



佐渡市

# 社協だより

第88号

平成26年  
5月25日発行



【子育てサロン】

## あっつあっ!出来たて笹だんごをパクッ!

■特集 P2 わたしたちのまちを良くするために

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/>

地域をつなぐ 地域とつながる

# 社協の ひろば

## わたしたちのまちを良くするために

会員加入へのご協力をお願いします

社会福祉協議会は、“住民主体”の地域福祉活動を実施するため、住民の皆さまを対象とした会員制度をとっています。今後、さらに充実した事業をすすめていくためにも、皆さまからの会費が社協の貴重な財源として大きな役割を果たします。住民参加による地域福祉推進のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 一般会費

一世帯当たり 500円  
市内の全世帯をお願いしています。

### 賛助会費

一口 1,000円  
社協事業に賛同してくださる方や、商店、企業に  
お願いしています。

皆さまから寄せられた会費は、様々な地域福祉活動に活用させていただきます。



移送サービス事業



ふれあい招待昼食会



在宅介護者リフレッシュ事業



生活支援ボランティア派遣事業  
(ごむしんネット)

わたしたちの  
まちのために  
使われます

会員の募集は、年間を通じて行っています。概ね、毎年5月から7月にかけて囑託員の方を通じて募集しています。活動の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

### 会費の昨年度実績

平成25年度の会費総額は9,755,840円でした。ご支援くださいました皆さま、会費の取りまとめにご協力いただいた皆さまに心からお礼申し上げます。



## ご寄付ありがとうございました

平成26年4月1日～4月30日（受付順）

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》

株式会社上新トレーディング佐渡営業所 様  
車椅子3台

### 《両津支所》

ままごとクラブ 様 10,000円  
匿名 様 ポータブルトイレ  
橋本 正弘 様（梅津） タオル70枚

### 《相川支所》

ボランティアグループ こうのとり音訳班 様  
録音音訳デッキ  
匿名 様 布300枚

### 《佐和田支所》

内田商店 様 1,392円  
長木鬼太鼓保存会 様 15,120円

### 《畑野支所》

匿名 様 5,000円  
匿名 様 5,000円  
匿名 様 タオル  
有限会社みやび産業代表取締役 小田 雅章 様  
パソコン  
匿名 様 タオル46枚

なるほど!

## 介護の知恵袋

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。

### ～高齢者の脱水について～

**脱水＝喉が渇くもの、水を飲めば治るものと思いませんか？  
高齢者に多いこの「脱水」。症状がすすむと大変危険です。**

脱水とは、体内に入る水分または塩分が減少、あるいは出ていく量が増加したために体液量が不足している状態です。成人の場合は体重の約60%が水分（体液）でできています。脱水だから喉が渇くとは限らず、単に水を補給すればよいというわけでもありません。塩分の補給も大切です。ミネラルが含まれているのでスポーツ飲料を飲んだり、お茶うけに少しの漬物を食べるのも効果的です。

### 高齢者は脱水になりやすい！

症状として口腔内や皮膚の乾燥、全身倦怠感、血圧低下、尿量減少などがあります。原因は多量の発汗のほかに嘔吐や下痢、利尿薬によって水分などが排泄されすぎることがあります。

### 予防は飲水の励行が一番！

食事以外に1日1.5Lくらいの水分を摂るように心がけましょう。起床時、10時、15時、入浴後などにお茶の時間を設けて口の渇きがなくても水を飲む習慣を生活に取り込むことが大事です。





## どんどん☆ボランチャ

毎日元気にがんばる  
ボランティアさん＝ボランチャの  
星のようにキラキラ輝く姿を  
どんどん紹介するコーナーです。

### 今月のボランチャは ホワイミュージック 高松房子さん



高松さんは、ピアノの先生をしていて音楽療法に興味を持ち、自分のできることボランティアができたという思いで活動を始めました。デイサービスセンター真野の里での活動を始めて10年。音楽にのせて手話で手を上げる動作、バルーンを使って指先の力を鍛える動き、シャボン玉を使って肺活量をコントロールしながら息を出すことなど、リラックスした状態で楽しみながらのメニューを利用者さんに行っています。その他、介護予防教室などでも活動をしています。

