所／411-0841 三島市南本町 20-30 ☎055(972)3221 FAX 055(972)3466

ノルディックウォークの後に「はい、チーズ」(令和6年12月9日撮影／旭ヶ丘)



地域の公園に集合、準備体操後、ノルディックウォークで地域を歩く。参加者同士の会話はもちろんのこと、道行く人に笑顔で挨拶。季節を肌で感じ地域の景観を楽しみ新たな発見をする。ほんのり汗をかき、笑みがこぼれるあつという間の35分。参加者の身体と心だけでなく、地域も元気にする素敵な取り組みです。

## 35分の運動と交流

無理のない運動を通じて住民同士の交流を図り、地域つながりを深めていく取り組みが旭ヶ丘町内会で新たにスタートしました。

## 地域の取り組み探訪

令和7年

2月1日号

No.129

三島市社協 HP  
<https://mi-shimashakyo.or.jp>





# 運動と交流のきつかけづくりに ノルデイックウォーク

少子高齢化や核家族化、地域のつながりの希薄化が進む現代社会において、人と人が交流し顔の見える地域をつくっていくことは、高齢者の孤立孤独対策や子どもへの安全確保、犯罪防止、災害時の円滑な避難活動につながります。

このような中、社協ではノルデイックウォークを通して住民同士が交流する地域向けの講座を実施しています。この講座のコンセプトは、「運動も交流も細く長くゆるやかに」です。活動における負担感・窮屈感が要因で活動自体が消滅してしまわないように、誰もが気軽に無理なく続けたいことができることに重きをおいています。

講座は、2日間（各2時間）になり地域の集会所等で開催させていただきます。ノルデイックポールは社協で用意します。ご興味のある方は是非社協までお気軽にお問い合わせください。体力向



上を目指しながら住民同士がつながり合う地域を共に作っていきましょう。

## ノルデイックウォークとは

両手に2本のポール（ストック）を持って、クロスカントリースキーのように交互に地面につきながら歩くウォーキング方法。歩き方など様々なフォームがあり、上半身を積極的に活用することから通常のウォーキングに比べ運動効果が高い。現在、中高年から高齢者を中心として健康増進や生活習慣予防などの目的で人気が高まっている。

## 参加者募集

地域支え合い会議を開催します  
令和6年度テーマ「地域のつながり」

高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるよう、地域の困りごとや課題を共有し解決に向けた取り組みを考えていく勉強会です。市内を5地区にわけて、年3回開催していきます。この会議は、お住いの地域を知る皆さんからのご意見を何よりも大事にしています。参加の申し込みは不要です。お住いの地区の会議に是非ご参加いただき、あなたのご意見をお聞かせください。  
※三島北・南地区に参加する方でお車の方は市営中央駐車場をご利用ください。サービス券を発行します。  
問合せ／三島市社協 972-3221

地区	日時	会場
錦田	2/21 (金)	錦田公民館
北上	2/28 (金)	北上文化プラザ
三島北	3/4 (火)	三島市社会福祉会館
三島南	3/7 (金)	三島市社会福祉会館
中郷	3/14 (金)	中郷文化プラザ

※時間はいずれも 10:00~11:30

## 成年後見制度に関する相談窓口

三島市成年後見支援センターでは、職員が対応する一般相談窓口と、法律職が対応する専門相談窓口を設置しています。ご利用は無料です。  
※専門相談は要予約（前日の午後3時まで）  
問合せ／972-3221

- 一般相談／月々金曜日 8時30分～17時15分
- 専門相談（弁護士）／第1水曜日 13時～16時
- 専門相談（司法書士）／第3水曜日 13時30分～16時30分



参加者募集

知って得する買い物講座

三島市内でスーパーマーケットの経営に携わる方々を招き、お得に買い物する方法を楽しく学ぶ講座を開催します。



講師としてお越しいただくのは、イトーヨーカドー、マックスバリュ東海、エッグマーケットの皆さまです。

各お店の強みやお買い得の日、少し難しいポイントの活用方法まで、家計の助けとなる情報が盛りだくさんの内容となっております！皆様のご来場をお待ちしております。

とき／3月7日(金) 13時30分～15時30分まで(午後13時15分開場) ところ／三島市社会福祉会館 4階大会議室 (三島市南本町20-30) 対象／どなたでもご参加いただけます(参加無料) 定員／100名(事前申込不要、当日先着順) その他／駐車場のご用意はありません。お近くの有料駐車場をご利用ください。 問合せ／三島市社協 972-3221

