



佐渡市

# 社協だより

第74号

平成25年  
3月25日発行



【ワイドブルーあいかわ 相川地区の園児による雛飾り】

## 上手にできたね♪みんなが作ったお雛さま

■特集 P6 子育てパパ・ママの応援団、保育ボランティア活躍中!

編集・発行

社会福祉法人 **佐渡市社会福祉協議会**

佐渡市畑野甲533番地 TEL0259-81-1155 FAX 0259-81-1156

<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>

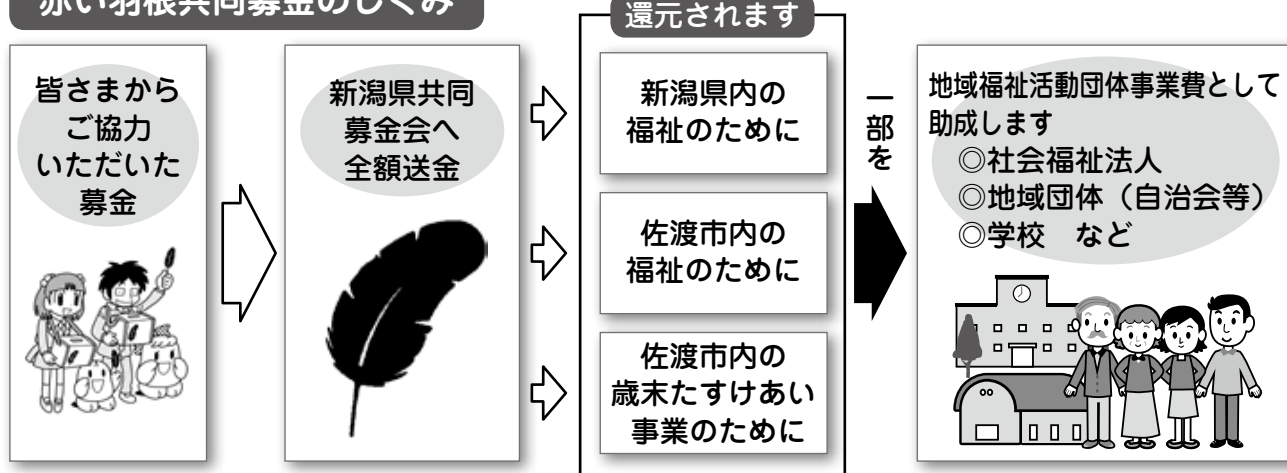
この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています



## 平成26年度地域福祉活動事業費の助成団体を募集します

平成25年度赤い羽根共同募金を財源として、平成26年度佐渡市内で地域福祉推進のために活動する団体の事業を支援します

### 赤い羽根共同募金のしくみ



### 助成対象団体

- 社会福祉法人
- NPO法人
- 地域団体（自治会等）
- 福祉団体
- 学校
- ボランティア団体 など

### 助成対象事業

地域福祉を目的として、佐渡市内で実施する事業（平成26年度に実施・完了する事業）

- 高齢者の地域生活を支えるための活動
- 障がい者の就労と地域生活を支えるための活動
- 子どもの生活と子育てを支援するための活動
- その他緊急的な福祉課題を解決するための活動（防災など） など

※人件費・報酬・高額なOA機器の整備等、対象外事業があります。（詳しくは要項をご覧ください）

### 助 成 金 額

1団体上限10万円で、事業費総額の90%以内

※団体の規模・事業内容により上限額を変更する場合があります。

### 募集期間・応募方法

募集期間：平成25年4月1日(月)～5月15日(水)

応募方法：申請用紙に必要事項を記入し、最寄りの共同募金会佐渡市支会各分会（社会福祉協議会各支所・地域センター内）または佐渡市支会に提出してください。

\*申請用紙並びに募集要項は佐渡市支会及び各分会にあります。

（佐渡市社会福祉協議会のホームページからもダウンロードできます）

### お問合せ・申込み先

## 新潟県共同募金会佐渡市支会（佐渡市社会福祉協議会本所内）

佐渡市畑野甲533番地 TEL:81-1155 FAX:81-1156

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



## ご寄付ありがとうございました

平成25年2月1日～2月28日(順不同)

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。

### 本 所

佐渡市連合婦人会 様 タオル337枚

### 両 津 支 所

大倉 富夫 様(秋津) ひさかけ6枚  
匿名 50,000円  
後藤 基 様(春日) カラオケセット

### 佐和田支所

高橋 優香 様(新潟市) めいぐるみ

### 相 川 支 所

佐々木 賢市 様(高瀬) 100,000円

### 畑 野 支 所

加藤 ミヨシ 様(新穂青木) タオル

なるほど!

