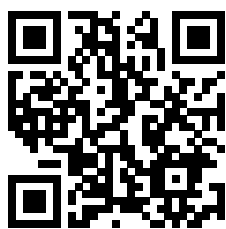


社協 おすすめ 百科

健康寿命をのばす運動
はじめてみませんか

オンライン申請



社会福祉法人
朝来市社会福祉協議会

その1

「区内の交流を深めたい」「お互いが支え合える区を」

●あさごSI助成事業 (地域福祉体制整備事業)

(従来の基本形)

- ①区規約の改正
+
- ②福祉に関する部会または委員会を発足
+
- ③福祉マップの作成 30,000円助成

追加項目

左の基本形を元に、追加選択のコース(A)~(F)。
各コース単年度20,000円補助

- (A)わが町井戸端会議コース
- (B)つどいの場応援コース
- (C)隣接区協同コース
- (D)私たちの居場所コース
- (E)健康!見守りウォーキングコース
- (F)お裾分けで安心コース



●わがまち食堂助成事業



【年度内3回まで】	選べるコース	助成上限額	内 容
	①食堂コース	食堂事業1回につき、 60名以上30,000円 40名以上60名未満25,000円 20名以上40名未満20,000円	地域で食堂事業を開催し、世代間交流の機会を増やすことにより、地域の支え合い・助け合いづくりを推進していくことを目的とするコース
	②食堂と福祉マップづくりコース	①コースの助成額に プラス10,000円	①に加え、福祉マップを作成し、区内で情報を共有するコース (このコースは複数回の助成不可)
	③地区合同開催コース	①コースの助成額に プラス20,000円	隣接区が合同で食堂事業を開催するコース

その2

「皆で一緒にお買い物」

●お出かけ助成事業



使用するマイクロバス等の使用料金の半額を助成します(助成額上限30,000円)。
年度内1グループ3回まで。

※普段交流が少ない高齢者等の参加により、1名参加するごとにプラス3,000円を追加助成します(最大追加助成5名まで)。

※助成対象は、ミニデイやぷちサロンの団体となります。

の助成事業

朝来市社会福祉協議会
総合支援課

TEL 079-677-2702

FAX 079-677-2706



その3

「地域の仲間づくりや居場所づくり」

●つどいの場 活動支援助成事業

地域ミニデイとは

年間計画を立てて仲間づくりと
出会いの場づくりを目的に気軽に
つどいの場を実施するグループ



地域ミニデイ活動を実施している
グループで、当該年度の活動
実績に応じて助成します。

- ① 24回以上
- ② 13回から23回
- ③ 4回から12回

60,000円を上限
40,000円を上限
30,000円を上限に
助成します。

●ぷちサロン 活動応援助成事業

ぷちサロンとは

年間定期・不定期を問わず
仲間づくりと出会いの場づくりを目的に
気軽につどいの場を実施するグループ

ぷちサロン活動を実施するグループで、参加する地域住民が5名以上あり、そのうち 65 歳以上の
地域住民が半数以上を占めているグループを対象に、1回あたり 2,000 円を上限に 100 円単位で
助成します。但し、助成回数については年度内 12 回を上限とします。

その4

「仲間づくりの活動助成」

●ボランティアグループ育成・助成事業



上記のミニデイ・ぷちサロン以
外の構成員が3名以上のボラン
ティアグループで、当該年度の
活動実績に応じて助成します。

- ① 12回以上
- ② 8回から11回
- ③ 4回から7回

30,000円を上限
20,000円を上限
10,000円を上限に
助成します。

※助成を開始して5年を経過したグループについては、
育成期間を終了したものとなし助成対象外となります。



社協の

お家でカンタン!! オンライン申請



オンライン申請で

「もっと気軽に 活用してほしい」

操作でわからないことがあれば下記まで
気軽にご連絡ください

朝来市社会福祉協議会 総合支援課

TEL 079-677-2702

スマートフォンやタブレット
等から、簡単に申請ができ
るようになりました!!

もちろん押印の
必要はありません。



従来の書面での申請も受け付けております

オンライン申請方法

- ① 朝来市社協ホームページのバナーをクリック



- ② 下記QRコードを読み込む



QRコードを読み取って検
索すると、オンライン申請に
簡単につながります。



オンラインで申請できる書類

個人ボランティア
登録

ぷちサロン申請書

ふれあい講師登録

団体ボランティア
登録

ぷちサロン報告書

ふれあい講師
派遣申請書

ふれあい講師
登録派遣報告書



※ただし、助成事業の申請は3日前までに、ふれあい講師派遣については講師との調整がありますのでお早目に申請をお願いします。

地域の盛り上げに、 ふれあい講師の ご利用は いかがですか？

ふれあい講師とは

余興・スポーツ・講話・趣味活動等の
特技をお持ちの方で、地域のつどいの場
等の活性に向け、その能力・技術を役
立てていただく登録者です。



社会福祉法人
朝来市社会福祉協議会

ご利用方法①

窓口申請



ご利用方法②

お家でカンタン!! オンライン申請

ふれあい講師へは社協から講師料をお支払するので、「つどい」を開催される方（ミニデイグループや区など）から謝金などのご負担はありません。

ミニデイ・ぷちサロン活動

グループLINE登録で みみより情報や 仲間を増やそう!



