

# かしば 第8号 つながる通信

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1  
(香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

## モルックで地域を元気に!!

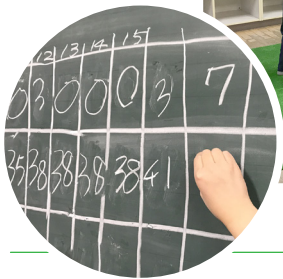
現在、香芝市内ではモルックというスポーツが流行中です!

地域内では、コロナ禍を経ての関係性の希薄化や、男性の地域活動への参加のしづらさ等の課題がありますが、モルックを行うことで、このような課題の解決に繋がります。

モルックは誰もが簡単にできるスポーツであるため、地域の繋がりがづくりのきっかけになります。今後さらにモルックが広まることで、地域内の交流が増えることを期待しています。

### モルックとは

フィンランド発祥のスポーツです。モルック(木の棒)を投げて、スキットル(木のピン)を倒します。獲得した点数が50点ピッタリになったチームが勝利



### モルックのいいところ

- 老若男女問わず誰でもできる
- 初心者でもできる
- 屋内でも屋外でもできる
- 盛り上がる
- 仲良くなれる
- 大まかなルールを守れば、投げ場所などは柔軟に変えられる



です。遊び方はボウリングのようですが、技術もさることながら戦略が重要で、脳トレ効果もあります。簡単に見えて奥が深いスポーツです。激しい動きは伴わないので、子どもからお年寄りの方まで、幅広い世代で気軽に楽しめます。

## 市内各地で出前講座を実施中

地域福祉推進委員会、ふれあいいききサロン、老人クラブ、放課後子ども教室など、これまで18団体(2月末時点)から依頼をいただき、モルックの出前講座を実施しました。

モルックを行うことで、どのような効果があるのかをお話したうえで、チーム対抗で実際に試合をしていただいています。

実際に対戦すると大変盛り上がり、地域の皆様の仲がより一層深まっています。

### 【モルックをした皆様の感想】

- めちゃくちゃ楽しい!
- グラウンドゴルフはできなくなったけど、これなら無理なくできる(90代女性)



- ボッチャなども楽しいけど、新しいスポーツもしたかったので嬉しい
- 子どもたちも交えて、地域の公園でモルックの試合をしたい!
- 普段おとなしい子どもさんも輪の中に入って楽しめていた
- 子どもたちにとっては、スコアボードの記入が、繰り上がりの足し算の練習になる

- 最後の方はチーム内で作戦を練るなど、交流が深まっていた
- ルールを柔軟に変えられるのが良い
- いつでも誰でも交流できるように地域でモルックのセット一式を購入して、公民館に置きたい

― 出前講座のご依頼をお待ちしております！ ―

コミュニティソーシャルワーカーが  
出前講座に伺います。モルックを行う  
ことの効果やルールなどをお話させ  
ていただきます。

まだ出前講座を受講していない  
という地域の方は、是非お声がけく  
ださい。

### モルックを貸し出ししています

社会福祉協議会ではモルックの道  
具と人工芝(2セットあり)の貸し出  
しをしています。「一度モルックを体  
験してみたい」という地域の方は、是  
非ご利用ください。

### 香芝市東地域 包括支援センターについて



香芝市東地域包括支援センター  
は、香芝東中学校区(五位堂・真美ヶ  
丘西・真美ヶ丘東小学校区)に在住  
されている高齢者の皆様を対象に、  
住み慣れた地域で安心して過ごして  
いただくことができるよう、介護・医  
療・保健・福祉などの側面から「日常  
生活の困りごと」を相談することが  
できる相談機関です。令和2年4月  
から社会福祉法人 誠敬会が香芝市  
からの業務委託の形態でセンターの

運営、管理を行っています。

香芝市東地域包括支援セン  
ターでは、様々な相談内容に対  
応するため、医療・介護・福祉の  
専門資格を持った専門職(主任  
介護支援専門員、社会福祉士、  
看護師、介護支援専門員、事務  
員)が在籍しています。現在、年  
間で1000件ほどの相談があ  
り、日々、相談者の相談や不安事を  
懇切丁寧に傾聴・受容・共感するこ  
とで、相談に安心感を与えられるよ  
う努めています。

よく「センターに、どんなことを相  
談すれば良いのか分からない」「相談  
以外で、どのようなことをしている  
機関なのか分からない」というご意  
見、ご質問をいただくため、今回の記  
事では、地域包括支援センターのお  
仕事の一部を簡単にご紹介させてい  
たきます。

### ― 相談について ―

総合相談支援業務では、地域に住  
む高齢者に関する様々な相談をお聞  
きし、適切な機関・制度・サービスに  
つなぐことを行っています。特によく  
あるご相談の内容としては、疾患や  
疾病等により、日常生活に何らかの  
支障、問題を抱えたことから、介護、  
介護保険のことについて相談がした

香芝市東地域包括支援センター  
介護保険に基づき、社会福祉法人 誠敬会が、  
香芝市より委託を受けて事業を行っています。

皆さんと一緒に暮らしやすい地域を目指します！

介護予防教室に関して  
■ 介護予防に関する相談  
■ 介護保険に関する相談  
■ サービスに関する相談

介護予防教室に際して  
■ 100歳以上の高齢者の  
認知症に関する相談  
■ 認知症予防に関する相談  
(認知症予防に関する相談)

権利擁護に関して  
■ 成年後見人制度に関する  
相談  
■ 虐待に関する相談

認知症に関して  
■ 認知症に関する相談  
■ 認知症予防に関する相談  
■ 認知症サポーターに関する相談

相談受付時間 8:30~17:15 (祝日・月・金)

所在地  
香芝市東地域包括支援センター  
〒639-2301 香芝市下田西2丁目7-61  
社会福祉法人 誠敬会  
香芝市東地域包括支援センター  
☎0745-71-3120

香芝市東地域包括支援センターが  
配布しているチラシ

権利擁護業務では、高齢者に対す  
る虐待相談・対応や成年後見制度に  
関する相談も行っています。また年に  
一回以上は、権利擁護に関する研修  
会を実施しています。

### ― 認知症について ―

認知症総合支援業務では、初期の  
段階で認知症による症状の悪化防  
止のための支援を行っています。また  
認知症の方をサポートする「認知症  
サポーター養成講座」を実施し、正  
しい認知症の知識の普及に努めてい  
ます。

### ― 介護予防、健康教室の実施 ―

一般介護予防事業では、地域に向  
けて様々な介護予防を目的とした教  
室の実施を行っています。

現在、香芝市東地域包括支援セン  
ターでは、フレイル予防を中心とした

専門職による「お元気！香芝健康教  
室」や、転倒を防ぐための「転倒予防  
教室」を実施しています(開催時は、  
広報かしば お知らせ版にて教室の  
詳細を掲載しています)

また地域で活動されているサロン  
等の団体に対し、出前、出張の形式  
で行う介護予防教室「地域包括介  
護予防教室」(出前講座)を実施し  
ています。もし団体などで使用され  
ている公民館や自治会館  
で、本教室を受  
講してみたいと  
いう希望があり  
ましたら、是非、  
お電話にて講座  
のご依頼等をい  
ただければと思  
います。

香芝市東地域包括支援センター  
住所:香芝市下田西2丁目7-61  
TEL:0745-71-3120



つながる通信  
全国の事例は  
こちらからご覧ください。

発行元  
「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク  
HPアドレス: <https://www.t-net.online/>