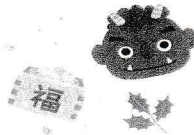


とこなめ ふくししポート



認知症サポーター
シンボル
キャラクター
ロバ隊長です

困っていること、不安なこと・・・ こころのモヤモヤを話してみませんか



誰にでも悩みや不安があります。でも、まわりにはなかなか相談できず、モヤモヤしたまま心の中で抱えていることはありませんか。
社会福祉協議会ではそうしたこころのモヤモヤをお聞きする相談窓口を行っています。

こころのきゅうけいしつ ～電話相談と対面相談～

女性や若い世代を対象とした相談窓口です。どんな小さなことでもかまいません。
女性の専門相談員がお話をお聞きします。

①電話相談

- ・日時 2月2日(金) 13:30～16:30
(毎月第1金曜日開催)
- ・電話番号 (0569) 43-0660
(「こころのきゅうけいしつへ」とお伝え下さい。お名前はお聞きしません)
- ・相談時間 おひとり 1時間程度

②対面相談(予約制)

- ・日時 2月17日(土) 13:30～16:30
(毎月第3土曜日開催)
- ・会場 とこなめ市民交流センター
- ・申込み 社会福祉協議会へ
(連絡先は裏面末尾をご覧ください)

※①②ともに開催日祝日の場合は変更します

グリーンケアの会「やすらぎの海」

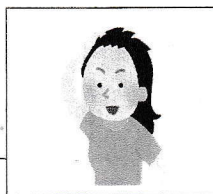
家族などを亡くし、悲しみや喪失感を抱えてみえる方が集い、共感できる場です。
みなさんの気持ちが少しでも楽になればと思います。

*日時 2月16日(金) 14:00～15:30 予約制
(毎月第3金曜日開催)

*会場 とこなめ市民交流センター(予約は裏面末尾をご覧ください)



常滑市社会福祉協議会のパート職員募集



※時間、曜日は相談に応じます！ ダブルワークも可能です！

グループホーム世話人

- ・内容 食事づくり、身の回りの世話
- ・時間 朝6時～9時
夕15時半から20時
- ・勤務地 常滑市保示町
- ・時間給 1,144円

障がい者のデイサービス

- ・内容 障がいを持った方の生活支援
音楽療法やリハビリの補助
- ・時間 9時～16時
- ・勤務地 常滑市大曾町
- ・時間給 1,030円

子育て家庭向けのお福分けステーション

子育て家庭への応援として、お米や野菜など食料品を無償でお渡しする「お福分けステーション」を市内5ヶ所で開催しています。2月の開催予定です

- ・1日(木)9:00～12:00 とこなめ市民交流センター
 - ・8日(木)10:00～11:00 多屋公民館
 - ・15日(木)10:00～12:00 ふくしの窓口(旧市役所より東へ、黄色い看板が目印です)
 - ・18日(日)13:00～ 小倉こども食堂(小倉町7-76の天理教さんです)
 - ・ツキイチオオノ(大野の三菱UFJ銀行の北側です) 開催日はinstagram:6_57_mgrまで
- ※それぞれの会場でお渡しする食料品の数量に限りがありますので、ご了承ください。

2月の予定(会場:とこなめ市民交流センター)

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| ① 1日(木) 9:00 お福分けステーション
交流センターマルシェ | ④ 15日(木)10:00 おもちゃ図書館・おもちゃ病院 |
| 10:00 おもちゃ図書館・おもちゃ病院 | ⑤ 16日(金)14:00 グリーフケアの会 |
| ② 2日(金)13:30 こころの休憩室(電話相談) | ⑥ 17日(土)13:30 こころの休憩室 |
| ③ 13日(火)13:30 心配ごと相談(社会福祉士) | ⑦ 27日(火)13:30 心配ごと相談(弁護士) |
- ※①、②、④以外は事前予約制です

まごころありがとうございますーご寄付をいただきました

★フードバンク・お福分けステーションへ食料品をご寄付

西田コンサル不動産様、スギ薬局様、TSUBOYAKI-IMO milimili様、蔵元様
TOTO サニーテクノ様、フードバンク愛知・常滑様、正住院様、性海寺様
この他、たくさんの方より野菜や食料品をいただきました
(フードバンク愛知・常滑と社会福祉協議会は一人親家庭への食糧支援を
連携し実施しています)



