

カルタ読み句　一覧

50音	カルタの読み句	キーワード	キーワード解説	読み句を考えた人より「こんな絵がいいかも」
あ	あいさつは元気の源知恵袋高齢社会	高齢社会	65歳以上の人口が7%以上を高齢化社会、14%以上を高齢社会、21%以上を超高齢化社会と呼びます。日本では、1995年の時点に高齢化率14.6%を超え、高齢社会に突入しています。宮代町はの高齢化率は、32.5%(令和3年1月1日)で、超高齢化なまちとなっています。	おまかせ
い	いつも笑顔で心をつなぐ宮ビョンビョンビョンすてっぶ宮代	すてっぶ宮代	宮代町の福祉交流拠点で、宮代町社会福祉協議会が管理しています。福祉活動団体やボランティア団体、地域貢献活動団体等の活動の場、つながる場となっています。社会福祉協議会では、地域の中に支え合い・助け合いを広げ、誰もが住みやすいまちづくりを進めています。	すてっぶ宮代の建物と社協マスコットの宮ビョン
う	運動会宮代の歌でキラキラ体操	キラキラ体操	宮代町、日本工業大学、NPO法人きらりびとみやしろの三者によって、制作され、高齢者の方々の健康寿命を延ばすことを目的とした健康体操です。「宮代の歌」に合わせて気軽に楽しむことができる体操です。町民の皆さんがいつまでも健康で、きらきら輝いていただけますようにとの願いが込められています。	最後の両手をあげたキラキラポーズ
え	えがおで声かけ見守りの輪	みまもりのわ	宮代町社会福祉協議会で実施している事業で、普段の生活の中で「なにげなく気にかける」「さりげなく見守る」ことにより、何かいつもと違う変化を感じたら、社協や役場に連絡し、必要な支援につなげる見守り活動を担う「人(みまもりさん)」や「お店(みまもり協力店)」や「団体(みまもり団員)」のことをいいます。	子どもとお年寄りが話している所
お	お互いの壁をとったらバリアフリー	バリアフリー	障がいのある方や高齢者が社会生活をして行く上で、障壁(しょうへき)となるものを取り除くという考え方です。段差等、物理的な障壁だけではなく、障がいのある人等の社会参加を困難にしている情報・文化的、制度的、心理的なすべての障壁の除去という意味も含んでいます。	おまかせ
か	陰ながら支えているよ民生委員は地域の味方	民生委員・児童委員	厚生労働大臣から委嘱された地域福祉を担うボランティアで、住民からの様々な生活上の相談に応じ、必要な支援や情報提供を行い、地域のつなぎ役としての役割を担っています。また、福祉関係者と密接に連携し、関係行政機関の業務に協力するほか、住民福祉の増進を担います。	おまかせ
き	きみの手の温かさ知るボランティア	ボランティア	自発的な意思で人や社会に貢献することです。「仕事、学業とは別に地域や社会のために時間や労力、知識、技能などを提供する活動」といわれており、誰もが人間らしく豊かに暮らせる社会になるよう、身近なところでできることを自らすすんで行う活動です。宮代町にも手話や点字、聴聴などの福祉のボランティアや、演奏・マシツクなどの一芸を披露するボランティアなどたくさんボランティアが活動しています。	何気なくゴミ拾いをしている風景
く	くださいな笑顔のあいさつ移動スーパー	移動スーパー	買い物に行くのが難しい方のために、食品や日用品を乗せた車がまわります。閉じこもりがちな方の外出の機会となる他、定期的に来るため見守り機能も期待されています。宮代町では現在、東武ストアのつくし丸とカスミの2種類の移動スーパーが巡回しています。	移動スーパーの自動車、おばあちゃんの笑顔
け	けんこうは足腰大事いきいき体操	いきいき100歳体操	高齢者向けに開発された体操で「準備体操」「筋力運動」「整理体操」の3つを行います。「立つ・歩く・持つ・座る」といった日常生活に必要な動作に使う筋力を向上させ、さらにケガや痛みの予防や改善を目指す運動です。	みんなで100歳体操をしている様子
こ	更生の手助け、見守り、保護司さん	保護司	犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティア(給与は支給されません)です。民間人としての柔軟性と地域の実情に通じているという特性を活かし、保護観察官と協働して保護観察に当たるほか、犯罪や非行をした人が刑事施設や少年院から社会復帰を果たしたとき、スムーズに社会生活を営めるよう、釈放後の住居や就業先などの居住環境の調整や相談を行っています。	保護司さんらしい人物
さ	ささえあう困った時のファミサポさん送迎・託児でお手伝い	ファミリーサポートセンター	地域で子育ての支援をするため、子育ての援助を受けたい人と子育ての援助を行いたい人が会員登録し、センターをとおして、様々な育児や子育ての手助けを行います。保育園・小学校等入の送迎や自宅での預かりを行います。	お母さんと子どもとサポーターさん