「麻痺のある方が運動を続けていくうちに動かせるようになってきたことなどが活動の喜びです。生き生きとした表情で一緒に取り組んでいる利用者さんの姿からパワーをもらいます。この先も長く続けていきたいです。」と意欲的に話す高松さんでした。

## 昨年度に引き続き 支え合いマップ・インストラクター養成講座（5回コース） を開催します！

「支え合いマップづくり」を通じて、

**地域の課題を発見⇒地域の福祉力を引き出す⇒住民流の仕組み**

を導く技術や知識を身につけたインストラクターを養成します。ぜひ、福祉のまちづくりにむけて一緒に活動してください。

	日 時		内 容	会 場
1	6月10日(火)	10:00 ~ 16:00	基礎知識	畑野農村環境改善センター
2	6月11日(水)		演習	
3	7月26日(土)		講師による実演	金井コミュニティセンター
4	7月27日(日)		実際につくってみよう①	
[ 宿題実習 ] 実際につくってみよう②				
5	10月28日(火)	10:00 ~ 16:00	活動発表会	金井コミュニティセンター



※支え合いマップとは…住宅地図を使って、要支援者とその方に関わっている方を次々と線で結びます。書き入れた地図から、地域の現状を知り、要支援者の困りごとや解決のヒントを発見することができます。

ボランティアの旅、わたし  
たちと一緒に出かけよう！  
ボランティアステーション  
は各地区にあります！ご利用  
ください。



### ボランティア担当者をご紹介します



# 情報掲示板

## 6月開催 心配ごと相談

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(月)・13日(金) ・23日(月)	13:00～ 16:00	両津福祉センター しゃくなげ
	7日(土)	18:00～ 20:00	
相川	3日(火)・10日(火) ・16日(月)・22日(日)	9:00～ 12:00	ワイドブルー あいかわ
佐和田	27日(金)		佐渡中央会館
新穂	5日(木)		新穂行政サービス センター
真野	6日(金)		真野老人福祉 センター寿楽荘
羽茂	11日(水)	13:30～ 16:30	羽茂農村環境 改善センター

## 弁護士による無料法律相談

### 【新穂・畑野・真野地区】

◆日 時：6月12日(木)  
10:00～15:00  
◆場 所：新穂行政サービスセンター  
◆予約電話番号：81-1620  
(社協畑野支所)  
◆定 員：8名

### 【佐和田・金井地区】

◆日 時：6月27日(金)  
10:00～15:00  
◆場 所：金井デイサービスセンター  
しゃくなげの里  
◆予約電話番号：57-8141  
(社協佐和田支所)  
◆定 員：8名

※事前に予約が必要ですので、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。

## 市民きっかけづくり (男性の料理教室)

◆日 時：6月13日(金)10:00～14:00  
◆場 所：両津地区公民館調理室  
◆定 員：20名(先着順とします)  
◆連絡先：23-5500(社協両津支所)

## 新穂・畑野・真野地区 介護者のつどい

◆日 時：6月16日(月)  
10:00～15:00  
◆内 容：バスハイク  
◆対象者：現在、ご自宅で介護されている介護者の方  
◆定 員：15名 ◆参加費：100円  
◆連絡先：81-1620(社協畑野支所 若林)

## 今月の クローズ アップ Close Up 福祉関係の団体を紹介します



### NPO 法人エコひびき佐渡

## お集まり処 木金土館

お集まり処木金土館は平成21年7月に開設されました。開館時間は、毎週木・金・土曜日の午後1時から午後5時までで、月に1回イベントも開催しています。木金土館は「みんなちがってみんないい」を認める所であり、どなたでも気軽に立ち寄り、安心でき、心満たされる場所です。現在では、金井地区中心街の茶の間として定着し、セミナー及び実践活動、広報活動等を通して高齢者や青少年、障がい者の交流や社会参加の場として活用されています。