## 介護の知恵



介護に関するお知らせや、介護をする際のちょっとしたコツなど、みなさんが日頃の暮らしの中で活用できる身近な情報を掲載していきます。

### 「笑い」の効果

笑うことで自律神経のはたらきがよくなったり、人間関係をよくしたりと、様々な嬉しい効果が得られます。「つくり笑い」でも効果があるので、今日からぜひ心がけてみませんか。

#### ★ストレスを解消させる

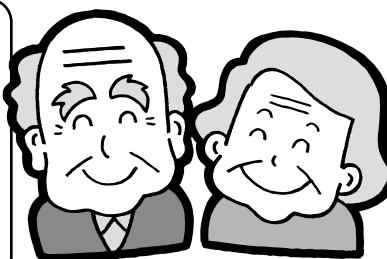
顔の筋肉を動かすと、副交感神経のはたらきが活発になります。副交感神経はからだを休息状態にする作用があるので、ストレスが解消されてリラックスできます。

#### ★脳を刺激する

笑って「顔の筋肉」が動くとき脳が刺激されます。側頭葉の下にある海馬は、記憶、学習、情動と深い関係があり、この刺激で血流量が増加し、認知症予防につながります。

#### ★細胞や血管を若々しくする

笑っているとき呼吸は止まり、そのあと深呼吸をすることが多いです。その呼吸が肺の血管を広げて血圧を下げたり、細胞のはたらきをよくして、動脈硬化などの血管障害を予防します。

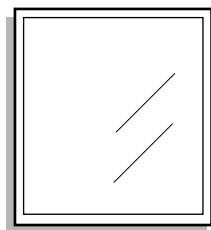


#### ★免疫力を高める

外から入ってくる細菌やウイルス、体内でできるがん細胞などを処理してくれるのが、ナチュラルキラー細胞です。これが活性化し、増加して免疫力が高くなります。

### 「笑い」を取り入れてみましょう

#### ☆鏡を見ながら笑ってみる



顔を洗うとき、歯を磨くときなど、鏡の前に立ったら笑顔をつくってみましょう。

#### ☆朝のあいさつは笑顔で

おはよう♪



朝のあいさつだけでも笑顔にしてみるなど、少しずつ実践してみましょう。



4月

支所の

	行事名	日	時間	場所
両津支所	地域の茶の間「ひまわり」	毎週水曜日	10:00～15:00	両津夷3(旧仙台屋)
	生きがい活動(ゆう湯サロン)	毎週火・水・木曜日		両津福祉センターしゃくなげ
	介護予防教室「おたっしゃクラブ」	毎週木曜日	9:30～11:30	
	下久知いきいきサロン	20日(土)	9:30～11:30	下久知公民館
	かんぞうの会	9日(火)	13:30～15:30	デイサービスセンターかんぞう
	馬首いきいきサロン	18日(木)	13:30～15:30	旧馬首保育園
	白山サロン	22日(月)	13:00～15:00	真野公園
	舟場町コスモスの会		13:30～15:00	加茂地区第3分館
	虫崎のびるの会	9日(火)	10:00～15:00	虫崎公民館
	はまなすの会	19日(金)	13:30～15:30	河崎公民館
	平松いきいきサロン	20日(土)	10:00～15:00	平松公会堂
	浦川いきいきサロン	26日(金)	10:00～16:00	佐竹宅(私宅)
佐和田支所	黒姫ふれあいサロン	22日(月)	10:00～15:00	黒姫公民館
	サロン七滝	25日(木)	10:00～15:00	歌見ダム

