



佐渡市

# 社協だより



社協佐和田支所金井地域センターでは、児童・生徒を対象とした「わくどきボランティア」の受入れを行っています。金井デイサービスセンター「しゃくなげの里」では、洗髪後のドライヤーかけ、折り紙、トランプ等、デイサービス利用者の方々とふれあいがあります。金井温泉での空き缶のプルタブ集めも大事な仕事です。

利用者の方々は、「どこの子?」「かわいいなあ」「ドライヤー上手だなあ」と優しい笑顔で声をかけてくれます。様々なふれあいからボランティアの心を育て、頑張っています!

## 第37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/>

第9回目は、介護保険制度の「短期入所生活介護事業」・「訪問入浴介護事業」についてお話しします。

「短期入所生活介護事業（ショートステイ）」は、自宅にいて介護を必要とする方や、介護者・家族の介護負担を軽減するために、短期で宿泊していただき日常生活のお手伝いをします。

A black and white line drawing showing a caregiver, a young man with dark hair, kneeling and helping an elderly woman into a bathtub. The woman is sitting on the edge of the tub, and the caregiver is supporting her from behind. The tub is partially filled with water.

看護師が入浴後の体調チェックをします。

2



# 集まれ! 元気な年男・年女

今回は、趣味を満喫されている三人の方をご紹介します。



<おふたりは同じ集落の同級生>

うちだ まさお はにゅう  
**内田 正雄さん・羽生 トミさん**

(真野地区 合沢) 大正3年生まれ

★内田さん

毎日少しの晩酌が元気の源です。  
習字・俳句が趣味で、今までに数え切れないほどの歌を詠みました。好きな食べ物はお餅です。

★羽生さん

毎朝青竹踏みをする200回しています。健康のためにも続けていきたいです。好きな食べ物は赤飯です。

**元気の  
秘訣**

はせがわ  
**長谷川 サカエさん** (赤泊地区 庭場) 大正15年生まれ

**元気の  
秘訣**

★毎日、畑で働くことが大好きです。

★月に一回いきいきサロンに行くのが楽しみで、折り紙でくす玉を作ったりしていると、つつい夢中になります。みんなと楽しくおしゃべりするのが元気の秘訣です。



元気な年男・年女がいっぱいいたら、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

### 寒い冬こそ、 足腰の筋肉を鍛えましょう!

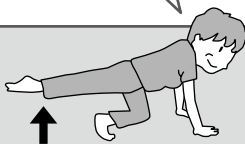
『冬は寒い・やることがない』とコタツに入りっぱなしになっていませんか? 動かないでいると、足腰の筋力が落ちてしまいます。

#### 筋力トレーニングを行なうときの注意点

- ①無理せず、ゆったりとした気持ちで行う
- ②呼吸を止めない(血圧の上昇を防ぎます)
- ③ゆっくり行う(1,2,3...とかぞえましょう)

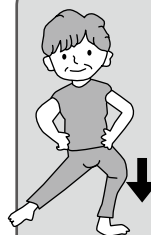
#### 腰の筋力アップ運動

- ①四つんばいの姿勢から、膝を伸ばしながら片足を上げ3~5秒停止後、ゆっくり元に戻る
- ②交互に動作を5~10回反復する



#### 足の筋力アップ運動

- ①足を左右に開き、両手を腰にあてる
- ②両足の裏を床につけたまま、片足に体重をかけ、10~15秒停止する
- ③背中を伸ばし、左右交互に5~10回行う



#### 腹部の筋力アップ運動

- ①あお向けになり、膝を立てる
- ②片足の膝を伸ばしながら、ゆっくり持ち上げて5秒間停止後、元に戻る
- ③片足ずつ5~10回反復する



☆足腰の筋肉は、立つ・座る・歩くなどの基礎となり、転倒予防にも欠かせません。運動をはじめて急に足腰が痛み出したときには、無理をせず、10分ほど休んで様子をみましょう。もし痛みが引かないときは、医師の診断を受けましょう。



