

「女性活躍・男女共同参画の重点方針2021」が決定されました

令和3年6月16日(水)に、「すべての女性が輝く社会づくり本部・男女共同参画推進本部合同会議」が開催され、「女性活躍・男女共同参画の重点方針2021」が決定されました。

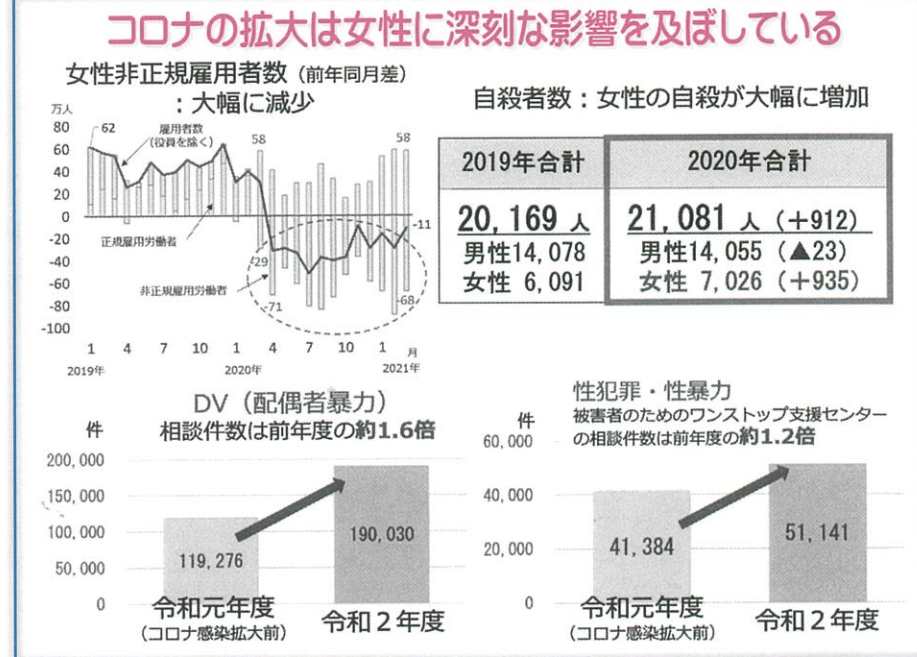
具体的には、

- 男女共同参画は、日本政府の重要かつ確固たる方針、国際社会で共有された規範であること
 - コロナの影響は特に女性に強く影響が表れており、コロナ対策において女性に最大限配慮するとともに、構造的な問題にも取り組む必要があること
- を基本的な考え方として、以下の3つの柱から構成しています。

① コロナ対策の中心に女性を

コロナの拡大は、特に女性の就業から生活面に深刻な影響を及ぼしておりコロナの拡大の性別による影響やニーズの違いを踏まえて政策課題を把握し、必要な政策を実施する必要があることから、まず1つ目の柱を「コロナ対策の中心に女性を」として、

- 女性デジタル人材の育成
- 厳しい状況にあるひとり親に対する職業訓練に関する取組
- 「生理的貧困」にある女性への支援等を盛り込んでいます。



② 女性の登用目標達成に向けて～「第5次男女共同参画基本計画」の着実な実行～

- 男女共同参画の裾野を広げるため、様々な分野において強力に取組を進めることとしており、
- 経済分野では、中小企業への相談対応や支援専門家の養成、全国の商工会・商工会議所役員への女性登用
 - 地域分野では、農業委員や農協役員等への女性登用
 - 教育分野では、校長等や教育委員会への女性登用等を盛り込んでいます。

③ 女性が尊厳と誇りを持って生きられる社会の実現

- 女性が尊厳と誇りを持って生きられる社会は、女性活躍・男女共同参画の大前提であるという認識の下、
- 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターにおける相談員の処遇改善などの体制強化
 - 性犯罪・性暴力の加害者にも被害者にもならないための、「生命(いのち)の安全教育」の令和5年度全国展開
 - 不妊治療への保険適用や、フェムテックなど、女性の健康に関する取組等を盛り込んでいます。

「女性活躍・男女共同参画の重点方針2021」についての詳細はこちらです。

<https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/sokushin.html>

男女共同参画の総合情報誌 内閣府編集「共同参画」より

河南町男女共同参画

ニュース No.65
2021年10月

「いつか」生きやすい社会でなく 「いま」生きやすい社会へ



「河南町イングリッシュキャンプ」
令和3年8月18日



「老人会による玉ねぎ収穫体験」
令和3年6月7日



11月25日から12月1日は、「犯罪被害者週間」です

あなたは、自分や大切な人が犯罪被害にあうことを想像したことがありますか。
決して他人事ではなく、誰の身にも起こり得ることです。

一人ひとりが少しの勇気を出して、傷ついた人に寄り添い、
地域・社会に助け合いのきずなを広げていきましょう。

犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョっとちゃん」



- 発行 2021(令和3)年10月〔季刊〕
- 発行者 河南町住民部人権男女共同社会室《住民生活課内》
- 〒585-8585 大阪府南河内郡河南町大字白木1359番地の6

知ろう
考えよう！

みんなが自分らしく 性の多様性を考える

性的指向・性自認・性別表現

Part ⑪ ◆ 誰もが「自分らしく」生きられる社会へ

① 安心して安定した暮らしをしていくために

誰もが自分のセクシュアリティを尊重され、自分らしく生きることのできる社会が望めます。

学齢期の LGBT は、社会に出ていくことが一つの試練になります。地域社会で安定した暮らしを確保するためにも、自信を持って学んだり働ける場所があるということが大きなポイントになります。また、家族、友だち、先生、職場の人、地域社会の人々と継続的に安定した関係を保てると自殺予防につながります。