エントリーすると社協から
「ミニデイ・ぷちサロン交流掲示板」
というグループLINEの招待をします
のでご参加ください。

登録者の方から
大歓迎されますよ!



みみより情報とは?

- ④ 他のミニデイやぷちサロンの活動を知ることができます!
- ④ ふれあい講師派遣利用について聞いたりすることができます!
- ④ 色々な助成情報を知ることができます!
- ④ 写真を添付し送信することができるので、報告時の写真などは不要です!

他にも色々な情報を入手することができますよ!



ぜひ登録ください。

参加の仕方がわからない方は
お気軽にお問合せください。

このQRコードを
スマートフォン等で
読み取ってください。



今年も ふれあい講師スタンプラリーに 挑戦しておでかけしよう

開催期間

令和5年4月～令和6年3月末まで

「人とのつながりの大切さ」を目的とした地域での居場所づくりを
ふれあい講師派遣の利活用によって、より楽しく活動を通して
健やかに過ごすことができるようにします。

冊子内のふれあい講師を選択し、期間内に7つのカテゴリーを実施
スタンプシールが溜まれば社協に連絡ください。

健康・体操

講 話

舞 踊

読み聞かせ

手 芸

音 楽

手品・ゲーム

※キリトリ

朝来流健康増進!

ふれあい講師スタンプラリーカード

開催期間

令和5年4月～令和6年3月末まで

ふれあい講師を利用して、健康になって、
おでかけ助成券をもらっちゃおう!!

★スタンプラリーに参加したい方は、各地域センターまでお問い合わせ下さい。

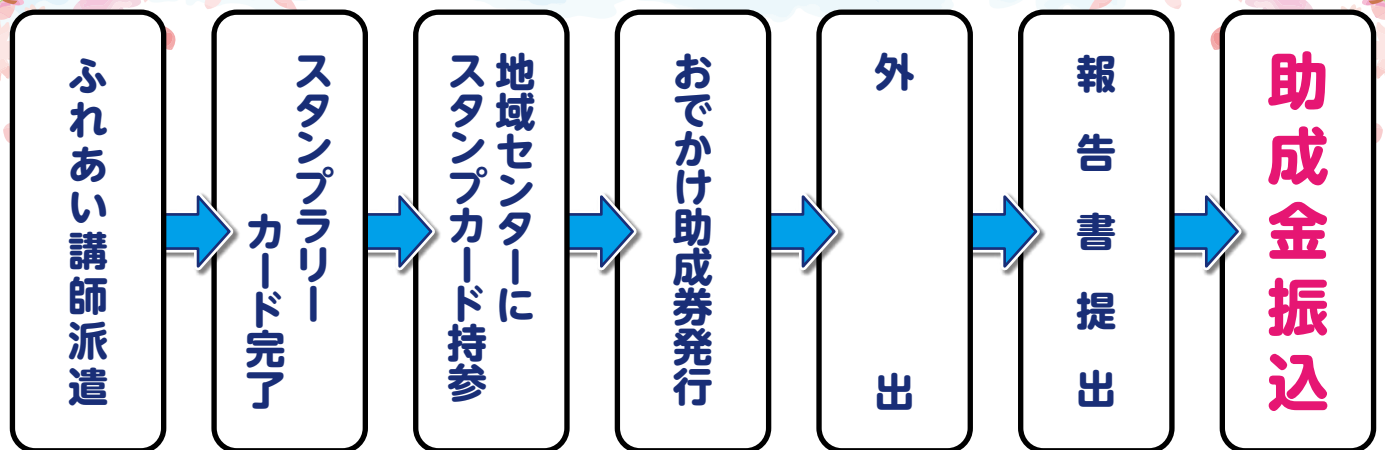
ふれあい講師おすすめ百科に記載される
7つのカテゴリーの講師を一人ずつ利用で

先着30グループ

おでかけ助成券20,000円分!!

地域の居場所づくりをふれあい講師派遣で、より楽しく活動を通して健やかに!
「おでかけ助成券」をゲットして外に出かけよう!

おでかけ助成券の流れ



*使い道は、おでかけ(外出)に関することであれば用途は問いません。

*使用期限は、助成券を受けとった日の翌月1日から6カ月以内。

*おでかけ時の費用は、一時的に立て替えをお願いします。

*報告書提出は、各地域センター・本部へ提出をお願いします。

・おでかけ助成券

・外出時の写真1枚

・助成金額以上の領収書(レシート)の写し

*報告書を提出いただいた日の翌月末に、登録されている口座に振込します。

*おでかけ助成券は、お出かけ助成事業と併用が可能です。

◎わからないことがあれば、各地域センター・本部へお問い合わせください。

※キリトリ

●グループ名または地区名

●代表者名

おでかけ助成券
20,000円分!!