# 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
<b>&lt;佐和田地区&gt;</b>			
佐和田地区 生きがい 対策事業 (手芸教室)	8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 (人形づくり教室)	17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)	16日(火)・ 17日(水)・ 18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」	1日(月)	10:00～	ビューさわた
	3日(水)		佐和田漁民 交流センター
	8日(月)		佐渡中央会館
	16日(火)		八幡町ふれあい センター
介護予防教室 「にこにこお楽しみ会」	22日(月)	9:30～ 14:30	ビューさわた
沢根の茶の間	20日(土)	13:30～ 15:30	沢根会館
河原田の茶の間	15日(月)	10:00～ 15:00	南セキグチ横
福祉相談会	19日(金)	13:00～ 17:00	ビューさわた
心配ごと相談	3日(水)	9:00～ 12:00	佐渡中央会館
<b>&lt;金井地区&gt;</b>			
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	11日(木)	13:30～ 15:30	尾花会館
中興の茶の間	12日(金)	10:00～ 12:00	岩野町小路集落 開発センター
福祉相談会	19日(金)	13:00～ 17:00	金北の里
心配ごと相談	10日(水)	9:00～ 12:00	金井 しゃくなげの里

佐和田支所

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	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。		
男性のための 介護教室	5日(金)	10:00～ 15:00	総合福祉 センター しゃくなげ
生きがい活動 (ゆう湯サロン)	毎週 火・水・木曜日	10:00～ 15:00	
心配ごと相談	2日(火)・ 13日(土)・ 23日(火)・ 28日(日)	13:00～ 16:00	
	7日(日)	18:00～ 20:00	

両津支所

相 川 支 所	こ　　い　　っ　　茶 よ　　ら　　ん　　会		1日・8日・ 15日・ 29日(月)	10:00～	三町目中川宅
	ふ　　れ　　あ　　い いきいきサロン		4日(木)	10:00～	ワイドブルー あ　　い　　か　　わ
	よ　　つ　　ば　　会 配食サービス		11日(木)	8:30～	あいかわ開発 総合センター
	介護 予防 講演 会	こいっちゃん よらん会	22日(月)	10:00～	三町目中川宅
		さわやか 上町の茶の間	11日(木)	14:00～	ふ　　れ　　あ　　い 集　　会　　場
	一和会茶の間 介護予防体操		17日(水)	10:00～	親　和　会　館
	二見の茶の間		13日(土)	10:00～	二　見　集　落 セ　ン　タ　ー
	第8回二見・相川・ 金泉地区お楽しみ会		3日(水)	10:00～	あいかわ開発 総合センター
	在宅介護リフ レッシュ事業		19日(金)	10:00～	ワイドブルー あ　　い　　か　　わ
	昼 食 招 待 会	石	名	5日(金)	10:00～
石		花	11日(木)		
二		見	25日(木)		
心　配　ご　と　相　談			3日(水)・ 10日(水)・ 16日(火)・ 22日(月)	9:00～ 12:00	あいかわ開発 総合センター

## ★弁護士による無料法律相談

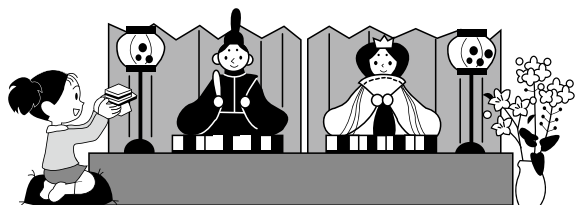
### ●羽茂・小木・赤泊地区

3月25日(木) 11:00～15:00  
定員: 6名

場所: 羽茂農村環境改善センター

予約先電話番号: 88-3838

※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。



3月

支所の

	行事名	日	時間	場所
畑野支所	<新穂地区>			
	元気はつらつ教室	毎週火曜日	13:30~15:30	新穂湯上温泉
	にいぼサロン	毎週金曜日	11:00~16:00	
	ふれあい招待昼食会	8日(月)	10:30~15:00	新穂トキのむら元気館
	福祉相談会	12日(金)	13:00~17:00	新穂湯上温泉
	心配ごと相談	17日(水)	9:00~12:00	新穂地区公民館

羽茂支所

<羽茂地区>			
お 達 者 く ら ぶ	16日(火)	9:30～	羽茂農村環境改善センター
お け ら の 会			
給 食 サ ー ビ ス	27日(土)	8:30～	
心 配 ご と 相 談	10日・ 24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
心 配 ご と 相 談	3日(水)	13:30～ 16:30	多 目 的 集 会 施 設 あ ゆ す 会 館
<赤泊地区>			
ふ れ あ い いきいきサロン	3日・ 10日(水)	10:00～	赤 泊 福 祉 保 健 セ ン タ ー や す ら ぎ
	17日(水)	10:00～	川 茂 会 館
ぴんしゃん教室	12日(金)	9:30～	赤 泊 福 祉 保 健 セ ン タ ー や す ら ぎ
	19日(金)	9:30～	川 茂 会 館
心 配 ご と 相 談	17日(水)	13:30～ 16:30	赤 泊 福 祉 保 健 セ ン タ ー や す ら ぎ

