



# みどりのふくし

第90号

令和3年10月

みどりのふくし点訳版・音訳版もあります。ご希望の方は緑区社協までお問い合わせください。

## 赤い羽根共同募金運動が始まります!

今年も10月から赤い羽根共同募金運動が実施されます。

この募金でお寄せいただいた寄付金は、緑区内での助け合い運動等様々な福祉事業、愛知県内の福祉事業で使用されます。

昨年は、新型コロナウイルスの影響を受けた子どもと家族の支援にも使われました。

コロナ禍ではございますが、今年も皆様のあたたかいご協力をお願いいたします。



緑区社会福祉協議会  
マスコットキャラクター  
「にじーな」



### 赤い羽根 共同募金

10月1日▶12月31日



新型コロナウイルス感染症拡大により、人々のつながりを保ちづらい時でも、共同募金は地域の福祉活動を応援していきます。今年も皆様のあたたかいご協力をお願いいたします。

### にじーなプロジェクト in 緑区在宅サービスセンター

緑区社会福祉協議会窓口では、100円以上募金いただいた方に缶バッジ、500円以上募金いただいた方にピンバッジをプレゼントします!



新しく  
仲間入り!



令和2年度に緑区でお寄せいただいた募金総額は

**10,357,306円**でした。

コロナ禍の中、あたたかい  
ご協力ありがとうございました。



### 目次

- 赤い羽根共同募金の使い道…………… 2
- 地域支えあい事業の紹介…………… 2
- お家で体操しませんか…………… 2
- 認知症サポーター養成講座のご案内…………… 3
- コロナ禍ではつらつクラブ…………… 3
- 福祉体験学習のすすめ…………… 4
- 緑福祉会館のご案内…………… 4
- 寄付のお礼…………… 4
- 緑区社会福祉協議会事務所のご案内…………… 4

社会福祉法人 名古屋市緑区社会福祉協議会

〒458-0041 名古屋市緑区鳴子町1-7-1 (緑区在宅サービスセンター内) ☎ 891-7638 / FAX 891-7640

ホームページ <https://nmidori-shakyo.jp>  
 ブログ <https://midori-syakyo.hatenablog.com/>  
 Eメール [m-fukushi@nmidori-shakyo.jp](mailto:m-fukushi@nmidori-shakyo.jp)



# 赤い羽根共同募金の使い道

## 災害時にも役立っています！

大規模な災害が起こった場合に備えて、共同募金の一部を「災害等準備金」として積み立てています。

災害が起きた時には、被災地の災害ボランティアセンターの設置や運営など、被災地支援にも役立ちます。



## 「地域支えあい事業」の紹介

「地域支えあい事業」は、地域住民（ちょっとした日常生活上の困りごとを抱える方）と地域住民（ちょっとした日常生活上のお手伝いができる「ご近所ボランティア」）をつなげ、困りごとを解決する仕組みです。

緑区では、鳴子・長根台・平子・戸笠・黒石の5学区で地域支えあい事業に取り組んでいます。

日常生活でちょっとした困りごとがある方、またちょっとした困りごとのお手伝いができる方「ご近所ボランティア」を募集しています。

詳しくは、緑区社会福祉協議会 TEL: 891-7638へお問合せください。

電球交換や  
古紙回収時の手伝いなど、  
ちょっとした困りごとの  
支援をします

- ★見守りや話し相手
- ★ゴミ捨て、古紙回収時の手伝い
- ★買い物の手伝い
- ★草取り 等



エアコンの掃除



粗大ごみの搬出



電球交換



台所のドアの取り付け  
(小修繕)



草取り

## お家で体操しませんか

サロンの休止などで体を動かしたくてウズウズしていませんか？何をしたいのかわからないとお悩みの方に、ご自宅でもできる体操をご紹介します。

### 毎日「コツコツ体操」のおこない方のまとめ

(回数や時間、努力に合わせた無理のないようにおこなってください)

