

「春のふれあいハイキング」 参加者募集！

～鹿ヶ瀬峠を越え 日本有数の黒竹の産地を歩く～

日 時 平成30年4月22日(日) 雨天中止

コース 熊野古道 『河瀬王子』(広川町)～『高家王子』(日高町)

歩行距離 約10km(内2km程急な上り坂あり)

ハイキング終了後「道成寺」に参拝

集 合 紀美野町中央公民館前 午前8時～8時20分 受付

持ち物 弁当・飲み物・雨具などハイキングに必要なもの

参加費 2,500円 (町内中学生以下無料、町外の方3,500円)

(当日、徴収します。)

申込み 3月29日(木)(消印有効)までに紀美野町青少年センターに 往復はがきでお申し込み下さい。(はがき1枚で4名まで!)なお、バス輸送の関係上、先着80名までとさせていただきます。定員をオーバーした場合は返信においてその旨連絡しますので、ご了解ください。

小・中学生も是非参加してください。

※電話での申し込みは、受付できません。

往信 640-1192 紀美野町役場 青少年センター 「春のふれあいハイキング」係	※返信面は空白のまま	返信 郵便番号 ご住所 お名前	① 参加希望者氏名 (代表者) ② ご住所 ③ 年齢・電話番号 ④ その他参加者氏名 ⑤ ご住所 ⑥ 年齢・電話番号
--	-------------------	--	--

主 催 紀美野町青少年育成町民会議・青少年育成委員会

その他 ・小学3年生以下は保護者同伴でお願いします。
・中止の場合、午前6時30分頃代表者に電話でお知らせします。
(はがきには、電話番号は、必ず記入してください。)
・お問い合わせ等は、紀美野町青少年センターまで。

事務局 紀美野町青少年センター(教育委員会教育課内)

住 所 紀美野町動木287 紀美野町役場2F TEL 489-5909

平成30年度「きみのこども見守り

ボランティア」募集！

— 地域の子どもは、地域で守り育てる —

全国で、子どもが登下校時に被害にあう事件を受け、
「時間があるので、通学路に立って子どもたちを見守りたいが、見守り活動中と分かる目印になるものが欲しい。」

「自治会の有志で、子どもたちへの声かけ運動を行いたい、活動中の事故を補償する傷害保険に入りたい。」

等、住民の方々からの心温まる声をいただき、平成19年度より、町内で子どもたちの登下校の安全を見守るボランティア「きみのこども見守りボランティア」が活動をしています。

活動の趣旨にご賛同いただき、登録していただくと、

・安全パトロール用品（ベスト、ジャンパー）の配付

・「ボランティア活動保険（ボランティア活動中の事故に限る）」への加入をさせていただきます。

見守り活動は、個人または団体等で都合の良い日に実施していただきます。

個人で新規の登録される場合、あるいはすでに登録しているが、活動を継続できない場合は、下記へ電話かFAXまたは来庁の上、氏名・住所・自宅電話番号をお知らせください。

団体の場合は、代表の方が名簿を提出していただくことでスムーズに手続きが行えます。ボランティア活動保険の補償期間は、平成30年4月1日から平成31年3月31日までとなります。

なお、町青少年育成町民会議が提唱している「ふれあい地域の声かけ運動」の運動実施日は次のとおりです。ご参加いただければ幸いです。

平成30年度「ふれあい地域の声かけ運動」実施日時（朝7時20分～8時20分頃）

4月	9日（月）	5月1日（火）	6月1日（金）	7月2日（月）
9月	3日（月）	10月1日（月）	11月1日（木）	12月3日（月）
1月	9日（火）	2月1日（金）	3月1日（金）	

申し込み お問い合わせ

紀美野町青少年センター

（紀美野町役場2階教育委員会 教育課内）

TEL 489-5909

FAX 489-2510

転ばん塾って？

『転ばん塾』とは、加齢にともない低下しがちな筋力をつけたり、柔軟性を保つための体操をつづけている集まりです。

現在、紀美野町内で 4 グループが活動しています。

皆さんも一緒に体操してみませんか？

皆さん、お気軽に
ご参加ください。

★健康運動指導士による運動指導開催★

老人憩いの家かしこ荘

総合福祉センター3階

平成 30 年 3 月 19 日(月)

