

「みなと元気塾」のお知らせ

～積極的なフレイル予防～

境港市社会福祉協議会では、要支援1・2、要介護状態となる恐れの高い方を対象に、健康運動指導士や介護福祉士、レクリエーションインストラクターによるトレーニングプログラムで、積極的なフレイル予防を市の委託を受けて行なっています。

現在では16名の方がこの「みなと元気塾」に週1回通所されており、楽しく時に厳しくトレーニングをされています。

トレーニングの内容は生活機能の低下を防ぐ筋力トレーニングを中心に、認知症予防の脳トレや口腔体操、カラオケなども取り入れています。

健康寿命の延伸、健康で活気のある毎日を送ってもらうための「みなと元気塾」は無料体験も行なっています。



みなと元気塾に通うようになってから、家でも運動する習慣ができました。

(87歳男性)



最初は不安でしたが、仲間もできて楽しく活動しています。

(79歳女性)



カラオケで思いっきり歌って、ストレス解消になっています。

(80歳女性)



夕涼み会を開催しました

～境港市障がい児（者）育成会&まつぼっくりの会（後援会）～

8月19日に浜の里（老人福祉センター）裏庭にて境港市障がい児（者）育成会とまつぼっくりの会（後援会）が第22回夕涼み会を開催しました。

参加者は約500名で、境港市立第二中学校吹奏楽部による演奏やイワシマンショーと港ベンチャーズが会場を盛り上げていました。また、境港総合技術高校福祉科によるボランティアが運営



をサポートしてくれました。関係者の皆さま、ありがとうございました。

参加者からは「とても楽しかったです。来年も参加したい。」との声がありました。



地域共生社会の実現に向けて 傾聴講演会

境港市ことぶきクラブ連合会

8月25日に保健相談センターで境港市ことぶきクラブ連合会が「傾聴講演会」を開催しました。鳥取大学地域学部准教授竹川俊夫先生を講師に招き、傾聴活動の必要性を地域福祉の視点から講演いただきました。参加者は約80名あり、深刻化する社会的孤立の解決策として傾聴は有効で、傾聴することで信頼関係を作り、共生社会の実現が可能になることを学び合いました。

参加者からは「地域の中で支え合い活動をするのに傾聴が役立つと理解できた。相手の気持ちを理解しながら今後の地域活動に邁進して参りたい。」との声がありました。

傾聴活動に興味のある方は下記までご連絡ください。



「傾聴」とは…聞き手が相手の話を聴くときに、相手の立場に立って相手の気持ちに共感しながら聴くことです。

お問合せ先 境港市ことぶきクラブ連合会（市社協内） 電話45-6116 FAX45-6146

見守りマップを活用した避難訓練

小篠津町自治会が7月に作成した見守りマップを活用して、9月5日に164名参加のもと避難訓練を行いました。当日は、自主防災委員や住民、保育園児や行政職員、警察官など多くの人に参加いただきました。訓練では町内の要援護者への安否確認を行い、避難誘導しながら米子空港の屋上に参加者で避難しました。

参加者からは「この訓練をきっかけに平日頃の声掛けや支え合い、困ったときの助け合いや見守りにつなげていきたい」との声をいただきました。



ノルディック・ウォーキング講座参加者募集!!

今年も境港市社会福祉協議会では高齢者の自立した生活に必要な基礎体力を維持・増進するきっかけとなることを目的にノルディック・ウォーキング講座を開催します。是非ご連絡ください。

日 時／10月23日(火) 14:00~16:00／10月30日(火) 14:00~16:00 の計2回

場 所／竜ヶ山公園クロスカントリーコース

定 員／30名(定員になり次第締め切らせていただきます)

参加対象者／介護保険サービスを利用されていない概ね65歳以上の方

料 金／1回あたり500円(ポールレンタル代) ※参加者負担

講 師／全日本ノルディックウォーク連盟 鳥取県西部支部

申込先／境港市社会福祉協議会(境港市竹内町40番地) ☎45-6116 担当：松本

申込締切
10/19(金)



浜の里
ほっとギャラリー
10月
伯州綿作品の展示
(一財)境港市農業公社

期間
 10月10日(水)～11月5日(月)

場所
 浜の里(老人福祉センター)

出展にあたってのコメント

平成20年度から「伯州綿」の栽培を復活し、地域おこし協力隊や100名を超える栽培サポーター等とともに、農業や化学肥料を使わず綿づくりに取り組んでいます。

市民に贈呈している「赤ちゃんおくるみ」や「100歳ひざかけ」など伯州綿製品をこの機会にご覧ください。

毎月の展示を募集しています！
 お問い合わせ ☎45-2468 まで

ふれあい総合相談センター
11月の相談日
 会場：浜の里〔老人福祉センター〕です。

相談無料
秘密厳守

★心配なこと、困っていること、何でもOK！
 悩みごとのある人は一人で悩まずお気軽にご相談ください。

相談の種類	相談内容	開設日	時間
法律相談 (弁護士)(民生委員)	法律に関する相談 (11月は第1・第3金曜日) 要予約	11月2日、16日	13:30 } 15:30
一般相談 (司法書士)(民生委員)	心配ごとや、日常生活上のいろいろな問題 (11月は第2金曜日)	11月9日	13:30 } 15:30
福祉相談	福祉に関する様々な相談 (☎45-6116まで)	随時相談受付	8:30 } 17:00