社会福祉法人常滑市社会福祉協議会 ※受付時間 月～金曜日(祝日 年末年始除く) 8:30～17:30
住所 常滑市神明町3-35(とこなめ市民交流センター内) ホームページ <http://www.tkshakyo.com/>
電話 (0569)43-0660 FAX (0569)43-0838 メール tkshakyo@tac-net.ne.jp

とこなめカルチャークラブ 2023



お申込みは、1月30日(火) 9:00~ 窓口・お電話にて受付

バレえストレッチ

開催日：① 2月28日(水) ② 3月13日(水)
10:00~11:30 ※1回でも可

会場：市民文化会館 リハーサル室

募集：16名(先着)

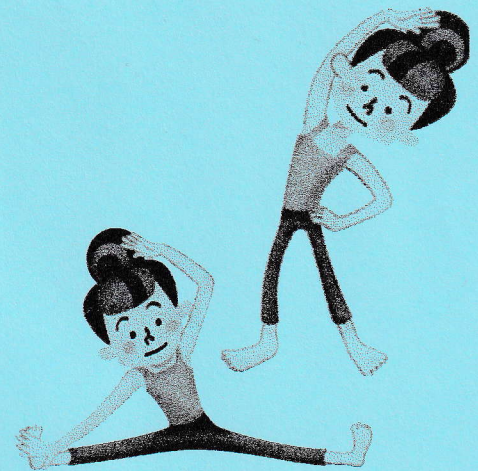
対象：18才以上の女性ならどなたでも

参加費：1回 800円 (申込時集金)

持ち物：室内用靴、水分補給用飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
運動できる服装

内容：①正しい姿勢と立ち方 ②正しく歩く

これからも続けられるように、
バレエの要素を取り入れ筋力をアップの方法を
やってみましょう。



おがさわら まり
講師 小笠原真里 さん

リントウバレエスタジオ代表。ロイヤルアカデミー
オブダンス認定講師。2020年バレエスタジオ
を常滑市内に発足。指導者として活躍中

春の多肉植物寄せ植え

開催日：3月16日(土)
10:00~11:30

会場：中央公民館 美術工作室

募集：16名(先着)

対象：どなたでも (小学生以下は保護者の方と一緒に)

参加費：2,200円 (材料費含む。申込時集金)

持ち物：手袋、はさみ、持ち帰り袋、タオル

内容：春にむけて多肉植物の寄せ植えをつくれます。

ポイント、注意点を学び、持ち帰り育てましょう

(イメージ)



【お問合せ・お申込み】

常滑市民文化会館
TEL: 0569-35-3111

受付 9:00~20:00

〒479-0837 常滑市新開町5丁目65番地

常滑市民文化会館 検索

休館日：毎週月曜日

〔※月曜日が祝日の場合は、その翌日以降の最も近い平日が休館日〕

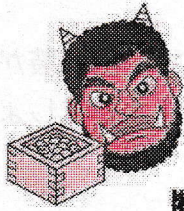


講師 AK WORKS ^{まきえ あゆこ} 杉江 鮎子 さん

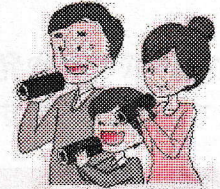
エクテリアプランナー。

常滑市内で庭園設計、ガーデンデザインで活躍中

～「よし!ごみを減らそう!」と思ってくれる人が一人でも増えるように願いを込めて～



4R通信 (第74号)

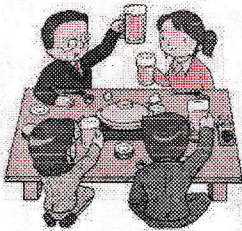


断わる **リフューズ** ♪ 減らす **リデュース** ♪ 繰り返し使う **リユース** ♪ 資源化する **リサイクル** ♪

3010運動にご協力ください!

「3010運動」とは、宴会の最初の30分、最後の10分は自分の席で食事をするよう心掛け、食べ残しを減らす運動です。宴会では食べ残しが発生しがちですので、ぜひ次の宴会からはじめてみてください。

①最初の30分



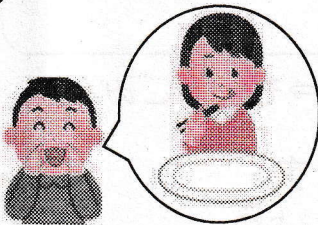
最初の30分は食事を楽しみましょう。
宴会のはじめは、出来たての料理を楽しむことができます。
温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに、一番おいしい状態でいただきます。

