



社協だより



みしゃモンカレッジ2025 きんちがい★おーぶんカレッジ

「笑顔のお届け便」が出店活動を行います！

★☆☆ ～障がい者と地域をつなぐ架け橋～

笑顔のお届け便とは・・・

多くの住民の方々に「赤い羽根共同募金」を啓発するために、「赤い羽根商品」を障がい者福祉施設・団体に作製してもらい、地域で行われる行事等で募金活動に活用させていただき、障がい者福祉の向上及び住民同士の支えあい活動を地域全体で盛り上げていく取り組みです。また、町内の障がい者福祉施設・団体を知っていただき、「障がいのある方への理解・啓発」「障がいのある方と地域との繋がりがづくり」を目的とした事業です。

【日にち】令和7年12月18日(木)～12月19日(金) (2日間)

【時間】11:00～13:00

【会場】美咲町生涯学習センター前駐車場

*今年開催会場が変更になっています!!

【出店団体】誕生寺支援学校・さくらの実・ワークみさき・
さやかなる苑・あなぐま舎・ほっとスペースすみれ・
メンタル柵原・美咲町障害者ネットワーク 他

町内の障がい者施設・団体がパン・コーヒー・やきそば・おこわ・赤飯・
フランクフルト・クッキー・小物など、みんなで頑張って販売します!!!
ぜひ皆さんお越しください♪

黄福タクシーを使ってイベント会場に行こう!
黄福タクシー利用者証と各種手帳が必要です。

お問い合わせ先 美咲町社会福祉協議会 TEL: 0868-66-7223

この事業には、皆さまから寄せられた「赤い羽根共同募金」が活用されています

今月号の
おもな内容

- 笑顔のお届け便出店のお知らせ
- ふくしの相談会inつやま開催のお知らせ



ホームページ



Instagram



Facebook

発行：社会福祉法人 美咲町社会福祉協議会

〒709-3717 岡山県久米郡美咲町原田3100-1 TEL.0868-66-7221 FAX.0868-66-7133
Email: m-syakyō-h@cyerry.net ホームページ: <https://misakicho-shakyo.jp/>

令和6年6月3日(月)より社会福祉協議会の事務所が、美咲町多世代交流拠点「みさキラリ」生涯学習センター1階(原田3100-1)に移転いたしました。

この広報誌は、社会福祉協議会が共同募金の配分を受け、発行しています。

松尾設備工業 株式会社

電気・水道・空調設備工事
バリアフリー・リフォーム工事
福祉用具 レンタル・販売

〒708-1533
岡山県久米郡美咲町久木236-1
TEL (0868)-62-0053




REFORM & CARE SERVICE リンデン

楽しい旅のお手伝い

美咲観光バス
美咲タクシー

美咲町黄福タクシー事業者
岡山県知事登録 旅行業 第3-386号

☎0868-66-7718

〒709-3703 岡山県久米郡美咲町打穴中1030-1 ☎0868-66-2468(代) FAX.0868-66-2511



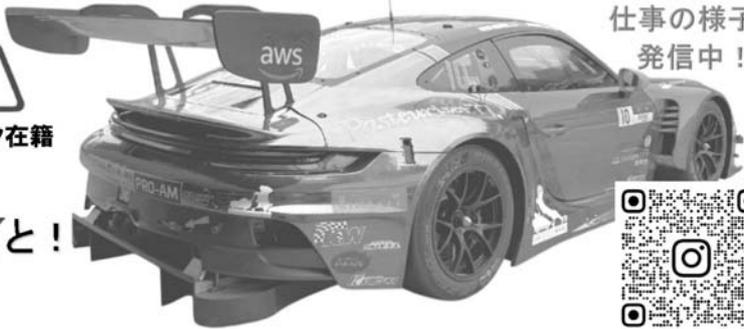
販売・車検・整備・保険

株式会社 池上モータース

国家一級・二級自動車整備士・レースメカニック在籍
安心安全のカーライフは
池上モータースと!

岡山県久米郡美咲町原田956-3
TEL 0868-66-0849

仕事の様子
発信中!




新そば始めました♪♪

棚田のそば屋 **紅そば亭**

営業時間：午前11時～午後2時(定休日：火・水)
岡山県久米郡美咲町境1371 TEL 0868-68-0661
農事組合法人 境




⑥TANADANOSOBAYA

入居ご相談・見学随時受付中

事前にご連絡のうえお越しくください 要支援2、要介護1~5の方が入居利用できます

少人数で
共同生活を送る
認知症の方を
対象とした
介護施設です。

【地域密着型】
認知症対応型 共同生活介護施設

グループホーム **咲くら**

TEL. (0868) 66-2628

〒709-3714 岡山県久米郡美咲町小原1681-3 (53号線沿い)
【mail】sakura@seravi.co.jp 【HP】http://seravi.co.jp
くわしくはHPをご覧ください。グループホーム咲くら 検索



みんなで食堂 in 旭

配膳は、参加者の皆さんにも手伝っていただきました!

