

みくらじま 社協だより

第212号 令和8年2月25日

発行元: 社会福祉法人御蔵島社会福祉協議会
事務局: 御蔵島村福祉保健センター2階
☎: 04994-8-2508 (代表)
☎兼 Fax: 04994-8-2507 (仲里)
携帯 (夜間・休日対応): 080-6815-3476
E-mail: mikura-shakyo@chime.ocn.ne.jp
URL: <https://www.mikura-shakyo.com>

けんこうさい

第2回 御蔵島 健康祭を開催します！！

平成医療福祉グループ・御蔵島社会福祉協議会の共催で、
体力測定会と講演会を開催いたします。

日時: 令和8年4月18日(土) 14:00~16:00

会場: 御蔵島村開発総合センター

当日は、フリーマーケットも併せて実施予定です。

詳細につきましては、来月の社協だよりにてお知らせいたします。

フリーマーケット出店のご協力をお願い

けんこうさい

健康祭にあわせて、フリーマーケットを開催いたします。
出店にご協力いただける方を募集しております。

日時: 令和8年4月18日(土) ※健康祭と同日

場所: 開発総合センター 娛樂室

出店について

- ① 個人または団体でご参加いただけます。スペースの一部を貸し出します。
- ② 出店料は無料です。
- ③ ご自宅の整理品(洋服・雑貨・本・おもちゃ等)やハンドメイド作品などを出品できます。
※食品・飲食物の販売は、衛生管理上の理由によりご遠慮ください。
- ④ 搬入・搬出は各自でお願いいたします。残った品物はお持ち帰りください。
- ⑤ 出店をご希望の方は、4月10日(金)までに社会福祉協議会までご連絡ください。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【3月の元気教室&茶話会・リハビリ相談会】

場 所：福祉保健センター仲里

開催日：3月17日(火) 13:15~14:30

：3月31日(火) 13:15~14:30



〈第1部〉 13:15~14:00 元気教室（体操やゲーム）

〈第2部〉 14:00~14:30 茶話会・リハビリ相談会

🍵 お茶だけの参加も大歓迎です。 🗨️ 相談だけの立ち寄りもOK!

申込不要
誰でも参加
OK!

※発熱・咳・倦怠感などの風邪の症状のある方はご遠慮ください。

※雨天時等、往來に不安がある場合には送迎も可能ですので、ご相談ください ☎️ 8-2507 仲里（宮原）

【3月の土曜リハビリ】

開催日：3月14日(土), 3月28日(土)

時間：9:00~12:00（1回30~40分）

場所：診療所/仲里/訪問（要相談）



💡 平日のリハビリ（月~金 9:00~17:00）は、これまで通り実施しています。

理学療法士 宮原（☎️ 8-2507 仲里）までお気軽にご連絡ください!

デイサービスのひと時

先月号の社協だよりで「羽子板飾りを出品した」とご紹介した御蔵島小中学校の学習展覧会、デイサービスの利用者さんとおじゃましてきました。

車いすをお借りしたり、休憩用に椅子を用意して下さったり、一緒に回って作品を説明して下さったりと、色々配慮していただいたおかげで無理なくゆっくり見学でき、皆さん「楽しかった」「行ってよかった」と、とても満足されていました。

温かく迎え、ご協力いただき、ありがとうございました。

今年の仲里の節分

仲里には鬼が2人!?(2匹!?)出ました!!

ここ数年は毎年1人だったのに…。

しっかり「オニワソト・フクワウチ」して、1年の無病息災をお願いしました!

最後は丁寧に辞儀をして帰る礼儀正しい鬼たちでした(林)



かつどりクラブ（放課後児童健全育成事業）児童募集

「かつどりクラブ」は、小学生の保護者が就労や疾病等により家庭において監護が困難な児童をお預かりし、遊びや生活の場を提供いたします。

対象児童 御蔵島村在住の小学生で、両親の就労や疾病等により監護が困難な児童

実施日時 月曜日～金曜日 下校時間から午後5時まで

長期休暇中 午前9時から午後5時まで

※ 祝祭日及び年末年始は除く

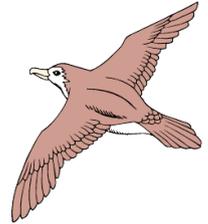
実施場所 御蔵島村福祉保健センター仲里 2階

利用料 月額 ￥1,000/1人あたり

利用方法 所定の申込書にご記入の上、社協事務局までお申込下さい。

※ なお、ご不明な点がありましたらお気軽にお問い合わせください。

☎ 8-2508（江川）



紙おむつ等費用助成事業について

紙おむつ等使用者および、介護者の経済的・精神的負担の軽減のため、紙おむつ等の費用助成を行っています。ご利用を希望される方は、お気軽に社協事務局までご相談ください。