つまり、家庭、学校、職場の中で、「自分の居場所がある」と実感できる機会を増やしていくことがとても大切なことなのです。

学齢期の LGBT にとって、たとえ一人でも、きちんと気持ちを受け止めてくれる人、安心感を与えてくれる人がいれば、ネガティブなメッセージが多いなかでも生きる勇気が生まれるものです。

また、ロールモデル（目標やお手本になるような年上の LGBT など）がいれば、この世の中に、自分と同じように感じている人たちや頑張っている人たちがいることを知ることができて、安心感が増します。



② 学校で・・・

学齢期の LGBT のなかには、周囲の無理解を恐れ、LGBT であることを隠さざるを得ない子どもたちがいます。また、自分らしく生きていこうと思って自分のセクシュアリティをカミングアウトした結果、学校のなかで孤立してしまう子どもたちもいます。

このようなことが起こらないようにするために、学校の役割は重要です。

LGBT がカミングアウトをする場合、結果を左右するのは日ごろの人間関係です。

学校での配慮ある継続的な支援

- 日ごろから「多様な性」を尊重するクラスづくりを行う
- 小学低学年から、「多様な性」について教育を行う
- 「カミングアウトをしたい」と思う人に対して支援的な環境づくりを行う
- カミングアウトは強要されるものではなく、カミングアウトをしたくなければ、する必要がないことを伝える
- 教員が適切な知識を持つ
- 悩みを話せる人や居場所をつくる（家族・友人・先生など）
- いじめの予防をする
- カミングアウトのタイミング、方法、心構えなどを教える
- 必要に応じて医療機関と連携をとる



学校や職場で、
多様なセクシュアリティを
認めることのできる人を増やしていく

③ 職場で・・・

第1ステップ 知る

LGBTについての知識を持つ

専門家/当事者から話を聞くなどさまざまな手法で、LGBT を始めとするセクシュアルマイノリティについて理解するための研修を行い、従業員が正しい知識を持てるようにする。

- 社内研修に盛り込む
- 専門家/当事者の意見を聞く
- 従業員や顧客の意見を聞く

第2ステップ 変える

制度や習慣を変える

組織の行動指針、倫理コード、就業規則、組織の規定に「性的指向・性自認・性別表現に起因する差別やハラスメントの禁止」を明記するなど、制度や習慣を変える。

- 倫理コードなどに差別禁止を盛り込む
- 福利厚生制度などを変更する
- 採用などでの対応を見直す

第3ステップ 広げる

理解者を増やす

組織内に LGBT に対する理解者を増やす。理解者に対して、「理解者、支援者」であることを目に見える形で行動するよう促す。

- 組織内ネットワークを支援する
- 理解者、支援者を増やす
- 支援イベントなどに参加する

誰もが自分らしく生き、働ける環境づくりを推進することは、
組織の活動にもプラスになります

次号は… **Part ⑫ (最終回)** 性の多様性をめぐる動向 です。

女性相談・人権相談窓口

☆電話相談・面接相談☆

*日 時 月～金曜日(祝日を除く)

*場 所 役場1階
住民部
人権男女共同社会室
(①住民生活課内)

*電話番号 93-2500
(内線 125・126)

ひとりで悩んでいませんか？
誰かに相談したいけど
話せなくて
苦しんでいませんか？
気軽に相談してください。

☆出張人権相談所☆

女性・人権問題の相談を、毎週
第1又は第2水曜日、中央公
民館と大宝地区公民館で交互
に行っています。

※詳しくは広報を
ご覧ください



秋から始めよう! 2週間から始めよう!

2週間体験からの入会で
おトクに入会できるキャンペーン実施中!
この秋は「かなんぴあ」で運動不足をスッキリ解消!



65歳以上の方

公共施設
ならではの
低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら全施設・プログラム利用可能!

なんと
月会費 **2,610円** (税込)



ウェルネス
かなんぴあ

●指定管理者:コナミスポーツ株式会社

〒585-0014 大阪府南河内郡河南町大字白木1371

まずはお電話ください!

0721-90-4800

詳しくはホームページをご確認ください。

かなんぴあ

検索

■営業時間 / 【対策期間中】火～金9:00～22:00 土・日・祝9:00～19:00 【入会受付時間】火～金9:30～20:30 土・日・祝9:30～18:00
■定休日 / 毎週月曜 (月曜日が祝日の場合は翌平日が定休となります)

\なっトク! おトク/ 2週間体験キャンペーン

期間:11月14日(日)まで **フィットネス会員のみ**

入会前にしっかり
使って確かめよう! **2週間体験受付中!**

マシンジム スタジオ プール 体験料 **1,980円** (税込)
2週間すべて使い放題! ※お一人様一回限り

さらに **2週間体験及びこのチラシ※を見た方限定!**

※入会時に必ずチラシを見た事を申告してください。

フィットネス会員のみ

初月度月会費 **半額**

申込当月または翌月1日スタートの方に限りです

※6ヶ月以内の再入会には特典適用いたしません。※特典適用には6ヶ月以上の在籍が条件となります。
※子ども水泳教室・ダンス教室・体操教室等の各教室は適用外となります。

同時開催! 大人教室・子どもスクール 期間:11月14日(日)まで

1日授業内体験受付中! 体験料 **550円** (税込)
※但し、ウクレレ教室/1,200円(税込)、フラダンス教室/800円(税込)となります。

かなんぴあのコロナ対策ガイドライン



施設の扉や
窓の開放



出入口や
館内各所に
消毒液の設置



マスクの着用
・ご利用者
・スタッフ



入館時の
体調・体温の
確認



オゾンで空気を
除菌・脱臭し
キレイな空間に
します。

当施設としては、引き続き行政からのガイドラインに基づいた感染拡大防止に向けた対策を推進して参ります。何卒ご理解とご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。



詳しくはコチラ

営業時間短縮のお知らせ ※詳しくはお問い合わせください。

通常営業時間 火～金 9:00～23:00
～コロナウイルス感染防止対策期間中～
火～金 9:00～22:00とさせていただきます。
※土・日・祝は通常営業しております。
尚、今後のコロナウイルスの状況により営業時間が変更になる場合がございます。
お客様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。





公共施設ならではの低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら全施設・プログラム利用可能!

