

ふだんのくらしをいあわせに

社協だより 郡上

9

♡ 支えあい つながりづくり まちづくり ♡

2026年 Vol. 149
発行：郡上市社会福祉協議会



防災マップ作り



認知症について



認知症予防

郡上市社協
出前講座
やってます♪



転倒予防



視覚・聴覚体験

Pick Up!

ふれあいいきいきサロン紹介 / 共同募金のお願い 他	P2～5
『食料支援キャンペーン』のご報告 / 教えて！成年後見制度	P6～7
心あたたまるご寄附	P8

社協だよりは赤い羽根共同募金配分金を受け発行しています



ふれあい いきいきサロン 活動紹介♪



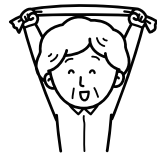
『気良いきいき体操教室』は、明宝気良地区の『するすみの家』にて体操を中心に行っているサロンです。毎月2回、第1・第3水曜日に70代から80代の女性メンバー14名で集まり、CDの音楽に合わせて身体をゆっくりほぐしています。

自分の体調に合わせて無理なく行っているため、楽しく体操が続けられています。

体操のプログラム

- ・いきいきヘルス体操1～4
- ・「郡上市の歌」に合わせて
- ・ラジオ体操第1と第2
- ・モーニングストレッチ

★この他にも、新聞紙を丸めて作った棒や、柔らかいボールを用いた体操も行っています！



☆聞いてみました☆

Q：元気の秘訣は？

A：みんなの顔が見られること。
体操後のお茶会で色々な話をするのが楽しみ。

Q：会場まで何で来ていますか？

A：・徒歩。
・免許を返納したので乗せてきてもらっている。
・自家用車。

Q：サロンは休まず参加していますか？

A：はい。雪の時期の道路はきれいに除雪してもらえているし、夏場はエアコンを取り付けてもらったおかげで、快適に体操が行えています。



皆さんの地域にはどんなサロンがあるでしょう♪

サロン活動に興味がある方は

郡上市社協 地域福祉課 (☎0575-88-9988)まで！



事務所をリニューアルしました

Before



このたび、郡上市役所大和庁舎内に公民館機能が移転したことに伴い、事務所窓口を改装しました。

After



◀新たな窓口の様子

雰囲気は変わりましたが、これまでと変わらず、地域の皆さまからのご相談等お受けしています。窓口から、お気軽にお声がけください。

☆ 郡上市社会福祉協議会 ☆

開所時間 8:30～17:30

TEL 0575-88-9988(土日祝休み)



知っていますか？

認知症のこと

9月は「認知症月間」です。高齢化が進む社会の中で、「認知症」という言葉を耳にする機会も多いのではないのでしょうか。

認知症について正しく知り、理解を深める機会として、一緒に考えてみませんか。

認知症って何？

認知症とは、脳細胞が変化することで、日常生活にさまざまな困難が生じている状態です。

発症の要因は多様であり、認知症は「誰でも発症の可能性がある」と考えられています。



認知症の症状

認知症にはさまざまな症状が見られます。

認知症の症状（一例）

- ・記憶障害（新しいことが覚えられない…など）
- ・見当識障害（現在の状況が分からない…など）
- ・判断能力の低下
- ・気分が落ち込む などなど…



認知症の予防

認知症を完全に防ぐことはできませんが、認知症予防に取り組むことで、認知症の発症を遅らせる、あるいは進行を緩やかにすることができます。その一歩として、まずは健康的な日常生活から意識してみてください。

認知症の予防（一例）

- ・健康的な食事…バランスの良い食事が大切です。また、魚や乳製品、植物に含まれるポリフェノールなどが特に良いとされています。
- ・適度な運動 …ウォーキングなどの軽い運動と認知課題（しりとり、計算など）を組み合わせたコグニサイズがおすすめ！体と脳の刺激になります。
- ・人との交流 …友人とのおしゃべりやサロンへの参加など、日々の楽しみを作りましょう♪