対象者 ① 御蔵島村に住民登録し、概ね65歳以上であること

② 介護保険法で規定する要介護状態であること

または紙おむつが常時必要な状態であること

③ その他、当法人が必要と認めた方

助成費用 3ヶ月ごとに実費分の支給、3ヶ月の助成金上限は、27,000円

支給方法 3ヶ月ごとに本人、または代理人に支給

必要書類 購入時の領収書と納品書または明細書等の証明書類

利用方法 ご利用希望の方は、社協事務局までご連絡ください。

※ なお、ご不明な点がありましたらお気軽にお問い合わせください。

☎ 8-2508（江川）

福祉用具貸出事業について

介護ベッド、車いすなどの福祉用具の貸出をおこなっています。ご利用をご希望される方は、お気軽に社協事務局までご相談ください。

対象者 ① 御蔵島村に住民登録し、概ね65歳以上であること

② 介護保険法で規定する要介護状態であること

③ その他、当法人が必要と認めた方

費用 無料

利用方法 ご利用希望の方は、社協事務局までご連絡ください。

※ なお、ご不明な点がありましたらお気軽にお問い合わせください。

☎ 8-2508（江川）



今回は<股関節を守るセルフケア>についてです。

前回は、骨盤前傾により変形股関節症のリスクや股関節痛が生じやすくなることをお伝えしました。今回は、過度な前傾を予防し、股関節への偏った負担を減らすためのセルフケアをご紹介します。

【股関節の伸ばし運動】

目的：前傾姿勢で固まりやすい股関節前面の解放

畑仕事や坂道歩行の後に行うことで、股関節前面の柔軟性を保ち、骨盤が過度に前傾した状態になることを防ぎます。

やり方：片脚を後ろへ引き、後ろの股関節の前側を伸ばすイメージで行います。前の足を段差などに乗せるとより、効果的です。

Point：腰を反らさず、股関節の前が伸びる感覚を意識します。

回数よりも、作業の合間や歩いた後などにこまめに伸ばすことが重要です。

股関節への負担の蓄積を防ぎ、痛みの予防・改善につながります。



この筋肉を伸ばすイメージで

【骨盤の前傾制御運動】

目的：骨盤前傾を腰ではなく股関節でコントロールする

前かがみの動作を腰ではなく股関節で行えるようになることで、股関節や腰への負担を分散することができます。

やり方：膝立ちの姿勢になり、背筋を伸ばしたまま、ゆっくりお尻を後ろへ引いていきます。もも裏に軽い張りを感じる位置まで動かし、元の姿勢に戻ります。

Point：腰を反らしすぎず、お尻を後ろに引く意識で行います。



お尻の横の筋肉を意識しながら

【小殿筋の筋カトレーニング】

目的：股関節の安定性を高め、骨同士の衝突（インピンジメント）を防ぐ

小殿筋は、大腿骨頭を骨盤に引き寄せる働きがあります。

また、股関節深層で関節を支え、関節内の組織が挟み込まれるのを防ぐ役割があります。

やり方：横向きに寝て、下の足を伸ばし、上の足を軽く曲げて床につけます。

上の膝を視点にして、足を床から離すように上げていきます。

Point：骨盤は動かさず、股関節から動かす意識で行います。



「回数よりも、動きとポイントを意識して丁寧に行うことが大切です。継続することで、普段の動作での負担が軽減され、股関節の痛みの予防につながります」(宮原)

☆御蔵島での生活やリハビリのことを SNS で発信中！ぜひチェックしてみてください！

☆X(旧 Twitter)/Instagram：東京の離島のリハビリスタッフ@平成医療福祉グループ(ritoreha_hmw)

note：離島の理学療法士 宮原 幸誠（東京都御蔵島 離島のリハビリ探検記）