平成 30 年 3 月 15 日(木)

9 時 30 分～11 時

9 時 30 分～11 時

メンバー大募集

かしこ転ばん塾

わかば転ばん塾

老人憩いの家かしこ荘

総合福祉センター3階

第1・3月曜日

毎週木曜日

9 時 30 分～11 時

9 時 30 分～11 時

DVD を見ながら、ステップ台を使つてのステップ運動や、椅子やマットを使つての筋力アップ運動とストレッチなどを行っています。

お問合せは

保健福祉課

489-9960まで

回 覧

平成 30 年 3 月 1 日

平成 30 年度福祉タクシー利用券の申請について

平成 30 年度分の福祉タクシー利用券（初乗り料金の助成）の申請を 3 月 12 日（月）から受付を開始します。

福祉タクシー利用券をご希望される対象の方は、以下のものをご持参のうえ、保健福祉課又は、美里支所住民室までお越しください。

【対象者】

1. 身体障害者手帳の等級 1 ～ 3 級
2. 療育手帳の等級 A1 ・ A2 ・ B1
3. 精神保健福祉手帳の等級 1 ・ 2 級

【持ち物】

1. 印鑑
2. 該当の手帳

【問合先】

保健福祉課 Tel 489—9960

美里支所住民室 Tel 495—3464

健康アップ・チャレンジ教室 のお知らせ

春のおとずれとともに、体力や筋力の貯筋をはじめてみませんか？
こたつから出て、体力づくりや健康づくりに挑戦しましょう。
初心者の方も大歓迎です！！ お気軽にご参加ください。

と き：毎週火曜日(毎月第1火曜日からスタート)

期 間：約3カ月

時 間：午前9時30分～11時30分

場 所：総合福祉センター2階トレーニングルーム

内 容：ストレッチ・筋力トレーニング 等

●対象者

概ね65歳以上で、要介護認定のない方及び主治医から運動を止められていない方

●定数:12名

※できるだけ休まずにご参加ください。



お問合せ・お申込みは
保健福祉課
☎489-9960まで

この教室は、トレーニングマシンを使用し、軽い負荷をかけて身体を動かすことで、老化や障害等により動かさなくなった関節の動作性を改善しようとするものです。

話し相手ボランティア さわやか 研修会

こころを結ぶ 高齢者への対応・傾聴研修会

日時：平成30年 3月27日(火) 10:00~12:00

場所：紀美野町総合福祉センター 2階会議室

内容：高齢者への対応・傾聴について

講師：特別養護老人ホーム 喜成会 寺井政子氏

高齢者のお話し相手をするボランティアがあります。

紀美野町では「誰かに話を聴いてほしい」「誰かと話をして楽しい時間を過ごしたい」と希望される方の話に耳を傾け、相手の“心”に寄り添う傾聴ボランティア活動が行われています。

