



「みっかい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報③

皆さん！運動習慣はありますか？

吉川地区の後期高齢者のうち
週1回以上運動している方の割合 **= 48.7%**
(三木市平均69.9%)

運動習慣は、フレイル・転倒予防に有効です。

梅雨でも室内でできる!!

貯筋運動 をご紹介します

かかと上げ下げ運動

- ① 椅子の背に触れた状態で立つ
- ② つま先立ち→かかと落とし を繰り返す



効果のある筋肉：ふくらはぎ

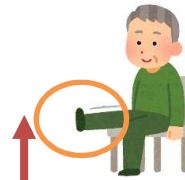
貯筋＝筋肉量をキープしておくこと
筋肉の貯金があれば、病気や怪我になっても
今までの生活に戻ることができます。

貯筋のためにできること
寝たり座ったりしたままの時間をなるべく
なくし、積極的に身体を動かしましょう。

大切な 足腰の筋肉！
からだの筋肉の約7割は足腰の筋肉です。
「立つ・歩く・座る」を支えます。

足の前蹴り運動

- ① 両手を座面につけ、姿勢よく座る
- ② 片足をまっすぐ伸ばす
※膝が痛くならない角度で



・ ツナともやしのサラダ *・*

材料(4人分)

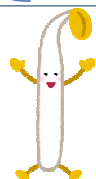
もやし	130g	A	マヨネーズ	大さじ2/3
人参	25g		しょう油	小さじ2/3
きゅうり	小1本		砂糖	小さじ1/3
ツナ缶	45g		すりごま	大さじ2/3
塩	小さじ1/3		こしょう	適量

レシピ提供：いずみ会

- ① もやしは洗って水気をきってから、フライパンでからいりしておく。
- ② 人参、きゅうりはせん切にして塩をふっておく。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。人参ときゅうりの水気をしぼって入れる。もやし、ツナ缶も油をきって入れて全体を混ぜ合わせる。
- ④ 器に入れて好みてこしょうをふる。



1人分
エネルギー 58kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 3.8g
塩分 0.4g



新型コロナ ワクチン接種情報



※掲載内容は5月23日時点の情報です。

5月以降に高齢者などの重症リスクの高い方を対象に、追加接種を実施しています。



【期間 8月31日(木)まで】

- 対象者
- ①65歳以上の方
 - ②12歳以上64歳以下で基礎疾患がある方
 - ③医療従事者や高齢者施設などの従事者
- 接種券 緑色の接種券(対象者に随時発送)
- ①は申請不要
 - ②③は接種券発行の申請が必要
- 接種場所 市内のワクチン接種実施医療機関
または集団接種会場(総合保健福祉センター)

詳細は市ホームページを
ご確認ください。

※秋以降にすべての方に対して追加接種が実施される予定です。

【問合せ先】
(市)健康増進課
☎ 86-0900

令和 5 年 6 月

児童センター・ 吉川児童館だより



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター1階)
開館時間 午前 9 時～午後 5 時
(正午～午後 1 時までは、食事室と
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所 3 階)
開館時間 午前 9 時～正午
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

◆申込方法◆ 専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住いの方優先となります。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センター・吉川児童館までお問い合わせください。



夏だ！チャレンジ Kids・あつまれ Kids 参加者募集

市内在住の小学生対象、締切は 6/25 (日) です。申込多数の場合は
抽選になります。抽選結果はメールでお知らせします。

要申込

行事名	日時	場所	内容	講師	参加費	持ち物	定員	二次元コード
1 夏休み自由工作	7/22 (土) 午前 10 時～ 11 時 50 分	児童センター 遊戯室	いろんな廃材を使った作品づくり	網中勇二さん	無料	筆記用具	20 名	
2 万華鏡づくり	7/28 (金) 午前 10 時～ 11 時 30 分	吉川児童館	バステルで描いたアートで万華鏡づくり	佐藤由佳さん	300 円	手拭きタオル	16 名	
3 楽しい絵画	7/29 (土) 午前 10 時～ 11 時 50 分	児童センター 遊戯室	ポスターの描き方を学ぼう	金丸英子さん	100 円	のり、はさみ 色鉛筆、名前 ペン、筆箱	16 名	
4 おかしの箱で パズルを 作ろう	8/1 (火) 午前 10 時～ 11 時 30 分	吉川児童館	おかしの箱でパズル作り	多田蘭香さん	300 円	手拭きタオル、おかしの箱、はさみ、作品を入れる袋	16 名	
5 小物づくり	8/3 (木) 午前 10 時～ 11 時 30 分	吉川児童館	卓上 JJJ を作ってみよう	西川美也子さん	500 円	手拭きタオル	16 名	
6 調理は 科学だ！	8/7 (月) 午前 10 時～ 11 時 50 分	ハートフルラヂオ	ホットケーキを食べよう。何色になるかな	加藤加代子さん	300 円	エプロン、三角巾、ふきん	20 名	
7 楽しい IT 工作	8/21 (月) 午前 10 時～ 11 時 50 分	児童センター 遊戯室	お魚エレベーターを作ろう	エコ三木	無料	500ml の透明ペットボトル	20 名	

