

令和7年3月

no.

117

よめばやさしくなる  
しやきょうの  
こうほうし



# 福祉くまの

スマートフォンの

こんなつかいかた



熊野市社会福祉協議会の一部事業には、赤い羽根共同募金配分金を活用させていただいております。

# スマートフォンのごんなつかいかた

総務省が実施する「令和5年度通信利用動向調査」によると、日本全体におけるスマートフォンの保有率は約8割で、中高年齢層で見ると、60歳代では約9割、70歳代でも6割強の人が所持しています。LINE（ライン）などのSNSや、スケジュール管理などの便利な機能から、もはや電話といつには余りある、携帯必須の機器といえます。

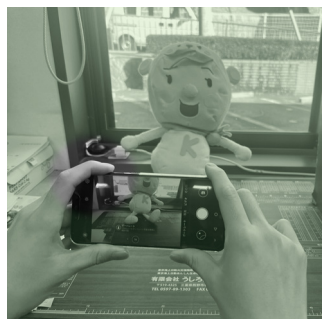
今回はスマートフォンの電話以外の便利な機能を少しだけ紹介します。活用して、暮らしに活かしてください。

## ①文字を大きくする



チラシや、薬の説明書などの小さい文字を読むとき、眼鏡や拡大鏡などがなくて困ることがあります。そんなときはスマホ。カメラ機能を使うだけで拡大鏡に変身します。

## ②ボリュームボタンで写真が撮れる



写真や動画の撮影は、手軽に使える機能の一つですね。けれども、手振れして上手く撮れないことが多い…。そんな時はボリュームボタンをタップしてみてください。両手でしっかりとスマホを持つことができますので、撮影しやすくなります。

### ◆SNSで見守る

スマホの魅力は、やはり豊富なアプリがあること。LINE（ライン）やFacebook（フェイスブック）などのSNSアプリが使用できることも、多くの人がスマホを持つ理由になっています。LINEは、東日本大震災のときの大切な人と連絡が取れなかった辛い経験を元に、スマートフォンでつながることができるアプリとして誕生しました。

手軽にコミュニケーションが取れ、メールや電話の代わりにもなるので、今や幅広い世代で利用されるアプリですが、災害時や、緊急時における安否確認の機能としても活用できます。



### ◆スマートフォン講座

数年前より、熊野市社会福祉協議会でも、スマートフォンに関する講座や相談会をおこなっています。前述したLINEの使い方も含め、スマートフォンを上手に活用する方法を覚えてもらうことで、みなさんの暮らしが、少しでも快適になれば何よりです。講座の開催の際は、たくさんのご参加をお待ちしています。



やりました。

12/25

ふれあいレクリエーション大会

in 飛鳥

昨年引き続き、飛鳥地区での開催。子どもから高齢者までたくさんの方が集まり、世代間交流を楽しみました。来年度も各地域で開催予定ですが「是非この地域でも！」という方がいましたらお気軽にお問合せください。



1/9

生活交流会

今回は「書初め大会」と題して、参加者が思い思いに文字を書き上げました。痒かったのか痛かったのか、中には「背中」や「膝」と書く人も…。個性的でこれも立派な書ですね。書初め後は、これまで実施した事業の振り返りを行いました。



## ③いざ！という時の懐中電灯



暗い場所で物を探するときなど、懐中電灯代わりに便利です。枕元に置いておくと、すぐに点灯するので、夜中に目が覚めたときの照明代わりにもなります。災害時にも役立ちますね。





1/11  
2/8

おもちゃ病院

患者さん(?) からとても好評を頂いています。壊れて困っているおもちゃがありましたら、熊野市社会福祉協議会に持ってきてください。※病院は、毎月第2土曜日、くまのふれあいセンターで営業しています。



1/14

ポッチャ教室

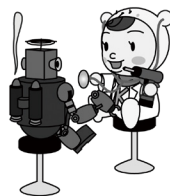
井戸小学校児童、熊野市身障連、井戸喜楽会の皆さんによるポッチャ教室を開催しました。ポッチャを通して、障がいがある方や高齢者に対しての思いやりや気づきも学べる機会となりました。



おもちゃドクター

募集中!!

おもちゃドクター(ボランティア)も絶賛募集中です。見学でも結構ですので、どうぞ第2土曜日くまのふれあいセンターにお越し下さい。



くわしくは  
コチラ↓



2/4

満百歳記念事業

お誕生日おめでとございます  
山川八枝子さん(有馬町)  
大正14年2月4日生まれ



八枝子さんが怒った姿を見たことがないと周囲の方々が口にされていましたが、とにかく濃厚。「怒らない」これは簡単ではありません。ここに長寿の秘訣があるのだらうと、強く感じた記念事業でした。

ふれあいいきいきサロン 活動取材④

大泊健康体操クラブ

活動日 毎月第1、3木曜日



ゴムバンドを使った健康体操が主な活動で、地区の方が公民館に集います。健康維持とともに大切にしているのが、憩いとしての場所づくり。参加者のかたそれぞれが和やかに活動されていました。

