



## ♪♪♪♪♪ やってみよう! みっきい☆いきいき体操① ♪♪♪♪♪

皆さんは何か運動をしていますか?

吉川健康福祉センターには健康プールやトレーニングルームがあり、個人や多くのグループの方にご利用いただいています。

運動が必要とはわかっているけど、何をしたらいいかわからないとなかなか一歩を踏み出せない方、一人では三日坊主で・・・という方仲間と一緒に、みっきい☆いきいき体操を始めてみませんか?

### みっきい☆いきいき体操とは

生活の中にある「歩く」「立つ」「座る」「またく」といった生活動作に役立つように考えられた体操で、要介護状態になる原因で多い、転倒・骨折・足の関節疾患に対応した内容となっています。

R6.3月現在三木市内に自主教室が123か所あります。

吉川健康福祉センターで週に1回活動されている「いきいきはばたん」さんに、みっきい☆いきいき体操の感想をお聞きしました。

はばたんが発足した15年前から参加。私は持病があるため、運動機能が低下していました。続けることで足腰の筋力がつき、関節の動きもよくなり、85歳になった今でも元気に動き回れて本当に感謝しています。



体操に参加して2年。筋力アップ、脳活（おしゃべり）も楽しめてとてもいいです。将来の自分のために楽しみながら続けていきたいです。



わたしは錘をつけて足を上げる腹筋運動が苦手でしたが、続けているといつの間にか出来るようになりました。皆、無理なくできる範囲で楽しく運動をしています。



## 転倒骨折予防教室 参加者募集!!



みっきい☆いきいき体操で楽しく体を動かしましょう!

※希望者には送迎があります。

日時：令和6年5月13日～8月5日

毎週月曜日（全12回）14:00～15:30

場所：吉川健康福祉センター

内容：①みっきい☆いきいき体操 ②介護予防に関する講話

対象者：市内在住の65歳以上で、初めてみっきい☆いきいき体操に参加される方(介護認定をうけている方はお問い合わせください)

費用：無料 定員：20名

持ち物：タオル・飲料・上靴

4月1日～申込みを開始します!

申込み先：三木市社会福祉協議会

☎82-4043

申込期限 **4月30日(火)**まで



## \*・\* ツナと大豆のごはん \*・\*

たんぱく質がとれるお手軽レシピを掲載! 献立作りにご参照ください('▽`\*)

### 材料 (6~8人分)

|      |          |      |     |     |
|------|----------|------|-----|-----|
| ツナ缶  | 小1缶(70g) | しょう油 | 大さじ | 1   |
| 水煮大豆 | 80g      | 砂糖   | 小さじ | 1/2 |
| 人参   | 100g     | 水    | 大さじ | 1   |
| 米    | 3カップ     |      |     |     |
| 水    | 3カップ強    |      |     |     |

### 【作り方】

- ① ツナ缶のオイルを半分ぐらい捨て、人参は2cmぐらいのせん切り、大豆は水をきっておく。
- ② フライパンを温め、ツナ、人参、大豆を入れて、中火で人参がしんなりするぐらいまで炒める。
- ③ ②にしょう油、砂糖、水を加えて炒める。
- ④ 炊きあがったご飯に③を混ぜる。

☆ 1人分

|         |       |      |      |
|---------|-------|------|------|
| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |
| 317kcal | 15.0g | 7.6g | 0.5g |



レシピ提供：いずみ会

令和 6 年 4 月

# 児童センター・

# 吉川児童館だより



Xでは三木市の子育て情報を発信中!  
(@miki\_kosodate)をフォローしてね!



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~11時45分

午後1時~4時15分

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~11時45分

午後1時~4時15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。なお「あかちゃんあつまれ」「母親リフレッシュ教室」の申込みが多数の場合は抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。PCやスマホ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。

## 「にこにこまつり」を開催します



大道芸、バルーンアート、からくりおもちゃ、ゲームなどの楽しいイベントが盛りだくさん!  
みなさんのご参加、お待ちしております。

日 時 5月18日(土) 午前10時~正午

場 所 吉川総合公園 (三木市吉川町西奥 260)

対 象 小学生以下の子どもとその家族

参加費 子ども1人につき200円※当日、受付でお支払いください。

定 員 先着100組(定員になり次第締め切ります。)

※申し込みは4月8日(月)から開始します。

詳細は市ホームページをご覧ください。



要申込



にこにこまつり

## 令和6年度の子育てキャラバン

今年度は、下記のとおり子育てキャラバンを開催します。

予約は不要ですので、お気軽にご参加ください。

(開催時間 午前10時~11時30分)

### ◎みんなであそぼう

| 場所      | 開催日   |
|---------|-------|
| 自由が丘公民館 | 第2水曜日 |
| 青山公民館   | 第2金曜日 |
| 児童センター  | 第3水曜日 |
| 吉川児童館   | 第3金曜日 |

### ◎年齢別子育てキャラバン

| 場所      | 対象   | 開催日   |
|---------|------|-------|
| 緑が丘町公民館 | 2歳以上 | 第3木曜日 |
| 細川町公民館  | 1歳   | 第4水曜日 |

## 親子の絆づくりプログラム

### 「赤ちゃんがきた!」(BP1)

日 時 5月9日~5月30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 4月22日(月)

要申込



BP1 プログラム

## 5月のあかちゃんあつまれ1.2.3

要申込

|   | 対象※     | 日程と内容                   | 相談員 |
|---|---------|-------------------------|-----|
| 1 | 5か月まで   | 5月7日(火)<br>足型アート(こいのぼり) | 保健師 |
| 2 | 6~9か月   | 5月21日(火)<br>ベビーヨガ       | 保健師 |
| 3 | 10~12か月 | 5月28日(火)<br>足型アート(動物)   | 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