	行事名	日	時間	場所
畑野支所	<畑野地区>			
	介護予防教室	小倉地区	17日(水)	松泉閣
		宮川地区	3日・24日(水)	
		大久保地区	10日・31日(水)	
	いこいの間は	2日・16日(火)	10:00~	畑野区民会館
	地域の茶の間	10日・24日(水)	10:00~	やわらぎの里
	飯持サロン	19日(金)	14:00~	飯持集落センター
	まっさき茶屋	3日・10日・24日(水)	9:30~	寺島酒店向かい
	福祉相談会	5日(金)	13:00~	松泉閣
	心配ごと相談	24日(水)	9:00~12:00	畑野農村環境改善センター
はらう教室(介護予防教室)	<真野地区>			
	新町地区	3日(水)	13:30~15:30	新町地区集落センター
	静平・下黒山地区	4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	25日(木)	13:30~15:30	豊田集落センター
	金丸地区	12日(金)	9:00~12:00	金丸公民館
	竹田・中沢田・国分寺地区	9日(火)	9:00~12:00	竹田集落センター
	四日町・長石地区	2日(火)	9:00~12:00	老人福祉センター寿楽荘
	新町・桜ヶ丘地区	24日(水)	13:30~15:30	真野体育館2階B室
	背合・東大須・滝脇地区	18日(木)	13:30~15:30	背合集落センター
	心配ごと相談	10日(水)	9:00~12:00	老人福祉センター寿楽荘

## イベント情報

## 男性のための介護教室

日時：平成22年3月5日(金) 10:00~15:00

場所：両津総合福祉センターしゃくなげ 3階大広間

申込み：両津ボランティアステーション(☎23-5500)

定員：20名 ※対象は両津地区在住、男性の方です。





# 福祉教育事業 「出前塾」特集!

その①

ボランチャ  
コーナー

～優しさあふれる豊かな心を目指して～

## 福祉教育事業「出前塾」 プログラム

- ①車イス体験
- ②高齢者疑似体験
- ③アイマスク体験
- ④介護体験
- ⑤点字・手話講習
- ⑥ボランティアを知ろう
- ⑦高齢者等へお手紙
- ⑧当事者の講演会
- ⑨災害ボランティア
- ⑩傾聴ボランティア

児童・生徒は、事前学習や体験学習に熱心に取り組みました。皆、家族・友達想いで、たくさんの感動と喜び、パワーをもらいました。

今の子どもたちが大人になった時、佐渡はどうなっているのでしょうか? 「出前塾」で出会う子どもたちの熱い眼差しとまっすぐな心は、明るい未来を感じさせます。

人との出会いが影響や感動を与え、人との繋がりの大切さを気づいてもらえる時間にするために今後も取り組んでいきます。

佐渡市ボランティアセンターでは、福祉の心を育み、ボランティアに興味を持ってもらうために、依頼のあった島内の学校を訪問し、「出前塾」を実施しています。

### 児童・生徒の真剣な眼差しと温かい思いやり

### 10年20年先の未来に夢を感じた瞬間



▲小村小学校(羽茂地区)では、車イス体験・高齢者疑似体験。実技の前の勉強は真剣そのもの! 佐渡の福祉について一生懸命勉強しました。



▲羽茂小学校でのこの日は、介護体験。片麻痺の方の衣服の着脱や、体位交換を実際に体験!  
みんなヘルパーさんに注目～!



▲新穂中学校では、高齢者疑似体験。高齢者体験セットを身につけ、老化について体験的に学びました。体は動きにくい、話も聞こえにくいなあ。



▲金井吉井小学校でのこの日は、アイマスク体験。目の不自由な方の誘導に挑戦! 目が見えないとこんなふうに感じるんだ。



▲介護のコツを覚えると、少しの力で体を動かせるんだあ。

※上記プログラム以外にも、随時、福祉教育の相談を受け付けます。また、福祉用具や福祉ビデオの貸し出しもします。ぜひボランティアセンターまでお問い合わせ下さい。(☎24-7500)

# 『みんなに親しまれる和風ボランティア 抹茶の会!』



今回は、真野地区で抹茶をたてて利用者さんに提供する抹茶の会代表の、富山ユキエさんをご紹介します。

富山さんは、6年前から真野の里の特別養護老人ホームとデイサービスに月1回訪問しています。抹茶をたてるボランティアの前にも、入浴のお手伝いなどをしていました。「ボランティア活動は、自分にとって良い刺激になって、自分のたてた抹茶を飲んだときの利用者さんの笑顔が見られるのが嬉しい」と語っていました。普段抹茶を飲まない方も、おいしそうに飲んで、みんな笑顔いっぱい表情でした。



## 発見・発掘!

こんなボランティアさんご存知?