項目	目的	おこない方、注意
① 計測の仕方 (腕時計など)	歩数の計測、心拍数の計測	歩数は歩数計で計測する。心拍数は心拍計で計測する。 歩数は歩数計で計測する。心拍数は心拍計で計測する。 歩数は歩数計で計測する。心拍数は心拍計で計測する。
② 片足立ち	片足で体重を支える	片足で体重を支える。片足で体重を支える。 片足で体重を支える。片足で体重を支える。 片足で体重を支える。片足で体重を支える。
③ スクワット	下半身の筋力強化	下半身の筋力強化。下半身の筋力強化。 下半身の筋力強化。下半身の筋力強化。 下半身の筋力強化。下半身の筋力強化。

### 「身体に変化を起こそう コツコツ体操」

はつらクラブスタッフ作成のチェックリストがあります。毎日コツコツ体操をして体の変化を感じてください。詳細は、緑区社会福祉協議会ブログ「よりどりみどり★つかみどり」(<https://midori-syakyu.hatenablog.com/>)の10月1日の記事をご覧ください。チェックリストは窓口でもお渡しできます。



### 「きらきらマン体操」

緑区オリジナルの体操です。貸出しDVDやYouTubeの動画で見ることができます。動きのポイントガイドのプリントもあります。



ご希望の方は、緑区社会福祉協議会までお問い合わせください。

# 認知症サポーター養成講座のご案内

## 認知症サポーターとは

身近な人が認知症になったとき、その方が安心して暮らしていくためには、まわりの方に認知症について正しく理解していただくことが必要です。認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではなく、認知症に関する正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る「応援者」です。

認知症サポーター養成講座では、認知症の基礎知識や認知症の方との接し方の基本などをわかりやすくお伝えします。

どうぞお気軽にご参加ください。※グループなどで受講を希望する場合は出張講座についても相談に応じております。

日時と会場（令和3年下半期の開催予定）			10月	11月	12月	1月	2月	3月
北部 （本センター）	定員20名	10:00～11:30	10/12(火)	11/25(木)	12/17(金)	1/17(月)	2/9(水) (18:30～20:00)	3/14(月)
南部	定員20名	13:30～15:00	10/19(火)	11/22(月)	12/23(木)	1/18(火)	2/14(月)	3/16(水)

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により中止となる場合がありますので、ご了承ください。

**参加費** 無料

**お申し込み** 開催日の2日前までに、会場となる各いきいき支援センターに直接お申し込みください。

## お申し込み・お問合せ・ご相談

	住所	電話	担当学区
緑区北部 いきいき支援センター	緑区鳴子町1-7-1	899-2002	旭出・浦里・大清水・片平 神の倉・熊の前・黒石・小坂・常安 滝ノ水・戸笠・徳重・長根台 鳴子・鳴海東部・桃山
分室	緑区徳重五丁目625 アーバニティ幸1階	877-9001	
緑区南部 いきいき支援センター	緑区左京山3038	624-8343	相原・有松・大高・大高北・大高南・桶狭間 太子・鳴海・南陵・東丘・平子・緑



# コロナ禍でののはつらつクラブ

緑区社会福祉協議会では、名古屋市からの委託事業として「はつらつクラブ」を実施しています。65歳以上の方を対象に、毎週区内16か所の会場で、体操やレクリエーションを楽しみながら介護予防や認知症予防に取り組んでいます。

コロナ禍での活動としては、在宅でできるプログラムを郵送したり、手紙や電話でのやりとりをしたりと、集まらない時でも、参加者の方とつながり続けられるような取り組みを実施しています。

見学は随時受付中で、空きがある会場では途中参加も可能です。また、はつらつクラブで取り組んでいる内容の一部(体操プログラムや創作レシピなど)をご紹介しますこともできますので、ご興味がある方は、ぜひお気軽にお問合せください。