研修会では高齢者の方への対応や傾聴について学びます。

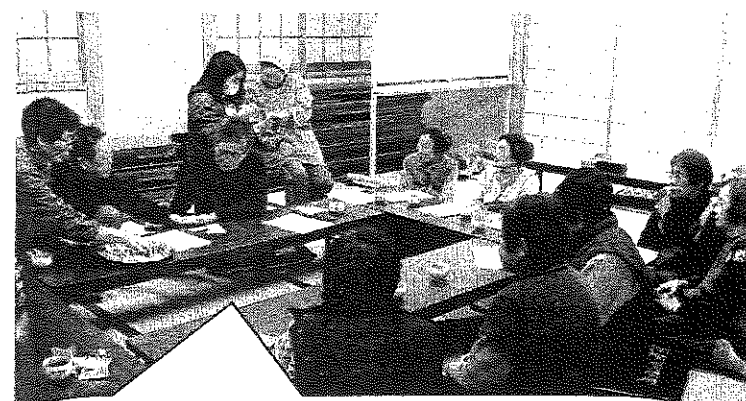
申込：紀美野町役場 保健福祉課

電話：489-9960（直通）

3月23日（金）〆切

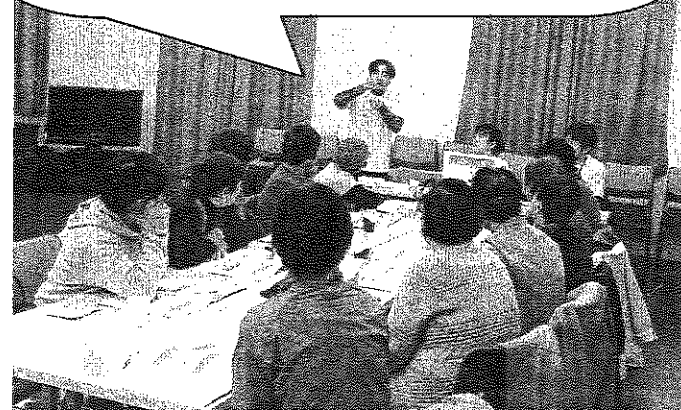
野上厚生病院の看護師による目や耳の症状についての講話を聞きました。日頃、目のかすみやめまいや聞こえづらさを感じている方にとっては、とても興味深い講話になりました。

2/13 サロン楽笑(長谷)



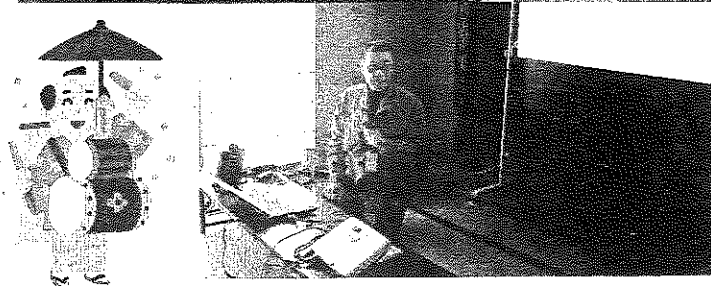
健康チェックをしました。血圧・検尿・骨密度以外にも、お口の健康のための“歯あわせ体操”もしました。中には、90歳に近い方もサロンに参加しています。健康に気をつけている方が多く、皆さん元気です。

2/15 大角サロン

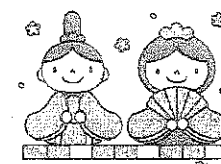


関西電気保安協会による、電気の安全な使い方や省エネルギーについて講話を聞きました。生活に関わる話だったので、自分の家ではろう電の心配はないだろうか？どこに相談すればいいのか？など皆さんの関心はすごく高かったです。

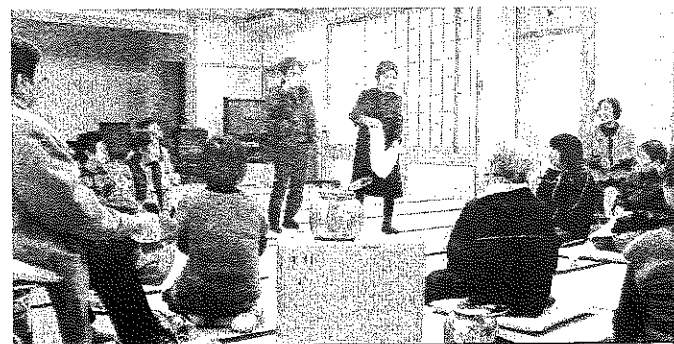
2/16 たんぽぽ会(下佐々)



