

海津市社協だより

ぬくもり



2019.11

No.

154

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

海津市内の小学生の
作品です。

多くのボランティアに支えられて

第24回 長良川ふれあいマラソン大会

(3ページに関連記事掲載)





大空に夢をのせて

～夏の思い出の1ページ～

8月25日(日)、ひとり親家庭の児童とその家族を対象とした日帰り旅行を開催しました。

今年は59人が参加し、セントレアにできた「FLIGHT OF DREAMS」と、「めんたいパークとこなめ」の見学に行ってきました。参加者は、ボーイング787初号機の操縦席を見学したり、館内空間をダイナミックに使用した映像と音のショーを楽しみました。

また、「めんたいパークとこなめ」では、明太子に関する豆知識を学び、クイズラリーに参加しました。限られた時間でしたが、楽しくふれあう時間を過ごしました。

なお、養老ライオンズクラブより、子どもたちにプレゼントが贈られました。



この事業は、共同募金の配分を受けて実施しました。

いつまでも生き生きと

～ひとり暮らし高齢者のつどい～



9月13日(金)、市内のひとり暮らし高齢者の方を対象に、一日温泉旅行を開催しました。

今年は91人が参加され、四日市市のユニーカイカンに行きました。

参加者は、天然温泉につかり、お芝居と歌謡舞踊ショーを楽しみました。みんなで食べる食事は会話もはずみ、和気あいあいと笑顔あふれる時間を過ごしました。

また、ビンゴ大会も開催され、会場は大盛り上がりでした。

参加者からは、「普段は一人なのですが、今日はみんなと一緒に楽しい時間を過ごせました」との声が聞かれました。



この事業は、共同募金の配分を受けて実施しました。

多くのボランティアに支えられて

～第24回長良川 ふれあいマラソン大会～

10月6日(日)、第24回長良川ふれあいマラソン大会が行われ、障がいの有無を問わず、幅広い年齢層にわたる910人の選手が、元気いっぱい完走を目指しました。

この大会の運営の裏には、ボランティアの存在があります。両日で約170人のボランティアにご協力いただきました。



前日には、選手が安心して走れるようコース上の小石やゴミなどを掃除しました。また、大会当日には、コース脇で緊急時の見守りや給水の補助を行うとともに、懸命に走る選手たちに声援を送っていました。



ひろがるボランティアの輪

～ 第14回 わくわくボランティアフェスティバル ～ 第15回 障がい者ふれあいコンサート

9月8日(日)、海津総合福祉会館「ひまわり」で“わくわくボランティアフェスティバル”と“障がい者ふれあいコンサート”が併せて開催されました。館内には、ボランティア団体や市内各小中学校・特別支援学校の福祉活動紹介ポスターが掲示されました。また、義援金バザーをはじめ、折り紙教室や非常食の試食、絵本コーナー、おばけ屋敷など、楽しいイベントが盛りだくさんでした。

コンサートでは、練習の成果を発揮しようと出場者の元気な歌声が館内に響き渡り、盛り上がりました。

会場はたくさんの人で賑わい、交流の深まる1日となりました。





育てふくしの心

～福祉協力校事業～

社協では、市内の小中学校、高校を福祉協力校に指定し活動助成を行っています。
なお、この事業は赤い羽根共同募金の配分金が使われています。

点字体験

海西小学校

10月4日(金)、4年生の児童が点字体験を行いました。講師の藤田佐喜子さんから、点字のしくみや打ち方、読み方について教えていただきました。

児童たちは、はじめて学ぶ点字に興味を持ち、講師の話聞きながら、自分の名前を点字で打つなど一生懸命に取り組みました。体験を通して、点字や視覚障がいに対する関心や理解を深める機会となりました。



手話体験

城山小学校

10月4日(金)、4年生の児童が手話体験を行いました。講師の森淳世さんから、聴覚障がいの話や手話の基礎について教えていただきました。最後は、習った手話を交えて合唱曲「BELIEVE」(ビリーヴ)を歌いました。



高齢者疑似体験

高須小学校

10月8日(火)に5年生の児童が、高齢者疑似体験を行いました。

疑似体験セットを装着し、日常生活動作を体験した児童たちは、高齢者の身体の変化や気持ちを知るとともに、相手の立場にたった介助の仕方を学びました。



車いす体験

東江小学校

10月9日(水)、6年生の児童が車いす体験などを行いました。まず、車いすの種類や操作方法、介助の仕方などを学び、その後は実際に車いすを体験しました。

児童たちからは、「急に発進したり、曲がったりするととても怖いので、しっかり声かけをして車いすを押してあげたいです。」といった感想が聞かれました。

福祉講話

石津小学校

10月9日(水)、6年生の児童を対象に福祉講話が開かれました。講師の岐阜県身体障害者福祉協会の小川剛矢さんから、車いす生活を余儀なくされてからの気持ちの変化や、あきらめずに努力し続ける大切さなどを教わりました。また、障がい者スポーツの紹介や取り組みについても学びました。