なんと
月会費 **2,610円** (税込)

■大人会員種別 プログラムも参加できる会員制! 利用時間内はいつでも利用可能!

種別	月会費	施設利用時間
レギュラー会員	5,230円 (税込) ※河南町民以外の方は5,950円 (税込)	【火～金】9:00～22:00 【土・日・祝】9:00～19:00
65歳以上・障がい者の方 レギュラー会員	2,610円 (税込) ※河南町民以外の方は3,170円 (税込)	【火～金】20:00～22:00 【土・日・祝】9:00～19:00
ナイト会員 平日・夜ご利用の方へおすすめ	3,850円 (税込) ※河南町民以外の方は4,580円 (税込)	【火～金】20:00～22:00 【土・日・祝】9:00～19:00
ホリデー会員 土・日・祝ご利用の方へおすすめ	3,850円 (税込) ※河南町民以外の方は4,580円 (税込)	【火～金】20:00～22:00 【土・日・祝】9:00～19:00

※16歳以上の方が対象となります。(但し、高校生は利用可) ※プール・マシンジムの利用は、施設利用時間の30分前までとなっております。

1回ずつのご利用もOK!

温水プール
大人 620円 (税込)
マシンジム
大人 520円 (税込)

お得な回数券もあります!!
※詳しくはお問い合わせください。

最新の設備で快適フィットネス!



初心者の方、使い方がわからない方は、スタッフがしっかりサポートします。



脂肪燃焼プログラムや、ヨガなどのカルチャープログラムを楽しむことができます。



のびのびと楽しめる本格温水プール(25m×5コース)。水温・水質のチェックを徹底して行っております。



運動の後は気泡プールでリラックス。血行促進、美肌にも効果があります。

初心者でも楽しい豊富なプログラム



フラダンス
それぞれの方のレベルに合った指導で、初心者の方から上級者の方まで安心して始められます!



ズンバ
ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。



シンプリーエアロ
基本動作で体力作りしながらエアロビクスに慣れるクラスです。



ボディアタック
効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。



ボディコンバット
「キックボクシング」「空手」「太極拳」等の動作に音楽をミックスした新しいグループエクササイズ。



ボディパンプ
専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。ウェイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られます。



ヨガ
リラックスしやすい音楽の中でストレッチを行い疲労回復、柔軟性向上、ストレス発散! 心身ともにリフレッシュ!



ボディバランス
伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせ、音楽に合わせて行なうエクササイズです。



クロール初級
泳ぎの基礎であるクロールの腕と足の動作を練習します。



アクアジョギング
水中をただ歩くだけでなく、ヒザを高く上げて歩いたり、体のさまざまな部位を鍛えることができます。

その他多数プログラムがございます。詳しくはお問い合わせください。

ココロとカラダを育む子どもスクール



スイミングスクール

スイミングスクールは初心者から上級者まで年齢と体力に応じた段階別指導をいたします。



月額料金 町内 5,440円 町外 5,760円

クラス	対象	曜日	時間
幼児	3歳～ 小学2年生	火・金	15:30～16:45
		水	14:45～16:00
		土	10:00～11:15 16:00～17:15
児童 上級	5歳～ 中学生	火・金	16:45～18:00
		水	16:00～17:15 17:15～18:30
		土	11:15～12:30 12:30～13:45 17:15～18:30

ダンススクール

音楽に合わせて柔軟体操などの、ウォーミングアップを行います。ダンスの基本である、音楽に合わせたリズム練習や、振り付け練習! いろいろな曲を使って楽しくおこないます。



月額料金 町内 町外 共に 4,950円

クラス	対象	曜日	時間
低学年クラス(4歳～)	水	火	16:00～17:00
高学年クラス		土	17:15～18:15

体操教室 通常期:全7回/2ヶ月

子どもたちの、心とからだの調和をはかり、豊かな人生を歩む基礎づくりとなる体育・スポーツ教室。



料金 町内 町外 共に 8,250円

クラス	対象	曜日	時間
キンダー	4歳～ 小学2年生	火	16:00～17:00
		土	10:00～11:00
ジュニア	小学 1年生～	火	17:15～18:15
		土	11:15～12:15

■その他有料教室も実施!

