



# にき社協だより

令和3年 3月号 No.293



## 共同募金へのご協力ありがとうございました



今年度も町民の皆様をはじめ各事業所様のご協力により、赤い羽根共同募金及び歳末たすけあい募金にたくさんの募金をいただきました。皆様からお預かりした募金は、北海道共同募金会へ送らせていただき、今後共同募金会から配分される仁木町への配分金を、町内のみなさまの為に活かさせていただきます。今後とも、皆様のあたたかいご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

募金種別	赤い羽根共同募金		歳末たすけあい募金		内 容
戸別募金	442,600円	(885件)	401,100円	(802件)	町民の皆様(各世帯)からご協力いただいた募金
法人募金	45,000円	(5件)			町内外の法人(企業)様にご協力いただいた募金
学校募金	45,986円	(4件)			町内の小・中学校より福祉教育の一環としてご協力いただいた募金
職域募金	61,217円	(35件)	14,500円	(35件)	町内の法人(企業)職場内でご協力いただいた募金
イベント募金					イベント等開催時の募金※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止
個人募金			25,000円	(2件)	戸別募金以外に個人様からご協力いただいた募金
その他募金	272,636円	(8件)	118,000円	(3件)	自動販売機募金、町内の団体様、ご当地バッチ等による募金
合 計	867,439円		558,600円		



## 除雪ボランティア



2月7日(日)に、仁木消防署員及び消防団員による除雪ボランティアが行われました。今年は仁木町地域おこし協力隊3名も参加して行われ、落雪のために窓や裏玄関が塞がっているお宅や独居老人宅、高齢者世帯や障がい者宅など、全17軒の除雪作業が実施されました。雪で日差しが遮られていた窓から、明るい光が差し込むようになり、除雪していただいた方たちは、大変喜んでおられました。



『除雪ボランティア』は独居老人及び75歳以上の高齢者世帯、病弱・障がい者等が対象となり、申し込みを受けた後、仁木消防署員及び消防団員が現地を確認し、除排雪の必要の有無を決定して実施しています。

## 善意のご寄付 心から感謝とお礼を申し上げます

中 田 晴 己 様      仁木町銀山      50,000円



## あんしん法律無料相談

### 【3～4月の開催日程】

3月12日（金） 15：30～  
3月25日（木） 13：30～  
4月12日（月） 15：30～



- ※相談の希望がございましたら、開催日の2日前までに、仁木社協へお申し込み下さい。
- ※申し込み時には、相談者のお名前・性別・年齢・住所・電話番号・相談内容をお聞かせ下さい。

## ふまねっと運動教

### 【3月の開催日程】

日時：3月10日（水） 13：30～  
場所：保健センター（機能回復室）

※近隣地域での新型コロナウイルスの発生状況により中止となる場合がございます。初めて参加される方は事前に社協までご一報下さい。

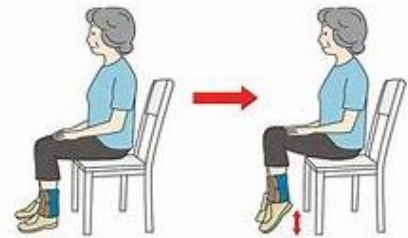


## おうち時間 体&頭ほぐし

先月の「大腰筋トレーニング」は取り組んでみましたか？漢字クイズは解けましたか？今月も簡単な体操と、クイズを用意しましたので、チャレンジしてみてください。

今月は『ふくらはぎトレーニング』です！ふくらはぎを鍛える事で、着地から蹴り出しまでの動作をスムーズにします。

- ①椅子に浅く腰を掛けます。
- ②つま先を床につけたまま、かかとだけを上げます。
- ③かかとを上げたら、そのまま2秒上げたままにします。  
この時、ふくらはぎの筋肉がギュッと硬くなっていることを確認しましょう。

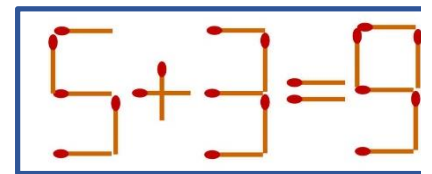


座ってかかと上げ体操

20～30回を目安に取り組んでみましょう。

やってみよう！

今月はマッチ棒クイズです！  
マッチ棒を2本動かして、式を完成させましょう。  
なんと、答えは2つあります！！  
引き算と足し算の式が出来上がりますよ。



※答えはページ下にあります

社協は、行政（国・道・町）からの補助金や委託金、共同募金などからの配分金、そして町民の皆様の会費や賛助会費・寄付金などの貴重な財源をもとに「福祉のまちづくり」に取り組んでおります。

細やかな地域福祉事業を推進出来るよう、一人でも多くの方に会員となって頂ければ幸いです。皆様のご理解と、温かいご支援・ご協力をお願い申し上げます。



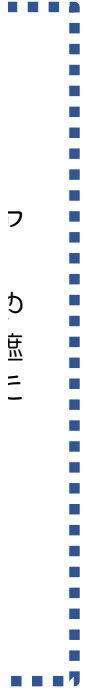
【発行者：仁木町社会福祉協議会 TEL 32-3959 FAX 32-3591】

《クイズの答え》 8-3=5 (+と9から1本ずつ取り、5に付ける)



購入品。

現金





す。