7 月のあかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込

対象※	日程	内容	相談員
1 5 か月まで	7 月 4 日 (火)	手作りおもちゃ	保健師
2 6～9 か月	7 月 18 日 (火)	夏のあそびを楽しもう	栄養士
3 10～12 か月	7 月 25 日 (火)	夏のあそびを楽しもう	保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

時間 午前 10 時～11 時 30 分
場所 児童センター プレイルーム
対象 乳児とその保護者 10 組程度
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ



親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた！」(BP1)

日時 7 月 6 日～7 月 27 日
(毎週木曜日、全 4 回)

午後 1 時 30 分～3 時 30 分

場所 児童センター プレイルーム

対象 初日に生後 2～5 か月の乳児と母親
(第 1 子に限る) 先着 10 組

内容 親子の絆づくり・子育ての仲間づくり、
少し先を見通した子育ての知識を得る。

費用 テキスト代 1,100 円

申込 児童センター窓口、電話

またはインターネット

締切 6 月 29 日 (木)

要申込



BP1 プログラム

善意募金にご協力をお願いいたします
【募集期間】令和5年6月1日(木)～7月3日(月)

三木市社会福祉協議会では、6月を善意月間として、善意募金を募集し、「誰もが安心して暮らせるまちづくり」をめざし、住民同士の助けあい活動やボランティア活動を推進する事業を展開しています。

皆さまにご協力いただいている善意募金は下記の事業に活用させていただきます。

令和5年度につきましてもご協力をお願いいたします。

募金の受付はよかわステーションでも行っています



令和4年度の「善意募金」のご報告

令和4年度皆さまにご協力いただきました善意募金は、「福祉有償運送サービス事業」「福祉機器貸出事業」「ボランティアの情報発信事業」などに活用させていただきました。皆さまのあたたかいご協力ありがとうございました。

—令和4年度募金額— **3,380,711円**

ありがとう送迎(福祉有償運送サービス事業)

乗降回数 996回
輸送人数 504人
(令和4年度実績)

在宅での生活を支援する活動として、寝たきりや身体の障がい等で、自力での歩行が困難で公共交通機関を利用することが難しい人の「移動」をボランティアグループとともに提供しています。



この活動で使用している福祉車両の維持管理にも皆さまからの善意募金を活用しています。

吉川地区では、「移送ボランティアぽっぽ」が活動されています。

福祉機器貸出事業(車いす・松葉杖)

貸出回数 289回
(令和4年度実績)

在宅での生活を支援するため、車いすや松葉杖を貸出しています。ケガ、病気、旅行、運動会、遠足、お祭り・・・など、学校行事や地域行事でも無料でご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

福祉機器の整備、購入に皆さまからの善意募金を活用しています。

車いす貸出はよかわステーションでも行っています。



【問合せ】 三木市社会福祉協議会 よかわステーション
開設時間 月～金(土日祝除く) 8:30～17:15
電話 0794-72-2940 FAX 0794-76-2244



吉川健康福祉センターの行事予定 【令和5年6月】



イベント・事業名(連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談(72-2940)	6月 1日(木) 13:30~16:00	1階 相談室
障がい者福祉相談	6月 7日(水)・16日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック(72-2222)	6月 22日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約
吉川民生委員児童委員協議会定例会	6月 8日(木) 14:00~15:30	2階 コミュニティホール

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

事業名	日程	内容
こころのケア相談	6月22日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等 ・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。 ・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。 ★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市社字西柿1075-2



健康フール・トレーニングルームのレッスン あなたも体験してみませんか!!

恵みの雨で室内で過ごすことが多く、運動不足になっていませんか?
天候を気にせず運動できる当センターを、健康づくりのためにご利用ください★

健康フールレッスン タイムテーブル

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券
あります!!

【プール利用料】水着・帽子着用

大人(高校生以上) 市内200円 市外300円
子ども(小中学生) 市内100円 市外150円

*小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。

*レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。

【レッスン料】1回 100円

(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。

★トレーニングルームにおけるレッスン★

毎週木曜日 ① 19:15-19:45
② 20:00-20:30



トレーニングルーム内の運動機器は、無料でご自由に利用いただけます。詳細は、健康福祉課(Tel:72-2210)までお気軽にお問合せ下さい♪



吉川支所(吉川健康福祉センター)	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
〒673-1192 三木市吉川町大沢412 		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会	よかわステーション	☎ 72-2940 FAX 76-2244
	三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361