



発行 社会福祉法人 古殿町社会福祉協議会

〒963-8304 福島県石川郡古殿町大字松川字横川101

TEL 0247-53-4394(事務局·通所·訪問介護事業所)

0247-53-4847(居宅介護支援事業所)

0247-53-4403 (地域包括支援センター)

FAX 0247-53-4860

赤い羽根共同募金



歳末たすけあい慕金運動

(令和2年10月1日~12月31日実施)

ご協力ありがとうございました。



「自分の町を良くするしくみ」として皆さまにとって身近で参加しやすい運動となりますよう、 今後も変わらぬご支援、ご協力、よろしくお願いいたします。

お寄せいただいた寄付金は町内 で支援を必要としている方や各種 団体・社協で行っている事業など へ助成として幅広く役立てられて おります。





古殿中学校

古殿小学校

令和2年度古殿町共同募金運動の実績 (令和2年12月31日現在)

赤い羽根共同募金 1, 475, 770 **m**

● 戸別募金 1.012,200円

● 法人募金 425,000円

● 職域募金 38,570円



☆令和3年度の福祉活動に役立てられます。

歳末たすけあい募金

540,566 [□]

●戸別募金 433,000円

学校募金 31.077円

職域募金 16,530円

● その他 59.159円

☆令和2年度歳末たすけあい事業に活用されてい ます。



日本赤十字社社費納入について

毎年5月は日本赤十字社社費の納入月間となっ ております。

今年度より1世帯500円の社費納入のご協力 をお願いします。

納入いただいた社費は災害救護や血液・医療事

業等の推進、または国際的な災害救 護などに充てられております。

今後も社費納入にご協力をよろし くお願いいたします。











令和3年度 ふれあい総合相談所のお知らせ

| 令和3年 | 4月6日火 | 6月1日火 |
|-----------|--------|--------|
| | 8月3日火 | 10月5日火 |
| | 12月7日火 | |
| 令和4年 | 2月1日火 | |
| 10時~12時まで | | |

≪開催場所≫ 古殿町役場3階

※相談の方は予約が必要です。弁護士が出席し、 相談は無料、秘密は厳守します。ご相談がある 際には、社会福祉協議会へ連絡ください。

☎53-4394

意外と大事!足指の運動

足指のばし

足の指の曲げすぎに注意

10回



足の指の間に 手の指を入れます



手で足の指を 足の甲側に軽く曲げます



手で足の指を 足の裏側へ軽く曲げます

10回

足の指が動かない人は 手で動かしながら行いましょう

低下していることが多いです。今回の

かり使えていない人はバランス機能が

に大きく関わっており、足の指をしっ

** 足指じゃんけん



足の指を全て曲げる



親指だけ伸ばし 残り4指を曲げる

す。その中でも足の指はバランス機能

れらの低下は将来の転倒につながりま

と足の裏の感覚、足を動かす機能、

き物であり、立っている状態では足の

裏だけで体を支えています。足の筋力

外ではありません。人は2足歩行の生

筋肉は衰えが顕著であり、足の指も例

に目に見えてきます。その中でも足の

全身の筋力は40代以降から衰えが急



足の指を全て開く

運動を続けてみてください。 スでお伝えした運動と今回の足の指のるようにするために前回の広報コスモう。いくつになっても自分の足で歩け地面をとらえられるようにしましょ運動を行いしっかりと足の指が開き、

足の指とバランス機能

令和3年度

金婚夫婦表彰受付のお知らせ

受 付

令和3年4月14日欧~7月4日田

※昭和46年1月1日から同年12月31日までに 結婚した夫婦全組、昨年までに申し込みの手 続きをされなかった夫婦もその対象です。

申込方法

地区の老人クラブ・役場・社会福祉協議会に 申込書がありますので、記入し社会福祉協議会 へ提出してください。

{あり}がとうございま{した}

皆様より紙オムツ、トロミ粉、手作りゴミ 箱、シルバーカー、缶詰等、タオル、手作 りマスク、粉洗剤などの寄付を頂きました。

- ・大楽ツネ子様(田 口)
- ・首藤サト子様(竹 冒)
- · 緑川利惣次様(下山上)
- ·國生 瑞夫様(竹 貫)
- · 岡部恵美子様 (鎌 田)
- · 我妻 良威様 (下松川)
- ·JA夢みなみ女性部組織連絡協議会様 (令和2年10月~令和3年1月末現在)

地域のサロン紹介①

大原地区

★何人で集まってますか?

4~5人

★どんなことをしていますか? 百歳体操やストレッチ

★月に何回ですか?

毎週水曜日

★やってみてどうですか?

足が上がるようになって良かった♥

1 人だとできないことがみんなでやると楽しい♥

近くで集まってできるのがいい....



次回も地域で集まっている楽しいサロンをご紹介しま~す

お知らせ

[®] 4月から『コスモス荘』古殿町社会福祉協議会が新しくなります



よろしくお願いします



★住所の番地が変わります。 横川101番地

横川99番地1

古殿町社会福祉協議会「コスモス荘」公式 『facebook』はじめました

社協の活動事業報告や町内の福祉活動の取り組みなど 情報を発信していきます。



古殿町社会福祉協議会ホームページ http://furusyakyo.webcraw.jp/



フェイスブック 古殿町社会福祉協議会 | 検索

たくさんの「いいねる」お待ちしています。