車いすの短期貸出

市内に居住し、病気やケガ等のために在宅で短期間車いすを必要とする方にご利用いただけます。※介護保険制度等で貸与可能な方は対象外 また、車いすのまま乗降可能な福祉車両の貸し出しもあります。お気軽にお問い合わせください。 問合せ／三島市社協 972-3221



子ども用もあります

参加者募集

家族介護体験談を聴く会

家族の介護。それはある日突然始まります。「自分の家族にはいつまでも元気でいてほしい」と誰もが思いますが、高齢となれば病気や怪我による入院、認知症の症状の進行など様々な事が要因となり、突然介護が必要になることは決して珍しくはありません。

介護が始まると日常生活は変化し、不安と戸惑いから悩んでしまうこと、疲れてしまうことが多々あります。そんな時、同じ境遇の方たちの介護体験を知ることが、共感を得られるとともに負担やストレスの軽減などにつながるのではないのでしょうか。

これらを踏まえて、三島市社協は傾聴ボランティア「ハートフル

ケアとまり木」と共に標記事業を開催します。家族を介護する2名の方の体験発表を通して、いろいろな介護を知り、介護の考え方や課題解決、心の支えとなるヒントを一緒に見つけてみませんか。

とき／3月17日(月) 13時30分～3時まで ところ／三島市社会福祉会館4階大会議室 対象／どなたでもご参加いただけます(参加無料) 定員／100名(事前申込不要、当日先着順) その他／駐車場のご用意はありません。お近くの有料駐車場をご利用ください。 問合せ／三島市社協 972-3221



ケアラズカフェ 開催中

介護者が気軽に立ち寄れる交流・情報共有の場です。下記の日程で開催します。会場は三島市社会福祉会館です。

- 2/28 10:00～正午
- 3/26 10:00～正午
- 4/22 13:30～15:00
- 5/26 10:00～正午



お知らせ / ぼしゅう / ごあんない

### ボランティア活動保険

ボランティア活動中の様々な事故による「ケガ」や「損害賠償責任」について補償する保険です。社協が手続き窓口になります。令和7年度分の加入を3月3日(月)より受け付けますので、加入を希望される方は保険料を持参の上ご来所ください。なお、加入に際して本会へのボランティア登録(更新)が必要です。また、法人の加入については法人印が必要です。

受付日時/平日 8:30~17:00 問合せ/三島市社協 972-3221 その他/地震・津波・噴火が起因する支障については、基本プランでは補償されません。天災・地震補償プランにご加入ください。

加入プラン名	保険料(1人)
基本プラン	350円
天災・地震補償プラン	500円

### わいわいボッチャ居場所

三島市社会福祉会館大会議室にて開催しています。申込不要、初心者大歓迎!こどもから大人まで、どなたでもご参加いただけます。ボッチャをとおして、「楽しく」「わいわい」仲間づくりをしてみませんか?

問合せ/三島市社協 972-3221 その他/駐車場はございません。公共交通機関でお越しください。

開催日	時間
2/13 (木)	13:30~16:30
2/27 (木)	15:00~16:30
3/13 (木)	13:30~16:30
3/27 (木)	15:00~16:30
4/ 8 (火)	13:30~16:30
5/ 7 (水)	13:30~16:30
5/28 (水)	15:00~16:30

### 三島市ボランティア連絡協議会主催 映画上映会&トークイベント

東日本大震災にて、宮城県石巻市大川小学校は甚大な被害を受けました。なぜ救える命を救うことができなかったのか、真実を知るべく子どもたちの親たちが闘ったドキュメンタリー映画です。今回は『「生きる」大川小学校津波裁判を闘った人たち』で監督の寺田和弘氏をお招きし、トークイベントも同時開催いたします。皆様のご参加お待ちしております。

とき/3月18日(火)(開場12:30、上映13:00、トークイベント15:15) ところ/三島市生涯学習センター講義室 定員/100名(要申込、入場無料) 申込方法/三島市社協へ電話で申込み(先着順)972-3221 申込期間/2月12日(水)~3月11日(火) ※定員に達し次第、受付終了 その他/駐車場に限りがあるため、なるべく公共交通機関でお越しください。

