

# ぬくもり

2014.4  
No. 109

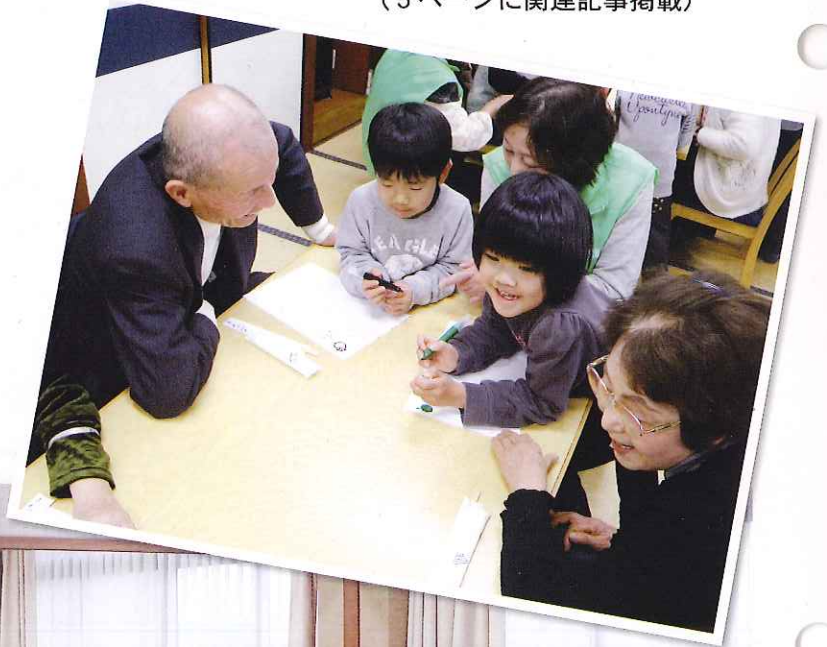
編集・発行／社会福祉法人 海津市社会福祉協議会

今月の題字  
匿名希望の方  
の作品です。

## いつまでもお達者に!

(5 ページに関連記事掲載)

海津地区ひとり暮らし  
高齢者のつどい  
～お達者です会～



# 介護予防教室 参加者募集



## めざせ! 厨房男爵

バランスの良い食事を考え、季節の食材を使って様々なメニューに挑戦します。

〈日 程〉平成26年5月～10月 第4水曜日  
(全6回) 午前10時～午後1時

|          |           |
|----------|-----------|
| 5月28日(水) | 6月25日(水)  |
| 7月23日(水) | 8月27日(水)  |
| 9月24日(水) | 10月22日(水) |

〈講 師〉栄養士 浅野幸子 氏

〈会 場〉海津総合福祉会館ひまわり 調理室

〈対象者〉海津市内にお住まいの65歳以上の男性  
※初めてお申込みの方を優先  
※2回目以上の方は先着順  
※定員になり次第締切

〈定 員〉24名

〈参加費〉3,000円  
(全6回分、初回時に集金します)



## Pretty Pretty Ketto☆ 心身コース ヨガ&フットセラピー

「癒し」をテーマにゆるやかなヨガやフットセラピーを取り入れた全身運動です。

〈日 程〉平成26年5月～7月 (全12回)  
午前10時～11時30分

|    |        |        |        |
|----|--------|--------|--------|
| 5月 | 12日(月) | 19日(月) | 26日(月) |
| 6月 | 2日(月)  | 9日(月)  | 16日(月) |
|    | 23日(月) | 30日(月) |        |
| 7月 | 7日(月)  | 14日(月) | 22日(火) |
|    | 28日(月) |        |        |

〈講 師〉健康運動指導士

〈会 場〉南濃総合福祉会館ゆとりの森 大会議室

〈対象者〉海津市内にお住まいの65歳以上の方  
※初めてお申込みの方を優先  
※2回目以上の方は先着順  
※定員になり次第締切

〈定 員〉40名

〈参加費〉1,500円 (全12回分、保険料込み)

〈申込期間〉4月10日(木)～18日(金)

〈申込先・問い合わせ先〉

本部事務局 (南濃町駒野 827-1 ゆとりの森内) ☎55-2300

海津支所 (海津町高須 517-1 ひまわり内) ☎53-4141

平田支所 (平田町仏師川 483 やすらぎ会館内) ☎66-3899



## 「声を合わせて、鬼は外!福は内!!」

海津市デイサービスセンター南濃では、3日間にわたり、節分会を開催しました。

職員が鬼の衣装で登場し、利用者の皆さんで「鬼は外!福は内!」と声を合わせ、元気にボールを投げて、ゲームを楽しみました。中には、椅子から立ち上がり、真剣な表情でボールを投げる方もいらっしゃいました。