実施日
/

健康・体操

実施日
/

講 話

実施日
/

舞 踊

実施日
/

読み聞かせ

実施日
/

手 芸

実施日
/

音 楽

実施日
/

手品・ゲーム

※キリトリ

健康・体操

講師名

伊藤
初世



◆メッセージ

音楽に合わせて体操やダンスをしましょう。生け花教室もできます。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

体操・ダンス、フラワーアレンジメント・生け花教室



健康・体操

講師名

大西
みち子
(笑顔のたね)



◆メッセージ

ストレッチや軽い筋トレで不調なところをほぐし頭も体もリフレッシュしましょう。椅子を使った運動なので初心者も安心ですよ。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

らくかる体操、笑いヨガ、青竹ビクス



健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

健康・体操

講師名

小田
彰子



◆メッセージ

1人でも気軽にできる運動で「健康寿命」を伸ばしましょう。

◆活動可能日

火・木 / 10:00 ~ 15:00
水・金 / 午後

◆活動内容

健康体操、お手玉・あやとり・歌あそび、脳トレ

健康・体操

講師名

笑福亭
鶴笑



◆メッセージ

ラジオ体操を落語のように楽しくできる体操に作り、一緒に笑って楽しく健康を維持しましょう。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

らくごる健康体操

その他

落語等の演芸は含まず。少人数でも可。希望の時間に合わせてプログラムを作ります。

健康・体操

講師名

高橋
博



◆メッセージ

健康維持のためのお話、脳トレ、かんたんな体操。

◆活動可能日

月・火・金

◆活動内容

健康・体操

健康・体操

講師名

山下
昇



◆メッセージ

認知症予防の体操をして体を動かし、懐メロを歌って楽しく過ごしましょう。

◆活動可能日

10:00 ~ 17:00
曜日要相談

◆活動内容

認知症予防体操、紙芝居、脳トレ



健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

健康・体操

講師名

脳げんき教室

代表者

濱 篤史



◆メッセージ

笑顔で楽しく脳の活性化をしませんか。健康にすごすためのコツをお伝えします。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

気軽にできる体操、認知症予防



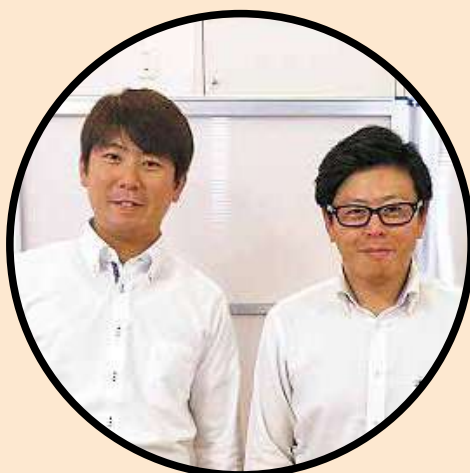
健康・体操

講師名

医療法人社団 俊葉会
デイサービスセンター
なごみの郷

代表者

渡邊 拓郎



◆メッセージ

健康講座は認知症予防や転倒予防など、ご要望に応じて企画します。

◆活動可能日

平日 / 10:00 ~ 15:00

◆活動内容

健康教室、認知症等予防座学・体操等を用いた介護予防教室

健康・体操

講師名

KCS
センター
和田山院

代表者

安積 素子



●活動可能日

13:00 ~ 15:00
曜日要相談

●活動内容

模型を動かした解説で姿勢改善。
フレイル予防を解説

●メッセージ

「目からウロコ」の腰痛・肩こり改善話など一度聴いてみてください。姿勢年齢チェック等も実施。

健康・体操

講師名

レッツ倶楽部
朝来

代表者

佐藤 茂之



●活動可能日

平日 / 9:30 ~ 11:30
14:00 ~ 15:30

●活動内容

座っての太極拳・ストレッチ、水分摂取の大切さの話

●メッセージ

身体を動かしながら、楽しく学びましょう。



健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

ヨガ

講師名

椿野 美智代



◆メッセージ

腰・ひざ・肩こり・生活習慣病等に効果があり、体の悩みを解消しましょう。

◆活動可能日

月・金以外
時間要相談

◆活動内容

ヨガ指導



3B 体操

講師名

公益社団法人
3B体操協会
和田山グループ



◆メッセージ

手遊び、道具を使用して無理なく楽しい健康づくりをしましょう。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