生活支援活動担い手養成講座

「地域の支え合い活動の輪を広げましょう」

日常のちょっとした生活の困りごとのお手伝いや見守り活動など、生活支援活動の担い手を養成することを目的に、9月に大江小学校を会場に養成講座を開催しました。

3日間の講座では、「介護保険制度について」や「高齢者や障がい者の心理と接し方」「生活支援活動の実践発表」など、担い手に必要な基本的知識が学べる内容を実施し、22人の方に参加していただきました。最終日には、受講者同士が今後の活動をどのように進めていくかをグループで話し合い、活動を実践するイメージを膨らませました。

受講を終えた皆さんには、ご自身がお住まいの地域や所属団体などでご活躍いただき、助け合いや支え合いの輪が広がっていくことを期待しています。



受講生の感想

- ・この講座に参加された方のお話を聞き、沢山の収穫がありました。地域の皆さんのことをよく考えてみえて、「人との関わり」はとても大切だと改めて感じました。
- ・今回の講座に参加し、1つでも参加者で力を合わせて何かできるものを見つけたいと思いました。「あったらいいな」、「こんなことをしたらいいな」だけでなく、1歩進めて実行できるものを話し合えたらと思いました。
- ・高齢化が進む中で自助、互助の必要性を強く感じました。今後、自分に出来ることを考えたいと思います。自分が支援を受ける側に立って、今後の活動に活かしたいと思います。

わたしのまちのボランティアさん



手品ボランティア
ゲートキーパーボランティア

丹羽 修 さん
(海津町札野)

活動の内容は？

手品ボランティアでは、高齢者施設や自治会行事、ふれあいいきいきサロンなどで手品を披露しています。参加者の驚きながらも喜んでくれる姿を見ると、とても嬉しい気持ちになります。

ゲートキーパーボランティアでは、自殺防止に係る啓発活動や地域を見守り、なにかあったら専門機関につなぐようにしています。

両方のボランティアとも“できるときにできることをやらせてもらっている”という思いで活動をしています。

これからボランティアをはじめようとしている方にメッセージ

肩の力を抜いて、背伸びせず、自分のできるときにできる範囲でやっていくと、長続きして楽しめるのではないのでしょうか。

また、何かあったときは、お互いさまの「互助」の気持ちを大切に活動できるといいなあと思います。

※「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)ができる人のことです。

市民のパワーで福祉のまちづくり

がんばっています地区社協

地区社協は、市民の皆さんからお預かりした社協会費の、分配金を主な財源に活動を行っています。

城山地区社協

城山生活サポート事業スタート

城山地区活動協議会(城山地区社協)は、10月1日から城山生活サポート事業を始めました。この事業は城山地区にお住いのひとり暮らし高齢者や高齢者世帯の方を対象に、「少し困ったこと」をお手伝いする生活支援活動です。

本事業は福祉委員会が中心となり、これまでに先進地の事例研修や、市社協主催の生活支援担い手養成講座に参加してきました。また、8月から9月にかけて、城山地区全戸に城山生活サポート事業のリーフレット等を配布し、啓発も行ってきました。

生活サポートの内容は主に草刈りや枝切りなど、1時間以内のできる活動です。送迎サービスや危険な作業は、お受け

することができません。利用料金は15分200円(材料費等は別途)で行っています。城山地区活動協議会では、城山地区の困りごとのある対象の方のお申し込みをお待ちしています。

生活サポーターのつどいも8月と10月に行い、利用者第1号として樹木の枝切り作業も行いました。



生活サポーターによる樹木の伐採



福祉委員会委員長の黒田昇氏



総会で生活サポートの話聞く皆さん



吉里地区社協

吉里地区社会福祉協議会では、毎週サロンを開催しており、ボランティアが工夫しながら読み聞かせや、歌、ハンドベル、グラウンドゴルフなどを中心に展開しています。

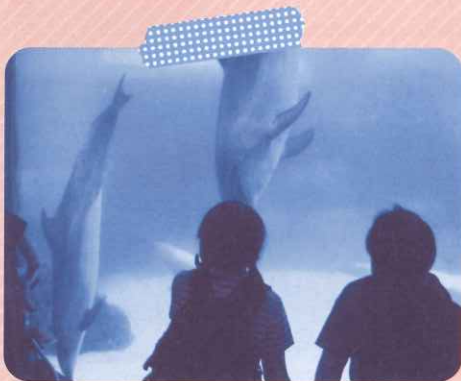
また、小学生との交流では、しめ縄づくりをしたり、運動会に参加したりと世代交流など、地域の絆を深めています。



