

ながはま 社協だより

2025.3.1

75
号



社会福祉法人 長浜市社会福祉協議会
〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水 2745
長浜市役所湖北支所 3階
TEL.0749-78-8294 FAX.0749-78-8800



ホームページ



Facebook



YouTube



Instagram

表紙写真：湖北スマホ教室の様子



特集ページ1

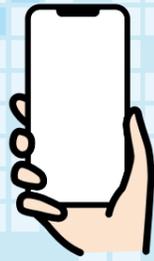
ながはまデジタルサポーター「デジサポ隊」の活動紹介

特集ページ2

自治会の見守り活動 防災・福祉マップについて

この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金で作られています。

ながはまデジタルサポーター



デジサポ隊

の活動紹介

1 デジサポ隊とは

最近は何でもスマホ
やから難しい。

スマホをもっと
使いこなしたいけど
気軽に聞ける人がいない。

スマホ操作・活用支援



長浜市では、デジタルに不慣れな方や不安を感じている方が取り残されることなく、誰もが恩恵を受けられる社会を目指し、取組を進めています。今年度から「ながはまデジタルサポーター」事業が始まり、養成講座を修了した10人のサポーターが「デジサポ隊」を結成しました。

デジサポ隊は、地域のスマホ講習会などのサポート活動を通じ、スマホの操作や活用について、一人ひとりに寄り添った支援活動を行っています。

2 活動内容

地域で行われるスマホ講習会や相談会にうかがい、講師の方が進行される傍らで参加者をサポートします。一度操作に行き詰まってしまうと、全体の場では質問をしたり、「待ってください」と言いにくいときがあります。そのような時、隊員がそっと寄り添い、参加者の方の困りごとに答えていきます。

また最近では、自治会のサロンからスマホ相談会の依頼があり、地域住民の方とワイワイガヤガヤと気楽にお話しながら、スマホの困りごとを相談できる場をつくっています。「このマークが出たけど、どうしたらいいかわからなくて・・・」「家族に聞こうとしても忙しそうにしているから遠慮してしまっ。」こういった悩みを一人で抱え、相談をためらわれていた方も少なくはありませんでした。少人数グループになり、質問しやすい場をつくることで気軽に相談していただくことができました。



3 活動者(デジサポ隊員)の方と 利用された方の声

活動者(デジサポ隊員)の声



- ▶コミュニケーションツールや情報検索ツール等、シニアの方にとっても、スマホが生活必需品になりつつある現代。より快適に、より楽しく利用できるように、少しでもお手伝いさせていただき、一緒に学んでいきたいと思っています。
- ▶スマートフォンは、さまざまなことができる「楽しいお道具箱」です。使い方を知れば知るほど、その便利さや楽しさを実感できます。一緒にその魅力を発見するお手伝いをしたいと思います。
- ▶スマートフォンは、カメラや地図や電車の乗り継ぎ、また、電話やビデオ通話もできて使いこなすと大変便利な物です。同じ事を繰り返し、何度でも聞いてもらうことで覚えていただきたいと思います。

利用者の声



- ▶わからずに困っていたことを丁寧に教えていただいて、わかりやすかったです。
- ▶親切に教えてもらえて良かったです。次の機会では他のことも聞きたいです。
- ▶動画の送り方を教えていただきました。今まで機能を十分に活かさないまま過ごしておりましたが、これを機に毎日スマホに触れてみようと思っています。

4 活動者(デジサポ隊員)から みなさまへ

デジサポ隊は、持っている知識を生かして、スマホに関してお困りの方の役に立ちたいと思っています。スマホが今よりも使えるようになる生活により豊かにすることができます。また家の中にいても、いつでもどこでも誰かとつながることもできます。

デジサポ隊は人と人とのつながりを大切にしながら、
今日も出動します。まずはお気軽にご相談ください。

お問い合わせ
地域福祉課 TEL 0749-62-1804



スキル向上を目指した定例会

月に1回、デジサポ隊員で定例会を行っています。そこでは、サポート活動時に参加者の方から受けた質問内容や対応したことなどを隊員どうして共有し、次回のサポートをよりよいものにしよう話し合いを重ねています。また、日々進化していくスマホの技術に対応できるように、新しい機能や各々が知っている技術を教え合う勉強会にも取り組んでいます。スマホでの困りごとは個々によって異なります。それらにできる限り対応し、「皆さんの力になりたい」と思いデジサポ隊は学び続けています。