3B体操

代表者

日下部 史子

その他 10日前までに要連絡

音楽ケア体操

講師名

ぐるーぷ・どれみふあ

代表者

中治 八重子



◆メッセージ

皆さんご存じの歌をうたいながら、簡単な体操をして、笑って楽しみましょう。

◆活動可能日

平 日 / 13:30 ~ 15:30
土曜日 / 10:00 ~ 11:30

◆活動内容

音楽ケア体操で認知症予防



短歌等

講師名

加門 英尚



◆メッセージ

硬い話は無しに、笑って楽しい話をお伝えします。

◆活動可能日

曜日要相談
13:30 ~ 15:00

◆活動内容

短歌の作り方・楽しみ方等指導



健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

政治・環境 問題

講師名

日下
茂



◆メッセージ

社会問題についてお伝えします。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

生涯学習、政治・環境問題の講話



防犯教室

講師名

あさご大助・花子



◆メッセージ

話と寸劇で面白おかしくお伝えします。

◆活動可能日

日程要相談

◆活動内容

防犯教室（振り込め詐欺）、交通安全等



代表者

うぐもり
鯉森 伸一

認知症 コミュニケーション等

講師名

鷗森
うぐもり

丸美



◆メッセージ

感情コントロールを学んでイラッとしらない方法等をわかりやすくお伝えします。

◆活動可能日

火・木・金曜日以外

◆活動内容

認知症の方への対応の仕方、接遇マナー。アンガーマネジメント入門講座等



認知症

講師名

大植病院
コメディカル

代表者

中山 隆人



◆メッセージ

専門的な知識をわかりやすく説明します。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

精神障害、認知症の方への接し方や予防・体操・ゲーム等

健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

生活習慣病 予防

講師名

中島
むつみ



◆メッセージ

一日3食しっかり食べて、適度に動き、集まりの場に出かけて楽しくお話をしましょう。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

フレイル予防の食事や生活の講話、健康や栄養についての講話等



薬と健康

講師名

但馬薬剤師会
朝来ブロック



◆メッセージ

薬と健康に関する話をわかりやすくお伝えします。

◆活動可能日

平日 / 13:30 ~ 15:00

◆活動内容

薬と健康に関する話

代表者

柿沼 亘

事務局：瀬尾匡則

手品

講師名

今村
明美



◆メッセージ

楽しい時間を一緒に
過ごしましょう。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

手品・簡単なゲームや歌、竹田
城跡の話など

手品

講師名

田中
和幸



◆メッセージ

マジックの実演やバル
ーンアートをお楽し
みください。

◆活動可能日

土 / 10:00 ~ 19:00
日 / 9:00 ~ 19:00
平日 / 要相談

◆活動内容

マジック・バルーンアート



その他

1ヵ月以上前に要連絡(8~12月) それ以外も2週間前に要連絡

健康・体操

講
話

手
品・
ゲ
ー
ム

音
楽・
演
奏

手
芸・
フ
ラ
ワ
ー
ア
レ
ン
ジ
メ
ン
ト

舞
踊

読
み
聞
か
せ・
紙
芝
居

手品

講師名

安木ファミリー

代表者

安木 喜代一



◆メッセージ

楽しい時間を提供します。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

マジック・ゲーム



大道芸等

講師名

楽音侍 天徳
(太田高裕)

代表者

太田 高裕



◆メッセージ

10分～40分と何種類かを取り揃えていますので、まずはご相談をお待ちしています。

◆活動可能日

8:00～20:00

◆活動内容

懐かしい日本の大道芸
(バナナの叩き売り、昭和歌謡
曲演奏、歴史講談、腹話術等)