②最後の10分

宴会での最後の10分は食事を食べきる時間にしましょう。
自分の席を離れて会話や出し物を楽しんでいる間に料理が提供されている
かもしれません。
出された料理は最後まで食べきり、食品ロスを減らしましょう。



③幹事の方へ



宴会では最初と最後に声かけを行い、食事の時間を作りましょう。
また、参加者の状況に合わせ、適切な量の食事を注文しましょう。
食べ残すほど注文してしまうと、予算も無駄になってしまいます。

日本では年間約500万トン余りの食品ロスが発生しています。
少しでも捨てられる食品を減らせるようご協力をお願いします。



断る勇氣、減らす努力、ごみを出さないエコな生活

常滑市では、1人1日当たりの家庭ごみ排出量**450g**を目標としています。

【お問い合わせ】生活環境課 0569-47-6115

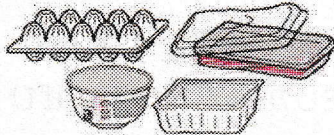
プラスチック製容器包装の種類

食品のパックや発泡スチロール等、身の回りにはたくさんのプラスチック製容器包装があります。それらをすべてもえるごみにするのではなく、分別し資源として再利用しましょう。

プラスチック製容器包装として出せるもの



プラスチック製容器包装として出せるものにはこのマークがついています。



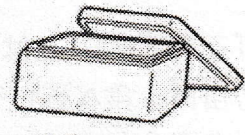
カップ・パック・トレイ類



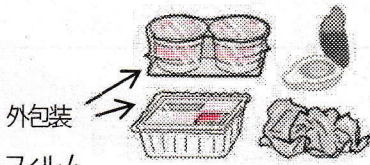
ボトル類



ふた・キャップ類

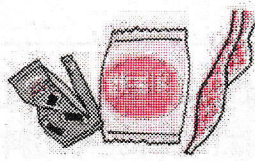


発泡スチロール



外包装
フィルム

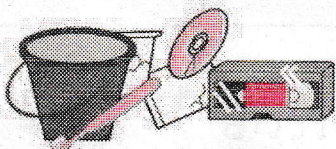
フィルム・ラップ・ケース類



袋・ネット類

⇒透明または半透明の袋に入れ、
集積場の黒い網の袋に出す。
※集積場はもえないごみ・資源物
と同じ場所です。

プラスチック製容器包装として出せないもの



プラスチック製品

(マークのついていないもの)

プラスチック製のバケツ・歯ブラシ・CDなどの容器包装
ではないもの。
プラスチック製でも、このマークがついていません。



汚れがとれないもの

プラスチック製容器包装でも、油などの汚れが洗っても取
れないもの。汚れていると資源化できないのでプラスチック
製容器包装としては出せません。

⇒もえるごみへ

正しく分別すれば、資源化できるものもあります。
資源物として出すことで、もえるごみを減らしましょう。

ごみ分別アプリ

スマートフォン・タブレットからごみの分別方法や
収集日が確認できます。

各ストアより「さんあ〜る」で検索するか、
右のQRコードを読み込んだ先からダウンロードできます。
※アプリ利用料は無料ですが、通信費はご負担ください。



iPhone



Android

スマイルポイント対象事業

回覧

アクティブシニアを目指して！

ヨガ体験 & からだ測定会

自分で一生歩ける体に！ まずは、自分の身体を知りましょう！



この測定会では
5種類の
体力測定を
行います。

詳しい項目は
こちらから
↓↓↓



- 日 時：2024年2月25日（日）10：00～11：30
- 場 所：鈴溪会館
- 対 象：市内在住のおおむね65歳以上の方
- 持ち物：飲み物、スマイルポイントカード
室内用運動靴 or 上履き
- 申込期限：2024年2月16日
- 定 員：30名（超過した場合は抽選）
- 申込先：とこなめ南部高齢者相談支援センター
0 5 6 9 - 3 4 - 7 1 2 8