し	シルバーカー押しても引いてもあら!! 便利	福祉機器	高齢者や障害のある方の身体機能を補い日常生活を送りやすくするためのものや、介護・介助を安全に行うためのものなど、たくさん種類があります。宮代町社会福祉協議会では、車いすをはじめ、歩行器やシルバーカー、杖などの福祉機器を貸出ししています。	お年寄りが買い物や散歩の時に押しているシルバーカー
す	住みやすい宮代つくろう社協と共に！	社会福祉協議会	社会福祉を推進することを目的とした営利を目的としない民間組織で、社会福祉法に基づき設置されています。地域に暮らす人たちのほか、民生委員・児童委員、社会福祉施設・社会福祉法人等の社会福祉関係者、保健・医療・教育など関係機関の参加・協力のもと、地域の人びとが住み慣れたまちで安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現をめざしたさまざまな活動をおこなっています。宮代町では福祉交流館すてっぶ宮代で、地域福祉向上のための事業を展開しています。	社協の職員さんというんな方がつながっている様子
せ	世代超え皆に優しくユニバーサルデザイン	ユニバーサルデザイン	「すべてに共通の」「普遍的な」という意味で、「すべての人のためのデザイン」「みんなにやさしいデザイン」。年齢、性別、文化、身体状況など、人々がもつ様々な個性や違いに関わらず、誰もが利用しやすく、暮らしやすい社会となるよう、まちや建物、もの、しくみ、サービスなどを提供していこうとする考え方です。	おまかせ
そ	それぞれのサロン活動良く知ろう！	サロン	集い、交流する場です。高齢者を対象にした「地域交流サロン」や、子育て中の方を対象にした「地域子育てサロン」が町内でたくさん開催されています。	集い交流している様子、様々な活動(体操・お茶会・おもちゃ)
た	楽しいねみんなと一緒に手話でお話	手話	聴覚に障害のある人などの言語である手話は目で見える言語で、手の形や位置、方向、顔や体の表情など、手話を構成する複数の要素が同時に空間に展開されます。	楽しい・ありがとうの手話
ち	地域で理解認知症聞いて学んでオレンジリング	オレンジリング	「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症への正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を応援してくれる人に渡される「認知症サポーター」のシンボルです。	オレンジリングをつけている人
つ	付き添って心に寄り添う有償運送	福祉有償運送	NPOや社会福祉法人などの非営利法人が、高齢者や障がい者などの公共交通機関を使用して移動することが困難な人を対象に、通院、通所、レジャーなどを目的に有償で行う車による移送サービスのことをいいます。宮代町では、NPO法人きらりみみやしろで実施されています。	車いすに乗っている人、車を運転している人
て	点字読む世界広がるやさしい社会	点字	点字は、視覚に障害のある方が触って読む文字です。目で文字を読んで、色々なことを知ったり、伝えたりするのと同じように、点字は見えない、見えにくい人にとって大切な文字です。	点字本を読んでいる人、点字が見えるように表現してほしい
と	とおくよりなにかと頼れるご近所さん	ご近所さん	いざという時に最も頼りになってくれる人。	お隣にトマトを届けている所
な	仲間集まれ！元気・やる気子育て応援隊	子育て応援隊	得意なことやできること、資格などを活かして、宮代の子育てを応援する登録制度「子育て応援隊」。ワークショップの講師、イベントなどのコーディネーターや、催しもの開催時に子どもたちのお世話をする人、イベント・ワークショップの会場となるお店(※)など誰もが応援隊になれます。	子ども達を大人みんなで支えている、子育てと一緒にしている
に	にこにこありがとう感謝の心ふれあい収集	ふれあい収集	久喜宮代衛生組合が行う、ごみ集積所までごみを出すことが困難な高齢者や障害のある方に対して、ご自宅までごみの回収に伺うサービスです。	高齢者宅に出向く様子
ぬ	ぬくもりもやさしさもあるホームヘルパー	ホームヘルパー	高齢者や障がい者など、一人で日常生活を送ることが困難な人たちの住まいを定期的に訪問し、食事や入浴、トイレの世話などの介護や掃除や洗濯、買い物などの生活の援助をする人をいいます。	おまかせ
ね	年齢をこえて役立つ趣味と経験活かそう！シルバー人材	シルバー人材センター	60歳以上の高齢者が自立的に運営する法人で、地域社会に密着した多様な仕事をおして、高齢者の「健康づくり」と生きがいづくりにつながる環境をつくることを目的に設置されています。会員である高齢者の能力や希望に応じて臨時的、短期的な仕事を供給しています。	活発な生き方の様
