

よりそい

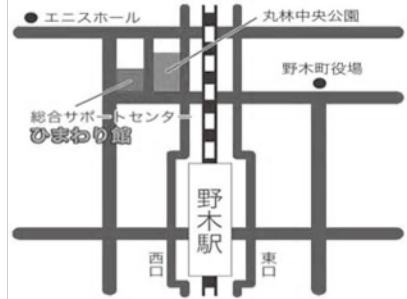
2024年4月 春号
VOL.44

皆さんはどのように“春”を感じますか。家に飾った花、桜餅や苺大福などの食べ物から感じる方も多いと思いますが、土筆やスイレンなど足元の春を探しながら歩いてみると新しい発見があるかもしれませんね。

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



総合サポートセンター「ひまわり館」は、 皆様の『総合相談窓口』です！



ひまわり館の写真

総合サポートセンターは、健康・福祉・障がい・生活困窮などの相談窓口です。心配なこと、不安なこと、困ったことなどは、一人で悩まずにご相談ください。

 相談先が わからない	 生活費 生活が苦しい	 親の認知症 が心配	 介護が不安	 子どもの 引きこもり	 病気の心配 仕事が なくなった	 親子関係 の悩み
--	--	---	--	--	---	--

センターでは、社会福祉士・保健師・保育士・生活困窮者自立相談支援員・地域包括支援センター職員や障がい者相談支援専門員など各分野の専門職員が、ご相談者に寄り添い、問題解決のお手伝いをさせていただきます。

また、高齢者や子どもたちとの交流、健康づくりや生きがいづくり、地域で支え合うための人材育成講座なども行っています。

ひまわり館のご案内

※主な施設をご紹介します。各施設の利用方法等はお問合せください。

相談窓口

総合相談窓口で町職員がお話を伺います。高齢者や障がいをお持ちの方の相談は各事務室にご案内します。



総合相談窓口



地域包括支援センター

談話室

(ひまわりカフェ)

ゆったりした時間を過ごせます。地域いこいの場も開催中です。



子育て支援室

(キッズルーム)

親子でふれあい、楽しめます。おもちゃや絵本がたくさんあります。



フィットネス

ルーム

7種類8台の健康器具があります。体力づくりにお役立てください。



多目的室

講座・研修・会議や町主催イベント等を行います。



健康遊具でストレッチ

「健康遊具」をご存じですか。健康遊具とは、健康づくりを主に利用目的とした公園施設です。散歩の途中やちょっとした時間を利用して、誰でも気軽に体を動かすことができます。ストレッチや体のツボを刺激したり、体を鍛えたりなどご自身の目的にあわせてご利用いただけます。

町には、5つの公園に健康遊具が設置してあります。健康遊具は、説明看板の使用方法等をよくお読みいただくとともに、ご自身の体調等にあわせて無理のないご利用をお願いします。

丸林中央公園

健康遊具：10種類

丸林中央公園は、野木町役場から西にJR宇都宮線を渡った場所にあります。

町を代表する公園で、お子様が楽しめる遊具やベンチ・あずまや・トイレが設置されています。また、5月になるとツツジの花々が人々を魅了します。

マッサージベンチ



背中の突起物に合わせ、背中のツボを刺激する遊具です。

足上げストレッチ



下半身のストレッチ遊具です。台の高さは3種類です。

ツイストツール



体をひねるストレッチ遊具です。

じわじわ前屈



座った姿勢で行う前屈ストレッチ遊具です。

背のばしベンチ



無理なく背筋をのばす遊具です。

スプリングバー



ぶら下がりや懸垂運動をする遊具です。

クルクルサイクル



下半身のサイクル運動をする遊具です。

足首ストレッチャー



足首を前後にのばすストレッチ遊具です。

ウデタテボード



立った姿勢で腕立てをする遊具です。

くるりん



2種類の回る円盤を使って、肩まわしと腰ひねりができるストレッチ遊具です。

とどろき公園

健康遊具：5種類

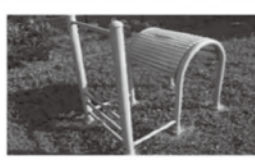
とどろき公園は、国道4号線東側の友沼東部区画整理地内にあります。

多機能鍛錬器



腕・腹筋・背筋のための遊具です。

腰背伸展器



背・腰のばし、腹筋運動の遊具です。

上肢鍛錬



背筋・腹筋・腕の運動遊具です。

足腰回転盤



足腰のストレッチの遊具です。

健康歩道



血行促進などの効果が得られます。

新城公園

健康遊具：1種類(トレーニングステーション)



新城公園は、松原大橋手前の北側にあります。

大人を対象とした健康器具が9種類あります。腕力・脚力・腹筋力・背筋力・全身の筋力・柔軟性の向上、瞬発力やバランスの向上など目的にあった遊具をご利用いただけます。工夫して楽しみながら健康増進を図りましょう。

はくうんの木公園

健康遊具：3種類

はくうんの木公園は、国道4号線とのぎ水辺の楽校の間にあります。

2間曲柱鉄棒



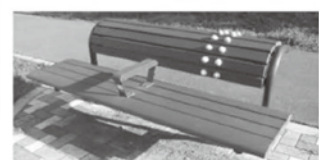
上半身の筋力強化などの遊具です。

十字懸垂ベンチ



腹・腿・腕の筋力アップの遊具です。

背のばしベンチ



背・肩の柔軟性アップの遊具です。

だいてばこひろば

健康遊具：5種類

だいてばこひろばは、野木ホフマン館の入り口手前にあります。

階段昇降



心肺機能・脚の筋力アップための遊具です。

ぶらさがり雲梯



腕力や全身機能を養う効果が高い遊具です。

前屈台



前屈運動と体の裏側の筋肉のストレッチ遊具です。

背伸ばしベンチ



無理なく背筋をのばす遊具です。

健康歩道



血行促進などの効果が得られます。

食品が不足しています

フードバンク

にご協力をお願いします

ご家庭に眠っている食品はありませんか。

フードバンクは、家庭で食べきれない食品や賞味期限が近付いている食品を、地域の皆様や企業等からご提供(寄付)いただき、いま生活に困っている方に、その食品をお届けするものです。

現在、食品が不足しています。特に、

- 缶詰(サケ、ツナ、コンビーフ、やきとりなど)
 - レトルト食品(カレー、シチュー、白飯、おかゆなど)
 - 麺類(袋麺、カップ麺、パスタなど)
- など、食するのに手間がかからない食品をご提供(寄付)いただけると大変助かります。



ご提供(寄付)いただける食品

- ★賞味(消費)期限が3ヶ月以上あるもの
- ★常温で保存が可能なもの
- ★未開封のもの

食品受付窓口

- ・総合サポートセンター「ひまわり館」
- ・老人福祉センター「ホープ館」
- ・ボランティア支援センター「きらり館」



おしえて サンちゃん



花と緑いっぱい運動

町では、花のあるきれいなまちづくりのために「花と緑いっぱい運動」を推進しています。

町には、四季折々の花が咲いています。これらの花々は、多くの団体の皆様の活動に支えられています。



馬場公園



ボランティア支援センター



国道4号線野木交差点付近



エニスホール東側

写真は一例だよ。団体の活動は、町HP「花と緑いっぱい」で検索してね!



栃木県の玄関口・野木町を花いっぱいの「潤い」のあるまちにしましょう!

運動(活動)への参加者を募集しています。連絡してね。
☎57-4154(生活環境課)

