



佐渡市

社協だより



7月14日(火) 相川地区^{きた}北^{えびす}狄^{きたえびす}ふれあい農園でジャガイモ掘りを実施しました。姫津保育園・金泉地区民生児童委員さんの協力で、北狄老人クラブ^{きたえびす}会員が育ててくれたジャガイモをみんなで掘りました。

大きなジャガイモを手に友達と見せ合う姿が見られ、収穫したジャガイモは、さっそく保育園・小学校に届けさせていただきました。



第31号

編集・発行

社会福祉法人 佐渡市社会福祉協議会

佐渡市両津湊198番地 TEL 0259-24-7500 FAX 0259-24-7502

ホームページ <http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>

社協とは？

市民の皆さんの社協についての
質問・疑問に答えるコーナー。

第4回目は、「介護予防教室」
についてお話しします。

皆さんは「介護予防教室」をご
存知でしょうか？

社協だよりの行事予定や、市民
の皆さんのお宅に届く回覧など
も目にされていると思います。

「介護予防教室」は、介護保険
サービスの中の介護予防事業のひ
とつで、対象となるのは65歳以上
の方です。

いつまでもハツラツと地域や家
での生活が送れるよう、介護が必
要な状態にならないことを目的と
しています。

内容は、健康チェックや体力・
運動機能向上のための健康体操や

レクリエーション、手先を使った
作業等を行っています。

参加している人たちが「一緒にや
らんかや？」と気軽に誘い合って来
ることで、家に閉じこもりがちにな
ることも防ぐことができます。

「運動や体操は大変？」「もとも
と運動は苦手なの」という方がいる
かもしれませんが、参加される方の
体力や体調に合わせて、無理なくで
きるものを取り入れていますので安
心して参加いただけます。

体操やレクリエーションを行う時
には、地域のボランティアの方々も
協力してくださっています。体力向
上や介護予防だけでなく、地域の方
とのふれあいや語り合いで、あたた
かい地域の輪が広がっています。

寝たきりにならないためにも
元気で、楽しく、無理しないを
モットーに開催しています。

皆さんの中で、「ますます元気
に暮らしたい！」、「最近ちょっ
と疲れやすくなった…体力がなくな
ったかな？」と思われる方は是非
ご参加ください。

お待ちしております。

ある介護予防教室の流れ

健康チェック

血圧測定やその日の様子の確認。

体操

レクリエーション①

みんなでわいわい楽しみます。

休憩

レクリエーション②

対戦型のゲームや頭の体操、園芸な
ど楽しいこと色々です！

茶話会

お茶を飲みながら、みんなで
楽しくお話しをします。



「社協とは？」では、市民の皆さんの社協に
対する疑問・質問にお答えしていきます。

「ご意見・ご質問をお寄せください！」



▲介護予防教室では、体操や運動を主に行っています。中には、皆さんで料理や手芸をしたりすることもあります。

集まれ! 元気な年男・年女

今回は、趣味を存分に楽しんでいるおふたりをご紹介します。



ます や
榎屋

さぶろう

三郎さん (両津地区 住吉)

大正14年生まれ

元気の 秘訣

★盆栽と山菜採りが趣味です。今では盆栽が1,000鉢になりました。山歩きをすると足腰が丈夫になり、痛みもとれます。

★若いときに痛めた腰は、50年にわたる温泉通いと毎日の体操のおかげで、すっかりよくなりました。体操は朝晩と湯上りに10～20分行っています。

さとう
佐藤

とみこ

富美子さん (新穂地区 長畝)

大正14年生まれ

元気の 秘訣

★毎日規則正しい生活をする。

★なんにでも興味を持って挑戦すること。

趣味・梅干などの漬物をつくること・絵手紙を書くこと。



元気な年男・年女がいっぱいありましたら、ぜひご紹介ください。
自薦・他薦は問いません。情報お待ちしております。

包括支援
センター

通信

水分補給を忘れずに!!

