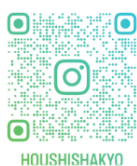


令和6年度  
お役立ち  
ハンドブック

地域の活動応援します！

内容  
講師一覧  
貸出レクグッズ一覧  
地域サロン一覧

社会福祉法人  
宝達志水町  
社会福祉協議会  
TEL28-5520



社協のインスタフォロ  
ーをお願いします！  
地域のサロン活動など  
のご紹介もあります！



# 講師一覧

新しいことをしたい時や活動内容に困ったときに！  
申し込みは、下記一覧の**申込先**までご連絡ください。



| 番号 | 氏名・団体                  | 申込先          | 内 容<br>謝金の有無                   | そ の 他                       |
|----|------------------------|--------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 1  | 渡辺 久枝                  | 羽咋市          | 3B 体操                          | 用具貸出+交通費<br>+α<br>受講希望は社協まで |
|    |                        | 28-5520(社協)  | <input type="checkbox"/> 要・不要  |                             |
| 2  | 宝達スポーツ文化コミッション(担当:越野)  | 今 浜          | 体操の講師派遣                        |                             |
|    |                        | 28-4749      | <input type="checkbox"/> 要・不要  |                             |
| 3  | 山口 治代<br>(カイロサロンさつき)   | 羽咋市          | 骨盤体操+笑いヨガ                      | 受講希望は社協まで                   |
|    |                        | 28-5520(社協)  | <input type="checkbox"/> 要・不要  |                             |
| 4  | 石川県民運動推進本部             | 県 庁          | 健康体操・ニュースポーツ・<br>レクリエーションダンス   | 利用できるのは<br>年1回              |
|    |                        | 076-225-1365 | 要・ <input type="checkbox"/> 不要 |                             |
| 5  | 大島 孝子                  | 紺屋町          | 口腔体操                           | 受講希望は社協まで                   |
|    |                        | 28-5520(社協)  | 要・ <input type="checkbox"/> 不要 |                             |
| 6  | SOMPO ケア羽咋             | 羽咋市          | 軽体操、認知症予防、<br>脳トレなど            |                             |
|    |                        | 22-7430      | 要・ <input type="checkbox"/> 不要 |                             |
| 7  | 宮西 好子                  | 七尾市          | 健康体操                           | 受講希望は社協まで                   |
|    |                        | 28-5520(社協)  | <input type="checkbox"/> 要・不要  |                             |
| 8  | 瑠璃光薬局志雄支店<br>(担当:石井店長) | 子 浦          | 健康教室・セミナー                      |                             |
|    |                        | 29-4877      | 要・ <input type="checkbox"/> 不要 |                             |
| 9  | ヤクルト<br>(担当:村中)        | 七尾市          | 健康教室&美容スクール                    | 開催希望日の1か月<br>前に連絡           |
|    |                        | 0767-54-8960 | 要・ <input type="checkbox"/> 不要 |                             |

| 番号 | 氏名・団体                        | 申込先          | 内容<br>謝金の有無                        | その他                                 |
|----|------------------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 10 | 宝達志水病院出前講座                   | 子浦           | 宝達志水病院 HP 参照                       | おおむね 15 名以上                         |
|    |                              |              |                                    |                                     |
| 11 | 高齢者交通安全教室<br>カリキュラム          | 県警           | 高齢者交通安全教室カリ<br>キュラム                | 受講希望は社協まで                           |
|    |                              | 28-5520(社協)  | 要・ <input type="checkbox"/> 不要     |                                     |
| 12 | 認知症サポーター<br>養成講座             | 役場           | 認知症の理解や対応に<br>ついて                  | 受講希望は健康福祉課<br>地域包括支援センター<br>まで      |
|    |                              | 28-8110(包括)  | 要・ <input type="checkbox"/> 不要     |                                     |
| 13 | 石川県災害ボランティア<br>協会            | 金沢市          | 災害ボランティア活動や新<br>聞紙を使った食器の作り<br>方など |                                     |
|    |                              | 076-205-1446 | 要・ <input type="checkbox"/> 不要     |                                     |
| 14 | 石川県司法書士会                     | 金沢市          | 相続、遺言、終活、成年後<br>見制度など              |                                     |
|    |                              | 076-291-4285 | 要・ <input type="checkbox"/> 不要     |                                     |
| 15 | 伊藤 英雄                        | 荻市           | ペットボトルを利用した風<br>車づくり               | 受講希望は社協まで                           |
|    |                              | 28-5520(社協)  | 要・ <input type="checkbox"/> 不要     |                                     |
| 16 | 梅田 喜代美                       | 山崎           | 紙芝居・本の朗読                           | 受講希望は社協まで                           |
|    |                              | 28-5520(社協)  | 要・ <input type="checkbox"/> 不要     |                                     |
| 18 | 谷口 のり子                       | 所司原          | 蕎麦打ち                               | 材料費のみ<br>受講希望は社協まで                  |
|    |                              | 28-5520(社協)  | <input type="checkbox"/> 要・不要      |                                     |
| 19 | のと・アミカルド・<br>シャンソン           | 向瀬           | シャンソン・カンツォーネ・<br>日本のポップス等          | 受講希望は社協まで                           |
|    |                              | 28-5520(社協)  | <input type="checkbox"/> 要・不要      |                                     |
| 20 | 前多 永憲                        | 聖川           | 健康体操                               | 受講希望は社協まで<br>(受講料はお気持ち<br>でなくても OK) |
|    |                              | 28-5520(社協)  | <input type="checkbox"/> 要・不要      |                                     |
| 21 | 櫻井 大幹<br>(宝達志水町地域おこし<br>協力隊) | 子浦           | サロン・老人会活動でのレ<br>クリエーションお助けマン       | 受講希望は社協まで                           |
|    |                              | 28-5520(社協)  | 要・ <input type="checkbox"/> 不要     |                                     |