郡上市社協の出前講座では、認知症理解・認知症予防を目的とした内容の講座も行っています。



認知症について、みんなと一緒に楽しく理解を深めましょう♪

郡上市社協の出前講座

地域の集まりや企業を対象に、社協職員が講座やレクリエーションを行います。

【講師料】無料

【講座内容】ご相談に応じて

お問い合わせ、申し込みは 郡上市社協
(☎0575-88-9988) まで！

新しい認知症観

「新しい認知症観」とは、認知症になってからも一人一人の個性を尊重し、社会の一員として自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。認知症になる可能性は誰にでもあるからこそ、認知症になってからも自分らしく希望をもって生きていける社会を、みんなで目指していきましょう。

障がい福祉サービス事業所 ウイングハウス



所在地：郡上市八幡町小野 6-2-5
☎：0575-65-6040

障がい福祉サービス事業所 ぽぷらの家



所在地：郡上市高鷲町大鷲 841-1
☎：0575-72-6357

障がい福祉サービス事業所

郡上市社会福祉協議会

障がい福祉サービス事業所では、
一人一人の特性に合わせた
作業に取り組んでいます

障がい福祉サービス事業所 みずほ園



所在地：郡上市大和町剣 91-2
☎：0575-88-4123

障がい福祉サービス事業所 すみれ作業所



所在地：郡上市美並町白山 627-1
☎：0575-79-3810

郡上市社協障がい福祉サービス事業所では、見学希望の方をいつでも歓迎しています。
ご興味のある方は、各事業所までお気軽にご相談ください♪

第 26 回盲導犬育成チャリティゴルフ市民大会

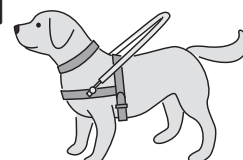
盲導犬の育成支援を目的に開催します。

現在、盲導犬を1頭育てるのに約500万円の費用がかかり、そのほとんどが寄付金で賄われています。皆さまから寄せられた募金は、視覚障がい者福祉向上のため中部盲導犬協会へ寄付をします。大会を通じてどなたでも募金活動にご協力いただけますので、ぜひご参加ください。

- 日 時 令和8年10月10日(土)※9時5分スタート予定
- 場 所 鷲ヶ岳高原ゴルフ倶楽部
- 参加費 メンバー 10,900円 友の会 11,900円 ビジター 12,900円
- 申込期限 9月28日(月)

※詳しくは 郡上八幡ライオンズクラブ まで

TEL：67-0506 FAX：65-6150 E-mail：h.m.lion@galaxy.ocn.ne.jp



赤い羽根共同募金にご協力をお願いします



今年も、10月1日から12月31日まで全国一斉に赤い羽根共同募金運動を実施します。

共同募金は、地域ごとの使いみちや集める額を事前に定めて募金を募る「計画募金」です。郡上市では、下記の事業を行うために1世帯あたりの目安額を定め、地域の皆さまにご協力いただき、募金を募っています。

募金は強制的なものではありませんが、趣旨をご理解いただき、皆さまのあたにかいご協力を、心からお願い申し上げます。

ご協力いただく募金の使いみち

※令和9年度実施予定（令和8年度申請分）

○社会福祉施設など臨時費配分（4,500,000円）

- ①(福) ぶなの木福社会 ぶなの木学園
送迎及び授産製品運搬用リフト付き軽自動車購入事業
- ②(福) 郡上市社会福祉協議会
障害福祉サービス事業所 ウイングハウス
照明器具 LED 化事業
- ③(特非) りあらいず和 スマイルドーナツ
生活介護 福祉車両更新事業



▲サロン交流会の様子

○住民全般を対象とした事業（4,480,000円）

- ①住民や団体への活動支援
地区社協活動推進事業、ボランティア活動推進事業
ふれあい・いきいきサロン支援事業
- ②情報の提供
「社協だより郡上」の発行、ホームページの運用
- ③その他
無料法律相談の実施、車いすの乗車可能な軽車両の貸与