鬼が退散したところで、最後に職員が福(幸せ)の衣装で登場し、皆さんのもとに福が訪れました。今年も皆様の健康をお祈りいたします。

海津市デイサービスセンター南濃 ☎55-1417



## 第24回 介護者サロンへのお誘い

介護をしている方々が集まり、介護生活の悩みを思いのままに語り合う介護者の交流会です。介護に関する相談や、情報提供、福祉サービスの紹介等も行っております。ホッと一息、リフレッシュしませんか。

**日時** 平成26年5月8日(木) 12:00~14:00

**場所** 平田総合福祉会館 やすらぎ会館2階 多目的ホール2  
(平田町仏師川481 ☎66-3899)

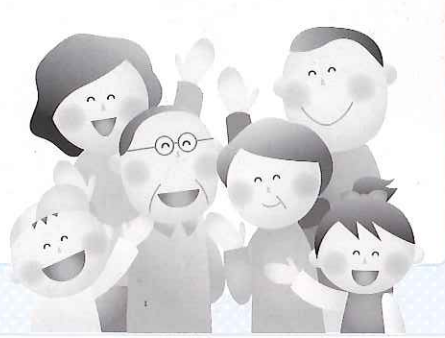
**内容** 介護ケア、介護相談・情報交換、食事、レクリエーション等

**対象者** 在宅で要介護高齢者等の介護をしている海津市内在住の方

**参加費** 無料

**申込み** お電話で下記までお申し込みください。  
※昼食を準備いたしております。

**申込み・問い合わせ先** 本部事務局 ☎55-2300  
海津支所 ☎53-4141  
平田支所 ☎66-3899



お気軽にご参加ください。お待ちしております。



## 笑顔を届けるリーダーに・・・

### ～レクリエーション・インストラクター養成講座～



昨年の7月から計16回、60時間の学習を経て、1月15日(水)レクリエーションインストラクター養成講座が閉講しました。受講者からは、「人前で話す勇気と力をいただいた。人を笑顔にできる喜びを感じていきたい。」といった感想が聞かれました。

3月2日(日)には修了者を対象にした、インストラクター認定審査会(小論文と実技)が笠松町で実施され、修了者全員(10名)が見事合格されました。今後は地域やボランティア活動などに活かしてもらいたいと思います。

## 平田リバーサイドプラザ あそびの日 2014

GWに開催します!親子そろってお出かけください!

**日時** 平成26年5月3日(祝・土)10:00~14:00(雨天中止)

**場所** 平田リバーサイドプラザ

**内容** 巨大らがきコーナー・おたのしみニュースポーツ・手作り遊びコーナー・フリーマーケット・地震体験車

**主催**: 平田パークイベント実行委員会

**後援**: 海津市社会福祉協議会 他



# 市民パワーで福祉のまちづくり

●●●●● がんばっています！地区社協 ●●●●●

## 海西地区



2月21日（金）平田総合福祉会館やすらぎ会館で、「海西地区高齢者を囲む会」を開催しました。

海西地区にお住まいの70歳以上のひとり暮らし高齢者、75歳以上の高齢者世帯、80歳以上の高齢者の方々が、気軽に地域交流ができる場として、また『ホッと一息』心身のリフレッシュを図れる場として行っています。

今回は61名が参加し、気の知れた仲間同士の昼食交流会や海西保育園児の歌や踊りなどを披露してもらい、参加者と園児との交流も深まり、楽しい時間を過ごしました。

2月27日（木）海西小学校の児童と海西地区社協の役員で「ふれあい訪問」を実施しました。各地区に分かれて70歳以上のひとり暮らし高齢者のお宅へ訪問し、児童からは鉢植えと心のこもった手紙を、役員からは記念品を贈りました。

高齢者の皆さんは、児童との交流に、緊張していた表情も徐々に緩み、笑みが絶えない心あたたまる時間を過ごすことができました。



## 高須地区Cブロック

3月9日（日）に海津総合福祉会館ひまわりで三世代交流事業「ピッカピカ活動・歩いて健康 みんなでお餅を食べながら懇親会」を開催しました。

この事業は、地区内の自治会、子供会、老人会、その他の各種団体が一緒になって歩いてカンやビンなどを拾い集め清掃活動をし、みんなでお餅づくりや試食することによって住民同士が「ふれあいと健康増進」に役立てることを目的に企画し、約200名が参加しました。

清掃活動やお餅づくりを通して、みんなが喜びを共有し、貴重なコミュニケーションの場になりました。



# 海津地区ひとり暮らし高齢者のつどい



## お達者です会



2月27日（木）海津温泉で、「海津地区ひとり暮らし高齢者のつどい（お達者です会）」を開催しました。

始めに、高須認定こども園の園児たちによる可愛い劇やフラフープダンスを次々と披露してくれました。また園児たちは参加者の中に入り、絵を書いたり手遊びをしたりして一緒にふれあいを楽しみました。



