

みくらじま 社協だより

第207号 令和7年9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>

令和7年度 御蔵島村敬老祝賀会 開催のお知らせ

敬老祝賀会を開催します。

どなた様もお誘いあわせの上ご来場ください。

- 日時 令和7年9月28日(日)
午後1時30分開演(午後3時閉演予定)
- 場所 開発総合センター 大集会室
- 出演 ☆ 御蔵島保育園
☆ 御蔵島小中学校
☆ 御蔵島吹奏楽部
☆ 御蔵島中学校バンドクラブ
☆ フラサークルワイワイ



※9月28日(日)朝8時30分より、センターにて会場準備を行います。ご協力お願い致します。

敬老のお祝いをお配りしました

9月11日(木)に、敬老の日を祝い、村内65歳以上の方にお赤飯と慶事菓子をお配りいたしました。

このお祝いに係る経費の一部は、昨年の歳末たすけあい運動より支出しております。例年、歳末たすけあい運動にご協力いただき、本当にありがとうございます。

これからもご自愛なさって、お元気でお過ごしください。



配食サービスご案内

毎週月・水曜日のお昼に行っている配食サービスですが、このたび受付を再開することとなりました。なお、受付の再開に伴い、対象となる方の条件が変更されています。ご利用を希望される方は、下記内容をご確認のうえ、社協事務局までご連絡ください。

- 対象の方: 下記のいずれかに該当される方
①80歳以上の方 ②要支援・要介護認定を受けている方 ③その他、特別に必要と判断される方
- 利用料: 無料
- 利用方法: 新規にご希望される方は、まずは社協事務局までご連絡ください。
ご連絡お待ちしております。

☎ 8-2508 (江川)

【10月の元気教室】

場 所：保健福祉センター仲里

開催日：10月 7日(火) 13:30~14:15
：10月28日(火) 13:30~14:15

申込不要
誰でも参加
OK!

内 容：詳しい内容は村内掲示板でお知らせします！



※雨天時等、往来に不安がある場合には送迎も可能ですので、お気軽にご相談ください。
※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。

☎8-2507 仲里（宮原）

『赤い羽根共同募金』の実施について

赤い羽根共同募金は、民間の社会福祉の資金として使われます。広域的には福祉等施設、また市区町村においては、社会福祉協議会や小地域の様々な福祉活動団体などに配分されます。また、台風大雨等の国内における災害支援や災害ボランティア等の市民活動への助成金としても役立てられています。

下記5か所に募金箱を設置いたします。皆様のご理解、ご協力を何卒お願い申し上げます。

★ 設置期間 10月10日(金) ~ 11月14日(金)

★ 設置場所 農協、西川商店、丸一商店、ふくまる商店、仲里

例年設置にご協力いただいている事業者様には感謝を申し上げます。
募金箱に赤い羽根が備えつけてあります。各自でお取りいただければ幸いです。
ご協力よろしくお願い致します。



日本赤十字社 救急法基礎講習会 参加者募集！

心臓マッサージ、人工呼吸、AED 技術を身に付けてみませんか？
皆様のご参加 お待ちしております！

日 時 11月 8日(土) 午後1時~午後5時

※上記日時中止の場合、下記予備日時に開催します

11月15日(土) 午後1時~午後5時

場 所 御蔵島観光資料館3F

募集人数 先着25名 ※満15歳以上の方 参加可能

参加費 無料

※講習会当日は、鉛筆（シャープペンシル）、消しゴム、テキスト持参下さい。また、動きやすい服装でお願いします

※修了後に受講証が交付されます。

申込期間 9月18日(火) 午前10時~10月21日(火) 午後17時まで
社協事務局までご連絡下さい。

☎8-2508（江川）



今回は＜生活習慣病と運動習慣の大切さ＞についてです。

【生活習慣病とは？】

生活習慣病は、日々の生活習慣（食事・運動・睡眠・喫煙・飲酒など）が深く関与する疾患の総称です。死亡原因の上位を占める「悪性新生物（がん）」「心疾患」「肺炎」「脳血管障害（脳卒中）」などの一部も生活習慣病に分類されます。これらの病気は自覚症状が少ないまま進行することが多く、気づいた時には悪化していることも少なくありません。そのため予防のための日常生活の工夫がとても大切です。

【生活習慣病予防のための具体的な取り組み】

・ **適度な運動習慣の獲得**

- ・ 栄養バランスに配慮した食生活
 - ・ 定期的な健康診断の受診
 - ・ 禁煙
- などが挙げられます。

適度な運動の効果

- ①血流改善により新陳代謝が促進
- ②中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ③心肺機能の強化、高血圧の改善
- ④健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減

生活習慣病の予防の中で、始めやすく効果を実感しやすいのが「運動」だと思います。では、具体的にどのような運動を取り入れると良いでしょうか。

【具体的な運動の方法】

✓有酸素運動

- ・ 内容：ウォーキング・エアロバイク（開発センター2階にあります！）などの全身運動
- ・ 強度：運動の強さは息が弾むくらいの運動とし、運動中の自覚症状として「楽である」から「ややきつい」と感じる強度に調整しましょう。
- ・ 頻度：1日全体20～30分、週3～5回、可能なら毎日行いましょう。



✓筋力トレーニング

- ・ 内容：スクワット・立った状態でかかと上げ・腹筋など
- ・ 強度：「10回目あたりから少しきつい」と感じる強度で行っていきましょう。
- ・ 頻度：連続しない日程で週2～3日程度行いましょう
- ・ 回数：10～15回（左右1分ずつ）を1セットとし、各運動3セットを目標にしましょう。

継続することが一番大切です。無理なく続けられる運動から始めてみてください。
運動の工夫や筋トレメニューなど個別でご提案しますので、いつでもご相談ください！（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）