自治会の見守り活動

防災・福祉マップについて



1

防災・福祉マップとは

防災・福祉マップとは、地域住民が協力して要配慮者（高齢者、ひとり暮らしの方、しょうがい者など）の居場所や支援体制を地図上に可視化する仕組みです。この取り組みは、地域のつながりを強化し、日常の見守りや災害時の迅速な支援を可能にするものです。平成30年の西日本豪雨では、犠牲者の約9割が要配慮者であり、地域における要配慮者の把握や見守りの重要性が改めて認識されました。日常的に「見守り」を意識することで、住民同士の助け合いが生まれ、非日常の災害時には迅速な安否確認や避難支援が可能になります。マップの作成には自治会の直接的なコミュニケーションが不可欠で、地域の現状や小さな変化に気づき、信頼関係を築くことが最終的な目的です。



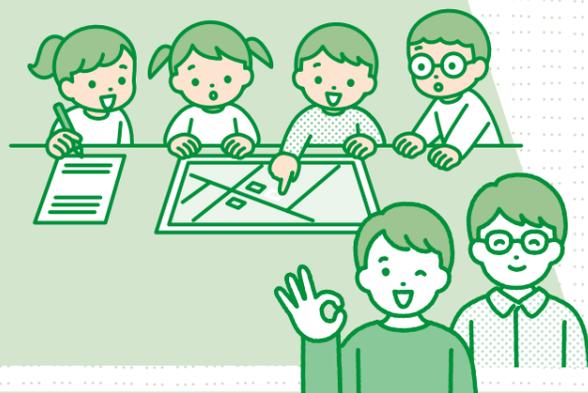
2

長浜市の防災・福祉マップの取り組み状況

長浜市では防災・福祉マップの普及に積極的に取り組んでいます。市内の自治会のうち、約36.2%にあたる168自治会がこの取り組みを実施しています。作成方法としては、複数の自治会が集まって研修形式で取り組む「集合型」と、各自治会が独自に実施する「自治会型」があります。作成後はまち歩きを通じて危険箇所や支援時の動線を確認するなど、実践的な見守りや災



害対策を進めています。また、ケアマネジャーや民生委員・児童委員など、専門職と地域住民が連携し、より具体的で実用的なマップを作成することが重視されています。このように、日常から災害時まで地域全体で支援体制を整えています。



3

防災・福祉マップ役割

防災・福祉マップは、日常と災害時の両面で重要な役割を果たします。日常では、地図を囲んで住民どうしが話し合うことで要配慮者の状況を共有し、見守り意識を高める効果があります。また、地域全体で情報を共有することで「誰かが見てくれるだろう」という責任の分散を防ぎます。災害時には、要配慮者の安否確認や支援を効果的に行えるため、生存率の向上が期待されます。特に発災直後の72時間が生存率に直結するた



め、日常的な連携が迅速な対応に役立ちます。このマップは、地域住民どうしが「天然のデータ」として活用できる貴重な情報源であり、地域の連帯感や信頼関係を育む役割も担っています。



4

今後の展開

今後は、さらに多くの自治会で防災・福祉マップの作成と活用を推進することが求められます。そのためには、専門職（ケアマネジャーやヘルパー等）と地域住民が連携し、情報の正確性と共有性を高めることが重要です。また、作成したマップを定期的に更新し、日常の見守りを継続する仕組みが必要です。これにより、住民間の交流が深まり、地域全体で災害時の対応力が向上します。このような取り組みが進むことで、自分たちの暮らす地域に対する信頼感や愛着が深まり、災害時だけでなく日常的な助け合いの意識も高まることを期待します。そして、地域特有の課題を踏まえながらも、誰一人取り残されない持続可能な地域防災システムが構築される地域づくりの推進に取り組みます。