海津市はばたき

お出かけに大興奮

9月27日(金)、岐阜県障害事業所連絡会の西濃ブロック愛護ふれあいバス事業で名古屋港水族館に行きました。乗り物の大好きな利用者さんたちは、大型バスでのお出かけに大興奮。イルカパフォーマンスでは、ダイナミックな演技に歓声が上がりました。一番の楽しみ、お弁当もみなさん美味しくいただき、事業所のみんなで出かける機会を得られたことで、たくさんの喜びと学びがありました。



芸術でHappyに!

令和のはじまりである5月から、水谷聡美先生による造形教室を、はばたきで行っています。先生は「芸術の持つ力でみんなHappyに!」をコンセプトに、自己表現、心の表出、造形を通じたコミュニケーションなどを重視して、教室をされています。

5ヶ月がたち、最初は自由に表現することに戸惑っていた利用者さんたちも、各々の自己表現の場として、自由に楽しんで造形活動できるようになってきています。活動を通して、利用者さんの意外な一面や、心の内を知ることとなり、職員も学びを得ています。

今後は、地域の皆さんに見ていただく機会も作っていかうと思っています。



こんにちは！ デイサービスセンター平田です！

ご存じですか？『シニアヨガ』

ヨガというと、マットの上で様々なポーズを取るといったイメージですが、最近では高齢者にも人気があり、耳ヨガ、顔ヨガ、指ヨガ、イスに座りながらできるチェアヨガ、さらには笑いヨガというものまであります。例えばチェアヨガは身体が硬くても、体力がなくても行えるので高齢者にはうってつけです。シニアヨガは安全で、かつ効果的である事が重要とされていますので、高齢者にも安心して取り組んでいただけることが特徴です。

デイサービスセンター平田では、日頃の活動の中にヨガを取り入れています。

ヨガの効果

ヨガの効果としては、身体を動かし筋肉や関節の状態を整える事で、突発的な事故による怪我の予防、心肺機能の強化、消化器・内臓の強化、腹式呼吸による自律神経の安定と精神的なリラクゼーション効果が挙げられます。

やってみよう！！



上半身をねじるポーズ

- ①椅子に深く座り、上半身をゆっくりと左側にねじります。
- ②呼吸を繰り返しながら、吐く息でねじりを深める意識で5呼吸ポーズをキープします。
- ③息を吸いながら上半身を元に戻し、反対側も同様に行います。

効果

身体をねじることで、椎間板がしっかり刺激されます。収縮されていた椎間板が刺激されることで、栄養がいきわたり弾力が戻り健康な背骨に！また、内臓も刺激されるので、腸の働きを活発にし便秘の解消にも！

ワシのポーズ

- ①左ひじを90度に曲げて前方に上げ、右ひじを左ひじの下に当てます。
- ②そのまま右手を曲げて左手にからませます。両手の親指が顔の方に向くように手のひらを合わせ、残りの指先を真上に伸ばします。
- ③反対側も同様に行います。

効果

肩甲骨を広げることで肩こりを緩和します。また、二の腕の引き締め効果もあります。代謝が良くなり血流が促進されるため、冷え性の改善にも！

やってみよう！！



お気軽にご相談ください

海津市デイサービスセンター平田

〒503-0311 海津市平田町仏師川483番地 やすらぎ会館内

☎66-2922

子どもの居場所づくりについて学びました

海津市でも子どもの居場所づくりを進めていきたいとの思いから、8月30日、滋賀県米原市にある、子どもの居場所・NPO 法人「わっか」の振角大輔さん、柳生のびさん、青木明日香さんを講師にお迎えして、子どもの居場所づくり勉強会を開催しました。

NPO 法人「わっか」は、地域で暮らす子どもたちのために、平成24年に設立され、子どもの遊び場づくり、子ども食堂や学習支援の開催など、活動の幅を広げ、地域で暮らす子どもたちのやすらぎの場になっています。



振角さんは、「わっか」の活動を、子どもたちが日頃の生きづらさから離れて、「思うがまま」「あるがまま」に自分を表現できる場所、どんな子どもであれ、そのすべてを丸ごと受け止めていく心安らぐ居場所づくりの活動だと語ります。