食事を食べた後は、「モルック」をみんなで楽しみました。

第12回目となる今回は旭地域多世代交流拠点『あさひなた』で開催し、こどもから高齢者までの幅広い年代の皆さんが参加してくださいました。ビーフシチュー、ポテトサラダ、おむすびパイキング、大学芋等たくさんの料理をボランティアの皆さんに作っていただきました。

【あったか心バンク】にて地域の皆さまからたくさんの立派なお野菜やお肉をいただきました! ご協力いただいた皆さま本当にありがとうございます! いただいた食材は、地域のボランティアの皆さんに美味しく調理していただきました。




「ご寄附のお礼」



次のとおり、社会福祉協議会にご寄附をいただきました。
ありがとうございました。

(令和7年10月21日)

令和7年11月20日受付分)

香典返し

- 《羽仁》 垂井 正江様 (故 和博様)
- 《飯岡》 秋山 美恵様 (故 西田 順市様)
- 《真庭市》 加藤 伸様 (故 安治様)
- 《飯岡》 鳥越 幹司様 (故 正子様)
- 《江与味》 横山 明彦様 (故 司様)
- 《西幸》 重松 良昌様 (故 伸吉様)
- 《倉敷市》 廣永 久美子様 (故 石戸 重子様)
- 《津山市》 畑 房子様 (故 石戸 重子様)

- 《藤田上》 横部 智之様 (故 治夫様)
- 《西井和》 草地 博幸様 (故 進様)



皆さまからいただいたご寄附は、寄付目的に応じて、

- 地域福祉活動（ふれあいサロン 活動支援・子育て支援・障がい者支援等）
- 特養・通所・訪問 などの事業に活用させていただきます。

また、ご寄附いただいた書き損じハガキ等は、郵便局にて新しいハガキや切手に交換し、各種事業のための郵券料として活用させていただきます。

誠にありがとうございます。

あったか心バンクにて「ご寄附をいただきました。」

(令和7年10月21日) 令和7年11月20日受付分)

【ご寄附いただいた方】

森本 弥生様
匿名希望者 様

【ご寄附いただいたもの】

絵本
お米

【11月8日開催のみんなで食堂にご寄附いただいた方】

石井食品株式会社
美咲営業部 様

匿名希望者 様

【ご寄附いただいたもの】

牛すじ肉
にんじん
玉ねぎ
じゃがいも

ありがとうございました。
ご寄附頂いたお米や野菜、絵本は、11月8日に開催されたみんなで食堂で活用させていただきました。



ちょっぴり山柳。 短歌コーナー

- 久しぶり！ 笑顔であいさつ 今のだれ？ (はーじ)
- お茶好きの 父の残した赤い茶筒
中からお菓子 父からの愛 (浦上珠江)
- 秋山に 霜ふりおほひ 木の葉散り
歳はゆくとも 我わすれじと (老いの囁き)
- 生きる音 静かに歩く 元気出せよ (藤原清美)

「寝るより座る、座るより歩く」で生活不活発病を防ぎましょう

「生活不活発」とは、「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことを言います。この状態が続くと、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。

参考文献：生活不活発病予防リーフレット（（公社）日本理学療法士協会版）

じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かすようにしましょう。

おすすめの 筋力トレーニング

- 息を止めず、呼吸をしながらおこなってください。
- 10回1セットから始め、3～4セットが目安です。

①ひざのばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで、3秒間止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘（じゅうすい）バンド（アングルウェイト、1キログラム程度）を足首に巻くことをおすすめします。



②かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて、背伸びをします。

※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



【相談・お問い合わせ先】美咲町地域包括支援センター

住所：岡山県久米郡美咲町原田3100-1 美咲町多世代交流拠点「みさキラリ」生涯学習センター1階
電話：0868-66-1119

相談無料!!

申込不要!!

ふくしの相談会 inつやま

地域で安心して暮らすために、保健・介護・福祉・法律・年金などさまざまな相談に応じます。どなたでもお気軽にお越しください。

日時 令和8年1月14日(水) (受付時間) 13:30～15:00

- 会場：津山市総合福祉会館 4階大会議室（津山市山北520 津山市役所東隣）
- 対象：津山市・鏡野町・美咲町・久米南町にお住まいの方および支援をしている方

主催：津山市社会福祉協議会
津山市権利擁護センター「らいと☆おん」
（お問い合わせ：0868-23-7978）
鏡野町社会福祉協議会・美咲町社会福祉協議会・久米南町社会福祉協議会
後援：津山市・鏡野町・美咲町・久米南町・岡山県社会福祉協議会

【私たちが相談をお受けします!】（順不同）

弁護士・司法書士・行政書士・社会福祉士・社会保険労務士・保健師・行政職員 など

※当相談会は、主旨に賛同する専門職がボランティアで参加します。したがって、当日の参加を約束できるものではありません。また、相談員の指名もできかねますので御了承ください。

※受付にて相談内容をお伺いし、複数の相談員で対応します。

じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金

美咲町共同募金委員会からのお知らせ

わたしたちの住む町には、お年寄りや障がいのある人、子育て中の人など、暮らしにくいのに助けが必要な人たちがいます。みんなが暮らしやすくなるお手伝いをするために、みんなでちょっとずつ助けあう。それが「赤い羽根共同募金」です。

令和7年度 赤い羽根共同募金運動期間 10月1日～12月31日

中間報告 赤い羽根募金 1,895,724円
(11月27日現在) 歳末たすけあい募金 1,125,200円



愛ちゃん と 希望くん
©中央共同募金会