の	ノックしてたよって安心地域包括	地域包括支援センター	高齢者が住み慣れた地域で安心して生活するための相談窓口で、介護・福祉・医療・健康等、様々な面から総合的に支援するための機関です。高齢者の駆け込み寺のような存在です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の専門職が保健・医療・介護・福祉等の高齢者やその家族の相談を受けます。宮代町には地域包括支援センターもみの木があります。	名札をつけた人が面談している様子
は	話そうよ心が軽くなる介護者サロン	介護者サロン	家族を介護している方同士が気軽に集まり、介護の不安や日々の悩み、思いなど何でも話し合える場です。宮代町では、「介護者サロンみやしろ」がすてっぶ宮代で第3水曜日に開催されています。	数人で相談している様子
ひ	「ひとりじゃないよ！」みんなで支える地域共生社会	地域共生社会	制度・分野ごとの「縦割り」や「支え手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が「我が事」として参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えて「丸ごと」つながることで、住民一人一人の暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会のことです。	赤ちゃん、こども、若者、お年寄り、動物(犬・猫)などみんなで暮らす
ふ	ふだんより思い深める障害者週間	障害者週間	広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、毎年12月3日から12月9日までの1週間が障害者週間として定められています。	イベントの様子、作品展
へ	平和を願い人助けをする赤十字	日本赤十字	「人の命を尊重し、苦しみの中にいる者は、敵味方の区別なく救う」ことを目的とした組織で、世界191の国と地域に広がるものの一社。「人間を救うのは、人間だ。」をスローガンに、国内外における災害救護や献血事業をはじめ、苦しむ人を救うために幅広い分野で活動しています。	おまかせ
ほ	ほっとする親子の居場所子ども食堂	子ども食堂	子どものための、学校・家庭以外の第3の居場所づくりが全国的に広がっています。子ども食堂は、低価格での食事提供をしながら、子どもや保護者の居場所を目指します。宮代町では現在、社協と実行委員会がゆうやけひろば(子ども食堂)を開催している他、様々な居場所が出来てきています。	子どもたちが楽しく食べている所
ま	まさか認知症？明るいあいさつ今まで通り	認知症	記憶する、考える、判断する、コミュニケーションをとるなど、私たちが日常生活を過ごすために欠かせない脳の働きのことを認知機能といいます。この認知機能が、何らかの異常によって著しく低下し、日常生活に支障をきたすようになった状態を認知症といます。2025年には65歳以上の人口の約20%が認知症を有している状況になると推定されています。認知症では、物を覚えられない、今までできていたことができなくなるなどといった認知機能の低下による症状ばかりでなく、怒りっぽく攻撃的になる、意味もなく徘徊などの症状もみられます。「宮代町認知症ケアパス」では、認知症についての簡単な説明や、各進行状況で受けられるサービスなどが記載されています。	お年寄りや近所の人達が一緒に挨拶をしている様子やラジオ体操をやっている様子
み	皆よって笑顔でつなぐ「縁じょい」活動	縁じょい	ご縁の「縁」+楽しむという意味の英語「ENJOY」を合わせた造語。宮代町独自の取り組みで、つながりながら楽しもうというコンセプトのもと、同じ町で生活する「素敵なご縁」を大切に、一緒に活動、交流できるように、登録者への様々な情報や交流機会等を提供します。	笑顔と交流の様
む	むすぼう手と手よりそう心福祉の輪	福祉	必要な支援を行ったり、環境整備、啓発等を行いながら、誰もが「"ふ"だんの"く"らしの"し"あわせ」を感じられるようにしていくことです。高齢者や障害のある方だけでなく、全ての人が対象です。	みんなで輪を作る
め	目のかわり私の相棒白い杖	白杖	白杖は視覚に障害のある人が歩行するときに使う道具(補助具)の代表として、盲人用安全杖があります。一般的には「白杖」といいます。白杖を巧みに操作することで、障害物や段差などの存在を知ることができため、より安全に歩けるようになることと、車の運転手、自転車、歩行者など周囲の人に視覚障害者であることを知らせることで、注意喚起をすることができます。	白杖を使っている様子