高齢になると、からだの水分量が減少したり、ノドのかわきを感じにくくなることから、脱水をおこしやすくなります。脱水は心筋梗塞や脳梗塞を招きます。

1日に1ℓ程度の水分を取るように心がけ、こまめに水分を補給しましょう。

お盆も過ぎて、暑さも一段落…ですが、残暑の時にも気をつけましょう。



トイレに行くのが大変だからと水分を控えると、尿毒症等の病気の原因にもなります。こまめな水分補給とトイレに行くことはとても大切です。脇の下がさらさらに乾いている時なども要注意です!



行事予定

社協ではいろいろな行事を予定しています。
詳しくは、支所までお問合せください。

行事名	日	時間	場所
<金井地区>			
生きがい活動 支援通所事業	毎週水曜日	10:00～ 15:00	金井地域 センター
	毎週木曜日	14:00～ 15:30	金井温泉 金北の里 多目的ホール
介護予防教室 お達者かない	毎週月曜日	9:30～ 11:30	金井温泉 金北の里 活性化研修室
尾花の茶の間	10日(木)	13:30～ 15:30	尾花会館
福祉相談会	18日(金)	13:00～ 17:00	金井温泉 金北の里
心配ごと相談	9日(水)	9:00～ 12:00	金井 しゃくなげの里

＜畑野地区＞					
畑 野 支 所	介護 予 防 教 室	大久保地区	2日・ 30日(水)	9:30～	松 泉 閣
		小 倉 地 区	9日(水)		
		宮 川 地 区	16日(水)		
	い こ い の 間 は た の		1日・ 15日(火)	10:00～	畑野区民会館
	地 域 の 茶 の 間		16日・ 30日(水)	10:00～	やわらぎの里
	飯 持 サ ロ ン		18日(金)	14:00～	飯 持 集 落 セ ン タ ー
	まつさき茶屋		9日・ 23日(水)	9:30～	寺島酒店向かい
	ふれあい招待 昼食会(畑野地区)		3日(木)	10:00～ 14:00	松 泉 閣
	ふれあい招待 昼食会(松ヶ崎地区)	10月3日(土)		10:00～ 14:00	浜河内活性化 セ ン タ ー
	敬 老 週 間		8日(火)・ 11日(金)	10:00～ 14:00	まつさきの里
	福 祉 相 談 会		4日(金)	13:00～ 17:00	松 泉 閣
心 配 ごと 相 談		24日(木)	9:00～ 12:00	畑野農村環境 改善センター	

★弁護士による無料法律相談

●両津

9月25日(金) 10:00～15:00

会場：総合福祉センターしゃくなげ

定員：8名

予約先電話番号：23-5500

※事前に予約が必要ですのでお電話ください。

※秘密は守られます。

行事名	日	時間	場所
地域の茶の間 「ひまわり」 (協力費100円)	毎週水曜日 (祝日休み)	10:00～ 15:00	両津夷3 (旧仙台屋)
いきいきサロン	両津地区各地で行っています。		
心配ごと相談	2日(水)・ 13日(日)・ 23日(水)・ 28日(月)	13:00～ 16:00	総合福祉 センター しゃくなげ
	7日(月)	18:00～ 20:00	

相川支所	ふれあいいきいきサロン	3日(木)	10:00～	ワイドブルーあいかわ
	こいつ茶よらん会	毎週月曜日	10:00～	三町目中川宅
	さわやか上町の茶の間	10日(木)	10:00～	ふれあい集会場
	相川地区敬老会	10日(木)	10:00～	ワイドブルーあいかわ
	一和会茶の間	16日(水)	10:00～	親和会館
	よつば会 配食サービス	30日(水)	8:30～	あいかわ開発 総合センター
	福祉相談会	11日(金)	13:00～	ワイドブルーあいかわ
	心配ごと相談	3日(木)・ 10日(木)・ 16日(水)・ 22日(火)	9:00～ 12:00	あいかわ開発 総合センター

