# みくらじま 社協だより

第２１９号　令和８年９月１７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 江戸家猫八**
**☆ 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。**

＊【お詫びと訂正】令和８年８月２５日発行 みくらじま社協だよりに誤りがありました。
**（正）令和８年度 御蔵島村敬老祝賀会 について 特別出演：☆ 五代目 江戸家猫八**　（誤）：☆五代目 江戸屋猫八
村民の皆さま並びに関係各位にご迷惑をお掛けしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

## 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けると助かります。**

## 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。**

※敬老お祝いの経費には、昨年度の歳末たすけあい募金を活用しております。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



＜壁面が替わりました＞
「秋の夕暮れの御代ケ池」
御蔵島唯一の池「御代ケ池」を描いてみました。水と空はダイナミックに絵の具、お月様や山は貼り絵、カツオドリと鯉は小さいながらも頑張って作ってくれました。こどものころ、鯉を釣りに行ったことが懐かしく思い出される壁面となりました。

デイサービスではありませんが、この場をお借りして…
＜子ども夏祭り＞
　今年も子ども夏祭りを仲里で開催しました。
当日は中学生も手伝ってくれ、夏のひと時を楽しく過ごしました。（鈴本）







# 『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・大雨等による国内の災害発生時には、被災地への緊急支援や、避難所運営・物資輸送を担う災害ボランティア活動への助成としても活用されており、地域の復旧・再建を支える重要な財源となっています。
　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９日(金)　～　１１月１３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。**
**いざという時に役立つ技術を、この機会に身につけてみませんか？**
**皆様のご参加 お待ちしております！**

**日　　時**　１１月　７日（土）午後１時～午後５時

※上記日時中止の場合、
１１月１４日（土）午後１時～午後５時に開催します。

**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２５日（金）午前１０時～１０月２６日（月）午後３時まで
社協事務局までご連絡下さい。　☎８－２５０８（江川）

## 【１０月の元気教室＆茶話会・リハビリ相談会】

**開催日**　１０月１３日(火)　１３：１５～１４：３０
　　１０月２７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


お茶だけの参加も大歓迎です。　🤝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）

## 【１０月の土曜リハビリ】

開催日　：１０月１０日(土)
　　１０月２４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！

# リハビリがんばらんば通信　Vol ４

夏のイベントも終わり、ゆっくりとお過ごしのことと思います。雨が多かったり、じめじめした日が続いていますが、これからも変わらず穏やかな日々を過ごしてまいりましょう♪

今回は〈バランス〉に関して紹介します！

**◎バランスとは→「重心を適切に保ちながら、必要に応じて身体を動かす力」**

立っているだけでなく、日常生活では体は動きに合わせて姿勢を変えています。上り坂では後ろに倒れないように前傾姿勢に、下り坂では前に倒れないようにやや後傾姿勢になり、無意識のうちに反応します。

**◎バランスを構成するもの→「視覚」「前庭（ぜんてい）・体性感覚」「筋力」**

**１．視覚**

周囲の環境や自分の身体の位置を把握するための重要な情報です。

視覚が遮られると、歩行や日常動作が極めて難しくなるように、生活には視覚が欠かせません。

**２．前庭・体性感覚**

前庭は身体の傾きを、体性感覚は身体の位置を感じ取る働きがあります。これらが弱くなると転倒しやすくなります。無意識の姿勢調整は、これらの感覚が働いているから起こるものです。

**３．筋力**

前庭や体性感覚から得た情報をもとに、筋肉がタイミングよく働いて重心を支えています。筋力が十分にあると、バランスを崩しそうな場面でも、踏ん張ったり体勢を立て直したりと、転倒を防ぎやすくなります。

💡視覚や前庭・体性感覚、筋肉や関節の機能は加齢とともに低下していきます。しかし、筋力を鍛えたり、関節の柔軟性を保つことで、視覚、感覚をカバーできます。

**◎片脚立位練習→片脚立位(片足立ち)はバランス能力の１番高い動作です。**

是非鏡の前で、次のことを意識しながら、左右それぞれ１０秒間以上やってみましょう！！

片足立ちで姿勢が崩れるのは、どこかの筋肉が働きにくい状態になっているためで、自分の体の機能を見直すきっかけになります。

・骨盤の高さを左右揃える
・上半身が傾かないようにする

歩いて移動する、階段を昇降する
これらは「片足立ちの連続」です。





（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