落語

講師名

あぢい落語会

代表者

福富 宏三



◆メッセージ

落語を通して楽しい時間をご提供します。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

落語を披露

その他

活動前に会場の下見を行います



歌唱

講師名

枚田 公一



◆メッセージ

リクエストがあれば歌わせていただきます。皆さんに癒しとパワーを与えられたらと思っています。

◆活動可能日

10:00～19:00
曜日要相談

◆活動内容

懐メロ、自曲の歌唱披露

その他

カラオケ機器が設置されている場所



健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

歌唱

講師名

あさご歌謡クラブ

代表者

木村 喜八郎



◆メッセージ

一緒に歌って楽しみましょう。

◆活動可能日

10:00 ~ 17:00
曜日要相談

◆活動内容

懐メロ、フォークソング、昭和歌謡等披露

歌唱

講師名

民謡歌おう会

代表者

安保 敏之



◆メッセージ

「民謡は心のふるさと」元気に声を出して唄いましょう。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

民謡披露

その他

派遣日の前月5日までに要連絡

歌唱

講師名

日本民謡ちさと会

代表者

谷住 千里



◆メッセージ

ぜひ一度お聴きください。

◆活動可能日

平日 / 10:30 ~ 15:00
要相談

◆活動内容

民謡・歌謡曲披露

その他

場所によっては音響が必要

歌唱

講師名

吟道摂楠流生野吟詠会

代表者

黒田 和朗



◆メッセージ

詩吟・和歌の発声の基本も指導します。

◆活動可能日

要相談

◆活動内容

吟詠披露

健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

三味線

講師名

岡本
慶彦



◆メッセージ

地方の民謡をメインに叩き三味線の音色を楽しんでいただきます。

◆活動可能日

日曜日のみ、土曜日は要相談

◆活動内容

津軽三味線披露



三味線

講師名

和田山三味線教室



◆メッセージ

民謡を中心に一緒に歌います。

◆活動可能日

木・日 / 13:00 ~ 15:00
曜日要相談

◆活動内容

三味線・太鼓演奏、曲により踊りあり

代表者

西垣 真由美

オカリナ

講師名

秦スピリッツ

代表者

安保 敏之



活動可能日

要相談

活動内容

オカリナで童謡・唱歌を演奏

その他

一カ月前までに要連絡

メッセージ

やさしい音色のオカリナ、ミニデイから入会される方も増えており、一緒に楽しみましょう。



オカリナ

講師名

シンプルトーン

代表者

黒田 均



活動可能日

10:00 ~ 15:00
曜日要相談

活動内容

オカリナ演奏・手遊び等

その他

音響機器使用の為、コンセント必要。出来れば室内で演奏。
参加人数を事前に連絡必要（歌詞カード準備の為）

メッセージ

オカリナの素朴でやさしい音色の音楽を聞いてください。また、あの頃聞いた懐かしい曲に合わせて歌いましょう。



健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

鍵盤ハーモニカ

講師名

大野
澄子



◆メッセージ

ニックネームは『スー
ミィ』
演奏を聴いていただい
たり、伴奏で懐かしい
歌をうたっていただき
ます。

◆活動可能日

9:00～17:00

◆活動内容

鍵盤ハーモニカ演奏

ハーモニカ

講師名

朝来市シルバー人材センター
たんぽぽ



◆メッセージ

伴奏で童謡や歌謡曲
等を一緒に唄いましょ
う。

◆活動可能日

10:00～16:00
曜日要相談

◆活動内容

ハーモニカ、ギター伴奏



代表者

吉盛 孝子

ハープ

講師名

あざむハーパーズ

代表者

松本 みゆき



◆メッセージ

ハープで童謡や馴染みのある曲を演奏。

◆活動可能日

木・土・日
時間要相談

◆活動内容

ハープ演奏・演奏体験

その他 場所 / 室内限定



ギター

講師名

村上 英司



◆メッセージ

フラメンコギターの演奏・ひきがたり、健康セミナー（心と体）。

◆活動可能日

昼間：10：00～16：00
夜間：19：30～21：00

◆活動内容

フラメンコギターの演奏・ひきがたり、健康セミナー等

健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

サックス

講師名

藤岡
典彦



◆メッセージ

各種サックスの音色で、懐メロ・演歌・朝ドラ主題歌など幅広く対応します。

◆活動可能日

日時等要相談
1ヵ月前まで要連絡

◆活動内容

サックス演奏

絵手紙等

講師名

松尾
衣子



◆メッセージ

絵を仕上げる手順・コツなど失敗しないポイントをお伝えし、楽しい時間を過ごしましょう。

◆活動可能日

平日/10:00~12:00
土・日・祝祭日/13:00~15:00

◆活動内容

絵手紙・水彩画



