

よりそい

2023年10月 秋号
VOL38

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、実りの秋など「秋」は魅力的な言葉が並びます。気候も過ごしやすくなり、いろいろなことに打ち込める絶好の季節となりました。ご自分にあった「秋」を見つけましょう。

ひまわり館では、福祉・保健・介護等の専門職員が皆様の生活のお悩みをお聞きして、解決に向けたご支援をします。お気軽にご相談ください。

野木町総合サポートセンター ひまわり館

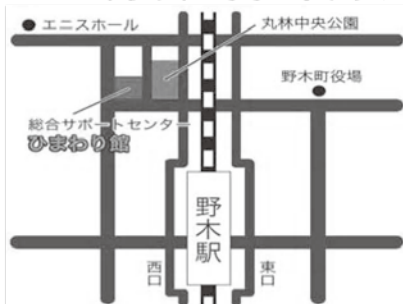
開館日：月曜日～土曜日 8:30～17:15

休館日：日曜・祝日・年末年始

住所：野木町大字丸林582番地1

TEL：0280-33-6878

FAX：0280-33-6879



こどもがこどもでいられる街に

ヤングケアラーを知っていますか。ヤングケアラーとは、法律上の定義はありませんが、「本来大人が担うような家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども」のことです。

ヤングケアラーとはこんな子どもたちです

- ・障がいや病気あるの家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている
- ・家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている
- ・障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている
- ・家計を支えるため労働をして、障がいや病気のある家族を支えている
- ・障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている など

あなたは一人じゃない、誰かに頼ってもいいんだ

あなたは、家族の見守りや世話、家事、介護などをしていて、“宿題や勉強する時間がない” “学校を休んだり、遅刻や早退をしてしまう” “自分の時間が持てない” “生活のためにアルバイトをしている”などで悩んでいませんか。悩みを誰かに話すことは、とても勇気のいることです。それでも、ひとりで悩みを抱え込まず、学校の先生や下記の相談窓口にご相談してください。あなたのお話を聞いて、どうしたらいいのかを一緒に考えましょう。

まわりの人の気づきが大切です

ヤングケアラーは、家庭内の問題のため、本人が話したがらなかったり、自身が認識していなかったりと把握しづらい問題です。子どもたちの普段の生活の様子や会話、地域活動などを通して「ヤングケアラーかも」と感じたときは、下記の相談窓口にご連絡をお願いします。

◇相談窓口・問合せ先：総合サポートセンター「ひまわり館」 ☎0280-33-6878

フィットネスルームからのお知らせ

新しいフィットネス器具が入りました

総合サポートセンター「ひまわり館」に、新しいフィットネス器具が4台入りました。新たな器具（以下の写真）は、高齢の方や女性の方に適したもので、油圧シリンダーの負荷を6段階から選ぶことができます。※現在、フィットネス器具は8台です。



主に背中・胸を鍛えます。



主に肩・背中・腕を鍛えます。



主に太ももの前後を鍛えます。



主に太もも・おしり・ふくらはぎを鍛えます。

◇利用時間

月曜日～土曜日（休日、年末年始を除く）
午前9時～午前11時30分
午後1時30分～午後4時30分
※一人当たりの利用時間は1時間です。

◇利用できる方

町内在住・在勤の方。中学生以下の方を除きます。

◇利用の制限

次のいずれかに該当するときは、利用できません。

- (1)37.5度以上の発熱がある場合
- (2)動悸、息切れ、めまいなど体調が良くない場合
- (3)医師より運動が不相当と指示が出ている場合
- (4)飲酒をしていると認められる場合 など

曜日や時間帯によっては、たいへん混みあいます。また、町事業等の実施によりご利用できない場合もあります。事前のお問合せをお願いします。



おしえて サンちゃん



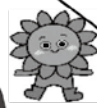
ねえ、サンちゃん

全国足利氏ゆかりの会

て、どんな会なの？



足利氏ゆかりの市町村、関係団体や寺社等（令和4年度現在63会員）がともに手を携えて、足利氏の顕彰とゆかりの地の発展に貢献している会なんだ。



※野木町は、平成27年度に会員になりました。

1 2
3 4

野木町野渡の**満福寺**には、足利尊氏のあしかがしげうじ あしかがまさうじ子孫の古河公方**足利成氏**の墓や足利政氏いなわしろけんさいに連歌の指導したといわれる**猪苗代兼載**の墓があります。※ともに町指定文化財です。



足利成氏の墓



猪苗代兼載の墓

今年の総会は、10月25日(水)・26日(木)に

野木町と古河市で合同開催

されます。

この機会に、あらためて野木町の歴史と文化財に触れてみませんか。

新しい発見の予感が・・・