6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	10:00～15:00	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	両津福祉センターしゃくなげ
	第42回両津地区高齢者・身障者親睦運動会	24日(火)	10:00～15:00	両津総合体育館
	虫崎のびるの会	10日(火)	10:00～15:00	新穂湯上温泉
	かんそうの会	11日(水)	13:30～15:30	デイサービスセンターかんそう
	浦浪会	11日(水)	9:00～14:00	柿野浦集落センター
	サロン七滝	17日(火)	14:00～16:00	歌見公会堂
	駒会	17日(火)	9:30～15:00	大野亀
	平松いきいきサロン	18日(水)	10:00～16:00	平松公会堂
	春日スマイルサロン	19日(木)	13:30～15:30	春日集会所
	はまなすの会	20日(金)	13:30～15:30	河崎公民館
	藻浦いきいきサロン	20日(金)	9:00～16:00	新穂湯上温泉
	下久知いきいきサロン	21日(土)	9:30～11:30	下久知公民館
	白山サロン	22日(日)	14:00～16:00	白山集落センター
	舟場町コスモスの会	22日(日)	13:30～15:00	加茂地区第三分館
	加茂歌代長生会	22日(日)	13:00～15:30	加茂歌代集落センター
	浦川いきいきサロン	23日(月)	10:00～16:00	浦川公会堂
	まき・かわさきいきいきサロン	23日(月)	13:30～15:30	河崎公民館
	赤玉文殊の会	24日(火)	10:00～12:00	赤玉研修センター
	椿福祉の会	30日(月)	13:30～16:00	椿多目的センター

	行事名	日	時間	場 所
相田川支所	こいつ茶よらん会	毎週月曜日	10:00～	三丁目中川宅
	大倉わかめ会(大倉の茶の間)	1日(日)	9:30～	大倉公民館
	平戸会(戸中の茶の間)	8日(日)	10:00～	戸中公民館
	さわやか上町の茶の間	12日(木)	10:00～	上町ふれあい集会所
	岩谷口の茶の間	13日(金)	9:00～	岩谷口公民館
	二見の茶の間	14日(土)	10:00～	二見集落センタ
	ほのぼの会(姫津の茶の間)	14日(土)	9:30～	姫津漁村センター
	稲鯨の茶の間	20日(金)	10:00～	稲鯨公民館
	ふれあいいきいきサロン	5日(木) 20日(金)	10:00～15:00	ワイドブルーあいかわ
	介護予防教室「あいかわ教室」	10日(火) 24日(火)	10:00～12:00	ワイドブルーあいかわ
	出前あいかわ介護予防教室(金泉地区)	16日(月)	13:30～15:30	小川ふれあいセンター
	介護者リフレッシュ事業	17日(火)	10:00～14:00	ワイドブルーあいかわ

	行事名	日	時間	場 所
佐和田支所	<佐和田地区>			
	介護予防教室「笑顔・キラキラ」	6日(金) 13日(金) 27日(金)	10:00～	佐渡中央会館
		10日(火)		佐和田漁民交流センター
		16日(月)		八幡町ふれあいセンター
	じんのびサロン	8日(日)	13:00～15:00	佐和田漁民交流センター
	河原田の茶の間	14日(土)	10:30～12:30	しまびとの家
	沢根の茶の間	20日(金)	13:30～15:30	沢根会館
	窪田の茶の間	22日(日)	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	9:30～11:30	金井温泉金北の里
	介護予防教室「フレンド」	毎週水曜日	10:00～12:00	活性化研修室
	尾花の茶の間	10日(火)	13:30～15:30	尾花会館
	中興の茶の間	13日(金)	10:00～12:00	岩野町小路集落開発センター
	貝塚の茶の間	25日(水)	10:00～14:00	貝塚活性化センター
	大和の茶の間	26日(木)	未定※	大和活性化センター
	新保の茶の間	30日(月)	9:30～11:30	新保多目的研修センター