| 番号 | 氏名・団体                         | 申込先           | 内容<br>謝金の有無                    | その他  |
|----|-------------------------------|---------------|--------------------------------|--|
| 22 | 宝達志水町<br>社会福祉協議会<br>居宅介護支援事業所 | 門前            | 介護保険制度について<br>介護相談             | 受講希望は社協まで<br>(内容や時間はご要望<br>に応じます。ご相談く<br>ださい。) |
|    |                               | 28-5520(社協)   | 要・ <input type="checkbox"/> 不要 |  |
| 23 | 夢ちゃんと歩くん                      | 羽咋            | 音楽を用いた介護予防                     | 受講料は内容に応じて<br>ご相談に応じます。                        |
|    |                               | 070-5580-2603 | <input type="checkbox"/> 要・不要  |  |
| 24 | 宝達志水町<br>食生活改善推進委員            | 宝達志水町         | 食生活を通じた健康づくり<br>のお話し3          | 受講希望は社協まで                                      |
|    |                               | 28-5520(社協)   | 要・ <input type="checkbox"/> 不要 |  |

日々の生活で少し意識して、心も体も元気でいきましょう！



**運動**の習慣化

バランスのとれた食事  
お口の健康（口腔ケア）



**栄養**

## フレイル予防

「動かないこと（生活不活発）」によるフレイル（虚弱）の進行を予防することが大切です。「生活不活発」によりフレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力、脳の働きが低下します。抵抗力を下げないように、動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイル予防を心がけましょう。

**社会参加**



人とのつながり・趣味や地域活動への参加

# 貸出レクグッズ一覧

私たち、福祉施設・福祉団体は、地域のサロン活動の活性化のために所有しているレクリエーショングッズを皆さんに貸し出します。是非ご活用ください！  
借りたい時は、各連絡先までお申し込みください。