申し込み多数の場合は抽選

締 切 4月20日(土)

持 物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

## 母親リフレッシュ教室「ヨガ」

要申込

日 時 6月6日(木)

午前10時~11時30分

場 所 教育センター 大研修室

対 象 子育て中の母親

定 員 16名

内 容 植物の香りでリラックスヨガ

締 切 4月28日(日)

持 物 飲料・タオル・動きやすい服装

講 師 五百蔵 夕陽さん

託 児 1歳以上



ヨガ

※託児は人数・年齢等によりお受けできない場合があります

## 三木市社会福祉協議会

よかわステーションだより

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15

電話番号 0794-72-2940

FAX番号 0794-76-2244

### 「介護保険制度について」学ば～吉川地区福祉委員連絡会開催～



2月19日、吉川町公民館にて、令和5年度第3回吉川地区福祉委員連絡会を開催し、47人の参加がありました。

福祉委員は地域の方からふれあいサロンや自宅訪問時に様々な相談を受けることがあります。連絡会では、福祉や介護サービス、相談窓口について地域の方へ情報を伝えられるよう研修を実施しています、今回は「介護保険の仕組みと介護保険外サービスについて」三木市中央地域包括支援センター吉川サブセンター 山岸豪紀氏のお話を聞きました。また、研修会后、4ブロックに分かれて情報交換会を実施しました。

研修会の感想や活動を共有する中で、「今回の内容を地域の方へ周知したい」「ふれあいサロンに来て説明をしてほしい」といった声もあがりました。

情報交換での意見を今後の参考として、より良い福祉委員活動へつながるよう研修会を実施していきます。

#### 吉川町の介護、福祉、保健などの相談窓口

三木市中央地域包括支援センター

吉川サブセンター

電話：0794-72-2222

住所：三木市吉川町大沢412

（吉川健康福祉センター内）

在宅介護支援センターさざんかの郷

電話：0794-72-1170

住所：三木市吉川町大沢418番地

### ボランティア保険・共済案内

安心・安全な活動のために、ぜひご加入を！

ボランティア保険とは、ボランティア活動中に他人にケガをさせたり、他人の財物を破損させたことによる損害賠償問題が生じた場合や、ボランティア活動中の事故により本人がケガなどをした場合の損害を補償する保険です。問い合わせ等はよかわステーションまでお願いします。

ボランティア活動中の  
事故に備えた

3月11日月より 受付開始！

#### 令和6年度 ボランティア 保険・共済

【補償期間】

R6.4.1～R7.3.31

（途中加入の場合は、申込日の翌日～）

#### ● 全国ボランティア活動保険

基本プラン 350円/人

天災・地震補償プラン 500円/人

#### ● 兵庫県ボランティア・市民活動災害共済

ボランティア・市民活動災害共済 500円/人

ボランティア・市民活動災害共済（天災プラン）600円/人

# 吉川健康福祉センターの行事予定 【令和6年4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)  | 4月 1日(月) 13:30~16:00        | 1階 あい愛プラザ    |
| 障がい者福祉相談          | 4月 3日(水)・19日(金) 14:00~16:00 | 1階 相談室       |
| 頭の健康チェック(72-2222) | 4月 25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  | 4月 11日(木) 14:00~15:30       | 2階 コミュニティホール |

## 休館のお知らせ

4月29日、5月3日、4日、5日、6日は祝日のため休館となっております。



## 使用料改定のお知らせ

貸室の使用料を改定します。  
トレーニングルームが有料となります。  
詳しくは下記までお問い合わせください。

令和6年  
4/1~

【問合せ先】72-2210(健康福祉課)

## 《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

| 事業名      | 日程        | 内容  |
|----------|-----------|---|
| 依存症相談    | 4月 10日(水) | アルコールや薬物、ギャンブルなどを自分の意志でやめられない等            |
| こころのケア相談 | 4月 25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



## \*健康プールレッスン 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<br>10:45-11:15 機能改善体操<br>(※1) | 14:00-14:45<br>転倒予防ウォーク&機能改善 | 19:45-20:30<br>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<br>10:45-11:15 機能改善体操         | 13:45-14:30<br>転倒予防ウォーク&機能改善 | 19:45-20:30<br>転倒予防ウォーク&機能改善 |
| 土 | 13:45-14:30<br>転倒予防ウォーク&機能改善                      | 13:45-14:30<br>転倒予防ウォーク&機能改善 |                              |
| 日 | 閉 館   | 13:30-14:30<br>※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の利用料は1回200円、1か月1000円でご利用いただけます。詳細は、健康福祉課【☎: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 |
|--------------------------|--|-----------|-------|---------|
| 〒673-1192<br>三木市吉川町大沢412 |  | 健康福祉課     | FAX   | 72-1680 |
|                          |  | 地域振興課     | ☎     | 72-2210 |
|                          |  |           | FAX   | 72-1680 |
|                          | 三木市地域包括支援センター  | 吉川サブセンター  | ☎     | 72-0183 |
|                          |  |           | FAX   | 72-1694 |
|                          | 吉川児童館  |           | ☎     | 72-2222 |
|                          | 社会福祉法人 三木市社会福祉協議会  |           | FAX   | 72-1680 |
|                          | よかわステーション  |           | ☎・FAX | 72-2220 |
|                          | 三木市シルバー人材センター  | 吉川地区作業事務所 | ☎     | 72-2940 |
|                          |  |           | FAX   | 76-2244 |
|                          |  |           | ☎・FAX | 72-1361 |