※開催時間は開催地区に回覧チラシでお知らせします。





# 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
畑 野 支 所	<畑野地区>			
	保育園児との世代間交流	9日(月)	10:00~11:00	川西保育園
	保育園児との世代間交流	11日(水)	10:00~11:00	畑野母子健康センター
	坊ヶ浦 ひょっとこの会	2日(月) 16日(月)	9:00~12:00	ふれあい館
	いこいの間はたの	3日(火) 17日(火)	10:00~12:00	畑野区民会館
	介護予防教室	小倉地区 4日(水) 25日(水)	9:30~15:30	畑野温泉閣
		宮川地区 11日(水)		
		大久保地区 18日(水)		
	ふれあいサロン	6日(金)	10:00~11:30	三宮・畠田ふれあいセンター
	手芸の会	10日(火) 24日(火)	10:00~16:00	ボランティアルーム「和が家」
	墨絵の会	18日(水)	9:30~12:00	
	まっさき茶屋	11日(水) 25日(水)	9:30~11:30	寺島酒店向い
	宮川元気です会	12日(木)	9:30~11:30	宮川集落センター
	目黒町お達者です会	20日(金)	10:00~15:00	畑野温泉松泉閣
	寺田茶話会	24日(火)	9:30~12:00	寺田集落センター
	寄り処 あそさん	毎週金曜日	10:00~15:00	旧阿曽医院
	福祉相談会	開館日	10:00~16:00	畑野温泉松泉閣
	<新穂地区>			
	五日市サロン	5日(木)	9:30~11:30	就業改善センター
	ホーム ぶらっと家なうね	9日(月)	13:30~15:30	長畝活性化センター
	上大野サロン	19日(木)	9:30~11:30	上大野集落開発センター
	郷平町楽天の会	20日(金)	13:30~15:30	郷平集落開発センター
	トキドキ島サロン	25日(水)	9:30~11:30	島公民館
	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	

	行事名	日	時間	場 所
畑 野 支 所	<真野地区>			
	第2保育園世代間交流	6日(金)	10:00~11:00	第2保育園
	男の料理教室	13日(金)	9:30~12:00	真野ふるさと会館
	真野地区福祉 レクリエーション大会	24日(火)	10:00~15:00	真野体育館
	はつらつ教室 (介護予防教室 およびサロン)	浜中地区 5日(木)	13:30~15:00	浜中ふれあいセンター
		竹田・中沢田・ 国分寺地区 10日(火)	9:30~11:30	竹田集落センター
		背合・ 東大須地区 10日(火)	13:30~15:30	背合集落センター
		新町・ 桜ヶ丘地区 11日(水)	10:00~15:00	野外活動
		静平・ 下黒山地区 12日(木)	13:30~15:30	静山集落センター
		小川内地区 17日(火)	13:00~14:30	小川内公民館
		豊田地区 19日(木)	13:30~15:30	豊田集落センター
		四日町・ 長石地区 20日(金)	9:30~11:30	真野老人福祉センター寿楽荘
		金丸地区 20日(金)	10:00~15:00	野外活動
		滝脇地区 18日(水)	10:00~15:00	野外活動
		真野子育てサロン	28日(土)	9:30~16:30 真野老人福祉センター寿楽荘

	行事名	日	時間	場 所
羽 茂 支 所	<羽茂地区>			
	寺田がやがや講	2日(月)	13:30~16:00	寺田公民館
	大谷ガヤガヤ会	3日(火)	9:00~12:00	大谷集落センター
	滝平お達者会	10日(火)	9:30~12:00	滝平公民館
	お達者くらぶ	10日(火)	9:30~11:30	羽茂農村環境改善センター
	給食サービス	28日(土)	8:30~	羽茂農村環境改善センター
	<小木地区>			
	けんこうくらぶ	3日(火) 17日(火) 24日(火)	13:30~15:30	小木福祉保健センターつくし
	つくしサロン	12日(木)	13:30~15:00	
	歩こう会	27日(金)	13:30~15:30	小比叡方面
	<赤泊地区>			
	ふれあい いきいきサロン	11日(水) 18日(水)	10:00~15:00	赤泊福祉保健センターやすらぎ
	びんしゃん教室	12日(木)	10:00~16:00	川茂会館
		20日(金)	10:00~16:00	赤泊福祉保健センターやすらぎ
		13日(金)	13:30~14:30	赤泊福祉保健センターやすらぎ



# 支所日記

3月から4月にかけて各支所で  
行われた活動を紹介します。

## 両津支所

### わたしたちも仲間入り♪

両津地区では、今年度から新たに3地区がいきいきサロンを立ち上げることになりました。地域の方と集まってこんなに笑ったりおしゃべりをするのがなかったので、一日楽しかったという声がありました。認知症やとじこもりがちにならないように、定期的に活動をしていきます。