## 宝寿荘かるた



### 連絡先

宝寿荘  
TEL28-4506

宝達志水町に、ちなんだ札になっている手作りかるた。これを使えば宝達志水町の魅力を知ることができます。（※思わずクスリと笑え

## ボーリング



### 連絡先

社会福祉協議会  
TEL28-5520

柔らかく軽い素材でできており、誰でも気軽にできます。

## ラダーゲッター



### 連絡先

宝寿荘  
TEL28-4506

ルールは簡単！ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになり、そのポイントを競います。

## ボッチャ

### 連絡先

社会福祉協議会  
TEL28-5520



1988年の韓国・ソウルでのパラリンピックから、正式種目に採用されたボッチャ！老若男女が楽しめます。

## 輪投げ

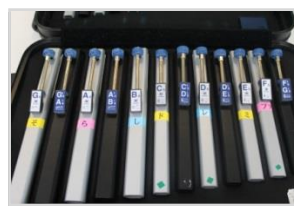


### 連絡先

ちどり園  
TEL28-5511  
社会福祉協議会  
TEL28-5520

目標にめがけて輪を投げて得点を競います。ちょっとしたレクリエーションなどに最適です。

## トーンチャイム



### 連絡先

ちどり園  
TEL28-5511  
宝寿荘  
TEL28-4506

複数人で演奏する楽器です。ひとりひとりが自分の音を担当し、グループ全員が一つになった時に、素敵な音楽になります。

## ゴムバンド



### 連絡先

地域包括支援センター  
TEL28-8110

○黄色 … 女性向け

○みどり色 … 男性向け

長さは、140cm。

町では、ゴムバンドを使った簡単な体操方法を  
紹介しています。やり方ガイドもあります。

## フロアバスケット



### 連絡先

宝達苑  
TEL28-5710  
第二宝達苑  
TEL28-5688  
ちどり園  
TEL28-5511

手軽に玉入れゲームを楽しめる、低床タイプの玉入れ台。椅子に腰かけた状態からでも玉入れができます。

## 風船バレーセット



### 連絡先

宝達苑                      社会福祉協議会  
TEL28-5520                TEL28-5710

大きな風船を使い、座って行うバレー。相手のチームに打ち込みポイントを競うのもよし。輪になりラリー回数を競うのもよし。遊び方はいろいろ。

## 巨大ジェンガ



### 連絡先

社会福祉協議会  
TEL28-5520

人気のジェンガのジャンボ版です。幅が 20cm の特大サイズジェンガが登場。積上げると高さ 180cm を越すスケールでダイナミックな遊びとドキドキ感が楽しめます。

## ビッグなトランプ



### 連絡先

社会福祉協議会  
TEL28-5520

通常のトランプの 4 倍の大きさです。文字が大きく見やすいのが特徴です。

## ターゲットゲーム



得点の書いてある的をめがけてやわらかいボールを投げ、シートについたボールで得点を競います。得点の計算方法などによって、様々な遊び方があります。

### 連絡先

第二宝達苑                      社会福祉協議会  
TEL28-5688                      TEL28-5710



## 絵手紙セット



### 連絡先

社会福祉協議会  
TEL28-5520

絵手紙用の筆、下敷き、皿がたくさんあります。ただし、和紙ハガキと顔彩はご自身で準備いただくことになります。

## お茶会セット



### 連絡先

地域包括支援センター  
TEL28-8110

○茶わん … 5碗  
○茶せん … 3本  
○茶さじ … 1本  
お茶会にいかがですか？

## 玉入れゲーム

### 連絡先

社会福祉協議会 TEL28-5520



運動会でお馴染みの玉入れゲームです。頭にネットを取り付けバトル開始です。盛り上がること間違いなし！

## 絵合わせカルタ



### 連絡先

社会福祉協議会 TEL28-5520

2枚で対になるカードには、左のカードに魚へんとしっぽ、右に隣の部分と頭の絵が描かれています。小さな子どもと遊ぶなら絵合わせをしたり、大人メインなら全部を裏返して神経衰弱をしたり、魚に詳しい方が一緒ならカルタとして遊んだりできます！

## かるた



### 連絡先

地域包括支援センター  
TEL28-8110

— 左から順に

#### ◆唱歌カルタ◆ ※CD付

馴染みの童謡などが描かれたカルタを、音楽を聴きながら取るカルタ。

#### ◆昭和スターかるた◆

昭和にヒットした歌謡曲を元に作られた読み札と、昭和のスター達の絵札で構成されたカルタ。

#### ◆犬ぼうカルタ(いろはかるた)◆

遊び心あふれる、思わず笑顔になってしまう「犬ぼうカルタ」。

# 地域サロン一覧

## 紺屋町 喜ばせ隊

- 日時 第3火曜 9:00~13:00
- 場所 紺屋町集落センター
- 参加費 女性 200 円/回、男性 500 円/回
- 内容 食事・レクリエーション・口腔体操
- 主催 喜ばせ隊
- 対象 紺屋町区民

## 坪山 サロン坪山

- 日時 2か月に1回程度 10:00~12:00
- 場所 坪山会館
- 参加費 内容に応じて
- 内容 三世代交流
- 主催 区
- 対象 坪山区民

## 免田 いきいき教室

- 日時 毎週火曜 10:00~11:00
- 場所 免田集落センター
- 参加費 -
- 内容 健康体操
- 主催 有志
- 対象 免田区民

## 免田 みなわ会

- 日時 毎月最終木曜日
- 場所 免田集落センター
- 参加費 -
- 内容 通年 お茶会  
4~10月 グラウンドゴルフ  
11~3月 わなげ
- 主催 老人会
- 対象 老人会員