▲学校出前講座の様子

○幼稚園児・保育園児・小中高生を対象とした事業（1,228,000円）

福祉推進校、幼稚園・保育園への活動助成
夏福祉体験事業の実施

募金方法

- 世帯募金 → 自治会（地区）のご協力により各世帯に呼びかけて募集します。
※目安金額として 1世帯 700円（赤い羽根募金・歳末たすけあい募金）
- 街頭募金 → 街頭やイベントで呼びかけを行い募集します。
- 職域募金 → 企業・事業所内の社員、従業員など職域に呼びかけて募集します。
- 募金箱 → 市役所や公共施設、協力店等に募金箱を設置して募集します。

令和8年熊本地震 義援金 受付中

共同募金会では、令和8年7月28日（火）に発生した地震により被災された方々を支援することを目的に、災害義援金の募集を行っています。皆さまのご協力をよろしくお願いします。

募集期間：令和8年7月31日（金）～令和8年10月30日（金）



ご協力ありがとうございました



『食料支援キャンペーン』のご報告

令和8年6月15日～19日に実施した食料支援キャンペーンでは、多くの皆さまにご協力をいただきました。ご提供いただいた食品は、市内の生活にお困りの皆さんへお届けするとともに、食料支援活動を行う団体等に送ります。

ご提供いただいたもの

○玄 米：6.5 袋 (198 kg)



○食料品：880 点

〔缶詰、レトルト食品、乾麺、スープ類、飲料、ふりかけ、調味料、お菓子 等〕



(写真は提供品の一部)

以下の皆さまからご提供をいただきました。ありがとうございました。

明治安田生命
岐阜支社 中濃営業所 様



JA めぐみの
郡上地域 様



団
体

明治安田生命 岐阜支社 中濃営業所、JA めぐみの 郡上地域
新日本婦人の会 郡上支部、郡上手話サークルたんぽぽの会、ホームヨーガサークル
郡上偕楽園、国保白鳥病院、郡上市役所

個
人

松平 直子、渡辺 岳彦、河合 裕子、酒井 喜久治 他 21 名

(順不同・敬称略)

11 月も『食料支援キャンペーン』を実施する予定です。
実施の際は、ご協力をよろしくお願いいたします。



郡上市社協では、随時食料品を募集し受け付けています。
お問合せは 郡上市社協 ふくし相談支援センター

☎0575-88-9988

教えて！成年後見制度 お知らせ

成年後見制度利用促進事業

募集中

将来に備えて今からできることって何だろう？

成年後見

あれこれ講座

参加無料

各回とも
定員30名

市民の皆さまに向けての講座です。お気軽にご参加ください。楽しみながら知識が増やせます。

【開催日程 全3回】 ※1回でも参加できます。

第1回

9/16(水) 13:30～15:00

テーマ：成年後見制度を知ろう

認知症や障がい等により判断能力が不十分になった時の暮らしを支える「成年後見制度」について、社会福祉士の方からお話していただきます。

第2回

10/14(水) 13:30～15:00

テーマ：遺言と任意後見制度

どちらも将来の備えです。
経験豊富な司法書士の方からわかりやすくお話していただきます。

第3回

11/11(水) 13:30～15:00

テーマ：相続と自筆証書遺言書

令和6年4月1日から相続登記が義務化される等、法律も変わってきています。
相続、遺言に関する基本的な知識と自筆証書遺言書保管制度について、岐阜地方
法務局八幡支局の方からお話を聞きます。

【3回とも】

会場 道の駅 古今伝授の里やまと ギャラリー

対象 郡上市にお住まいの方どなたでも

申込み方法 電話・FAX・二次元コードのいずれかによりお申し込みください。

◆電話:0575-88-9988 ◆FAX:0575-88-3315

しめきり 各開催日の前日

※但し、定員に達し次第受付を終了します。



参加申込二次元コード

お問合せ先 郡上市成年後見支援センター(郡上市社会福祉協議会) TEL 0575-88-9988 担当 日置

山やまと温泉ニュースin社協だより

2026年9月号

【歩行浴で健康な体作りをしませんか？】



「あやめぐさ」の露天にございます
ぜひご活用ください！

浴槽入替
カレンダーはコチラ
(歩行浴はスベリン
の反対側です)