2/12

第2回 福祉委員研修会

ご近所福祉クリエイター 酒井 保氏

上手に人づき合いをおこなっていくには「困ったときはお互いさま」の精神が欠かせません。ユーモアたっぷりの酒井さんのお話には助け合い活動へのヒントがたくさん含まれていました。



ボランティアの魅力の発見

大阪ボランティア協会理事長 早瀬 昇 氏

ボランティア活動が、健康寿命に繋がっていることや、活動を長く続けていくうえでのポイントをについて、笑いを交えながら学びました。



ボランティアのことなら

熊野市ボランティアセンター

☎ 519-4324 熊野市井戸町 1150 番地 でんわ: 0597-89-5000 F A X : 0597-89-3068

いちいち  
いちぜん



## 無料法律相談

- ◆開設日 3月18日(火)  
4月15日(火)
- ◆相談員 片山眞洋 弁護士
- ◆会場 保健福祉センター
- ◆時間 13時から(一人15分)
- ◆相談内容 民事全般  
(相続、離婚、雇用、他)
- ◆予約 前日の15時まで
- ◆担当 地域福祉係 伴(ばん)

## リサイクル情報

品物を「ゆずりたい」または「ゆずってほしい」場合は遠慮なくお問い合わせください。  
 ♣担当 地域福祉係 都竹(つづく)

リサイクルのページ



## パート職員募集中

- ◆業務内容 看護及び介護業務
- ◆勤務地 井戸町 1150 番地
- ◆時給 デイサービス  
介護 1,050 円 (介護福祉士 +50 円)  
看護 1,100 円
- ◆訪問入浴介護  
介護 1,100 円 (介護福祉士 +50 円)  
看護 1,150 円
- ◆応募資格 看護師資格(正、准)  
※看護のみ  
普通自動車免許
- ◆採用試験 随時(面接のみ)
- ◆採用時期 随時(応相談)
- ◆申し込み、問合せ 総務課  
でんわ 0597 89 5000

◇デイサービスも訪問入浴介護も、チームで提供するサービスです。初心者でも全く問題ありません。また、経験年数により資格取得も可能です。

## 年末恒例行事 もちつき大会開催

年の瀬の12月21日(土)、の赤い羽根共同募金「もちつき大会」を開催しました。当日は、もちつき体験を中心に、フリーマーケット、キッチンカー、バザー、模擬店など、盛りだくさん！みんなであついたお餅を、醤油、きな粉、あんこ、みんな笑顔でほおばっていました！ご来場いただきました皆さん、ご協力いただいたボランティアの皆さん、本当にありがとうございました！また来年もよろしくお祈りします！



## J Aさまより いただきました

J A伊勢が実施するフードドライブ事業。そこで募った食料品等を提供して頂きました。緊急食糧支援などで、有効に活用させて頂きます。ありがとうございました。



あしあ  
よよた  
うくら  
かいし  
いんい



地域福祉課 やまかわかおひ  
地域福祉係 山川香織  
福祉関係の仕事は初めてで、不慣れで緊張していますが、少しでも早く職場や利用者の方々に馴染める様に頑張ります。色んな企画に参加できる事が楽しみです。

## お年玉クイズのこたえ

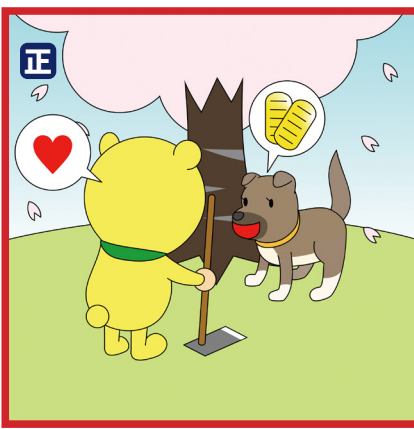
其の音 ぼくくましゃん  
其の式 11こ



其の参 Q1 ③ Q2 ② Q3 ③  
 ※当選者の発表は賞品の発送をもって替えさせていただきます。

## くまちがいさがし

左右の絵のちがうトコロの数を数えてね！正解者の中から3名にAmazonギフト2,000円プレゼント！



①はがきに数字を書いて送る②この絵に記入して、はがきに貼って送る③この絵に記入して、写真を撮って「おてがみ」から送信する 「はがき」は熊野市社会福祉協議会 くましゃん宛 「メール」は熊野市社協 HP「おてがみ」から。QRが便利！福祉くまの、くましゃんへの感想もかいてね♡令和7年3月26日(水)まで



福祉くまの no.117  
(2025年3月)

発行 社会福祉法人 熊野市社会福祉協議会  
 ☎ 519-4324 三重県熊野市井戸町 1150 番地  
 ☎ 0597-89-5000 FAX 0597-89-3068



ホームページから  
4