BOUSAI FUKUSHI MAP



地域のみなさんが、
ボランティアセンター
(長浜市社会福祉協議会)に
どんな機能や役割を期待され
ているのか伺いたいと
考えております。
みなさまのお気持ちを
お聞かせください。

ご意見窓口 二次元コード



ボランティアセンター 5つの機能

ボランティアセンターは、地域のみなさまの思いを共有していっしょに形にしていく場所です。登録団体の紹介や、みなさまからの相談、講座の開催などを通じて、地域社会をささえる仕組みづくりをサポートします。

登録	調整	講座の開催	情報提供	保険の加入
グループ・個人ボランティアの登録	ボランティア活動団体(者)とボランティア依頼団体(者)の調整	各種ボランティア講座の開催	ボランティアに関する情報提供	ボランティア保険の加入窓口

お問合せ

地域福祉課 TEL: 0749-62-1804 FAX: 0749-62-1834



伊香の里
管理栄養士の

簡単！ フレイル予防レシピ

フレイル予防には良質なたんぱく質を
しっかり摂ることがポイントです。

今回は春に食べたい！

旬の食材がたっぷりな炊き込みご飯を紹介します。

材料 (3~4人前)

- 米..... 2合
- 桜えび(干しえび) 10g
- 白だし 大さじ3
- そら豆 20粒程度
- 塩(塩ゆで用)..... 大さじ2程度

※食事内容に制限がある人は主治医の
指示に従ってください

そら豆と桜えびの 炊き込みご飯

約 220kcal

たんぱく質 9.6g

塩分 0.9g / 1人

※写真はイメージです



- お米を洗っておきます。
- 炊飯器にお米、桜えび、白だしを加え、2合のラインまで水を入れて軽く混ぜ合わせます。炊飯器のスイッチを入れます。
(好みによって白だしの量を調整してください)
- そら豆を塩ゆでします。沸騰したお湯に塩を入れ、そら豆を2分ほどゆでます。ゆで終わったら粗熱を取り、皮をむいておきます。
- ご飯が炊けたらそら豆を入れて蓋をし、10分ほど蒸らします。
- そら豆が崩れないようにざっくりと混ぜ、盛り付けたら完成です！
(そら豆のきれいな色を残すため、塩ゆでしてから混ぜています。
一緒に炊いても美味しくできます。)

そら豆や桜えびにはたんぱく質が豊富に含まれています。またビタミン類や食物繊維も含まれており栄養がギュッと詰まっています。旬の食材を楽しみ、見た目にも春を感じられるレシピです。

湖北基幹相談支援センター ふらっとどより

リアファル
『lia-fail』

就労継続支援A型

就労継続支援A型とは、しょうがいにより、一般企業などで働くことが難しい方に対して、雇用契約を結び、就労の機会の提供と、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練、その他必要な支援を行うしょうがい福祉サービスです。



リアファルは、木之本に事業所を構え、利用されている方々は、施設外就労としてデリバリーお弁当「シャムロック」で働いておられます。事業を始めて4年近くが経過している現在、20名程の方々が、お弁当の盛り付け作業に励んでおられます。出来上がったお弁当は、注文のある病院、市役所、企業等へ配達されています。リアファルでは、利用される方々が安心して働けるよう配慮し、短時間からでも働ける場所として利用されています。

また、仕事だけではなく、月に一回勉強会を開催し、食生活が体に及ぼす影響について動画を見たり、自己紹介の仕方などを学んだり、働くために必要な知識やスキルを身につけられるようサポートをされています。働いている方々には、食品を扱う事業所で働く者として「食は体をつくる」を念頭に、健康的な食生活を送って欲しいと願っておられます。

リアファルは、利用されている方々が、一般企業に就職できるような他の仕事も模索しております。今後も、利用されている方々が、元気にいきいきとがんばって仕事ができる環境を提供していきたいと考えておられます。