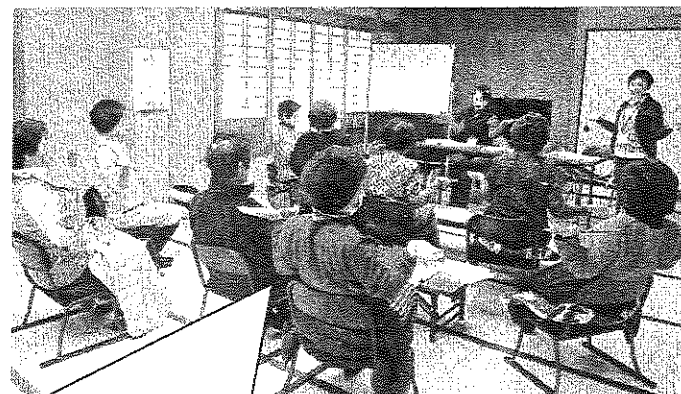
お近くのサロンに参加してみませんか？お近くのサロンで、近所の方たちと楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか？もし、お近くにサロンがない方は、みんなで楽しいサロンを作ってみませんか？興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



■ お問い合わせ ■
紀美野町役場保健福祉課
Tel 489-9960

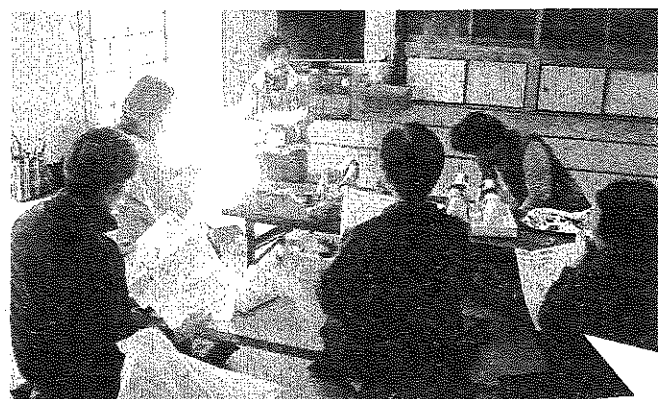


七福神のちんどんを見た後、タオル体操も教わりました！！



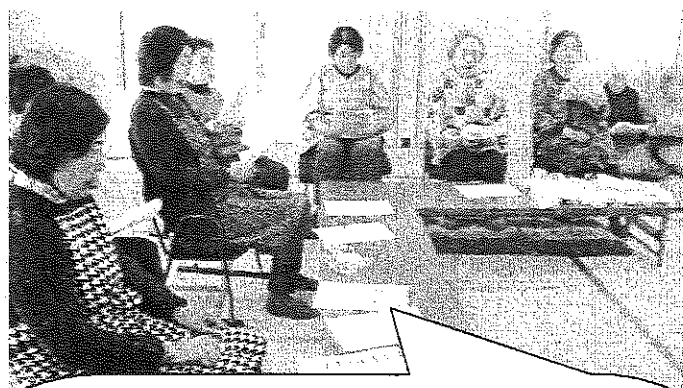
体操をした後、舌の運動やだ液を出すマッサージの方法を聞きました。だ液を出すことの大切さを改めて感じました。普段の生活の中にマッサージを取り入れ、口の中からも健康を目指しましょう。

1/23 サクラ会(海南鋼管)



健康なお口の状態でいるための“歯あわせ体操”をしました。その後は、犬のぬいぐるみを作りました。このぬいぐるみは、2月3日4日に行われた志賀野地区の文化祭に出展されました。

1/24 ひだまりサロン(松瀬)



食後のデザートタイムに、だ液の大切さの話を聞きました。「サロンでも、食べる前は皆で“歯あわせ体操”して、だ液をださなあかんね」と話されていました。その後も、健康の話や体型の話などに花を咲かせていました。

1/25 シクラメンの会(動木)



紀の川市社会福祉協議会のボランティアで活動されている“きらめきちんどん”の方々に来ていただきました。皆さんの衣装や踊りやおしゃべりに、「楽しかったよ〜」「笑わせてもらったよ〜」と喜びの声がたくさん聞かれました。

1/27 吉野ハッピーサロン