対象 16歳以上

※下記は10月・11月度の内容となります。回数と料金については期によって変動いたします。
※詳しくはお問い合わせください。

太極拳 (初級)	全7回/2ヶ月
曜日 木曜日	クラス 初級
時間 13:00～13:30	中・上級 13:00～14:00
料金 初級 会員 3,300円 会員外 5,500円	中・上級 会員 4,950円 会員外 7,150円

卓球教室	全8回/2ヶ月
曜日 木曜日	土曜日
時間 13:30～15:00	9:15～10:45
15:15～16:45	11:00～12:30
料金 会員・会員外 4,400円	

ヨガ教室	全7回/2ヶ月
曜日 水曜日	
時間 9:30～10:50	
料金 会員 4,950円 会員外 7,150円	

書道教室	全2回/1ヶ月
曜日 第2・4火曜日	時間 9:30～11:30
料金 会員・会員外 2,200円	

ウクレレ教室	全4回/2ヶ月
曜日 第1・3火曜日	時間 13:30～14:30
料金 会員・会員外 4,800円	

フラダンス教室	全6回/2ヶ月
曜日 火曜日	1ヶ月目(第2・3・4週目) / 2ヶ月目(第1・2・3週目)
時間 11:00～12:00	料金 会員 800円 会員外 1,600円

1日授業内体験実施中 ●体験料 **550円** (税込)

※但し、ウクレレ教室/1,200円(税込)、フラダンス教室/800円(税込)となります。
各スクール・教室体験のご予約はお電話でもお申し込みいただけます。お気軽にどうぞ!

ご入会時に必要なもの

月会費2ヶ月分 16日スタートの場合1.5ヶ月分	会員証発行料 1,650円(税込)	公的証明書 (運転免許証・保険証等)
銀行・郵便局の通帳	左記通帳届出印鑑もしくは キャッシュカード	Pay-easy 口座振替受付

※Pay-easy (ペイジー) サービスとは、金融機関への届出印鑑の代わりに該当のキャッシュカードにより口座振替のお申し込みができる大変便利なサービスです。尚、金融機関、お時間には一部ご利用の制限がございます。事前に施設へお問い合わせください。
●フィットネス会員は16歳以上の方が対象となります(但し、高校生は利用可)。●1回ずつご利用・お支払いいただける都度利用制度もございます。●月会費は自動引き落としとなります(一部お取り扱いのできない金融機関もございます)。●ご入会手続きには、運転免許証、保険証、パスポート、特別永住者証明書のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」)のご本人確認ができる証明書ををお持ち願います。また、20歳未満の方がご入会の場合には、保護者の方が申込となり、保護者の方の公的証明書が必要となります。●スイミングスクールのみ休会制度があります。●イベント等により時間を変更する場合がありますので館内掲示にてご案内いたします。
※表示価格は全て税込価格となります。

社協かなん

<http://kanansyakyo.kir.jp/>

93

河南町社協

検索



河南町社協は“手をつないで明るい町づくり”をめざし、みなさまと一緒に福祉のまちづくりをすすめる社会福祉法人です

発行
社会福祉法人
河南町社会福祉協議会
広報部会
〒585-0014
大阪府南河内郡河南町大字白木
1359番地の6（河南町役場内）
☎ 0721 (93) 6299



共生社会への想い、かなんの火を灯しました ～河南町東京2020パラリンピック聖火フェスティバル採火式～

8月13日（金）河南町役場一階ピロティにて、パラリンピック聖火の種火を採る採火式が河南町主催、身体障害者協会・手をつなぐ親の会共催で行われました。

当初は太陽光を利用して採火する予定でしたが、当日はあいにくの曇り空のため、火打石を使って火起こしをしました。各団体が協力し「かなんの火」を灯したときには大きな拍手が起りました。

「かなんの火」は大阪の火として集火された後、大会が成功するようにと願いながら東京へと送り出されました。

パラリンピアンは、できないことに着目するのではなく「どうしたらできるか」の視点で創意工夫し、限界に挑んでいました。その姿に、社会の中にあるバリアを減らしていくことや発想の転換が必要であることに改めて気づかされました。また、今回の大会ではコロナ禍でも前へと進んでいく強さの必要性を感じた大会となったのではないのでしょうか。

自走式と介助用があります

車イス貸し出し

▽対象者 町内に居住されている方

▽申込方法 社会福祉協議会窓口で申込書に記入（印鑑が必要です）

※申請書は下記河南町社会福祉協議会ホームページからもダウンロードできます

▽貸出期間 原則1ヶ月以内

必要な方へお配りしています(なくなり次第終了)

生理用品を無償配布

河南町が新型コロナウイルス感染症の影響で経済的理由などにより生理用品の購入が困難な方に生理用品を無償配布しています。その配布窓口を社会福祉協議会で行っています。特に申込みは必要ありませんので専用カード(窓口設置)をご提示ください。

働きたくても働けないなど生活困窮に関する相談はひと・ほっと相談室出張相談所

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、働きたくても働けない、住むところがないなど生活困窮に関する相談に、ひと・ほっと相談室の相談支援員が応じます。

はひと・ほっと相談室は、大阪府が実施する生活困窮者自立支援等事業による相談室で、富田林子ども家庭センター内に相談支援員がいます。

▽日時 10月21日(木) 午後1時～4時

▽場所 河南町役場 3階 303会議室

▽申込 下記電話番号へ事前に申し込んでください

▼おことわり
ご寄付を頂いた方々のお名前を掲載し謝意を表しておりますが、個人情報保護法を遵守し、ご理解をいただきました方々のみ掲載させていただきます。

消毒液

武田 真也 (さくら坂2)

《物品寄付》

後藤 淳浩 (寛弘寺)

泉井 葉子 (東山)

川端 昌一 (芹生谷)

奥 孝治 (大ケ塚)

竹 綱 知宏 (神須賀)

岡 上 良彦 (北加納)

奥 野 みよ子 (今大ケ塚)

福 田 幸男 (大ケ塚)

北 吉 和浩 (大ケ塚)

横 坂 章弘 (東山)

松 田 敬略 (東山)