寄せ植え

講師名

伊藤 眞吾



メッセージ

花の寄せ植えのポイントをお伝えします。

活動可能日

要相談

活動内容

花の寄せ植え、フラワーアレンジメント教室

社交ダンス

講師名

生野町スポーツ
ダンスサークル



メッセージ

簡単な男女のステップ指導、年齢を問わず誰でもOKです。

活動可能日

日・祝祭日 / 13:00 ~ 15:00

活動内容

社交ダンス披露

代表者

向平 俊明

その他

じゅうたん・畳の会場は不向き

健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

日本舞踊

講師名

日本舞踊泉流香玉の会

代表者

清水 公子



活動可能日

火曜日以外 / 10:00 ~ 17:00

活動内容

日本舞踊

メッセージ

日本舞踊をラジオ体操のような動きの振り付けで踊るので、是非ご覧ください。

フラダンス

講師名

Pumehana

代表者

小川 江里子



活動可能日

火・金 / 10:00 ~ 16:00

活動内容

フラダンス

メッセージ

知っておられる曲を中心にフラダンスを見ていただいたり、一緒に手ぶりで踊って楽しんでいただきます。



舞踊

講師名

よさこい蓮
和麗—あえら—

代表者

森本 希穂



●活動可能日

土・日・祝祭日
時間要相談

●活動内容

よさこい踊り・沖縄の踊り（エイサー）等

●メッセージ

皆さんと一緒に踊れる曲もあり、楽しい時間を過ごしましょう。



舞踊

講師名

わくわくろっしや

代表者

谷原 誠



●活動可能日

10:00～15:30
要相談

●活動内容

昭和歌謡のダンス披露

●メッセージ

多世代交流など一緒にできるダンスもあり、楽しい時間を過ごしましょう。

健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

舞踊

講師名

JA女性会
糸井地区ボランティア

代表者

富森 喜美代



◆メッセージ

音楽に合わせて銭太鼓やお手玉を披露し、踊りの輪に入っていただき楽しい時間を過ごしましょう。

◆活動可能日

13:00～16:00
曜日要相談

◆活動内容

銭太鼓・お手玉披露

その他

銭太鼓に座布団を9枚必要



紙芝居

講師名

じろはったんの会

代表者

田中 典子
事務局：古澤宏三



◆メッセージ

紙芝居2題、琴・オカリナ演奏など。

◆活動可能日

平日 / 10:00～16:00
その他要相談

◆活動内容

森はな作品・朝来の昔話等の紙芝居、琴等音楽演奏

紙芝居

講師名

手作り紙芝居の会
「なんじゃ・もんじゃ」

代表者

小山 洋子



◆メッセージ

消費生活の問題を、紙芝居を使い楽しくお伝えします。

◆活動可能日

9:30 ~ 16:00
曜日要相談

◆活動内容

紙芝居

紙芝居

講師名

おはなしの会
みみうさぎ

代表者

岡田 史子



◆メッセージ

おはなしの世界をお楽しみください。

◆活動可能日

10:00 ~ 15:00
曜日要相談

◆活動内容

大型紙芝居・パネルシアター



その他

アンプ等使用する為、コンセント・長テーブル2台必要

健康・体操

講話

手品・ゲーム

音楽・演奏

手芸・フラワーアレンジメント

舞踊

読み聞かせ・紙芝居

レクリエーション 用具の貸し出し

レクリエーション用具を用いると地域ミニデイもさらに盛り上がります。
また、多世代交流のきっかけの一つとして利用するのも有効です。

利 用 料	無料 ※ただし、無理な使用により破損が認められたときは修理代をいただきます。
利用の仕方	電話等で空き状況を確認の上、お申し込みください。受付窓口にて、「備品貸出利用申請書」の提出が必要です。（申請書は社協のホームページでもダウンロードが出来ます）
注 意 事 項	用具の受け渡しは月曜日から金曜日の間となり、土日祝日の受け渡しはできません。 管理する地域センターに取りに行ってくださいとなります。
問い合わせ先	社協各地域センターで受付いたします。

～レクリエーション用具リスト～

※掲載している用具以外にもございますので、ご相談ください。

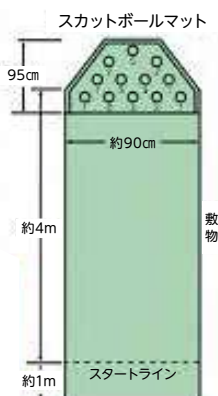


1 グラウンド・ゴルフ

スタート地点にボールを置き、ホールポストを目標に決められた打順に従って順路に打ちます。各コース毎に何打でポストに入れたかを数えていき、全コース終了後合計打数の少ない方が勝ちとなります。団体戦・個人戦があります。

（クラブセット 和田山9 山東17 朝来10）

（ホールセット 和田山2 山東1 朝来2）



2 スカットボール

特に高齢者の間で大人気のゲームです。ボールをスタートラインからスティックで打って、得点穴にボールを入れる競技ですが、穴の特殊なカーブがハラハラドキドキのゲームを演出します。

（生野1 和田山2 山東1 朝来2）



ビーンボウリング

あらかじめセットしてあるピンをめがけてボールを転がし、ピンを回転させて得点とするゲーム。名前の由来は豆（ビーン）がはじけるようにピンが反転することから。障がい者やリハビリ用にと広く利用できます。

