



佐
渡
市

社協だより

第119号

平成28年
12月25日発行



❖目次

P2～3	特集版！デイからこんにちは	P6	情報掲示板
P4	どんどんボランちゃ	P7	寄付のお礼・脳トレコーナー
P5	いきいきつうしん・ 今月のクローズアップ	P8	輝く島のさる年キッズ・ デイからこんにちは 表紙の紹介

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/>

特集版!

デイからこんにちは ～通所介護事業所～

介護保険制度が始まって16年、“デイサービスセンター”という言葉はだいぶ浸透してきたと感じていますが、いかがでしょうか。今年の4月1日時点で佐渡市内には26か所のデイサービスセンターがあり、そのうち10か所を私たち社協が運営しています。毎月、裏表紙の「デイからこんにちは」というコーナーで昼食のレシピや利用者の皆さまの作品紹介をしています。今回はこの特集ページで社協のデイサービスセンターについてお伝えしたいと思います。



最北のデイサービス

少子高齢化の進む佐渡。特に市の中心地から遠く、人口の少ない地域には、介護サービス事業所もなかなか入っていけないのが現状のようです。そんな地域のひとつである両津の鷺崎地区に「両津デイサービスセンターかんぞう」があります。“福祉の地域差をできるだけ作りたくない。福祉サービスの届きづらい場所こそ大切にしたい。”定員15名の小さなデイサービスセンターではありますが、市からの譲渡を受けて以来、「社協ケアプランセンターかんぞう」と「在宅介護支援センターかんぞう」を併設した施設で運営を続けています。

鷺崎地区には映画「喜びも悲しみも幾歳月」のロケ地として有名な弾崎灯台がありますが、このデイサービスセンターも北佐渡の福祉を照らす灯台のような存在でありたいと私たちは願っています。



百聞は一見に如かず

ところで、皆さんが持っているデイサービスセンターのイメージはどのようなものですか？お風呂に入るところ、友達とお話しするところ、体操をするところ…。中にはあまりよいイメージがなく、『できることなら行きたくない』という方もいらっしゃるかもしれませ

んね。もし、想像だけでデイへの足が遠のいているとしたらもったいない！デイサービスセンターがどのような場所なのかを知ってもらうには、実際に来て、見て、体験していただくのが一番！ということで、



「松ヶ崎デイサービスセンターまつさきの里」では地域の方々にデイサービスセンターでの一日を体験してもらう“お試しデイ”を実施しています。平成17年から実施しているこの企画には、毎年楽しみにしてくださっている方など20名ほどの参加があり、今年のお試しデイの後で実際に利用を始めた方も3名いらっしゃいます。また、初めて参加された方からは「昼ごはんの味も量もよかったし、もし寝たきりになってもここに来ればお風呂に入れることがわかって安心したよ。」と感想をいただきました。このような未来に対する安心感も、住み慣れた自宅での生活を長く続けていくために必要なことでしょう。

それでは、身体の機能だけではなく、認知症などによって判断能力が不十分となった場合はどうでしょうか。

たんぽぽにおまかせ

私たちが運営する10か所の施設の中に、ひとつだけ認知症専門のデイサービスセンターがありま





す。両津の加茂歌代地区にある「両津デイサービスセンターたんぽぽ」です。今から20年ほど前、認知症ケ

アの一環として子どもたちとの交流を日常的に取り入れることを目的に、歌代保育園の建物内に併設する形で誕生しました。その後、少子化の影響によって残念ながら保育園は閉園となりましたが、今も保育園時代の可愛らしさが残る建物で、利用者の皆さんがゆったりとした時間を過ごしています。

認知症専門のデイサービスセンターが他と大きく違うのは、利用者の人数に対する介護員の人数が多いところです。大人数での機能訓練とは違い、確かな見守りの中で専門的な認知症ケアを受けていただくことができます。また、このデイの管理者になるためには認知症の介護に関する高度な研修を受ける必要があり、利用者の皆さんと家族の皆さんに安心して通っていただけるように定められています。

いつもの顔ぶれ

最後にもう1か所。小木地区に、社協で唯一“短期入所施設”が併設されている「小木デイサービスセンターつくし」があります。短期入所については「ショートステイ」という呼び名の方がおなじみかもしれませんね。こちらのショートステイの利用者には、デイサービスセンターも利用されている方々が多いです。知らない人ばかりの初めての場所へ行くのは少し緊張するという方が多いと思いますが、ここでは利用者



の皆さんも職員もほとんどが顔なじみなので、デイサービス利用時もショートステイ利用時も、いつも通りの雰囲気の中で過ごしていただくことができ、その安心感が一番のメリットになっています。

予防に勝るものはなし

デイサービスセンターは“介護が必要になったら通う場所”という印象が強いと思います。実際に、“介護が必要になったから利用している”という方が多いようです。しかし、“介護が必要な状態になるのを予防するために通う場所”でもあります。私たちはその目的のため、できることはご自身で行っていただくよう、利用者の皆さんにお願いしています。私たちにとって利用者さんはお客様なので、先回りして何でもして差し上げたい気持ちになってしまいがちですが、実はグッとこらえているということを知っていただけたら嬉しいです。