「わっか」の居場所づくりの活動は多様です。「のっばらわっか」では子どもたちに遊びの空間を提供しています。里山に登る子、火起しに夢中になる子、雨でもへっちゃらで、ずぶぬれになっても子どもなりのやり方で遊びを楽しんでいます。

月曜放課後に開催される子ども食堂「まあい食堂」では、子どもたちに食の支援をしています。毎回、あたたかくておいしい簡単な料理を作ります。ちいさな子がおおきなブロッコリーを手でちぎっています。少し大きい子は包丁で玉ねぎを切ったりお肉を炒めます。みんなが、自分でしたいこと、できることをしています。子ども食堂の中心を担う青木さんは、「子どもが多いと食材がピンチになることもあるけど、カレーの具が少なくなったり、お味噌汁がうすくなったりするくらいのこと・・・みんなで食べれば問題ないです！！」と笑います。

柳生さんは、子どもの居場所づくりのポイントを「気持ち」「行動」「継続」と語ります。まず、同じ思いの仲間を集めること、いろいろな問題はあるけれどまず始めてみることに、始めたらずっと続けることだそうです。実際、「わっか」開設当初、活動に参加した子どもは1名、自分の長男だったという日もあったそうですが、子どもたちの情報が口伝えに広がり、今では開催日ごとに、多くの子どもたちが「わっか」に集うようになりました。

子どもが本当の姿を生き生きと表現できる場所、安心できる仲間や大人がいつもそこにいて、自分のすべてを受け止め、やさしく見守ってくれるかけがえのない居場所、そんな居場所を海津の子どもたちにも届けてあげたいと感じた勉強会でした。

今後も「子どもの居場所づくり勉強会」を計画してお知らせいたしますので、子ども支援、居場所づくりに興味のある皆さまは、ぜひご参加ください。

この事業は、共同募金の配分を受けて実施しました。

海津市くらしサポートセンター

海津市役所 東館2階 14番窓口

相談受付(月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分)

TEL 52-1710 フリーダイヤル 0120-108022

心も身体も **ほっ** とする
手の温もりっていいね!

第40回 介護者サロン

8月17日開催

介護者サロンでは、日本赤十字社の米盛先生を講師にお迎えし、「心と身体リラクゼーション」の講義・体験を行いました。二人一組になり、肩・背中・腕を手で優しく滑らせる実践に、「とても心地がいい」「手があたたかくて、ほっとした」と皆さん満足そうでした。



介護者ティーサロンも開催中!



毎月第2木曜日 午後1時30分から
11月14日 平田総合福祉会館「やすらぎ会館」
12月12日 海津総合福祉会館「ひまわり」
1月9日 南濃総合福祉会館「ゆとりの森」

フードバンクきずな

「食の支援にご協力をお願いします」

～フードバンクの活動とは～

梱包の破損や賞味期限が近づいた等の理由から、品質に問題ないにも関わらず廃棄されてしまう食品を個人や企業から引き取り、福祉施設・団体・生活困窮者個人に提供する活動です。食品ロスを削減し、企業や個人の社会貢献を促進することで、食糧の確保が困難な方々の役に立つという「食のリサイクル」の形でもあります。

海津市社会福祉協議会では、「フードバンクきずな」として活動を進め、くらしサポートセンターと連携し、生活困窮で食の支援が必要な方などにお届けしています。皆さんのご協力をお願いします。

ご提供いただきたい食品

穀 類： 米 乾麺 パスタ
保存食品： 缶詰 瓶詰
乾 物： のり 昆布 鰹節 豆類
調味料： 塩 砂糖 しょうゆ ソース
インスタント食品： ラーメン 焼きそば
レトルト食品： カレー パスタソース など

※賞味期限が2か月以上あるもの
※常温保存が可能なもの



受取窓口 海津市社会福祉協議会
本部事務局 南濃総合福祉会館「ゆとりの森」内
海津支所 海津総合福祉会館「ひまわり」内
平田支所 平田総合福祉会館「やすらぎ会館」内
海津市くらしサポートセンター(海津市役所14番窓口)

受取時間 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

お問合せ フードバンクきずな(本部事務局内) ☎55-2300



男性限定

介護予防教室

ヨガニサイズ

参加者募集

身近な場所で運動する習慣をつけましょう！

いつまでも健康で、元気にきらめく生活を送ることができるよう「介護予防教室」を開催しています。参加を通じて交流の輪も広がっています。楽しく介護予防に取り組みませんか。ご参加をお待ちしています。