昼食の後には、海津地区民生児童委員協議会の皆さんが、テレビドラマでおなじみの「水戸黄門」に見立てた詐欺防止の寸劇を行い、面白くてわかりやすい内容に参加者は楽しんで観賞していました。

「子どもからパワーをもらったわ。」「来年はどのような劇をしてくれるのか楽しみです。」と声が聞かれ、笑顔の絶えない会となりました。



この事業は、共同募金の配分を受けて実施しました。

## “ふくしの輪”を広げよう

### 上野河戸区

2月7日（金）上野河戸の龍芳寺で出前介護講座が開催され、区長や福祉推進委員、老人クラブの方々など、約50名が参加されました。

講座では、社協のケアマネジャーから介護保険制度の概要とポータブルトイレや歩行器などの福祉用具の説明を受けられました。

参加者からは「将来、サービスを利用するときのために、とても参考になりました。」との感想が聞かれました。



本事業は近隣助け合いネットワーク事業の一環として行われました。

## 地域の中でいきいきと

### ～ふれあいきいきサロン～

#### ..... 石津地区サロン .....



2月28日（金）石津地区サロンが開催されました。

石津地区サロンは石津地区社協総務部会のメンバーとボランティアさんが中心となって、運営されています。

開設して2回目となった当日は、地区内在住の高齢者の皆さん約40名が参加されました。広域なサロンとあって初対面の方々もいましたが、自己紹介などをして交流を深めると、和やかな雰囲気となりました。

今後も地域の高齢者を対象に石津地区社協事務所で毎月開催していく予定です。

# わくわくボランティア

編集／海津市社会福祉協議会内市民活動ボランティアセンター  
TEL 0584-55-2300 FAX 0584-55-1990 E-mail info@kaizu-wel.jp

## 上手に聞いて上手に話し、自分の強みを発見する

### ～海津市ボランティアリーダー研修会～

2月14日（金）海津総合福祉会館ひまわりでボランティア団体代表者を対象にボランティアリーダー研修会を開催しました。講師に岐阜経済大学准教授、樋下田邦子氏を招き、ボランティア活動についての講演をしていただきました。

講演では、ボランティア活動の概念や自身の体験談についてお話しいただき、グループワークでは、ボランティアリーダーとして自分自身をよく知るために、自己分析テストを行いました。参加者からは、「自分を改めて知ることができた。自分も大切ではあるが、今後はリーダーとして他人を大切にしていきたい。」といった感想が聞かれました。



## 育てふくしの心

～福祉協力校事業～

### 吉里小学校

2月28日（金）市内在住の鍼灸マッサージ師伊藤国男さんを招いて講演会を行いました。伊藤さんは、視覚障がい者の思いや、生活での工夫をお話しされ、児童らは熱心に耳を傾けていました。また、伊藤さんが持参された点字トランプや音声ガイド付き時計など、視覚障がい者用グッズに触れることで、障がいについて理解を深め、思いやりの心を持って行動することの大切さを学びました。



# わたしのまちのボランティアさん

## 南濃町手話サークル



私たちのサークルは、平成22年9月に「昼の部」がスタートして以来、「夜の部」「子供教室」と合わせて27名が所属し、それぞれの部で毎月2回学習しています。

童話やみんなの好きな歌を「手話ソング」として取り入れ、手話の「単語」を楽しく学んでいます。

また、市内の様々なボランティア活動に参加しており、3月の海津市文化祭では、NHKの朝ドラマ「ごちそうさん」の主題歌「雨のち晴レルヤ」

を手話ソングで発表しました。子どもも大人も練習の成果を発揮し、一緒に楽しく発表できました。

手話は繰り返しながらの勉強ですので初心者の方でもすぐに皆さんに溶け込んでいただけます。障がいをお持ちの方々との交流や支援を仲間と一緒に始めてみませんか？

ぜひ、見学や興味のある方は市民活動ボランティアセンター☎55-2300までお問い合わせください。

※この記事は、南濃町手話サークルより寄稿されました。



# 「こんぺいた市」に参加して下さい！

ポピーコミュニティ主催の「こんぺいた市」は、フリーマーケットを通して家庭用の不用品をリユース（再利用）するとともに、市民によるまちづくりを推進しています。

まちづくり活動の一環として、無料で海津市内の子ども会やボランティア団体の方などにスペースを提供いたしますので、あなたも参加しませんか？



**開催予定日** 4月6日（日）平田公園

5月3日（祝・土）平田リバーサイドプラザ

**参加方法** スペースでは市民活動ボランティアの展示や販売などができます。また、スタッフが少人数のため、お手伝いをしていただける方は下記まで連絡してください。

**問合せ** ポピーコミュニティ 代表080-6950-9181（渡辺）

心

すませば...