「元気」な今こそ「安心」の準備
聞くだけでOK ちょっと安心

冠婚葬祭のフローラ
です！



相談するだけで心がずっと楽になります。

(株)フローラ八幡町稲成354 電話：0575-67-9700

社協郡上介護相談センター 介護相談日のご案内

郡上市内の各地域にケアマネジャーが滞在し、
介護相談日を設けています。
困ったことやわからないことがありましたら、お
気軽にお住まいの地域の相談日をご利用ください!

～お問い合わせ先～

営業時間：毎週月曜日～金曜日
8:30～17:30

連絡先：社協郡上介護相談センター

 **080-2600-6455**



相談日・時間	地域	場所
第1 火曜日 10:00～15:00	美並	美並デイサービスセンター
	明宝	明宝デイサービスセンター
	和良	和良庁舎第1会議室
第1 木曜日 10:00～15:00	八幡	ウイングハウス
	白鳥	白鳥デイサービスセンター
	高鷲	高鷲デイサービスセンター
月～金曜日 10:00～15:00	大和	大和庁舎2階



ふくし相談 支援センター

☎ 0575-88-9988(代)

※秘密は固く守られます

心配ごと相談

日常生活での困りごとや、どんな些細な心配ごとでも
解決に向けお手伝いをします。

生活相談

「家計のやりくり」「仕事探し」など生活の中の様々な
相談を受け、暮らしが少しでもよくなるよう支援します。

相談日時：月曜日～金曜日 9:00～17:00 (随時受付)

相談員：社協職員

無料法律相談

要予約

開設時間：第3火曜日 13:00～17:00 (相談時間1人30分)

相談員：弁護士

※1人の方が年度内に相談できる回数は1回までです。

9月15日(火)

明宝コミュニティセンター
明宝二間手 532 番地

10月20日(火)

郡上市総合文化センター
八幡町島谷 207 番地 1

11月17日(火)

白鳥ふれあい創造館
白鳥町白鳥 359 番地 26

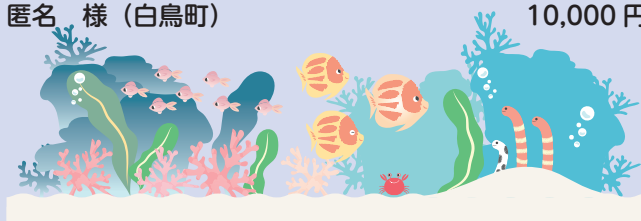
 赤い羽根共同募金配分金を受けて実施しています。

心あたたまるご寄附

(8月7日現在)

◆地域福祉のために

株式会社オーナーばり 様 (兵庫県) 56,619 円
金子 重伸 様 (白鳥町) 50,000 円
「チャリティー郡上八幡歌謡祭」
(株) 善創プロジェクト・スタジオナイスナイス・45
代表取締役 入山慎吾 様 (関市) 47,892 円
匿名 様 (白鳥町) 10,000 円



◆社協事業所のために

古家 明宏 様 (高鷲町) 100,000 円
石田 美佳子 様 (明宝) タオル 各種

皆さまより尊いご寄附をいただき
心より感謝申し上げます

インフォメーション

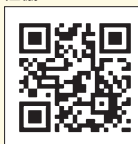
郡上市社協
福祉フェスティバル2026 in やまと
会場：郡上市役所大和庁舎 11月15日(日)開催!

詳細は11月号を
お楽しみに!

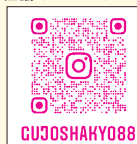
社会福祉法人 郡上市社会福祉協議会

事務局：〒501-4607 郡上市大和町徳永 585 郡上市役所大和庁舎 2 階
TEL 0575-88-9988(代) FAX 0575-88-3315
HP <https://www.gujo-syakyō.or.jp/>

社協ホームページ



社協Instagram



障がい事業所
Instagram