佐和田支所	<佐和田地区>			
	佐和田地区 生きがい 対策事業 (手芸教室)	14日(月)	10:00～ 15:00	佐渡中央会館
	佐和田地区 生きがい 対策事業 (人形つくり教室)	16日(水)	9:00～ 15:00	
	佐和田地区 生きがい 対策事業 (やきもの教室)	15日(火)・ 16日(水)・ 17日(木)	9:00～ 16:00	旧喜楽荘 ワークルーム
	介護予防教室 「笑顔・キラキラ」	7日(月)	10:00～	ビューさわた
		8日(火)		佐和田漁民交流 センター
		16日(水)		佐渡中央会館
		29日(火)		八幡町ふれあい センター
	沢根の茶の間	20日(日)	13:30～ 15:30	沢根会館
	河原田本町 の茶の間	15日(火)	10:00～ 15:00	関口(有)横
	福祉相談会	18日(金)	13:00～ 17:00	ビューさわた
	心配ごと相談	2日(水)	9:00～ 12:00	佐渡中央会館



9月

支所の

羽茂支所

行事名	日	時間	場所
<羽茂地区>			
おけらの会・お達者くらぶ	8日(火)	10:00~	羽茂農村環境改善センター
給食サービス	26日(土)	8:30~	
心配ごと相談	9日・23日(水)	13:30~16:30	
<小木地区>			
けんこうくらぶ	毎週木曜日	13:30~	総合福祉センターつくし
敬老会	16日(水)	10:00~	多目的集会施設あゆす会館
心配ごと相談	2日(水)	13:30~16:30	
<赤泊地区>			
ふれあいいきいきサロン	2日・9日(水)	10:00~	赤泊福祉保健センターやすらぎ
	16日(水)	10:00~	川茂会館
ぴんしゃん教室	25日(金)	9:30~	
	11日(金)	9:30~	赤泊福祉保健センターやすらぎ
水中運動教室	24日(木)	10:00~	
心配ごと相談	16日(水)	13:30~16:30	

羽茂支所

行事名	日	時間	場所
<真野地区>			
新町地区	2日(水)	13:30~15:30	新町地区集落センター
静平・下黒山地区	3日(木)	13:30~15:30	静山集落センター
豊田・滝脇・背合・東大須地区	10日・24日(木)	13:30~15:30	豊田集落センター
金丸地区	11日(金)	9:00~12:00	金丸公民館
竹田・中沢田・国分寺地区	8日(火)	9:00~12:00	竹田集落センター
四日町・長石地区	7日(月)	9:00~12:00	老人福祉センター寿楽荘
新町・桜ヶ丘地区	30日(水)	13:30~15:30	真野体育館2階B室
心配ごと相談	9日(水)	9:00~12:00	老人福祉センター寿楽荘
<新穂地区>			
元気はつらつ教室	毎週火曜日	13:30~	新穂湯上温泉
にいぼサロン	毎週金曜日	11:00~	
愛の一鉢贈呈式	上旬	15:00~	新穂小学校
福祉相談会	11日(金)	13:00~17:00	新穂湯上温泉
心配ごと相談	16日(水)	9:00~12:00	新穂地区公民館

畑野支所

はつらつ教室(介護予防教室)

訪問介護員養成研修〈2級課程〉を開催します

受講対象者

佐渡市在住の方で、18歳から概ね50歳までの方
資格取得後、訪問介護員業務に就業を希望する方、地域の福祉活動に参加を希望する方で、すべての講義・研修に出席可能な方

定員

40名

受講期間

平成21年10月~22年2月まで

研修参加費

35,000円(テキスト代含む)