も	もう少し頼っていいやングケアラー	ヤングケアラー	本来大人が担うと想定されるような家事や家族の世話などを日常的に担っている子どもたちのことをいいます。年齢に見合わない重い責任や負担を負うことで、本来ならべ勉強や部活について込み時間や友だちと遊ぶ時間と引き換えに家事や家族の世話をしていることがあります。周りの人が気づき、声をかけ、手を差し伸べることで、一人じゃない、誰かに頼っていいんだと思える「子どもが子どもでいられるまちに」地域で創っていく必要があります。	若い人物がおじいちゃん・おばあちゃんの身体的介護やお手伝いをしている姿

や	やさしい気持ちあつまりひろがる赤い羽根	赤い羽根共同募金	赤い羽根は、勇気と良い行いのシンボル みんなが暮らしやすくなるお手伝いをするために、みんなでちょつとずつ助け合う共同募金です。集められた募金のおよそ半分は、社会福祉協議会を通じて町のために使われ、残りは埼玉県で使われる、地域密着型の募金です。	赤い羽根
ゆ	夢をみるキャンドルナイトの四季の丘	キャンドルナイト	障がい者を支援するNPO法人「じりつ」が笠原の進修館四季の丘で毎年開催している冬の風物詩です。当初は、障がい者への理解を深めようと始めた企画でしたが、今は大切な人への感謝の思いをキャンドルで伝える催し物として、毎年約3,000個のろうそくの灯り人と感謝の思いをつないでいます。	おまかせ
よ	良く見ようたくさんあるぞ福祉のマーク	福祉のマーク	見て分かりにくい障害や、手助けが必要であることを分かりやすくするものや、その人たちのための場やサービスであることを分かりやすく伝えるためのマークがたくさんあります。マークの意味を知る人が増えることが必要とされます。	いろんなマークを描いて欲しい
ら	ランチとカフェとひとやすみようこそぶどうの樹へ	ぶどうの樹	障がいのある方の職業訓練の場及び地域社会への参加、交流を目的とした場所として、コミュニティセンター進修館の2階ロビーにある喫茶店です。美味しいコーヒーや紅茶、軽食が提供されています。	進修館、ぶどう、ぶどうの樹のメニュー、エプロン姿で働いている様子
り	リハビリに励むあなたは金メダル	リハビリテーション	元の生活に戻ることや、障害があってもその人らしく生活できるようになることを目的に、病気やケガ等で下がった身体的な機能・能力や日常動作等を可能な限り高い水準に達するために、医学的・社会的・職業的な訓練を行うことです。医学的リハビリ分野では、言語聴覚士・理学療法士・作業療法士という3つの国家資格の職種があります。	おまかせ
る	ルールを守り補助犬と心通わせいつまでも	補助犬	身体障害者補助犬と呼ばれる盲導犬、介助犬及び聴導犬のことです。身体障害者の自立と社会参加を助けるものとして、身体障害者補助犬法に基づき訓練・認定された犬です。盲導犬は、視覚障害のある人が街なかを安全に歩けるようにサポートします。介助犬は、肢体不自由のある人の日常生活動作をサポートします。聴導犬は、聴覚障害のある人に生活の中の必要な音を知らせ、音源まで誘導します。	人を助けている補助犬
れ	レッツゴーすてっぶ宮代活動チーム	すてっぶ宮代活動チーム	ボランティア団体だけでなく、趣味の団体や法人など、様々な団体が登録して、それぞれ地域のためにできることを考え、実現していく。また、普段関わることの無い団体が枠を越えて交流する機会となっている。	すてっぶの建物に集まって生き生き活動している様子
ろ	ロスなくすお手伝い集めとどけるフードドライブ	フードドライブ	家庭で使いきれないものや、企業等からの寄付を受けるなど、配布するための食品や生活用品等を集めることを言います。集まった食品を必要な世帯に配布する「フードパントリー」や、寄付を募り、保管し、配布する団体へと渡す「フード/バンク」という活動もあります。宮代町社会福祉協議会でも、食品や日用品の寄付を募り、貸付を受けている世帯やひとり親家庭など、必要とする世帯へ配布しています。	寄付されたものの絵(お米、カップ麺、缶詰、お菓子など)
わ	私にも出来ます「いいひ」介護の日	介護の日	11月11日は介護の日「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、覚えやすく、親しみやすい語呂合わせで制定 介護について理解を深める日です。	11/11の日めくりカレンダー、車いすを押している様子
を	外出を寄り添い見守るガイドヘルパー	ガイドヘルパー	主に視覚障がいや全身性障がい、知的・精神障がいによって、一人で外出することが困難な人に対し、歩行や車いすの介助等、外出時の移動の介護や外出時の付き添い等を専門に行うヘルパーをいいます。	車椅子に乗っている笑顔の人と車椅子を押している人
ん	暮らしやすい社会をつくろうノーマライゼーション	ノーマライゼーション	高齢者、障がいの有無といった年齢や社会的マイノリティといったことに関係なく、誰もが社会の一員として生活や権利などが保障された環境を作っていく考え方を、ノーマライゼーションといいます。誰もが同等に生活し、ともにいきいきと活動できる社会を目指す」という理念です。	おまかせ