## 山崎 山崎サロン

- 日時 第1日曜 10:00~11:00
- 場所 山崎集落センター
- 参加費 -
- 内容 健康体操・レクリエーション・カラオケ
- 主催 区・有志
- 対象 山崎区民

## 宝達 宝達サロン

- 日時 毎週金曜 9:30~11:30
- 場所 宝達葛会館
- 参加費 100 円/回
- 内容 健康体操・レクリエーション
- 主催 有志
- 対象 宝達区民

## 小川 サロンおがわ

- 日時 毎週木曜 9:30~11:00
- 場所 小川会館
- 参加費 100 円/回
- 内容 健康体操、レクリエーション
- 主催 有志
- 対象 誰でも

## 小川 小川すこやかクラブ

- 日時 毎週月・水曜 9:00~11:00
- 場所 小川こども広場
- 参加費 適宜徴収
- 内容 グラウンドゴルフ
- 主催 老人会
- 対象 小川区民

## 米出 イキイキ会

- 日時 第2月曜 10:00~11:00
- 場所 米出会館
- 参加費 -
- 内容 レクリエーション
- 主催 イキイキ会
- 対象 米出区民

## 東間 おしゃべり会

- 日時 第2・4木曜 10:00~12:00
- 場所 東間会館
- 参加費 -
- 内容 おしゃべり
- 主催 有志
- 対象 東間区民



## 今浜 パソコンカフェ

- 日時 毎週火曜 9:30~11:00
- 場所 町民センターアステラス
- 参加費 200円/回
- 内容 パソコン教室
- 主催 能登まほらまの里会
- 対象 希望者

## 今浜 ヨガ教室

- 日時 毎週木曜 19:00~19:45
- 場所 今浜会館
- 参加費 600円/回
- 内容 ヨガ
- 主催 ヨガ同好会
- 対象 希望者

## 宿 長齢会交流会

- 日時 第2水曜 10:00~12:00
- 場所 宿会館
- 参加費 100円/回
- 内容 ゲーム(麻雀、トランプ等)  
おしゃべり
- 主催 老人会
- 対象 老人会員

## 今浜 ほっとカフェ今浜

- 日時 第1月曜 14:00~16:00
- 場所 松本さん宅
- 参加費 200円/回
- 内容 おしゃべり、ドライブ、食事会  
ものづくり
- 主催 有志
- 対象 興味のある方

## 宿 遊々サロン

- 日時 第4火曜 10:00~11:30
- 場所 宿会館
- 参加費 100円/回
- 内容 健康体操、レクリエーション  
食事会
- 主催 有志
- 対象 宿区民

## 敷波 いきいき教室

- 日時 4月~11月開催(不定期)
- 場所 敷波会館、屋外
- 参加費 -
- 内容 園芸活動、イベント(わなげ等の  
レクリエーション、そば打ち)
- 主催 老人会
- 対象 老人会員

## 敷浪 いきいき教室

- 日時 第2・4金曜 9:30~11:30
- 場所 敷浪会館
- 参加費 -
- 内容 健康体操、レクリエーション
- 主催 老人会
- 対象 老人会員

## 敷波 じ-じ&と-との会

- 日時 月1~2回 11:00~16:00
- 場所 敷波会館
- 参加費 500円/回
- 内容 懇親会、健康マージャン
- 主催 有志
- 対象 敷波区の男性

## 出浜 よって笑わんかいね

- 日時 隔週の火曜(月2回)  
9:00~11:00
- 場所 出浜会館
- 参加費 年会費1,000円(材料費は別)
- 内容 趣味・脳活性・小物づくり
- 主催 有志
- 対象 出浜区民