8月31日現在

次の方々から社会福祉に役立

てほしいと、ご寄付をいた

きました。ご厚意に深く感謝

申し上げます。(令和3年6月1日

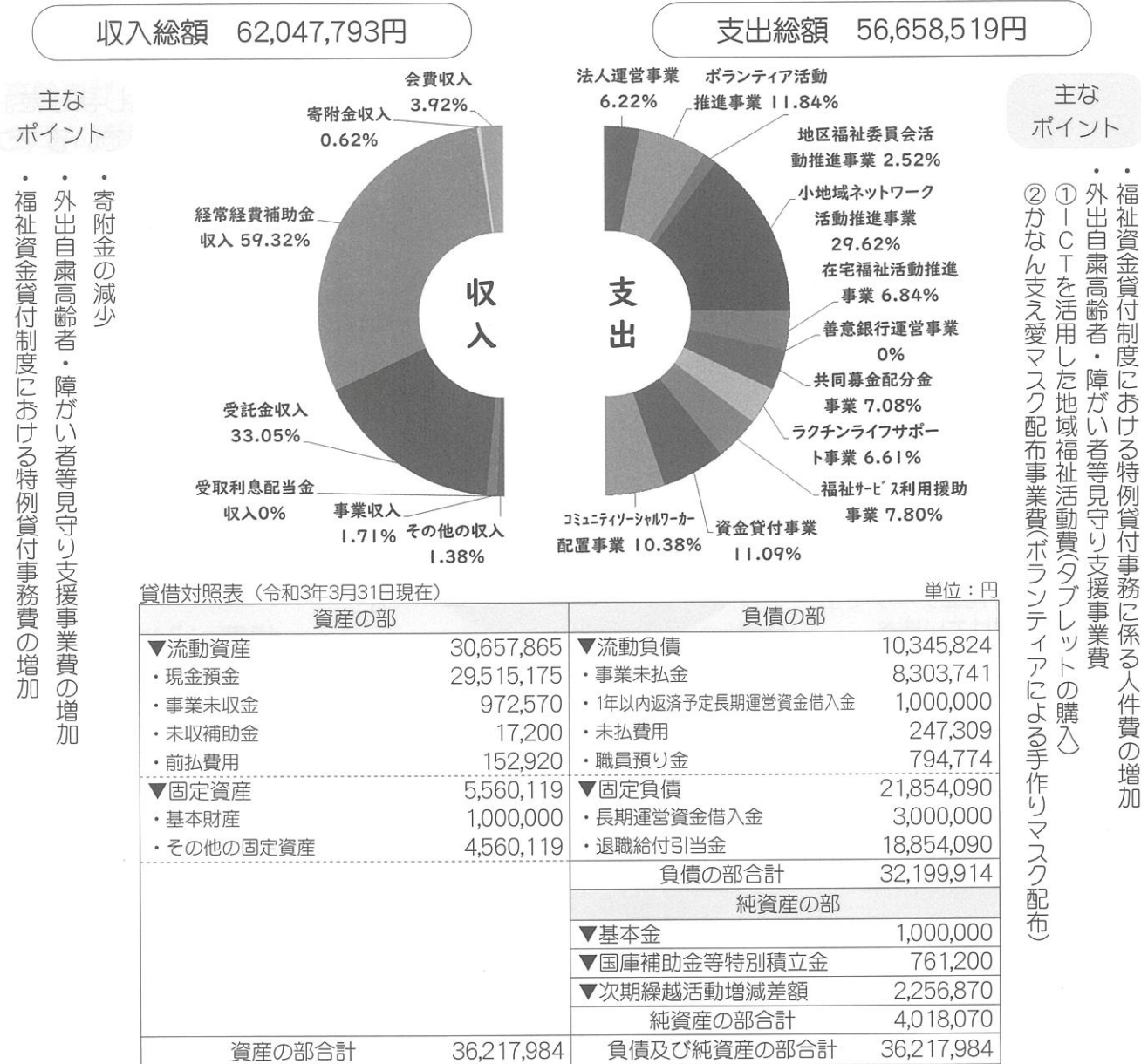
社協にご寄付

お問い合せ 社会福祉法人 河南町社会福祉協議会 Tel (0721) 93-6299

受付時間: 午前9時00分～午後5時30分(土日祝日を除く)

ホームページ: <http://kanansyakyo.kir.jp/>

令和2年度 河南町社会福祉協議会 決算報告



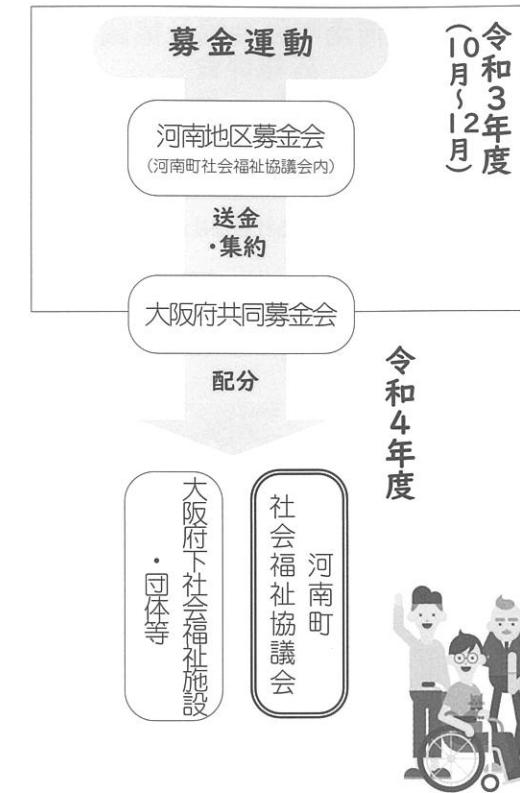
令和3年度 河南町社会福祉協議会 予算

コロナ禍に対応した取り組みとして新しい生活様式を取り入れた新たな地域福祉活動等の模索や生活困窮者支援の相談体制を充実および強化、居場所づくりの協議などについて町、関係団体および関係機関との連携と協働により職員一丸となって取り組んでまいります。