お待ちしております！

主催：とこなめ南部高齢者相談支援センター
協力：株スギ薬局、市役所高齢介護課、常滑市社会福祉協議会

とこなめ南部通信

〔発行日〕2024年2月

〔発行〕とこなめ南部

高齢者相談支援センター

自分の足で一生歩ける体に！

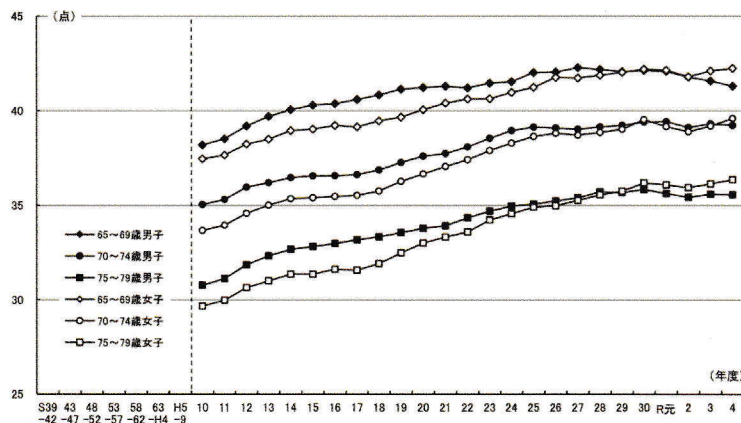
65歳を過ぎても元気はつたつの方をよく目にしませんか？もはや高齢者という言葉には違和感を覚えます。

スポーツ庁が行っている「新体カテスト」の結果（左図）からも、徐々に右肩上がりのまま横ばい状態になっていることがわかります。令和2年からのコロナの影響は否めませんが、この状態を維持・向上できるよう、フレイル予防に取り組んでいきましょう！

※フレイル＝心身の活力が低下した状態。

運動や食事などの生活習慣の改善で、健康な状態に回復できることがわかってきました

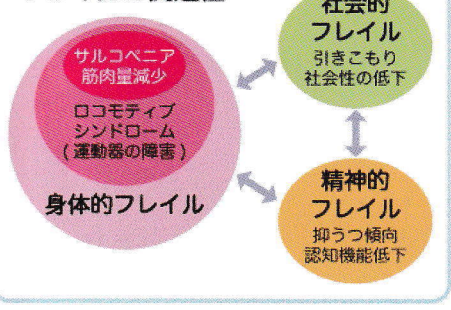
図15 新体カテストの合計点の年次推移（65～79歳）



1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。2. 合計点は、新体カテスト実施要項の「項目別得点表」による。3. 得点基準は、男女により異なる。4. 令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数が異なる。

（出典：スポーツ庁）

フレイルの関連性



【身体的フレイル予防について】

フレイルには左図のように、身体的・社会的・精神的フレイルがあります。このなかの身体的フレイルについて、予防の第一歩は、運動器の障害（ロコモティブシンドローム）が起きないように、筋力量を減少（サルコペニア）させないこと。ポイントは筋肉量の維持です。ウォーキングに筋トレを追加するなど、不足している部分に対策ができるよう、まずは自分のからだの状態を把握してみませんか？

当センターでは、2月25日（日）に鈴浜会館にて体力測定会を開催します。（詳細は同じく回覧されているチラシをご覧ください）。筋力が減り、転倒・骨折を機に自立した生活ができなくなり、介護が必要とならないよう、日頃の運動習慣を見つめなおすきっかけにして下さい。

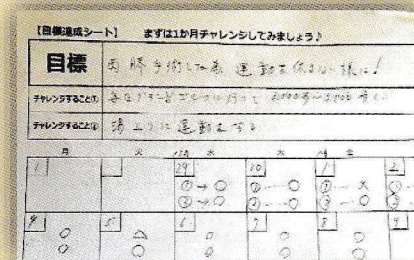
出典：日本成人病予防協会

アクティブシニア（元気高齢者）に向けて目標を立てよう！



樽水の「街かどサロンきらり」で行っている「とこなめ元気アップ倶楽部」。月に1度、握力測定をしたり、ニュースポーツを楽しんだり、認定看護師さんの講話を聞いて予防策を学んだり、テーマをかえて開催しています。そこで今年度は参加者の方に「自分で目標を立て、毎日の生活の中で取り組みを続けること」にトライしていただきました。今、国は「寝たきりになっても」「認知

症になっても」不安なく穏やかに暮らせる社会をつくることを推奨しています。それでも個々でできる予防に取り組むことはやはり大切なこと。1年後の元気な自分を思い描いて、毎日できる小さなことから始めませんか？続けることは生涯の宝です。皆さんも今年の目標を立てましょう！



〔介護予防・介護保険・認知症など、高齢者の総合相談窓口〕

とこなめ南部高齢者相談支援センター

☎34-7128 / 住所：常滑市苅屋町1丁目58