ボランティアを担当させていただいて、1年が経過しました。この1年間はたくさんの人と出会い、たくさんの方の温かさを肌で感じました。人との出会いを大切にして、ボランティアのみなさんと一緒に成長していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

## ボランティア登録状況 (3月14日現在)

|     |              |
|-----|--------------|
| 団体数 | 85団体(2,571人) |
| 個人  | 210人         |
| 合計  | 2,781人       |

# 行事予定

| 4月 |    |                          | 5月 |    |                             |
|----|----|--------------------------|----|----|-----------------------------|
| 日  | 曜日 | 内容                       | 日  | 曜日 | 内容                          |
| 1  | 火  | 心配ごと相談(海津)               | 7  | 水  | 食事サービス(海津)                  |
| 4  | 金  | 食事サービス(海津)、PPK☆発汗コース(海津) | 8  | 木  | 介護者サロン(平田)、介護者ティーサロン(平田)    |
| 7  | 月  | 結婚相談(平田)                 | 9  | 金  | 食事サービス(平田・南濃)、PPK☆発汗コース(海津) |
| 8  | 火  | 心配ごと相談(海津)               | 11 | 日  | 結婚相談(平田)                    |
| 9  | 水  | 法律相談(南濃)                 | 12 | 月  | PPK☆心身コース(南濃)               |
| 10 | 木  | 食事サービス(平田)、介護者ティーサロン(平田) | 13 | 火  | 心配ごと相談(海津)                  |
| 11 | 金  | 食事サービス(南濃)、PPK☆発汗コース(海津) | 14 | 水  | 法律相談(南濃)                    |
| 15 | 火  | 法律相談(海津)                 | 16 | 金  | PPK☆発汗コース(海津)               |
| 18 | 金  | PPK☆発汗コース(海津)            | 19 | 月  | PPK☆心身コース(南濃)、結婚相談(平田)      |
| 21 | 月  | 食事サービス(海津)、結婚相談(平田)      | 20 | 火  | 法律相談(海津)、食事サービス(海津)         |
| 22 | 火  | 食事サービス(平田)、心配ごと相談(海津)    | 22 | 木  | 食事サービス(平田)                  |
| 23 | 水  | 食事サービス(南濃)               | 23 | 金  | 食事サービス(南濃)、PPK☆発汗コース(海津)    |
| 25 | 金  | PPK☆発汗コース(海津)            | 26 | 月  | PPK☆心身コース(南濃)、法律相談(平田)      |
| 28 | 月  | 法律相談(平田)                 | 27 | 火  | 心配ごと相談(海津)                  |
|    |    |                          | 28 | 水  | めざせ!厨房男爵(海津)                |
|    |    |                          | 30 | 金  | PPK☆発汗コース(海津)               |

注)確定している事業のみ載せさせていただきます。

## 今月の介護者ティーサロンは、

☆4月10日(木) 午後1時30分~3時  
平田やすらぎ会館

出入り自由!申し込みはいりません!お待ちしております!

## 心あたたまるご寄附

ありがとうございました

(敬称略・順不同)

匿名 おむつ 6袋  
補聴器用電池 18個  
ドラッグストアイシイ 海津店 おむつ 6ケース  
木曾三川千本松原に集う会 10,000円  
匿名 5,000円  
匿名 5,000円  
(平成26年3月14日まで)

## 編集後記

桜が満開の季節です!そろそろお花見をしたくなる頃ではないでしょうか?  
お花見に付きものの花見団子ですが、この三色にはちゃんと意味があるのです。ピンク色は桜の花を、白色は雪で去りゆく冬を、緑色はヨモギで、やがて来る夏を表しています。桜の花を見ながら季節を感じ、自然の恵みに感謝して食べる、まさに日本の伝統的なお団子ですね。  
ポカポカ陽気に誘われて、花見団子をお伴に、ぜひお花見に出かけましょう!

在宅で介護をされている方へ

## ご利用ください!

紙おむつ等購入費の一部補助を行っています。(介護保険で要介護4または5の認定を受けた方に限ります。)

詳しくは社協までお問い合わせください。

☆本誌の音訳テープ・点訳を希望される方は社協までご連絡ください。

## ふれあいネットワーク 社会福祉法人 海津市社会福祉協議会

本所 岐阜県海津市南濃町駒野827番地1 TEL (0584)55-2300 FAX (0584)55-1990  
URL <http://www.kaizu-wel.jp/> E-mail [info@kaizu-wel.jp](mailto:info@kaizu-wel.jp)

海津支所 岐阜県海津市海津町高須517番地1 TEL (0584)53-4141 FAX (0584)53-4602

平田支所 岐阜県海津市平田町仏師川483番地 TEL (0584)66-3899 FAX (0584)66-5151