リアファル
合同会社 就労継続支援A型 『lia-fail』

〒529-0426 長浜市木之本町黒田2867
TEL・FAX 0749-57-6233

コラム 第3回 ふくしのてつがく

『おもしろけどしんどい世界』
～私を育てた大人たち～

野々村光子

「みっちゃん、今日は何しに来たんやあ？」

「みっちゃん、お疲れさん。気張って働いてるか見に来たんやあ」

地元の作業所で反物を織る職人85歳男子。
通称「働きもん」との会話が私の日常にはある。

みっちゃんは、私を育てた大人のひとり。

まだ幼かった私の自宅は、色んな大人が入り出りしてた。

大人のくせに私のお菓子を欲しがらるまあちゃん。

コトバやなく手と眼で色々言うてくるようちゃん。

母親が作業所を始めるもつと前、制度も仕組みも何にもなかった時代の事。

今から思うと不思議な家族みたいもんの中に居たんやと振り返る。偏り満タンやったんやなど。

野々村光子

2006年滋賀県東近江圏域に働き・暮らし応援センター Tekito-(テキト)を設立。

一般社団法人 Team Norishiro 理事。精神保健福祉士。

地域住民、企業を巻き込みながら、生きづらさを抱える人たちを対象にした熱血応援団をつくり、新しい地域づくりを展開している。
著書「しんどいからおもしろいねん」(2024)

85歳の働きもん、みっちゃん。

彼は私の自宅に来る前まで、ばあちゃんがやってた畑を手伝う時間だけの中で生きてたらしい。ゴツゴツした手で幼い私の顔を触って来るのが嫌やった。けど、彼はそのゴツゴツした手で驚くほど繊細な布を織る。転職せんとずっと作業所で働くまさにスゴい働きもん。私には出来ない。

私の人生は尊敬する大人に囲まれて創られて来たんやなあとおもって思う。

今、私は少しの工夫と少しの応援が必要なたくさんの働きもんたちに右手を握ってもらてる。

けど、左手はずっと私を育てた尊敬する大人たちに握ってもらてるのかもしれない。





～10代が考える福祉のカガヤクミライブロジェクト～

MIRRAPURO

近年福祉分野の幅が広がっており、さらに多くの人材が求められている状況が続いています。そこで、福祉を仕事にする人のすそ野をひろげるべく、滋賀県立長浜北星高等学校では、福祉の専門的な知識や技術を学ぶことができる県内唯一の学校の特徴をいかし、在校生を中心に『ミラプロ』～10代が考える福祉のカガヤクミライブロジェクト～を立ち上げました。

福祉系列の3年生が福祉分野で働くことを「ひろげる」「ふかめる」をテーマとし、福祉分野で働く人から福祉の事を多角的に学ぶ授業や、福祉の魅力を伝えるチラシやショート動画の制作に取り組んでいます。多くの人に福祉の魅力を知ってもらい、福祉分野で働く人が多くなることを目指しています。



こんなことを学びました

- ・介護予防、健康づくりについて学んだことで、レクリエーションのコツがつかめた気がする。
- ・介護のコツや施設の現状だけでなく、仕事と生活のリアル（お給料、休暇、夜勤の様子など）も教えてもらって働くことへの不安感が少なくなった。
- ・福祉の分野が広がっており、福祉の道がたくさんあることが分かりました。



高校生が考える福祉の魅力

- ・ありがとうの言葉や自分がいて良かったと感じることができる。
- ・福祉は暮らし、医療、保健など幅のひろいまなびがあり、勉強は大変だけど視野が広がる。
- ・実習で出会う高齢者の方(人生の先輩)の話がおもしろい！

Hokusei-High School Social Welfare PROJECT



赤い羽根共同募金 ご協力ありがとうございました

昨年10月から実施しました『赤い羽根共同募金』には、自治会をはじめ多くの皆さまから募金をお寄せいただきました。この募金は、令和7年度の福祉活動の貴重な財源として使わせていただきます。皆さまのご協力に心よりお礼申し上げます。



総額 **6,286,357 円**

内訳	戸別募金	5,126,937円	職域募金	239,801円
	学校募金	175,597円	法人募金	640,500円
			その他募金	103,522円

歳末たすけあい募金 ご協力ありがとうございました

昨年11月から実施しました『歳末たすけあい募金』には、自治会をはじめ多くの皆さまから募金をお寄せいただきました。この歳末たすけあい募金は、新しい年を迎える時期に支援を必要としている方々が地域で安心して暮らすことができるよう、様々な活動の財源として使わせていただきました。皆さまのご協力に心よりお礼申し上げます。