（生野 1 和田山 1 山東 2 朝来 2）

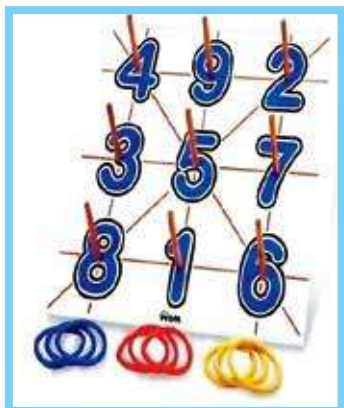


輪投げ

一人で投げる輪は 1 回 9 本です。的棒の下にある数字の合計が 1 回の点数となります。輪が縦・横・斜めに並んで入ったり、全部入るとポイントが加算されます。

ルールも動作も簡単で、気軽にプレーでき、年代によって投げる距離を変えるなど楽しみ方はいろいろです。

（生野 3 和田山 1 山東 7 朝来 2）

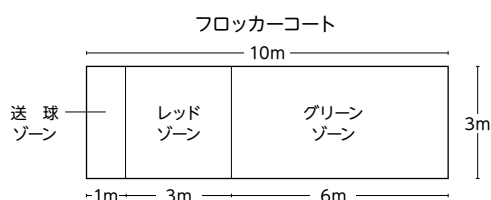
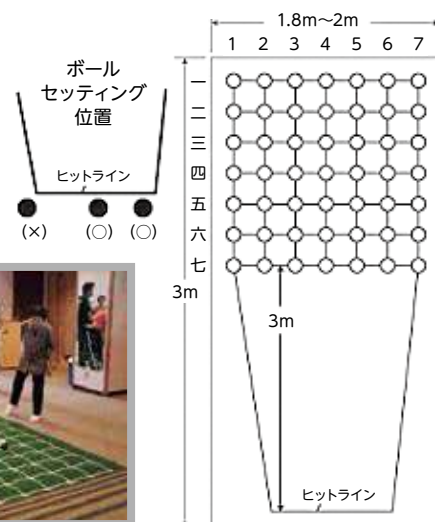


囲碁ボール

囲碁ボールは兵庫県柏原町ではじまりました。その昔、とても囲碁好きな殿様同士が、村人の領地争いを碁の勝敗によって決めたという故事にちなんで、「囲碁のまち柏原」をめざし、体力を問わずみんなが楽しめるスポーツとして、囲碁ボールが考案されました。

このスポーツは、スティックでボールを打ち、碁盤になった人工芝マットに並べて得点を競うものです。

（和田山 1 山東 2）



フロッカー

氷上で行うカーリングを屋内で手軽に楽しめるように開発されたフロアカーリングの決定版。木のぬくもりと重量感、心地よい衝撃音もさることながら滑走技術の奥深さはフロッカーならではのがあります。ローラー付きのストーンのため、平坦な場所であれば専用コートが不要です。

（生野 1 朝来 1）

フライングディスク

ディスク（円盤）を回転させ投げて遊びます。フライングディスクとはそれを用いた競技の名前でもあり、円盤は通常プラスチック製です。直径約20～25センチ程度のものが多く、手で勢いよく回し投げると揚力が生じるよう設計されており、そのまま手で受け止めたり、目標にした輪の中に投げ入れて競いあうこともできます。

（山東4）



パラシュット

パラシュット(直径1.8m～9m)を使って大勢で多様なゲームが楽しめます。パラシュットテントやウェービング、カラフルなレジンボールを中に入れてローリングやアウトゲーム、特大のボールを高く上げるプッシュフリーなど屋内・外でプレイができます。こどもや高齢者であれば直径1.8mや3.6mのパラシュットが適していますが、パラシュットが大きければ大きいほど感動の波が参加者を覆います。

（朝来1）



スカイクロス

輪投げとゴルフをミックスさせたような競技で、中央に大きな穴の開いたリング状の円盤（ディスク）を投げて競い合います。ボールを転がす競技と違って、グラウンドの整地の必要もなく、少しの広場があれば、公園や草むらなどの屋外でも、また、屋内でも手軽に楽しめます。ディスクは布製で50gと新聞紙3枚程度の軽さで、弾力性があるため人に当たっても怪我をさせる心配がありません。コツをつかめば軽い力で50mくらいは飛んでいきます。

（朝来1）



新十扇 -shintousen-

遊び方は極めてシンプルで、全部で20投ずつ投げて、合計得点を競います。（五投ずつ交互に投げ合って、先攻・後攻を変更…を両者が20投ずつ投げ終えるまで繰り返します。）得点の方法もわかりやすく、手軽に遊べるゲームです。

（生野2）



さくらんぼの木の輪投げ

さくらんぼに見立てた玉を、枝に見立てたポールに投げてかけるゲームです。ひとりでもグループでも遊べます。

（生野1）



スキットルフィッシング

スキットルのピンを魚に見立て、竿を操り、ゴムひものついたボールを、ゴムの張力を利用してピンに当て倒していくゲームです。

マットにピンを設置し、マットの中心より1m離れた位置に円形に置いた椅子に座ります。竿を握った手の人差し指にボールのついたヒモをかけ、ピンを狙ってヒモをはずし、ボールがピンに当たるように竿を操ります。倒れたピンの数が点数になり、多くのピンを倒した方が勝ちです。

（和田山1）



ビンゴゲーム



デジタル式
(朝来1)



手動
(和田山1 朝来1)

※ビンゴカードは付いていません。

魚釣りゲーム



(和田山1)

お手玉



ジョイントマット



(朝来12)

認知症予防パズル



(朝来5)

文字博士



カードを組み合わせて熟語をつくっていき、持ち札の数を競うゲームです。4等分して裏返してめくり組み合わせる方法と、トランプの「神経衰弱」のようにカードを全部裏返し組み合わせていく2つの遊び方があります。
(生野1)

漢字博士



「へん」と「つくり」を組み合わせて、たくさんの漢字をつくるゲームです。「にんべん」のようにたくさんの組み合わせが可能なものは、強い札となります。逆転と運とスピードを楽しみながら、漢字の学習にも役立ちます。
(生野1 和田山1 朝来1)