〈日程〉12月～2月(全10回) 午後1時30分～3時

12月	13日(金)	20日(金)	27日(金)	
1月	10日(金)	17日(金)	24日(金)	31日(金)
2月	7日(金)	14日(金)	21日(金)	



〈申し込み開始〉
11月11日(月)から

〈講師〉健康運動指導士

〈会場〉海津総合福祉会館「ひまわり」

〈対象者〉海津市内にお住まいの65歳以上の方 定員30人 (男性限定)

※初めてお申込みの方を優先 (定員になり次第締切)

〈参加費〉1,500円(全10回分、保険料込み)

〈申し込み・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

随時見学も
できます。
お気軽に
お問い合わせ
ください。



心身障がい児者

クリスマスパーティーにご参加を

レクリエーションや食事などを通して、楽しい時間を過ごしませんか?

日時 12月15日(日) 午前10時30分～午後1時

場所 海津市文化センター 2階 多目的ホール

対象 海津市内在住または在勤の障がいがある方とその家族

内容 レクリエーション、歌、昼食、プレゼントなど

参加費 1人500円

申し込み・問い合わせ先 本部事務局 ☎55-2300



みなさまとともに歩む

あいおいサポート 株式会社

各種保険の
無料相談受付中

〒503-0415 海津市南濃町山崎593-63
TEL 0584-55-2500 FAX 0584-55-2555

※有料広告掲載欄です

行事予定

11月			12月		
日	曜日	内容	日	曜日	内容
5	火	心配ごと相談(海津)	2	月	結婚相談(平田)
7	木	介護予防教室コグニサイズ	3	火	心配ごと相談(海津)
11	月	結婚相談(平田)	6	金	介護者リフレッシュ旅行
13	水	法律相談(南濃)	10	火	食事サービス(海津)
14	木	介護者ティーサロン(平田)	11	水	法律相談(南濃)
15	金	食事サービス(南濃)	12	木	介護者ティーサロン(海津)
19	火	法律相談(海津)	13	金	介護予防教室コグニサイズ
20	水	食事サービス(平田) 食事サービス(海津)	15	日	心身障がい児者クリスマスパーティー
25	月	法律相談(平田)	17	火	食事サービス(南濃) 法律相談(海津)
			20	金	食事サービス(平田) 介護予防教室コグニサイズ
			21	土	結婚相談(平田)
			23	月	法律相談(平田)
			27	金	介護予防教室コグニサイズ

※ 介護予防教室 コグニサイズは、11月が大和田集会所(東江)、12月は海津総合福祉会館「ひまわり」で開催します。注)確定している事業のみ掲載させていただきます。

フードバンクきずなへのご寄付 ありがとうございました。

(敬称略・順不同)

匿名	お米	60kg
匿名	もち米	20kg
匿名	調味料	6個
匿名	お米	5kg
匿名	野菜	42kg
匿名	食料品	9個
匿名	野菜	20kg
匿名	野菜	15kg
匿名	野菜	3kg
匿名	食料品	4個
匿名	食料品	6個
匿名	調味料	2個
匿名	麺	8袋
匿名	お菓子	1箱
匿名	飲料	10本
匿名	お菓子	16個
匿名	食料品	6個
匿名	調味料	2個
匿名	お菓子	3個
匿名	飲料	1本

(令和元年8月1日～9月30日受付分)



心あたたまるご寄付 ありがとうございました

株栄和産業	50,000円	匿名	100,000円
安立勝治	10,000円	匿名	2,500円
高橋正巳	1,000円	匿名	2,500円

(敬称略・順不同)

(令和元年8月1日～9月30日受付分)

事業者や団体等の皆さまへ

◆ 有料広告の募集 ◆

海津市社協だより「ぬくもり」に広告を掲載し、お店の紹介やイベントを宣伝してみませんか？

サイズ 縦45mm×横85mm

掲載場所 2色刷り、紙面下部

枠数 1号あたり1広告主につき2枠まで

月額料金 1枠7,710円

〈申込み・問合せ〉 本部事務局 ☎55-2300

編集後記

みなさんは、「介護の日」があるのをご存知でしょうか？
国民に介護への理解を深めてもらおうと、厚生労働省が「介護の日」のキャッチコピー「いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう」の「いい日、いい日」にかけて、11月11日を「介護の日」と決めました。この「介護の日」には、介護への理解や認識を深めるイベントが各地で行われています。
皆さんもこの機会に、介護について考えてみてはいかがでしょうか。

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

本部事務局 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

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