## 相川支所

### 誕生!! 地域の茶の間 平戸会

「地域の繋がりを深め、戸中集落でいつまでもみんなで元気に暮らしていきたい」と、集落の主な役員の皆様のご理解とご協力により、地域の茶の間が立ち上がりました。平戸会は、4月13日に戸中公民館を会場に初めて開催され、40人以上が参加し、笑いや話が絶えない楽しいひと時となりました。





## 日頃の感謝をこめて！

3月13日、佐和田地区ボランティア交流会を開催いたしました。金井地区の木金土館の寺沢様の講演に始まり、社協事業の紹介、意見交換、会の終わりには沢根小学校の児童による創作劇も観賞し、充実した交流会となりました。



## 畑野・真野ボランティア交流会

施設見学や・新穂郷平福祉会の活動について発表がありました。その後に「ボランティア活動を活発にするためには」をグループごとに話し合い、すぐに活動に活かせるようなアイデアがたくさん出されました。



## お雛様に癒されて

3月5日と12日に赤泊地区いきいきサロンのバスハイクで相川のひなまつりを見に出かけました。

古くて貴重なひな人形に、昔のことを思い出される参加者の方もいて、皆さん懐かしそうに見学していらっしゃいました。



★午年の皆さんの趣味や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

輝く島の

うま年さん



午年の年男・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！！



さいが あきら  
**雑賀 昭良さん**  
にいぼ (新穂地区) にいぼみながわ (新穂皆川)  
昭和5年生まれ

絵が好きで農閑期は習字や墨絵、日本画を描いて郵便局や施設などで個展を開いています。健康面では、犬の散歩をしたり納屋で卓球を楽しみながら体を動かしています。また、車の運転は、私は50年、妻は40年夫婦そろって無事故無違反の表彰をいただき安全運転を心がけ、いつまでも健康でいたいと思います。



ほんま たけお  
**本間 武雄さん**  
はもち (羽茂地区) はもちほんごう (羽茂本郷)  
昭和17年生まれ

鳥が大好きで、11種類の鳥を飼っています。今はキジや烏骨鶏、七面鳥などを飼っていますが、クジャクやオシドリがいた時期もありました。みんな自慢の鳥たちです。また、農業にも力を入れていて、今年は酒米作りに挑戦中です。収穫時期が楽しみです。

## いっただきま〜す♪元気ランチ

デイサービスセンターの昼食を紹介します



## 献立

- 梅干し入りご飯 ●海老フライ
- メンチカツ (付合せボイルキャベツ)
- 金時豆 ●ほうれん草と白菜の磯香和え
- 卵とにらのスープ
- 桃缶とバナナの盛り合わせ

## 栄養士より

桜が咲きほころぶ頃、デイサービスセンターではお花見弁当を作り、皆さまに喜んでいただいています。

食事を通して季節の変化を感じてもらえるよう、旬の食材を取り入れた献立内容にしています。

## 表紙の紹介

4月26日に真野老人福祉センター寿楽荘で子育てサロンを開催しました。参加者のみなで笹団子を作り、子どもたちは出来たてであつあつの笹団子を美味しく食べていました。子育てサロンは毎月第4土曜日に開催しています。無料で利用できますので、どなたでもご参加ください。



▼温泉割引券 切り取って、温泉フロントにお出しください。

### 温泉100円割引券

ワイドブルー あいかわ  
金井温泉 金北の里  
新穂湯上温泉  
畑野温泉 松泉閣

《有効期限》  
平成26年6/1～6/30まで  
※1回1枚、大人のみ、コピー不可

### 温泉100円割引券

ワイドブルー あいかわ  
金井温泉 金北の里  
新穂湯上温泉  
畑野温泉 松泉閣

《有効期限》  
平成26年6/1～6/30まで  
※1回1枚、大人のみ、コピー不可

### 温泉100円割引券

ワイドブルー あいかわ  
金井温泉 金北の里  
新穂湯上温泉  
畑野温泉 松泉閣

《有効期限》  
平成26年6/1～6/30まで  
※1回1枚、大人のみ、コピー不可

### 温泉100円割引券

ワイドブルー あいかわ  
金井温泉 金北の里  
新穂湯上温泉  
畑野温泉 松泉閣

《有効期限》  
平成26年6/1～6/30まで  
※1回1枚、大人のみ、コピー不可



環境にやさしい植物油インキを使用しています。