

みくらじま 社協だより

第218号 令和8年8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8年度 御蔵島村敬老祝賀会 について

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8年9月27日(日)

午後1時15分 開演(午後3時閉演予定)

※昨年より15分早い時間です。時間にお間違えのないようお願いいたします。

会 場: 開発総合センター 大集会室

出 演: ☆ 御蔵島保育園の皆様
☆ 御蔵島小中学校の皆様
☆ 御蔵島吹奏楽部
☆ フラサークルワイワイ

特別出演: ☆ 五代目 江戸屋猫八
☆ 林家彦いち

※9月27日(日)朝8時30分より、開発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。

御蔵島村敬老祝賀会 アンケートのご案内

本年度の敬老祝賀会につきまして、運営改善のためアンケートを実施いたします。
右のQRコードより、ご回答いただくことが可能です。

回答期間: 9月27日(日)午後5時 ~ 10月4日(日)午後5時

※アンケートでは、名前やメールアドレスは分からない仕組みになっています。

※当日、会場内にアンケート用のQRコードを複数掲示しています。

※当日、長机の席に紙のアンケートと鉛筆もご用意します。紙のアンケートは当日中にご記入ください。
ご記入後は、裏返して、そのままテーブルに置いていただくと助かります。



敬老のお祝いについて

日頃の感謝の気持ちを込めまして、65歳以上の方に「敬老のお祝い」をお配りいたします。

- 日時 令和8年10月1日(木) 午後2時~3時頃 配達を予定しています
- 対象者 65歳以上の村民全員 (※ただし当日在島者に限ります)
- 費用 無 料
- その他 当日の10月1日に出島などでご不在な方はお手数ですが、社協(☎ 8-2508)までご連絡いただければ幸いです。

※敬老お祝い弁当にかかる経費は、昨年度の歳末たすけあい募金の一部を活用させて頂いております。
いつもご協力ありがとうございます。

デイサービスのひと時

少し前のことになりますが、7月下旬にサクユリを見に、長滝山入口の東屋までドライブに行きました。

東屋の近くには、御蔵島の形に植えられた木々があり、その周りにサクユリが並んでいて、とてもきれいです。

ドライブ途中の道にも左右にたくさんのサクユリが道路に向かって咲いているのを見て幻想的な気分になり、利用者さんと楽しいドライブをする事が出来ました。(小野寺)

【9月の元気教室&茶話会・リハビリ相談会】

開催日 9月15日(火) 13:15~14:30

9月29日(火) 13:15~14:30

場 所 福祉保健センター仲里

〈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



お茶だけの参加也大歓迎です。 🍵 相談だけの立ち寄りも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（岩谷）

【9月の土曜リハビリ】

開催日 : 9月12日(土)

9月26日(土)

場 所 : 診療所/仲里/訪問（要相談）

時 間 : 9:00~12:00（1回30~40分）

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

理学療法士 岩谷（☎8-2507 仲里）までお気軽にご連絡ください!



理学療法士の岩谷です！先日の例大祭、皆さんお疲れ様でした！島のイベントを通して繋がりをもち、身体を動かすことが、皆さんが健康でいられる秘訣なんだと身をもって実感しました！翌日は足腰が痛くなった方々、多いのではないのでしょうか？

今回は〈**腰痛予防のセルフストレッチ**〉に関して紹介します！

◎腰痛ってそもそも？？→大きく2種類に分類されます

1. 非特異的腰痛

- ・筋肉、姿勢、運動不足などが関係する、レントゲンやMRIでも原因がはっきりしない腰痛
- ・腰痛の85%を占めている

2. 特異的腰痛

- ・ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨折などの疾患で、原因が特定できる腰痛
- ・腰痛の15%を占めている

💡腰痛は85%の確率で日常生活内での工夫を行うことで緩解できる可能性が高いです！

15%に属する方々も活動、姿勢等を日常から注意し、カバーすることで腰痛が軽減できる可能性が高いと考えることができます！

◎腰痛予防のストレッチ！！(右の図を参考に)

1. 椅子でできるストレッチ(腿の裏)

腰のストレッチではないですが、股関節や膝の筋肉に柔軟性をもたせることで、腰への負担をカバーすることができ、間接的に腰痛予防、腰痛改善になります。(タオルを足にかけて引っ張る、10秒×2)



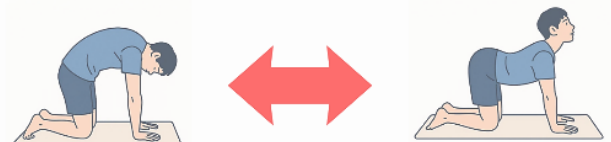
10秒×2セット

- ・つま先にタオルをかけてゆっくり引っ張りましょう。
- ・転倒しないように、無理しない程度で行いましょう。

2. ベッドでできるストレッチ(骨盤から背骨)

腰痛がある時は骨盤から背骨周りの緊張が高い状態になっています。背骨1つ1つの関節や骨盤がしっかりと動くことで腰部へ直接的な負担がかかりにくく、腰痛予防、腰痛改善につながります。

(四つ這いで背中を丸めておへそを覗く・腰を反る、10回×2)



10回×2セット

- ・しっかり背中を丸めた後、背中を反らせましょう。
- ・呼吸を意識して行うようにしましょう。

御蔵島では、畑作業やイルカガイド、宿や学校での長時間の立位作業など、腰の負担が多くなりがちです。この機会に身体の使い方を見つめなおしてみましょう！！

(岩谷)

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

X / 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 岩谷奎志（東京都御蔵島 離島のリハビリ探検記）→ QRコードはこちら