資金収支予算 単位：千円

収入	金額	支出	金額
会費収入	2,601	法人運営事業	5,650
寄附金収入	620	ボランティア活動推進事業	7,451
経常経費補助金収入	36,621	地区福祉委員会活動推進事業	1,516
受託金収入	25,007	小地域ネットワーク活動推進事業	16,618
事業収入	1,517	在宅福祉活動推進事業	9,129
受取利息配当金収入	1	善意銀行運営事業	6,822
その他の収入	920	共同募金配分金事業	4,306
前期末支払資金残高	9,119	ラクチンライフサポート事業	4,474
合 計	76,406	福祉サービス利用援助事業	4,834
		資金貸付事業	9,426
		コミュニティソーシャルワーカー配置事業	6,180
		合 計	76,406

—— 募金から配分までの流れ ——



「困ったときはお互いさま」の精神から始まった募金活動

赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金運動は、みなさまのご理解とご協力に支えられ、おかげさまで75回目を迎えます。昨年から続く新型コロナウイルス感染症拡大の収束がまだ見通せない状況で社会的困難な情勢ですが、感染予防に配慮しながら「つながり」を全国助成テーマとして取り組みます。集まった募金は、河南町の地域福祉を支援する寄付金となり、令和4年度に配分されます。

また、各都道府県共同募金会が大規模災害に備えて赤い羽根共同募金の一部（3%）を積み立て、被災地における災害ボランティア活動の支援などに助成される災害等準備金にも活用されます。

今年度においてもコロナ禍ですので、無理のない範囲でのご協力をお願い申し上げます。

ご協力いただいた募金は
下記のような活動に使われています

令和2年10月～12月に運動を行い、ご協力いただいた募金総額 1,746,649円のうち令和3年度に河南町社会福祉協議会へ 1,681,741円 が配分され、下記の事業へ活用させていただきます。

高齢者の福祉へ

- ▼移送・外出支援サービス事業 300,000円
- ▼介護者(家族)の会活動への支援 80,000円

子どもの福祉へ

- ▼学童生徒のボランティア活動普及事業（小・中学校3校）150,000円

地域の福祉へ

- ▼小地域ネットワーク活動推進事業（5地区福祉委員会）150,000円
- ▼助け愛支え愛事業（タブレットを活用した活動）130,000円
- ▼心配ごと相談事業 50,000円

ボランティア活動へ

- ▼ボランティア活動事業 350,000円（ボランティアセンター・ボランティア育成事業等）
- ▼ボランティア連絡会活動への支援 240,000円
- ▼災害ボランティア活動支援事業（資材等準備事業）231,741円

具体的な活用例です

高齢者等の外出支援(通院・買い物など)に活用!



町内において外出支援事業(訪問型サービスD)を要支援1・2等の方を対象に、運転ボランティアの協力を得て実施しています。事業が安全・安心に運行できるよう、車の整備費用などに活用しています。

外出自粛のなかでもできることで前向きに！

新型コロナウイルス感染症の影響により、今まで培ってきたいいききサロンなどの地域福祉活動が1年以上も継続して自粛や中止を余儀なくされ、特に高齢者にとっては介護が必要な状況になる要介護状態へ直結する非常に深刻な問題となっています。

高齢者が2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵すると言われています。もちろん感染しないことも大切ですが、できないことを思い悩むのではなく、今できることを考えてみませんか？

お家時間でできること

自粛生活でも座っている時間を極力減らし、無理なく楽しく運動しましょう！

共通するポイント

1. 一つのトレーニングを「8」数えながら「8回」行いましょう。
2. 呼吸を止めず、数えながら行いましょう。
3. 転倒しないように、安定した場所で行いましょう。
4. 痛み・疲労に注意しながら、無理のない範囲で行いましょう。

膝の曲げ伸ばし運動

【開始姿勢】椅子に座って、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしましょう。手は椅子の横におきましょう。

【手順】

- 1・2・3→ゆっくり片膝を伸ばします。
- 4→膝を伸ばし、つま先をしっかりと起こします。
- 5・6・7・8→ゆっくりと片膝を曲げて元の位置に戻します。

【注意すること】無理して伸ばさず、動く範囲で行いましょう。



背伸びの運動

【開始姿勢】椅子の後ろに立って、背もたれに手を添えましょう。胸をはって、背筋をのばします。

【手順】

- 1・2・3・4→ゆっくりとかかとを挙げて、できるだけつま先で立ちます。
- 5・6・7・8→ゆっくりと元の位置に戻します。

【注意すること】つま先で立つときは、バランスを崩しやすくなるため、椅子を下に押さえるようにしましょう。



出典：「生活不活発病に負けるな！一日ちょっとずつ体操」監修：（公社）新潟県理学療法士会

今できることのヒント～満開の花を咲かせましょう～

自粛生活が長引き、「〇〇さん(いきいきサロンなどの参加者)最近どうしてるん？」という声が地域からも聞こえてきているのではないのでしょうか？直接会わなくても気になっていた方の様子を確認できるこんな活動はどうですか？