## ●●● 心配ごと相談の開催 ●●●

生活の様々な心配ごとや困りごとを気軽に相談できる窓口、「心配ごと相談」を開催しています。

お住まいの地区以外での相談もできますので、ぜひご利用ください。秘密は守られます。

地区	相談日	時間	会場
両津	2日(火)・13日(土) 23日(火)	13:00～16:00	両津福祉センターしゃくなげ
	7日(日)	18:00～20:00	
相川	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
佐和田	27日(土)		佐渡中央会館
畑野(松ヶ崎)	10日(水)		松ヶ崎総合センター
新穂	5日(金)		新穂行政サービスセンター
真野	6日(土)		真野老人福祉センター寿楽荘
羽茂	10日(水)	13:30～16:30	羽茂農村環境改善センター

	行事名	日	時間	場所
相川支所	こいつ茶よらん会	毎週月曜日	10:00～	三町目中川宅
	岩谷口の茶の間	12日(金)		岩谷口公民館
	さわやか上町の茶の間	11日(木)		ふれあい集会场
	二見の茶の間	13日(土)	9:30～	二見集落センター
	ほのぼの会(姫津の茶の間)			姫津漁村センター

佐和田支所

<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	
生きがい対策事業 (人形つくり教室)	17日(水)	9:00~ 15:00		
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」	8日(月)	10:00~	ビューさわた	
	12日(金) 26日(金)		佐渡中央会館	
	16日(火)		佐和田漁民 交流センター	
	23日(火)		八幡町 ふれあいセンター	
河原田の集い	13日(土)	10:30~ 12:30	しまびとの家	
沢根の茶の間	20日(土)	13:30~ 15:30	沢根会館	
窪田の茶の間	22日(月)	10:00~ 12:00	窪田集落 センター	
<金井地区>				
介護予防教室 「お達者かない」	毎週月曜日※1	9:30~ 11:30	金井温泉 金北の里 活性化研修室	
介護予防教室 「フレンド」	毎週水曜日	10:00~ 12:00		
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	
ふれあいの 茶の間	21日(日)	10:00~ 14:00	水渡田活性化 センター	
貝塚の茶の間	25日(木)	10:00~ 14:00	貝塚活性化 センター	
尾花の茶の間	5日(金)	13:30~ 15:30	尾花会館	
新保の茶の間	26日(金)	10:00~ 12:00	新保多目的 研修センター	
西方の茶の間	22日(月)	10:00~ 14:00	バスハイク	

※1 祝日の場合は翌日開催



# 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;畑野地区&gt;</b>			
介導 防教室	宮川地区	3日(水) 24日(水)	畑野温泉 松泉閣
	小倉地区	17日(水)	
	大久保地区	10日(水)	
いこいの間はたの	2日(火) 16日(火)	10:00~ 12:00	畑野区民会館
まっさき茶屋	10日(水) 24日(水)	9:30~ 11:30	寺島酒店 向かい
坊ヶ浦 ひょっとこの会	1日(月) 15日(月)	9:00~ 12:00	坊ヶ浦ふれあい センター
福祉相談会	開館日	10:00~ 16:00	畑野温泉 松泉閣
墨絵の会	12日(金)	9:30~ 12:00	ボランティア ルーム
手芸の会	9日(火) 23日(火)	10:00~ 16:00	「和が家」
宮川元気です会	11日(木)	9:30~ 11:30	宮川集落 センター
<b>&lt;真野地区&gt;</b>			
はつらつ教室(介導 予防教室)およびサロン	新町地区	10日(水)	新町地区 集落センター
	新町・ 桜ヶ丘地区	24日(水)	
	金丸地区	19日(金)	真野体育館 2階B室
	竹田・中沢田・ 国分寺地区	9日(火)	
	四日町・ 長石地区	17日(水)	金丸公民館
	静平・ 下黒山地区	11日(木)	
	豊田地区	18日(木)	竹田集落 センター
	背合・ 東大須地区	9日(火)	
	滝脇地区	17日(水)	真野老人福祉 センター寿楽荘
<b>&lt;羽茂地区&gt;</b>			
<b>&lt;赤泊地区&gt;</b>			