募集期限

平成21年9月25日(金)まで

★詳しくは、回覧の「訪問介護員養成研修開催案内」をご参照ください。

問合せ・申込み先

佐渡市社会福祉協議会 総務課総務企画係 TEL24-7500



Volun Tya 特集 SPECIAL

支えあい・助けあいから 生まれる安心感

ボランティア コーナー

両津地区東強清水の暮らし



▲笑いが止まらない! 福祉会のお楽しみ会

この集落は、お互いの顔がいつも分かる。農業に従事している方や、仕事を隠居し、ゆつたりと生活をして暮らす方など様々。福祉会でいきいきサロンをしたり、温泉旅行に出かけたりもする。みんな仲がよいので誰かとお話するのが楽しみ。集落の方々の娯楽は、古くからゆかりのあるお宮参り・観音参り、ゲートボールをすること・見ることなど、楽しみはいくつになっても盛りだくさん。

「皆で今度はお花見をした」と地域福祉会の会長は語る。この集落は、高齢化率77%であるが、お互いが加齢を自覚し、支えあって生活している。誰かの顔が見えなければ気になって、「おるか」と声をかけにいく。野菜や魚が多く取れば、近所におすそ分けをする。お互いがお互いの生活を知っている。また、郵便配達の方など集落に関わる人たちの存在も、心強いと話す。ここでも陰の支えあいを感じる。



▲じゃがいも
いっぺ～取れたね

数字で見る 東強清水

世帯数：8世帯
総人口：13人
うち
男性：6人
女性：7人

「目に見えないボランティアの力 自然な相互扶助」

「支えあいの精神」

「生まれ育った場所で 安心して暮らす」



昔は、定期船で何時間もかけて両津の町中に出ていた時代もあった。今は道も広くなり30分で行けるので便利になったと集落の方は話す。定額の定期バスで買い物に両津の町に出かける。注文すれば、月布施（2つ隣の集落）の農協が届けてくれる。突発的な買い物は、行ける方が、代わりに行ってくれる。すぐ近くに店がなくても困ることはないようだ。



けがや風邪などは、豊岡（4つ隣の集落）の診療所で。往診もある。大きい病院にかかるときは、気がねなしに頼んで連れていつてもらえる。

この集落は、多くの支えあいがあり、1人1人がお互いのことを大事に思っている。生まれ育った場所で、安心して暮らせること。それが何より幸せなことだ。

ボランティアセンターも一緒に考え、支えあいのボランティアを広げていきたい。

この地域について本音を語ってもらいました

この地区は相身互いの村社会ということで、昔から助け合いの精神でやっている。皆が仲よく生活しているのでボランティアなどといわなくても相互扶助ができています。この集落に子どもがいれば、いうことはないなあ。



ひがしこわしみず
東強清水区長
後藤 邦夫さん

住み良いか〜♪という佐渡おけさの文句にもあるように私は自給自足ができるこの地域が大好き!

この集落だからこそできる小さなものに豊かさを求め、健康である限りボランティアもどんどんしていきたい。



りっきょう
立強地域福祉会長
中村 哲彦さん

※高齢化率とは、総人口に対する65歳以上の方の割合です。

伝統とロマンにふれる 観光ガイドボランティア ～ほっとけない HOTボランティア～

IN 宿根木



発見・発掘!

こんなボランティアさんご存知?



毎年恒例の小木中学校の「宿根木ボランティア部」が今夏も活躍しています。
このボランティア部は、夏の期間限定の特設の部活であり、地元の良さを伝えるために観光ガイドをしています。
開設6年目となる今年は、部員数46人で1年生から3年生まで活動しています。初対面の方の前で緊張する生徒や堂々とガイドする生徒など様々でしたが、生徒のまなざしは、真剣そのもので、さわやかで気持ちのよいものでした。



観光客の中には、小木中学校の皆さんのガイドを楽しみに訪れる方もいて「熱心なやつてくれて、とても嬉しかった。昔からの伝統を若い世代が守ることは、とてもいい。地元を誇りを持つのは、素晴らしい」と話していました。
暑い夏、観光に向ける生徒の熱い心がここにありました。
出会い、感動が心に響き渡り今年の夏も幕を閉じようとしています。



観光ボランティア部長
3年 三田村 真美さん

友達に誘われたこの活動も今年で3年目です。最初は緊張しましたが、回数を重ね今では、1人でも観光案内ができます。
多くの方と接することで、いろんな発見があり、自分の成長にもつながると思います。私も人と接することが好きになりました。この宿根木の伝統を今後も守ってほしいと思います。



ボランティアを求めています

「慰問ボランティア」

日時・場所については、その都度お知らせいたします。

◎島内のニーズのあるところで、自分の特技を披露してくださる方募集します。

笑い・音楽・踊り・伝統・芸など眠っている力を地域に披露してみませんか?

