

みくらじま 社協だより

第214号 令和8年4月24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>

新規採用職員 自己紹介

〔4月1日付採用 センター長〕

御蔵島社会福祉協議会 御蔵島村福祉保健センター長として、このたび着任いたしました宮田と申します。

豊かな自然と温かな人とのつながりに恵まれたこの島で、皆さまの暮らしを支える役割を担わせていただくことに、大きな責任とやりがいを感じております。

地域の皆さま一人ひとりに寄り添い、安心して暮らせる福祉の充実に努めてまいります。

小さなことでもどうぞお気軽にお声がけいただければ幸いです。

今後ともご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

宮田 伸之

退職のご挨拶

〔3月12日付退職〕

在職中は、皆さまの温かいご支援とご指導をいただき、心より感謝申し上げます。

仲里での業務に携わる中で、人との関わりの大切さを改めて感じることができました。

温かい環境の中で働けたことに、感謝の気持ちでいっぱいです。

短い期間ではございましたが、御蔵島での経験は私にとって大変貴重で、心に残るものとなりました。

皆さまの今後のご健勝と、ますますのご発展を心よりお祈り申し上げます。

本当にありがとうございました。

井上 美歩

公式サイトをより見やすくリニューアルしました

情報の探しやすいさやページの見やすさを改善し、皆さまにとってより快適にご利用いただけるよう内容を整えております。

ぜひ新しくなったサイトをご覧ください、ご活用いただければ幸いです。

▽公式サイトはこちら <https://www.mikura-shakyo.com>

▽スマートフォンからはQRコードでもアクセスできます



デイサービスのひと時

3月に小学5年生（現6年生）の皆さんが授業で作ったふきんを仲里に持ってきてくれました。仲里では昔のお話をしたり、懐かしい遊びをしたりして利用者の皆さんもとても楽しそうでした。

ふきんは大切に使用させていただきます。
ありがとうございました。

今年も桜の季節がやってきました。

仲里でもならん川、新生橋、製材所の桜を見に行きました。

良い天気恵まれ、それぞれの場所で写真をとったり、散歩したりと楽しいひと時を過ごしました。（鈴木）

【令和8年5月の元気教室】

場 所：福祉保健センター仲里

開催日：5月12日(火) 13:15~14:30

：5月26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、往来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）


【5月の土曜リハビリ】

開催日：5月2日(土)、5月23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!

ボランティア保険、行事保険のご案内

御蔵島社会福祉協議会はボランティア保険、行事保険の窓口となっております。

ボランティア保険とは

国内でのボランティア活動中の偶然な事故により、

- ①ボランティア自身が、負った怪我など
- ②ボランティア自身が、活動対象者などの身体や財産に与え負ってしまった賠償責任
に対して最大1年間の補償をセットにした保険です。

行事保険とは

市民活動の一環として、非営利団体が主催する行事中に、

- ①行事参加者が、負ってしまった怪我など
- ②行事参加者などが、他人の体や財産に損害を与え負ってしまった場合賠償責任
に対して1日以上の補償をセットにした保険です。

詳細については、社協事務局（☎8-2508 江川）までお問い合わせください。

令和8年度ボランティア団体等助成金事業 助成団体募集

御蔵島社会福祉協議会では、ボランティア団体等が行う福祉活動等に対して援助を行い、その活動の拡充を目的とする制度を設けております。つきましては令和8年度の助成対象団体を下記のとおり募集いたします。

- 対象条件：村内に属し、福祉活動またはそれに準ずる活動を行っているボランティア団体
- 助成内容：活動に要した事業、消耗品等の年間経費の実費（上限 年間50,000円）
- 募集期間：令和8年5月1日（金）から令和8年5月28日（金）まで
- 応募方法：所定の申請書にご記入の上、社協事務局へ提出してください。
- その他：助成の可否につきましては、審査の上、書面にて通知いたします。

詳細については、社協事務局（☎ 8-2508 江川）までお問い合わせください。



今回は<リハビリ栄養>についてです。

【リハビリ栄養とは?】

リハビリ栄養とは、「運動（リハビリ）」と「栄養」を組み合わせ、身体機能の回復や維持を目指す考え方です。両方がそろって初めて効果を最大化します。運動と同じくらい「食事」が重要です。

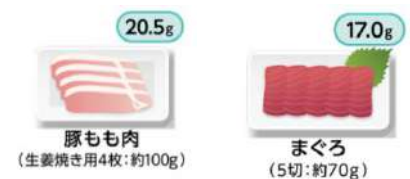
また、高齢者の筋力低下「サルコペニア（加齢性筋肉減少症）」を予防するためには、運動に加え適切な栄養摂取が欠かせません。

【重要な栄養素】

① たんぱく質

タンパク質は筋肉や組織の修復、成長に欠かせない役割を果たします。高齢者は、フレイルやサルコペニア予防のため、一般成人よりも多くのたんぱく質摂取が必要です。

✓推奨される摂取量：体重 1kg あたり 1.0g 以上～1.5g



【バランスのいい食事】

貨物船欠航等により食材が偏りやすい環境のため、意識的にバランスのよい食事をする必要があります。そこで心がけていただきたいのが「食品摂取の多様性評価表」です。

<input type="checkbox"/>	魚介類 (生鮮加工品を問わずすべての魚介類)	<input type="checkbox"/>	緑黄色野菜類 (にんじん、ほうれん草、カボチャ、トマトなどの色の濃い野菜)
<input type="checkbox"/>	肉類 (生鮮加工品を問わずすべての肉類)	<input type="checkbox"/>	海藻類 (生乾物を問いません)
<input type="checkbox"/>	卵 (鶏卵、うずらなどの卵で魚の卵は含む)	<input type="checkbox"/>	いも類
<input type="checkbox"/>	牛乳 (ローソク牛乳、フルーツ牛乳は除く)	<input type="checkbox"/>	果物類 (生鮮缶詰を問わずトマトは緑黄色野菜)
<input type="checkbox"/>	大豆・大豆製品 (豆腐・納豆などの大豆を使った食品)	<input type="checkbox"/>	油脂類 (油炒め、天ぷら、フライパンに塗る) (ターやマーガリンなど油を使う料理)
1. ほとんど毎日 2. 2日に1回 3. 一週間に1～2回 4. ほとんど食べない			
※「ほとんど毎日」のみ1点 その他の点			合計 <u> </u> 点

→1日7項目以上を目標に10食品群を1週間のうちに心がけましょう。

*健康長寿ネットより画像引用

【御蔵島の環境下での対応】

① 常備食で+α

→ 魚の缶詰（ツナ・サバ・イワシなど）は、手軽で長期保存ができ、栄養価も高いため、常備しておきたんぱく質不足を予防しましょう。

② 野菜類や海藻類で「+1品」

→味噌汁に乾燥のりやわかめを足したり、御蔵の明日葉で一品追加するなどの工夫が大事です。

(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）