	行事名	日	時間	場所
畑野支所	＜新穂地区＞			
	新穂元気はつらつ教室	毎週火曜日	13:30～15:30	新穂湯上温泉
	新穂サロン	毎週金曜日	11:00～16:00	
	福祉相談会	開館日	10:00～16:00	
	五日市サロン	5日(金)	9:30～	就業改善センター
	郷平町楽天の会	20日(土)	13:30～	郷平集落開発センター
羽茂支所	＜羽茂地区＞			
	おけらの会	16日(火)	9:00～	羽茂農村環境改善センター
	給食サービス	27日(土)	8:30～	
	＜小木地区＞			
	けんこうくらぶ	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)	13:30～15:30	小木福祉保健センター つくし
	つくしサロン	9日(火)	13:30～15:00	
	白坂町サロン会	14日(日)	13:00～15:00	白坂町集会場
	＜赤泊地区＞			
ふれあいいきいきサロン	3日(水) 17日(水)	10:00～15:00	赤泊福祉保健センター やすらぎ	
	10日(水)		川茂会館	
水中運動教室	12日(金)	13:30～14:30	赤泊福祉保健センター やすらぎ	

## ★弁護士による無料法律相談

### ●両津地区 定員：8名

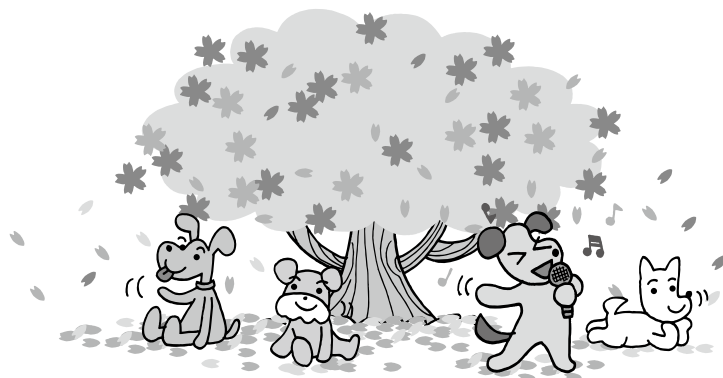
日時：4月25日(木) 10:00~15:00

場所：両津福祉センターしゃくなげ

予約電話番号：23-5500

(社会福祉協議会両津支所)

※事前に予約が必要です。開催日の一週間前  
までにお電話ください。秘密は守られます。



# 発見！発掘！ボランティア

voluntya  
topics

子育てパパ・ママの応援団、  
保育ボランティア活躍中！

ママと離れてちょっぴり涙が出てしまうけど、ひと時を過ぎると、お友達と仲良く遊んでいる姿。パパが迎えに来たときは、うれしくてだっこをお願いしてしまうけど、少し頼もしくなった姿…市民講座などに設けられた託児ルームを利用したお子さんの様子です。

託児ルームを運営するのは保育ボランティア。子どもを連れて講座に参加したい子育て世代を、保育により支援していくボランティアです。パパ、ママは安心して講座に専念できるように、また、子どもたちは新しい友達との仲間づくりなど家庭とは違った集団の中での楽しさを味わうために、ボランティアがお手伝いをします。ボランティアならではの達成感や喜び、かわいい子どもの笑顔（ときには泣き顔）に出逢うことができるボランティア活動です。



## \* 保育ボランティアさんの声 \*

自分ができることで誰かの役にたつのならと思い、ボランティアセンターから依頼があったときに活動しています。長年の保育経験を活かしています。資格を持っていなくても、子ども好きの方なら、楽しく活動できると思います。

## \* 託児ルームを

## 利用したママの声 \*

ボランティアさんはベテランさんで安心して子どもを預けています。子どもが泣くか心配でした。お迎えに行ったとき、楽しく友達と遊んでいてホッとしました。



一緒に活動してくれるボランティアを募集しています。詳しくはボランティアセンターまでお問い合わせください。

子育てを地域の人みんなで支えあいませんか。

## ボランティア活動保険への加入をおすすめします！

ボランティアさんが安心してボランティア活動をしていただくために、ボランティア保険に加入しませんか。活動中の補償のほかに、自宅から活動先までの移動中のケガも補償対象になります。お問い合わせ、お申込みは、ボランティアセンターあるいは最寄りのボランティアステーションまで。