「地域の茶の間 ひまわり」

(社協両津支所)

日時 毎週水曜日10:00~15:00

場所 両津夷3 (旧仙台屋)

◎話し相手・レクリエーションのボランティアしませんか?

「畳の寄付ボランティア」

～ゆずってください～

(社協畑野支所)

◎地域の茶の間の会場設営に使う畳を募集します。

「親里 福祉施設ボランティア」

(両津地区 住吉)

◎ボランティアさんが希望する時間・内容で相談させてもらいます。

利用者のドライヤーかけ、お茶出し、リネン交換を手伝ってくれる方大募集。

問合せ先…庄やの里 親里 ☎24-7320

担当 後藤洋治さんまで

「バスの添乗員ボランティア」

(佐和田・金井地区)

日時・場所については、その都度お知らせいたします。

◎介護予防教室、障がい者、高齢者団体等の参加者送迎のためのマイクロバス添乗員ボランティアを募集しています。





善意に厚くお礼申し上げます

平成21年7月1日～7月31日(順不同・敬称略)

次の方々より、心あたたまる善意をお寄せいただきました。

お寄せいただいた金品は、地域福祉活動に役立させていただきます。

本 所

匿名 50,000円
白井 美弥子(羽吉)
タオル40枚・ミニタオル20枚

相 川 支 所

小松 隆晴(南片辺) 100,000円
創成会 藤木(大阪府)
お菓子段ボール1箱

畑 野 支 所

本間 一雄(新穂長畝) 800,000円

佐渡興産(有) 10,000円

匿名 3,584円

高野 政子(新穂長畝) タオル33枚

匿名 タオル30枚

両 津 支 所

匿名 1,932円
高橋 一三(梅津) 車椅子1台
椎井 重臣(水津) 30,000円
磯飛 スギ(埼玉県蓮田市) 10,000円

佐和田支所

児玉 トシ子(金井新保) 座布団20枚
内田商店 1,064円
畠目 明一(相川新西坂町) カラオケ機器2台



佐渡チャリティ陶芸展実行委員会
委員長 伊藤 充良 車椅子1台
匿名 未使用テレホンカード83枚

羽 茂 支 所

佐藤 フジノ(小木町) 22,014円



ご寄付ありがとうございます

去る7月27日、新穂長畝の本間一雄様(写真左)より800,000円のご寄付をいただきました。

本間様は、ご自身が大勢の方々に支えられた思い出の総決算として自分史「ささえられた半世紀」を出版され、その出版にあたり、多くの方々からの御芳志を本会へご寄付くださいました。

ご寄付にあたり、「皆様からのお心を地域福祉の充実にお役立ていただきたい。」とおっしゃっておいりました。

佐渡の福祉発展を願うお気持ちを受け、地域福祉推進のため役立てさせていただきます。



新穂潟上温泉 一部休業のお知らせ

熱の湯(大浴場)浴室改修のため、9月1日～30日まで休ませていただきます。

営業時間・休業は下表のとおりとなります。

ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力をお願いいたします。

熱 の 湯	浴室改修工事のため休ませていただきます。
さ ぎ の 湯	午前11時～午後9時まで営業いたします。
大広間での休憩	午前10時～午後9時まで営業いたします。
貸 部 屋 (有 料)	
食 堂 あ じ 芳	休ませていただきます。
マッサージルーム	午前11時～午後9時まで営業いたします。

※定休日(水曜日:祝日の場合は翌日)はお休みさせていただきます。



新穂潟上温泉

連絡先

電話 22-4126