あいうえおカード

(和田山1 朝来1)



●「なにぬねの」並べ

7並べの「あいうえお」版で、7の代わりに「なにぬねの」のカードを縦に並べておき、順番にその左右のカードを出して並べていくゲームです。

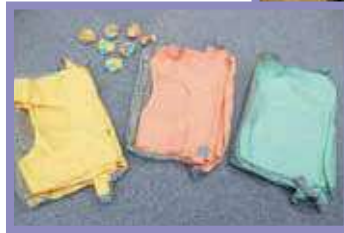


●ことば神経衰弱

全てのカードを裏返して自由に並べておき、自分の順番になったら、カードを複数枚、表向きに開き、言葉になっていれば取れるというゲームです。

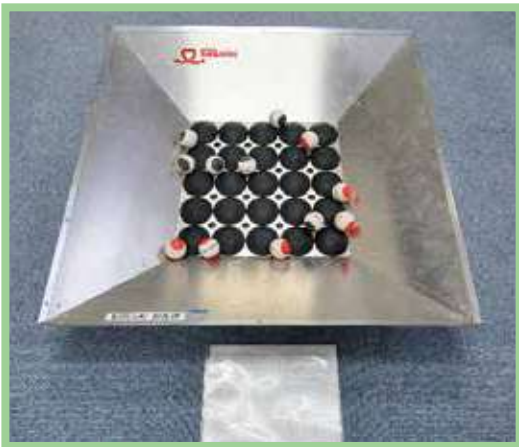
エプロンゲーム

同色エプロン4枚が3組あります。
エプロン部分にお手玉を入れて、リレー形式でお手玉を次の方のエプロン越しに渡していきます。
座ったままでもできるゲームです。
(和田山1)



タルコボール

赤と黒のボールを四方のスライド版から転がり落とし、中央のホールに入った点数を競います。ビンゴのように縦・横・斜めに3個並べば、ボーナス点として5点が追加されます。一人から楽しみ、座ったままでもできます。
(和田山1)

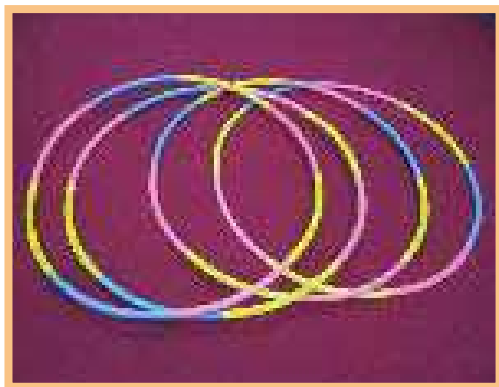


ターゲットバードゴルフ

ゴルフクラブでバドミントンのシャトルを網の中に打ち入れて点数を競います。
(和田山1)



フラフープ



(山東4)

ミュージックベル



(山東2)

マジックミット



(和田山5)

卓球セット



ミニ卓球セットです。ネットの大きさは
縦 5cm×幅 75cm。(和田山2)

南京玉すだれ



(和田山3)

サイコロ



(朝来3)

福祉用具の貸し出し

高齢者擬似体験セット

高齢者の体の機能や心の変化の一端を学ぶための学習用教材です。生活の中での不自由さを体験することにより「相手の身になっての介護の工夫」、「共に暮らす優しい環境づくり」を考えるきっかけになります。
(本部8)



車いす・松葉杖・歩行補助杖

短期のご利用に限ります。長期のご利用の場合は、ご相談ください。

ふれあい講師登録 募集中!!

朝来市社会福祉協議会では、ふれあい講師を募集しています。

あなたも資格や趣味・特技をいかして地域で活動してみませんか？

お気軽に朝来市社協までお尋ねください。

ホームページからメール相談もできます。いつでもご相談ください。

福祉なんでも 相談窓口

たとえば

くらしに 関すること

- 収入がなく、生活のめどがたたない

たとえば

育児のこと

- 子どもとの接し方に悩んでいる
- 相談相手が身近にいない

たとえば

地域のこと

- 近所に心配な方がいる

たとえば

仕事のこと

- 職場の人間関係に不安がある

たとえば

家族のこと

- ひきこもり
- 親亡きあとの子どもの生活が心配

問い合わせ先

●朝来市社会福祉協議会

総合支援課 ☎ 677-2702

●いきいき介護センター ☎ 677-2703

●各地域センター

生野

☎ 679-3053

和田山

☎ 672-0440

山東

☎ 676-5215

朝来

☎ 677-1606

●高齢者施設

ひなたぼっこ ☎ 679-3006

おくらべ ☎ 673-3060

ひばり ☎ 676-5511

えんや ☎ 678-1152

ふらっと ☎ 677-1114

●障がい者(児)自立支援施設あさごふれ愛の郷

あおぞら ☎ 677-1613

YOU・愛センター ☎ 670-6720