【取り組み方法】

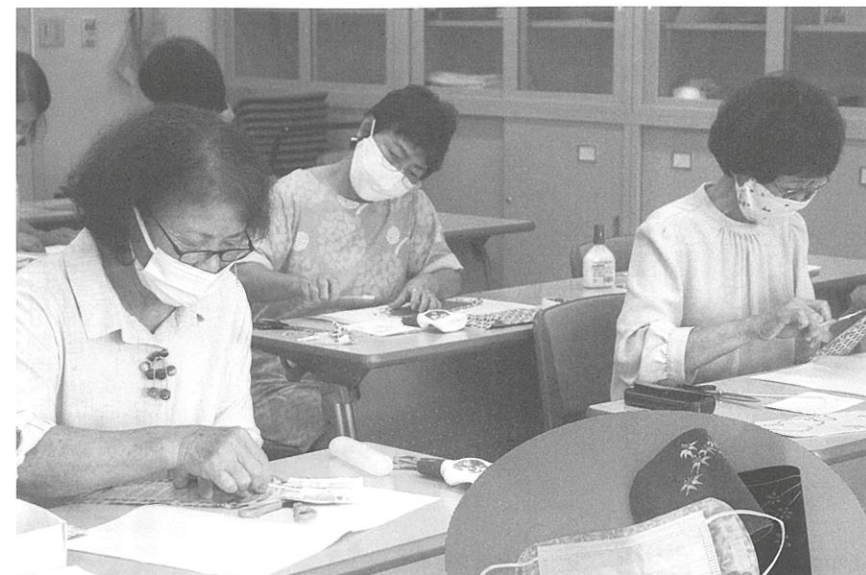
- ①身近な集いの場(集会所等)の入口付近に投函箱を設置
- ②「元気です」「こんなことしてます」と書ける花びら型のカードをいきいきサロンの参加者に配布
- ③いきいきサロンなどの参加者がウォーキングや散歩をかねて集会所等に行き、カードを箱へ投函
- ④福祉委員やボランティアが集計し、カードを集会所の壁に掲げた大きな木の絵に張り付けていく

みんなでできること

状況によって感染防止対策を講じ、みんなでできる方法もあります！

手作りマスクケースの作成

【ボランティア連絡会】



▲切り取ったクリアファイルにボンドや両面テープで生地を張り付けています

7月28日(水)かなんぴあにて、マスクケースを作成しました。コロナ禍で必須となっているマスクを外出時食事などではずした際に保管するためのケースです。

ボランティア連絡会としてコロナ禍の活動を模索し、アイデアを出し合ったところ、寄贈された生地を活かした色々な柄のマスクケースが出来上がりました。

ボランティア連絡会の各グループや第2木曜日開催のボランティアサロンなどでも作る予定(コロナ禍のため変更あり)をしています。

タブレットを活用した会議を開催

【河内地区福祉委員会】

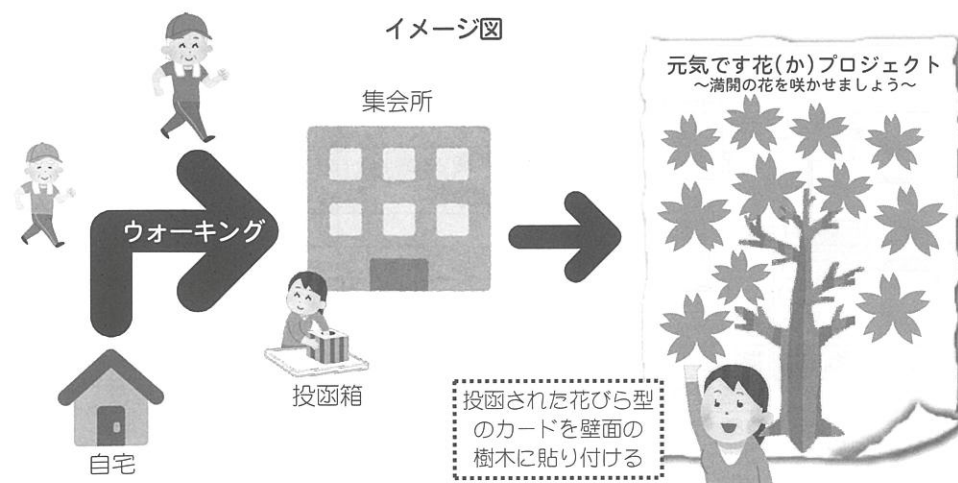


【さくら坂2丁目地区】

8月8日(日)さくら坂地区集会所にて、社協が推進している「ふれあいタブレット」を活用し、いきいきサロンの運営等の会議が開催されました。コロナ禍でも参加者の安心・安全に配慮し、参加者のうち会場参加と自宅からリモート(遠隔)参加という2つの方法で行

われました。今後は、さくら坂2丁目以外の地区との合同会議も企画されています！

「ふれあいタブレット」は、地域福祉活動団体に無料で貸出しています。ぜひ活用を！



取り組み効果

- ★直接会わなくても気になっていた方の様子がわかる！
- ★福祉委員やボランティアがリスク少なく地域の見守りができる！
- ★投函がない人に対しては電話などで安否確認をしましょう

厚生労働省 地域の「通いの場」等の再起動・つなぎ直しに向けて(取組例)を参考に作成

令和3年度 社会福祉法人 河南町社会福祉協議会 会員会費 ご協力ありがとうございました

今年度においてもコロナ禍にもかかわらず、会員募集を実施させていただいたところ、多くの会費が集まりました。ご協力をいただきました皆様にお礼申し上げます。また地区長・地区福祉委員会・ボランティアの皆様方には会員募集にご尽力いただきありがとうございました。ご協力いただきました会員会費は貴重な自主財源として河南町の地域福祉活動の推進に有効に活用させていただきます。