ボランティア活動は、自分のことで人が喜んでくれるという幸せを感じることができます。これからも皆さんから元気をもらい、楽しく続けていきたいと思っています。

## ～ボランティアセンターから研修会のお知らせ～

### 『ボランティア受け入れ担当者スキルアップ研修』

日時：3月6日(土) 13時～16時

場所：新穂トキのむら元気館 第2・第3会議室

ボランティア受け入れのスキルアップを図るとともに、各関係者の交流の機会にします。

### 『共助づくり! 支えあいリーダースキル研修』

日時：3月14日(日) 10時～16時

場所：金井コミュニティセンター コミュニティホール

今の自分たちの課題を整理し、その解決策を導きます。皆さんで地域のことを考えませんか!

申し込みは、佐渡市ボランティアセンターまで多くのご参加をお待ちしています。(☎24-7500)

## ボランティアを求めています

### 「介護予防教室や地域の茶の間等のボランティア」

(対象：両津・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。

◎話し相手や遊び・音楽・踊り・手芸などを一緒に活動してくれるボランティアを募集します。

また、特技を披露してくれる方もぜひ!

### 「バスの添乗員ボランティア」

(対象：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引き続き募集しています。

### 「配食ボランティア」

◎弁当業者が作った弁当を受け取って、弁当を希望する高齢者などにお届けするボランティアです。



### 「移送サービスボランティア」

◎一般の交通機関を利用することが困難な高齢者などが病院等への通院、または施設等へ入退所する際、貸し出し車輛の運転をするボランティアです。

お問合せは  
佐渡市ボランティアセンター  
☎24-7500  
まで



# 善意に厚くお礼申し上げます

平成22年1月1日～1月31日(順不同・敬称略)

## 両津支所

月光仮面(匿名) 12,910円  
磯飛 スギ(埼玉県蓮田市) 10,000円  
神野 正(秋津) 車椅子・吸引器  
匿名 1,800円  
匿名 9,084円

## 畑野支所

匿名(畑野) 50,000円  
匿名(新穂) タオル

## 相川支所

相川日蓮宗護法会寒行  
青木 鍊昇 30,000円

## 羽茂支所

本間 仁作(徳和) 20,000円  
故 石塚 英夫(徳和) 500,000円

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たせていただきます。

## 地域の子育て応援団

### ファミリーサポートセンターからお知らせ



佐渡市ファミリーサポートセンターは、子育てをお手伝いして欲しい方(依頼会員)と子育てをお手伝いしたい方(提供会員)が、お互いに助け合う有償ボランティアネットワークです。

平成21年度第3回の入会説明会・講習会を下記のとおり開催しますので、ぜひご参加ください。参加ご希望の方は、3月2日(火)までに佐渡市ファミリーサポートセンター(24-7500)までご連絡をお願いいたします。

### ファミリーサポートセンター 入会説明会・講習会

- ・日時 平成22年3月7日(日)  
午後1時～午後4時30分
- ・場所 金井コミュニティセンター
- ・その他 託児ルームご希望の方は、申込み時にお申し出ください。



▲昨年の交流会ではクッキー作りに挑戦(^o^)/

センターでは会員交流会等の開催もしています。ぜひご入会下さい!!

## 温泉をご利用の皆さん

### ご注意ください!

日頃は、社協が運営する温泉施設等をご利用いただきありがとうございます。

現在、発行している、温泉施設等の「回数券」と「スタンプカード」は、平成22年3月31日をもって使用できなくなります。

### ◆対象施設

ワイドブルーあいかわ、新穂湯上温泉、金井温泉金北の里、はたの温泉松泉閣、ビューさわた

### ●温泉等回数券

現在お手持ちの温泉等回数券は、平成22年3月31日までにお使いください。

### ●温泉スタンプカード

■スタンプカードの使用も平成22年3月31日までとなります。

■いっぱいになったカードをお持ちの方は、早めにご使用ください。

ご不明な点は、各温泉保養施設、または佐渡市社会福祉協議会(☎24-7500)までお問合せください。