総額 **4,032,377 円**

内訳	戸別募金	3,893,435円
	団体・個人募金	138,942円

赤い羽根募金/歳末たすけあい募金 みなさまのご協力ありがとうございました！

(法人・団体等 順不同・敬称略)

KBセーレン(株) 長浜工場、SKメディカル電子(株)、姉川ブロック(有)、新木産業(株)、医療法人 岩本整形外科、医療法人 千手会 中川医院、医療法人 安井医院、上松医院、内保製材(株)、エルナープリンテッドサーキット(株)、近江ベルベット(株)、大塚浩司税理士事務所、大野自動車工業(有)、オクデ装飾、オリエンタル酵母工業(株) 長浜生物科学研究所、カーサポートミヤゲン(株)、神照地区地域づくり協議会、神照地区民生委員児童委員協議会、川上工務店、川北塗料(株)、川瀬産商(株)、北日本物産(株)長浜営業所、北びわこ農業協同組合、更生保護女性会 西浅井分区、小林自動車用品(有)、湖北精工(株)、湖北通運(株)、澤田建築設計事務所、澤村建設(株)、滋賀運輸(株)、シガ電子(株)、滋賀日報(株)、新栄工業、セネファ(株)、せんねん灸(株)社員一同、高月地区民生委員児童委員協議会、鷹野機械(有)、田中ビジネスサポート(株)、田中ホールディングス(株)、田辺工業、東亜工業(株)、長浜漁業協同組合、長浜市虎姫赤十字奉仕団、長浜市びわ赤十字奉仕団、長浜葬祭(有)、中萬商事(株)、日軽パネルシステム(株)滋賀工場、日本電気硝子(株) 滋賀高月事業場、ひでよし隊、藤工業(株)、扶桑工業(株)、兵神装備(株)滋賀事業所、本城税務会計事務所、前川医院、丸三ハシモト(株)、南浜ぶどう生産組合、明文舎印刷商事(株)、焼肉万歳 三蔵、ヤンマーパワーテクノロジー(株)小形事業部、ヨコハマタイヤ滋賀販売(株)、レーク伊吹農業協同組合、ワボウ電子(株)、(株)アルファ工房、(株)伊吹機械、(株)伊吹モーターズ、(株)岩崎工業所、(株)魚三、(株)エーテック、(株)オーケン、(株)カワセコーポレーション、(株)グッドワイン、(株)栗原、



(株)グリーンフィールド奥琵琶湖、(株)コクホウ、(株)365 エステート、(株)シガウッド、(株)滋賀親睦会、(株)清水商会、(株)大一保多屋、(株)ダイチュウ、(株)茶真商店、(株)鳥塚、(株)中田モーターズ、(株)長浜シャーリング工場、(株)長浜電化センター、(株)中村屋、(株)橋本クロス、(株)藤田工業、(株)丸善エナジー、(株)丸万中尾、(株)明豊建設、(株)山久、(株)山利製作所、(株)ライフリリーフ、(株)リーフル、(株)渡辺工業、(有)アキュラ ダスキン十字屋、(有)油定商店、(有)伊藤商会、(有)小川自動車整備工場、(有)カープラザ・フジ、(有)こめ治、(有)清金醤油店、(有)高宮ビジネス、(有)瀧澤材木店、(有)武田自動車販売、(有)辻種苗、(有)つるや、(有)中川ガス、(有)成駒家、(有)ヒコ・イン コーポレーション、(有)山口屋、(有)山近

インフォメーション

みんなおいで～
おもちゃ図書館 イベント情報

*おもちゃ図書館は未就園児とその保護者を対象としています。
*イベントは事前申込が必要です。
(定員になり次第、受付を終了します)
下記の間合せ先までお申込みください。

大きくなったね！お祝い会

日 時: 令和7年3月12日(水) 10:00～11:30
会 場: 湖北福祉ステーション
(長浜市湖北町速水1860)
定 員: 親子20組
参 加 費: ひとり 100円