## 出浜 いきいき教室

- 日時 木曜(月2回) 10:00~11:00
- 場所 出浜会館
- 参加費 適宜徴収
- 内容 健康体操等
- 主催 出浜区民
- 対象 出浜区民

## 柳瀬 太極拳柳瀬クラブ

- 日時 現在休止中
- 場所 -
- 参加費 2,000 円/月
- 内容 太極拳
- 主催 地域福祉活動グループ福娘
- 対象 どなたでも

## 柳瀬 福娘 ゆる～い体操クラブ

- 日時 毎週火曜 10:00~11:30
- 場所 柳瀬会館
- 参加費 -
- 内容 健康体操
- 主催 地域福祉活動グループ福娘
- 対象 どなたでも

## 荻谷 金曜サロン

- 日時 第4 曜金曜 13:30~15:00
- 場所 荻谷会館
- 参加費 -
- 内容 健康体操・歌・囲碁・将棋
- 主催 有志
- 対象 荻谷区民

## 荻島 いきいき会

- 日時 第2・4 木曜 10:00~12:00
- 場所 荻島会館
- 参加費 100 円/回
- 内容 健康体操など
- 主催 老人会
- 対象 老人会員

## 荻市 どいちさんち

- 日時 第2 水曜 13:30~15:30
- 場所 土一さん宅
- 参加費 100 円/回
- 内容 おしゃべり・ものづくり
- 主催 有志
- 対象 どなたでも

## 荻市 おしゃべりの会

- 日時 年5 回程度
- 場所 荻市農事集会所
- 参加費 内容に応じて
- 内容 季節の行事
- 主催 有志
- 対象 荻市区民

## 子浦 てんとう虫教室

- 日時 第2 火曜(8月・12月・1月・2月除く)  
14:00~
- 場所 さくらドーム
- 参加費 -
- 内容 体操
- 主催 宝達志水健康友の会
- 対象 健康友の会会員

## 子浦 喜楽会

- 日時 第3 木曜 9:30~12:00
- 場所 子浦会館
- 参加費 100 円/回
- 内容 健康体操・脳活性・イベント・食事会
- 主催 子浦喜楽会
- 対象 喜楽会会員

## 吉野屋 陽だまりサロン

- 日時 2ヶ月に1 回程度
- 場所 吉野屋集会所
- 参加費 食事のときは有
- 内容 脳活性・イベント・レクリエーション
- 主催 区・民生委員・健康づくり
- 対象 吉野屋区民

## 杉野屋 お楽しみ会イン杉野屋

- 日時 毎週木曜 10:30~11:30
- 場所 杉野屋集落センター
- 参加費 -
- 内容 軽体操・ゲーム・歌など
- 主催 お楽しみ会イン杉野屋
- 対象 杉野屋区民

## 老人福祉センター「宝寿荘」

### ① 健康いきいき教室

- 日 時 毎週月曜 10:00～11:00
- 場 所 宝寿荘
- 参加費 宝スポ年会費 3,000 円  
+1,500 円/月+入館料 200 円/回
- 内 容 健康体操・レクリエーション
- 主 催 宝達スポーツ文化コミッション
- 対 象 60 歳以上

## 老人福祉センター「宝寿荘」

### ② ステップアップ教室

- 日 時 毎週水曜 13:30～14:30
- 場 所 宝寿荘
- 参加費 宝スポ年会費 3,000 円  
+1,500 円/月+入館料 200 円/回
- 内 容 転倒予防運動・筋力トレーニング
- 主 催 宝達スポーツ文化コミッション
- 対 象 60 歳以上

## 老人福祉センター「宝寿荘」

### ③ おたっしや教室

- 日 時 毎週金曜 10:00～11:00
- 場 所 宝寿荘
- 参加費 宝スポ年会費 3,000 円  
+1,500 円/月+入館料 200 円/回
- 内 容 初心者向け運動・ストレッチング
- 主 催 宝達スポーツ文化コミッション
- 対 象 60 歳以上

## 子浦 みんなの体操

- 日 時 毎週月曜 13:30～14:30
- 場 所 さくらドーム
- 参加費 1,000 円/月
- 内 容 健康体操
- 主 催 宝達スポーツ文化コミッション
- 対 象 宝スポ会員

# 助成金について

## 新たなサロンの立ち上げに 地域集いの場づくり初期活動事業助成金

目的：高齢者等が通える範囲で体力づくりやレクリエーションなどを楽しむサロンの立ち上げ支援のための補助金  
対象経費：光熱水費、燃料費、備品購入費など  
上限金額：初年度は5万円、2年目は3万円  
お問い合わせ：地域包括支援センター  
☎ 28-8110

## サロンのさらなる活性化に 赤い羽根共同募金助成事業

目的：ボランティアグループ等が実施する地域の課題に応える活動を支援するための助成  
対象経費：事業実施に係る経費  
上限金額：5万円  
申請期間：毎年12月中旬予定（回覧等で別途ご案内します。）  
交付時期：翌年6月頃  
お問い合わせ：共同募金委員会（宝達志水町社会福祉協議会内）  
☎ 28-5520

