

# 国府町総合福祉センターだより

## 看板をリニューアルしました



鳥取市に合併し早や17年になります。合併当時、老人福祉センターあかね荘に掲げられた「国府町総合福祉センター」の看板が、長年の雨・風で文字が消えかかっていたいました。民生児童委員の井口さん(美敷)に板を削ってもらい、国府町地域福祉推進協議会の福田会長(法花寺)に書字していただき生まれ変わりました。本会では、今後も「みんなので支え合い いつまでもいきいきと 自分らしく暮らしつづけることのできる 福祉のまちづくり」の実現に向け、地域住民を始め各種団体、関係機関と連携・協働し、地域福祉の推進に努めていきます。皆様のご支援とご協力をよろしくお願ひします。



井口さん、福田会長

ありがとうございました。



編集・発行  
国府町総合福祉センター

地域福祉担当

〒680-0142 鳥取市国府町麻生 4-2  
TEL (0857) 22-1880  
FAX (0857) 22-1889  
✉ kokufu@tottoricity-syakyo.or.jp

介護支援担当

〒680-0136 鳥取市国府町糸谷 15-1  
TEL (0857) 26-5180  
FAX (0857) 26-5185

令和3年8月1日  
第50号



## バスに乗ってお出かけしませんか？

公共交通機関等利用助成事業  
助成額が変更しました

市内のお住いの10人以上の高齢者(60歳以上) 団体が教養講座の参加や研修などで貸切バスまたは借上バス利用した際にその経費の一部を助成しています。この度、助成額が上り、より利用しやすくなりました。コロナ感染対策をしてお出かけしませんか？

◎助成金上限の変更

**5万円 ↓ 7万円**

◎対象条件

- ・ 10人以上の高齢者団体
- ・ 日帰りの研修等

(平日・土日祝いずれも可)



## 小学生 地域福祉川柳

コンテスト

作品!!  
募集中

本会では、福祉意識の啓発活動の一環として、今年も川柳作品を募集しています。ふるってご応募ください。

◆テーマ:『ふくし』



◆対象:鳥取市内にお住いの小学生  
◆お一人様一作品まで

◆(自作で未発表の作品に限ります。)  
◆応募方法:応募用紙にご記入の上、当センターまでご応募ください。

◆応募締切:9月17日(金)まで  
◆申込先:国府町総合福祉センター

## 福祉のこと考えてみませんか 〜福祉座談会のお知らせ〜

国府町総合福祉センターでは、年間を通じて、各種福祉制度、介護保険等制度、ボランティアについてなど、日ごろより、お尋ねになりたいこと等ございましたら、是非活用ください。各自治会、団体、グループ、サロンの開催希望により実施します。お気軽にセンターまで申し込みください。



# ハロー！デイサービスです。

## 夏野菜とたもつシャウリ



皆さんこんにちは！シリーズ「ハロー！デイサービスです。」いよいよ梅雨明けも近づき、セミの声を耳にする機会が増えている7月上旬を迎えました。

デイサービスの屋外テラスには小さなうねがあり、敷地の隣には子育て支援センターと共有の大きな畑があります。今は夏野菜の収穫の真っ最中です。「うまげな新ジャガがやっと採れました。」デイサービスでは、一緒に畑仕事をした方々を募集しています。仕事はしたくないけど、野菜が大きくなる様子を見て楽しみたい、できた野菜と一緒に食べてみたいという方も大歓迎です。

秋冬に向けて、次は何を育てる（食べたい）か、一緒に作戦会議をしましょう！



**日本赤十字活動資金のお礼**

令和3年度 日本赤十字活動資金は、各自治会を通じ、町内の皆様から多額の活動資金をお寄せいただきました。この活動資金は、災害支援、医療・献血事業、国際救護活動などに役立てられます。ご協力ありがとうございました。

**総額**  
501,120円  
(7月8日現在)

**心配ごと相談所**

民生委員・児童委員、行政相談員、人権擁護委員による心配ごと相談所を開設しています。

日ごろ、心配ごと等で困りの方はご相談ください。

場所：老人福祉センターあかね荘  
時間：午後1時30分～4時

【日程】  
8月19日(木)  
9月16日(木)  
9月21日(木)

# と〜んとこい ケアマネ!

## ロコモティブシンドロームってなに？

こんな状態は要注意！  
チェックしよう

**7つのロコチェック**

- 片脚立ちで踵下はげけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の重い物を持って帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1リットルの牛乳パック2個程度

ケアマネからのお役立ち情報「と〜んとこいケアマネ！」から今回はロコモティブシンドローム（以下ロコモ）についてお知らせします。

ロコモとは、年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します。

ロコモから寝たきりや要介護への移行を予防することに力が注がれるようになっていきます。そのため、できるだけ早い段階で発見し、適切なりハビリテーションや治療を行うことが“健康寿命”の延伸につながると考えられています。左図のロコモチェックしてみてくださいね♪

**あとがき**

コロナ禍が続いて1年半になろうとしています。今では生活必需品になった「マスク」ですが、一時期は品薄でマスク行列ができていました。そんなマスクも今や、いろんなマスクがありファッションの一部にもなっています。また、女性は化粧、男性は髭剃りの手間が省けるなどいい面もあるのかな笑と個人的には思っています。そうは言ってもこれからの時期は息苦しいし、暑いですよね。いよいよ夏本番、皆さん熱中症にはくれぐれもご注意ください。それから、同じ「あつい」でもオリピック日本選手への熱い応援を自宅から届けましょう。がんばれニッポン！

(T・K)

**レクリエーション用具を貸出しします**

本会では、ふれあい・いきいきサロンや地域の集いの場などの地域活動を支援するため、各種レクリエーション用具の貸出を行っています。

**☆どんな用具があるの？**

『ダーツ、ボーリング、シャッフルゴルフ』など軽スポーツ用具から『トランプ、絵合わせ、ボードゲーム』など脳トレゲームまで約50種類の用具があります。

**☆利用料は？**

無料です

**☆問合せは？**

国府町総合福祉センターまで  
(他センターにある用具はお時間をいただく場合があります。)