通常開放日

木之本福祉ステーション(長浜市木之本町千田53)
【開 催】毎週火曜日 10:00～11:30
【お問合せ・お申込み】TEL:0749-82-5419

えんかふえ

～ひきこもりがちな若者
学校に行きづらい子どもの居場所～

気楽に自由な時間を過ごせる居場所を開催しています。本を読んだり、ゲームをしたり、おしゃべりしたり、ぼーっとしたり…。ひとりで、親子で、友達と…。保護者だけの参加も大歓迎です！ぜひお越しください

日 時: 毎月第1・3木曜日
(祝日の場合は休み) 13:30～16:30
会 場: 旧びわ福祉ステーション
(長浜市社会福祉協議会びわセンター)
長浜市難波町483
参 加 費: 無料
お 申 込 み: 不要 (当日会場にお越しください)
お 問 合 せ: 地域福祉課 長浜センター
TEL:0749-62-1804

在宅介護者のつといを開催します

在宅で介護をされている方同士の交流の場所です。
一緒に情報交換やリフレッシュしましょう！

◎ ストレスマネジメント
自分のストレスを知って心をコントロールしよう
日 時: 令和7年3月21日(金)
13:20～15:30頃
会 場: 長浜まちづくりセンター(さざなみタウン内)
1B会議室(長浜市高田町12-34)
定 員: 20名(先着順)
参 加 費: 無料
お問合せ・お申込み: 地域福祉課 長浜センター
TEL:0749-62-1804

ながはま見守り活動フォーラム 2025

日 時: ●午前の部
令和7年3月15日(土) 10:00～11:30
会 場: 浅井文化ホール
(長浜市内保町2500)
定 員: 200名

日 時: ●午後の部
令和7年3月15日(土) 13:30～15:00
会 場: 高月まちづくりセンター
(長浜市高月町渡岸寺141-1)
定 員: 200名

内 容: 地域の見守り活動について
※午前の部、午後の部は同じ内容です。
ご都合に合わせてお申し込みください。
講 師: 一般社団法人
全国コミュニティーライフサポートセンター
木村 利浩氏
お問合せ・お申込み: 地域福祉課 長浜センター
TEL:0749-62-1804

お申込み 二次元コード



ミニ認知症サポーター養成講座

認知症について学びたい方、対応方法を知りたい方、どなたでもご参加いただけます。ひとりで、親子で、友達と一緒に…ぜひお越しください！

日 時: 令和7年4月2日(水) 13:30～15:00
令和7年6月4日(水) 13:30～15:00
会 場: 長浜まちづくりセンター(さざなみタウン内)
2AB会議室(長浜市高田町12-34)
定 員: 7名(先着順)
参 加 費: 無料
お問合せ・お申込み
南長浜地域包括支援センター内
長浜市認知症キャラバンメイトひなた
TEL:0749-65-8352

長浜北部福祉ステーションの
講座・教室のご案内

対 象 者: 長浜市内の概ね60歳以上の方

場 所: 長浜北部福祉ステーション
(長浜市神照町288-1)

お申込み方法: お電話でお申込みください。
(定員になり次第受付終了)
令和7年3月11日(月)から受付開始

◎スマートフォン講座

スマホを持っているけれどもっと活用したいと考えている方の講座です。

日 時: 令和7年3月18日(火) 10時00分～11時30分
講 師: 長浜市
定 員: 20名
参 加 費: 無料

◎3B体操教室のご案内

音楽に合わせて楽しくリズムカルに無理なく身体を動かす健康体操

日 時: 令和7年4月11日から開始
毎月第2金曜日 13時30分～14時30分
講 師: 広瀬 由香利さん
定 員: 30名
参 加 費: 250円/1回(保険料込み)
※真向法(まっこうほう)体操教室(毎週月曜日)・健康体操教室(毎月第4金曜日)も随時申込可能です。
詳細は、下記にお問い合わせください。

◎ガーデニング講座 第1回 春の寄せ植え

日 時: 令和7年5月23日(金) 10時00分～12時00分
講 師: 清水 節夫さん
定 員: 15名
参 加 費: 1,600円
※この講座は、4回連続講座です。
2回目以降の講座(7月・9月・12月)の詳細は、次号広報誌76号でお知らせします