## 《平成25年度保険料》

ご加入プラン		Aタイプ	Bタイプ
保険料 (年間)	基本タイプ	300円	450円
	天災タイプ		
	(基本タイプ + 地震・噴火・津波)	460円	690円

## ボランティア登録更新のお願い

《ボランティアステーションに登録されている  
個人・団体の代表の皆さま》

ボランティア登録の更新の時期となりました。更新の目的は、登録内容（希望するボランティア活動、活動できる日など）の見直しです。順次、郵送にてご確認のお願いをしていますので、よろしくお願いいたします。

## 🔍 ボランティア募集中！

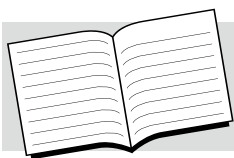
**買い物ボランティア**を募集しています。  
活動内容は次のとおりです。

- ◎1人暮らし高齢者に代わって買い物に行く
- ◎子育て中のママと一緒に、荷物を持ったり子どもをだっこしながら買い物をする

お問い合わせは…

佐渡市ボランティアセンター（81-1155）まで





# 支所日記



1月から2月にかけて各支所で  
行われた活動を紹介します。



## 相川支所 元気でまた来年も

75歳以上の一人暮らしの高齢者と80歳以上の高齢者のみ世帯の方を対象に、ふれあい招待昼食会を開催しました。民生委員さんやボランティアの皆さんの協力を得て開催し、交流が深まり楽しいひと時となりました。



## 両津支所 笑顔に逢えるボランティア活動

情報交換を目的に、両津地区のボランティア団体のリーダーとサブリーダーの交流会を開催しました。後継者不足や会員数の減少など悩みがある中、ボランティア活動を通して笑顔に逢えることが楽しみで継続しているとの声がありました。



## 佐和田支所 楽しく体力チェックを♪

今年度のレクリエーション講習会では、「いつでもどこでも誰もが健康」を合言葉に、レク式体力チェックを学びました。水を含んだタオルをどれだけ絞れるかや、ストローでティッシュを吸って落とさないようにするなど、身近な物を使ってできるので、手軽に楽しく体力チェックができました。



## 畑野支所 一緒につくるとおいしいね

畑野地区で、初めて親子料理教室を開催し、キャラクターの顔のやせごまや、牛乳パックを使った押し寿司など親子一緒に料理をしました。「家でもまた作りたい」と親子で料理する楽しさを実感できたようでした。



## 羽茂支所 百人一首でいきいき♪

いきいきサロンでは、毎年1月から2月にかけて百人一首を楽しんでいます。やったことのない人には少し大変ですが、若い頃やっていた参加者には、お気に入りの一句があるそうです。



**生まれ!**

# 元気な年男・年女

いつも元気にがんばる皆さんの元気の秘訣教えます!

已年の年男・年女のご紹介です!  
自薦・他薦問わず情報お待ちしております!!



いしはら かずお (佐和田地区 河原田本町) 昭和4年生まれ  
**石原 一男さん**

元気の秘訣は早寝早起きです。起きてからはラジオ体操をし、その後は散歩に出かけます。介護予防教室にも積極的に参加して体を動かすように心がけています。また、食べ物は好き嫌いをせず食べるようにしています。週に1回やはたの里のデイサービスに行くことが楽しみになっています。



さいす まの (真野地区 竹田) 昭和4年生まれ  
**齊数 フサさん**

農作業などで毎日体を動かすことが生きがいです。冬場はわらじを編む仕事もしていますし、老人クラブの行事にも参加して健康づくりをしています。くよくよせず、思いのままに暮らしているのが元気の秘訣です。

**温泉  
だより**



**新穂潟上  
温泉特集**

## トキと出会うかも?

潟上温泉周辺では、最近トキの姿をトキどきではなくよく見かけるようになりました。トキとの偶然の出会いを楽しみにお越しください!

## 佐渡最古の湯 さぎの湯

特に火傷、皮膚病に効き、島外からのリピーターのお客様もいらっしゃいます。ぜひ一度お試しください。

## 料金表

	温泉	さぎの湯
大人	500円	350円
小学生	250円	150円
幼児	無料	無料

## 営業時間

温泉 10:00~21:00  
さぎの湯 14:00~21:00

**定休日** 毎週水曜日

**電話番号** 22-4126