会費総額 **2,050,200円**※

【令和3年9月14日現在】

※コロナ禍で募集時期が遅れたため9月14日現在の総額です

今後とも本会並びに地区福祉委員会に対しましてご理解、ご協力をお願い申し上げます。

令和3年度 会員会費合計

	地区福祉委員会	会員戸数 (戸)	会員口数 (口)	会 費 計 (円)
● 一般会費 (1口200円)	石川地区福祉委員会	503	1,144	228,800
	白木地区福祉委員会	527	829	165,800
	河内地区福祉委員会	575	926	185,200
	中村地区福祉委員会	832	1,669	333,800
	大宝地区福祉委員会	1,138	5,538	1,107,600
計		3,575	10,106	2,021,200
■ 特別会費 (1口1,000円)	大宝地区福祉委員会	14	29	29,000
	計	14	29	29,000
合 計		3,589	10,135	2,050,200

令和3年度 還元金

社協事業へ活用 ●一般会費(戸数×1口200円) ■特別会費(40%)		地区福祉委員会活動 事業へ活用 ●一般会費(残り) ■特別会費(60%)	
会員戸数 (戸)	会 費 (円)	会員戸数 (戸)	会 費 (円)
503	100,600		128,200
527	105,400		60,400
575	115,000		70,200
832	166,400		167,400
1,138	227,600		880,000
3,575	715,000		1,306,200
	11,600		17,400
計	11,600		17,400
合 計	726,600		1,323,600

会員会費の使いみち

地区福祉委員会活動事業へ活用

グループ援助活動

- ▼いきいきサロン
高齢者などを対象とした
集会所などの身近な場所での交流
- ▼地域リハビリ活動
身体機能の減退防止活動

▼世代間交流

子どもと高齢者とのふれあい交流

個別援助活動

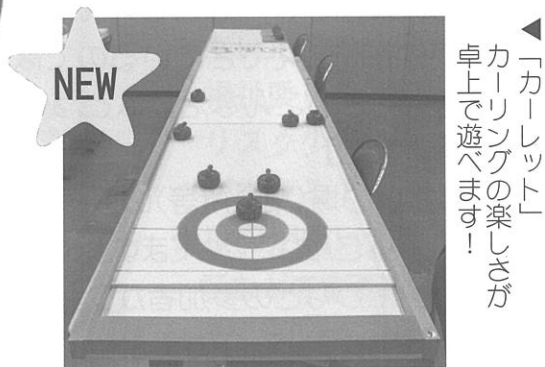
▼友愛訪問

高齢者など支援を必要とする人に対する見守り、
安否確認、声かけ訪問 など

社協事業へ活用

社協事業の活用の一例です

▼いきいきサロンなどで活用できる
備品の購入に活用しています



新しい役員(理事・監事)・評議員が 選任されました

(令和3年6月28日現在)

河南町における社会福祉を目的とする事業の発展および活動の活性化により地域福祉の推進に努めて参ります。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

会 長	浅野 雅美
副会長	松井 勝彦○△
理 事	松田 豊彦○△
	村元 保男△
	藤木 将博□
	廣谷 英一郎☆
	喜多 光芳☆
	武田 真也☆
	廣谷 晃男□
	柴田 輝和○
	吉岡 賀子○□
	西川 文子△☆
	近藤 雅美□☆
	田村 夕香
	加賀山 順子□
監 事	吉田 忠男△
	八尾 英人○

○総務部会 △財務部会 □広報部会 ☆ボランティアセンター部会

評議員	榊田 幸宏
	上野 隆久
	満石 和彦
	松田 敏
	福本 佳雄
	西浦 亨
	浅尾 修
	片本 憲一
	福井 康雄
	片岡 博司
	森下 友陽
	牧 博文
	吉年 佳代子
	植田 喜代一
	三木 義弘
	川上 俊行
	中西 秀夫
	岩本 満
	城戸 敏治
評議員	城戸 佳子
	徳若 勲
	清水 春雄
	桐石 誠子
	古川 善昭
	榎野 日出男
	辻元 修子
	松田 和美
	武田 忠一
	阪口 敏和
	古川 成吉
	奥野 隆夫
	上村 一之
	清原 佳子
	山中 輝美
	竹林 実
	藪元 海夫
	萩野 定雄

自分の得意なことやできることを活かしませんか？

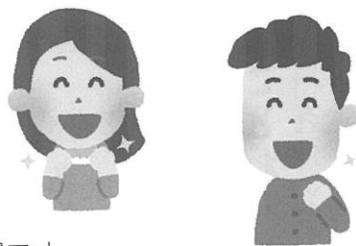
ラクチンライフサポート事業 サポーター(協力会員)募集中！

身近な困りごと(食事の用意・家の掃除・洗濯・草引き・蛍光灯の交換など)を
30分 500円※でサポートしていただける方を募集しています！

ラクチンライフサポート事業は利用会員ができることは自分で行い、できないことはサポートしてもらうことで暮らしの幅を広げることが目的に実施しています。無償では「ちょっと手伝って」と頼みにくいことも有償でサポートをお願いすることでサポーターにとっても長く続けて活動ができる「お互いさま」の助け合い活動の仕組みです。年齢や河南町内外問いません！お気軽にお問合せください。

※500円のうち100円は事務費、400円はサポーターへの実費弁償費です。

「これなら得意！誰かのために活かせるなら！」
「仕事とは違う…なにかやりがいを感じたい！」
など



活動の流れ	①利用依頼	利用会員に社協職員が自宅へ訪問し、ご希望を聴きます。
	②活動依頼	利用会員の希望に応じて社協がお手伝いが可能なサポーターを探します。
	③活動調整	初回は利用会員・サポーター・社協の3者で顔合わせをしサポートを開始！
	④活動後	時間に応じて利用料(チケット制)を利用会員がサポーターに渡します。
	⑤報告	サポーターは月ごとに報告書を提出し、翌月に実費弁償費が支払われます。