お問合せ・お申込み: 長浜北部福祉ステーション
(長浜市神照町288-1)
TEL 0749-65-8266

レーク伊吹農業協同組合

琵琶湖と伊吹山に囲まれたJAレーク伊吹は
人と自然と街を愛で優しく包みます。



〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1
TEL:0749-52-6520(代) https://www.ja-lakeibuki.or.jp

地元の繁栄に奉仕する長浜金融協議会

関西みらい銀行
大垣共立銀行
滋賀銀行
長浜信用金庫
京都銀行

令和6年能登半島地震災害義援金

令和6年能登半島地震災害義援金ご協力ありがとうございました。

令和6年10月26日～令和7年1月17日

受付日	氏 名	金額 (円)
	匿名 5 件	47,000
令和6年10月30日	第 48 回ハヤミカップ	52,000
令和6年11月7日	富岡自動車(有)	17,150
令和6年11月18日	浜シルク彩司苑 林 美重子	38,201
令和6年11月20日	六荘まちづくりセンター	11,062
令和6年11月25日	東野老人会 東寿会	100,000
令和6年12月5日	なかざわ ほういち	100,000
令和7年12月5日	栄寿老人会	10,000
令和7年1月10日	六荘まちづくりセンター	2,158
令和7年1月10日	神照西部まちづくり委員会	46,990

令和6年9月能登半島大雨災害義援金

令和6年9月能登半島大雨災害義援金ご協力ありがとうございました。

令和6年10月26日～令和7年1月17日

受付日	氏 名	金額 (円)
	匿名 4 件	40,005
令和6年11月3日	木之本福祉の会	6,791
令和6年11月14日	小谷地区地域づくり協議会	10,584
令和6年12月5日	なかざわ ほういち	50,000

善意銀行

令和6年10月26日～令和7年1月17日

金銭口座(敬称略)

氏 名	金額 (円)
藤田 治彦	3,000
喫茶ポケット	22,260
滋賀県税理士協同組合 理事長 畠山 靖治	135,650
高月町グラウンドゴルフ協会	20,000
東浅井支部グラウンドゴルフ協会	9,700
木之本ライオンズクラブ	114,000
浅井グラウンドゴルフクラブ	19,400
柏原同心会	3,210
永原仏教会	50,000
金光教湖北教会 代表 井上宗一	29,227
三菱ケミカル労働組合 関西支部長浜地区	20,000
よつば会	10,051
匿名 3 件	140,000
合 計	576,498

物品口座

氏 名	物 品
中川 利夫	新米 30Kg
林 富士男	数バット4枚、盆3枚
JA 北びわこ女性部	米 355.1kg、 調味料、飲料、日用品
株式会社リーフル	歩行器 1台
木之本ライオンズクラブ	米 7.2kg
長浜セレモニー 家族葬のウィズユー	車いす、 マイクスピーカーセット
沢尾 益男	リクライニング車いす 3台
匿名 4 件	精米 15kg × 2、 おむつ等、衣類等、 米 30kg × 2 検温器、血圧計

ハリハリ's

リズム体操 DVD 第2弾ができました！

今回はオーラルフレイル予防のための口腔体操を収録しました。

以下の二次元コードからご覧いただけます。

#1



#2



#3



ぜひ、自宅で食事前に、サロンや体操教室、気付いたときに気軽に
取り組んで、口腔機能低下を防ぎましょう！

オーラルフレイルって？

「オーラルフレイル」とは口腔機能の低下や食事の偏りなど、身体の衰え(フレイル)の一つです。健康と機能障害との中間にあり、早めに気づき適切な対応をすることで健康に近づくことができる状態のことです。「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等口腔機能の低下から始まります。これらの様々な口の衰えは身体の衰え(フレイル)と大きく関わっていますが、些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。



長いマスク生活から、滑舌が悪くなった、飲み込みにくくなった、など口周りの筋力低下を感じておられる方は、口腔体操でお口の機能アップを目指しましょう！大きく口を開けて声を出し、言葉をはっきり発音することで、かむ力や飲み込む働きを高める効果があります。口を動かし声を出すことで、口角もあがります。表情筋を鍛えて笑顔美人になりましょう！

(参考：日本医師会ホームページ)