◎法律相談は予約制ですので事前に予約してください。
 ※なお、法律相談は初回の方を優先します。

境港市社会福祉協議会
☎45-6116

相談の種類	相談内容	開設日	時間
人権相談 (人権擁護委員)	人権に関する相談 (11月は第2木曜日)	11月8日	13:00 } 16:00
行政相談 (行政相談委員)	役所の仕事、手続き、サービスなどに関する相談 (11月は第2金曜日)	11月9日	16:00
相続・遺言相談 (行政書士会)	相続・遺言に関する相談 (11月は第2火曜日)	11月13日	10:30 } 12:30
高齢者職業相談(県立ハローワーク)	(毎月第2水曜日)	11月14日	13:30 } 16:00

問合先

人権相談：
 鳥取地方法務局
 米子支局
 ☎22-6161

行政相談：
 鳥取行政評価事務所
 行政相談課
 ☎0857-24-5542

温かいで寄付ありがとうございました

●**フードエイド事業**(平成30年8月1日～平成30年9月10日)
済生会境港総合病院 様 八野 俊二 様

善意の寄付をお願いします！
 ☆**フードエイド事業**☆

境港市社会福祉協議会では市内の生活困窮者に対し、市民の皆さま・企業から頂いた善意の食料品を提供する「フードエイド事業」を実施しております。ご家庭で眠っている食料品等がありましたら寄付をお願いします。

「平成30年7月豪雨災害義援金」
 (平成30年7月10日～9月4日)

団体名	金額(円)
境港市立第三中学校 生徒・教職員一同 様	16,579
匿名 様	5,000
ふれあいサロン風 様	4,761
境港市ことぶきクラブ連合会 様	100,000
境港市赤十字奉仕団 様	40,070
募金箱(市内8カ所)	182,167

ご協力ありがとうございました。
 受付：日本赤十字社鳥取県支部 境港市地区
 (境港市社会福祉協議会内)

有料広告

◎地域に根ざしたかかりつけ薬局を目指しております

- 健康相談
- セルフメディケーション
- 在宅介護サービス
- 禁煙指導
- 健診の紹介
- 認知症サポート

保険調剤(有)増谷慶一郎薬局

蓮池店 境港市蓮池町102 TEL0859-47-0325
 元町店 境港市元町1797 TEL0859-42-3436

有料広告

岡田 商店
八百屋の原点
有限会社 岡田商店

境港市幸神町353 ☎(0859)45-6333
 宗像店☎0859-39-7711 日吉津店☎0859-37-1388

こころ温まるご寄付をいただき ありがとうございます

香典返しご寄付芳名録 (平成30年8月11日～平成30年9月10日)

(敬称略)

月日	金額(円)	故人	寄付者	住所	月日	金額(円)	故人	寄付者	住所
8.13	20,000	井上 巖	井上 実	美保町	9. 3	30,000	山本一枝	山本 学	浜ノ町
17	50,000	直島由三	直島工夫	上道町	3	30,000	竹若シヅエ	竹若嘉雄	美保町
20	30,000	揚本保男	揚本浩児	幸神町	4	30,000	池淵忠男	池淵二郎	中野町
20	50,000	山根克巳	山根純子	誠道町	4	50,000	松本 弘	松本修司	渡 町
21	30,000	田口誠吉	田口哲司	福定町	5	30,000	木村忠義	木村弘之	財ノ木町
23	50,000	周藤精孝	周藤嘉子	元 町	6	30,000	武良信夫	森下直樹	高松町
23	30,000	永井貞子	永井和夫	三軒屋町	10	30,000	山田晴夫	山田裕見子	栄 町
31	30,000	森實美富	森實竹子	誠道町	10	30,000	遠藤 勇	遠藤那珂子	外江町
					10	50,000	足立慶一	足立俊文	幸神町

「こだま」への香典返し芳名録掲載につきましては、寄付者ご本人の了解をいただいております。一般寄付、香典返しは、高齢者、児童、障がい者の福祉事業、ふれあい総合相談事業等、地域福祉活動を推進する上で貴重な財源として活用させていただいております。なお、一般寄付、香典返しは、境港市社会福祉協議会〔浜の里(老人福祉センター) 東側〕、または境港市役所(福祉課)で取扱っています。



知っていますか このマーク♪

街で見かけるこのマーク、ご存知ですか？

①



①は、盲人のための世界共通のマークです。信号機や書籍で見かけるマークです。

②



②は、人工肛門・人工膀胱を付けている人のための設備がある事を示しているマークです。トイレの案内表示に付いていたりします。

是非この機会に覚えてみてくださいね♪

第41回

境港市民社会福祉大会

と き / 平成30年11月4日(日) 13時30分～

ところ / 境港市文化ホール
境港市中野町2050番地

日 程 / ●開会式 13時30分～
●表彰式 13時50分～
●記念講演 14時20分～

の予定です

入場料 / 無 料

記念講演

『芯までわかる介護予防』
～脳・身体・栄養の観点から～

佐藤 三矢 先生
(吉備国際大学)