コロナに負けず、元気にはつらつと過ごすために、はつらつクラブをぜひご活用ください！



◀ストレッチで  
柔軟な体づくり



◀ゲームで  
楽しく脳トレ

会場での  
様子



干支の創作活動（予定）▶

第30期参加者▶  
共同製作「花火」



## つながりを絶やさない地域づくりを! 福祉体験学習のすすめ



6月25日(金)に熊の前小学校でガイドヘルプ(アイマスク)体験を行いました。

コロナ禍でもアイマスクのかわりに持参したハンカチや手ぬぐいを使い、感染対策をしたうえで工夫をして実施しました。

参加した児童からは「視覚障がいのある方の生活やガイドをすることの大切さが分かった」と感想を聞くことができました。

緑区社協ではガイドヘルプ体験以外にもボランティアさんにご協力いただき音訳、点訳、手話、高齢者疑似体験、車いす体験など様々な福祉体験学習の運営をサポートしています。学校だけでなく、地域の方でも!ご興味がございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

## 緑福祉会館のご案内

福祉会館は、名古屋市内にお住まいの60歳以上の方が、健康づくりや趣味を楽しむことができる施設です。講座や同好会、健康相談や入浴など、どなたでも利用いただけます。ぜひご利用ください。



**開館時間** 月曜日～土曜日 8:45～17:00  
(休館日: 日曜日、国民の祝休日、年末年始)

**所在地** 緑区相原郷二丁目701番地

**電話** (052)624-3131

**FAX** (052)624-4485

※新型コロナウイルスの影響により、現在、一部の講座、同好会、健康相談、入浴等の利用を中止しています。

※スマートフォン、健康体操等の単発講座を毎月実施しています。広報なごや、みどり通信をご覧になるか、お問い合わせください。

※毎月発行の広報紙(みどり通信)を下記の施設に配架しておりますので、ご利用ください。

みどり通信 緑区内配架先	
コミュニティセンター	なるばーく(南、北入口)
徳重地区会館	緑文化小劇場
緑生涯学習センター	緑図書館
緑スポーツセンター	名鉄鳴海駅
桶狭間公民館・南陵集会所	緑区在宅サービスセンター
北部いきいき支援センター分室	南部いきいき支援センター
緑区役所 福祉課	緑区役所 徳重支所
緑保健センター	緑保健センター 徳重分室

## ご寄付ありがとうございました

(令和3年4月22日～令和3年8月3日受付分)

寄付金総額 **508,052円**

寄付物品 生理用品、食料品、着物、文具

お寄せいただきました寄付金、寄付物品は、区内の福祉事業の推進に役立たせていただきます。ありがとうございました。

- ・花井様 ・小林様
- ・ユニ(株)ピアゴラ フーズコア徳重店様
- ・ユニ(株)アピタ緑店様
- ・ユニ(株)アピタ鳴海店様
- その他匿名6件

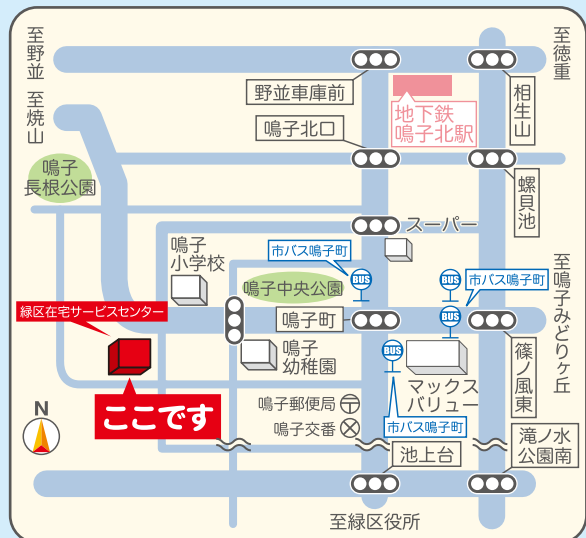


### このようなときに、こんなお金を…

- \*バザーなどの収益金
- \*企業や団体の社会貢献活動
- \*故人の意思を受け継いで遺産の一部を など

みなさまのあたたかい善意をお待ちしております。  
(税法上における法人税の損金算入、所得税の控除が受けられます。)  
寄付の受付・お問い合わせは緑区社会福祉協議会まで。

## 緑区社会福祉協議会 事務所のご案内 (緑区在宅サービスセンター内)



### ■最寄り公共交通機関

市バス「鳴子町」(徒歩約5分)

■業務時間 月～金曜日(祝日除く)  
8時45分～17時30分