「デイに行ったら足が軽くなった。」「デイに行ったら笑うことが増えた。」「デイに行ったらいつもよりご飯が食べられた。」そんな声をいただけるよう、全10か所、約120名の職員が利用者の皆さんをお待ちしています。見学も受け付けていますので、ぜひ一度、お近くのデイサービスセンターをのぞいてみてくださいね。



佐渡市社協が運営するデイサービスセンター一覧です。お気軽にお問い合わせください。

両津デイサービスセンターしゃくなげ	23-5551	畑野デイサービスセンターやわらぎの里	66-4150
両津デイサービスセンターいわゆり	28-2170	松ヶ崎デイサービスセンターまつさきの里	67-2900
両津デイサービスセンターたんぽぽ	23-5200	新穂デイサービスセンター	22-4195
両津デイサービスセンターかんぞう	26-2200	小木デイサービスセンターつくし	86-3870
金井デイサービスセンターしゃくなげの里	63-5085	赤泊デイサービスセンターやすらぎ	87-3370

どん どん ☆ ボラン ちゃ

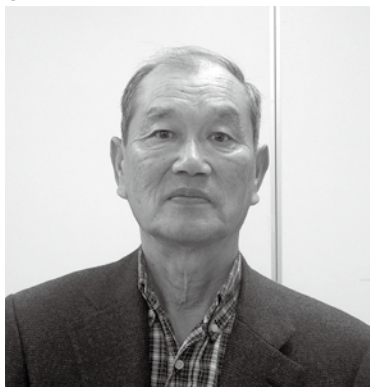
いきいき活動するボランティアさん=ボランチャをどんどん紹介するコーナーです。

ボランチャとは…

ボランはボランティアとサッカーのつなぎ役であるボランチから、ちゃは沖縄で〇〇の人という意味のちゅを佐渡らしくもじりました。島内のボランティアさんのお名前として考えました。

みんなで楽しく

つちや ほつみ
土屋 穂積(新穂)



ボランティアとしての活動を始めたのは、平成21年の社協まつりで苔玉の案が出た際に声をかけられたのがきっかけでした。数年前までは社協まつりのほか、新穂湯上温泉で植栽にもかかわっていました。現在では社協まつりの体験コーナーで苔玉の作り方の指導をしています。そのほか、南部の方からの依頼で滝平方面にも行ったことがあります。

山野草作りの楽しさを広めるために今後も活動していきますので、よろしくお願いいたします。



笑顔あふれる地域に

大橋福祉会(羽茂)



現在、大橋福祉会は会員9名で活動しています。毎年ゴミゼロ運動に参加しており、今年も5月30日に実施しました。お孫さんと一緒に参加

してくれた会員もいて、みんなで手分けして道路沿いのゴミ拾いを行いました。きれいになった道路を見るのは、とても気分が良いです。

このほかに主な活動として、給食サービスの配達ボランティア、はもち福祉まつりでのバザー出店などを行っています。

また、赤い羽根共同募金からの助成を受け、大橋地域の70歳以上高齢者世帯を対象としたバスハイクを実施しています。日頃外出する機会が少ないお年寄りに好評で、楽しそうに過ごされている姿を見ると活動の励みになります。

(会長 青木 英明)



学生の皆さん冬休みを利用してボランティアをしてみませんか？

学生の皆さん、冬休みになりますが年末年始の空いた時間をボランティア活動に使ってみませんか？ やってみたい活動、興味のある活動をコーディネートします。

例

- ・施設ボランティア(窓ふき等)
- ・コールボランティア
- ・除雪ボランティア 等

ボランティアセンター TEL81-1155



いきいきサロン

島内各地で活動している「いきいきサロン」や「地域の茶の間」の皆さんを紹介します。

サロン皆川(新穂地区)

★開催日 毎月第2もしくは第3水曜日

★会場 皆川集落開発センター

★時間 13:30~15:30

★参加費 100円

★参加状況

平成27年に立ち上げてから、農繁期を除いて毎月開催しています。内容は脳トレ・レクリエーション、茶話会を中心に行っていて、みんなで楽しく活動しています。いつも10~15名程度の参加があり、地域のみなで集まっています。バスハイクを年1回行っていて、お出かけする場所もサロンで話し合っていて決めています。3月には相川のひな祭りに出かけてきました。

★サロン皆川からのメッセージ

お家にひとりでいることの多い方、サロンに参加して、みんなとおしゃべりを楽しみませんか?ぜひお気軽にご参加ください。

佐渡市社協では地域の茶の間やいきいきサロンの立ち上げ支援を行っています。「私の地域にも欲しい!作りたい!」と思われたら、ぜひ一度ご相談ください。



今月の

Close Up

クローズアップ

各支所から、熱意を込めた事業のご紹介です!

「おはようございます。
お変わりありませんか?」

相川支所

おはようコール



佐渡市社協では、定期的な電話による安否確認や、お話し相手になることで孤独感の解消を図る「おはようコール事業」に取り組んでいて、相川支所では現在、コールボランティア6名が35名の方に温かい声をお届けしています。週に1~2回の電話でお話しする内容は、季節の話題や地域の話、日頃の困りごとなどで、時間の目安は3分程度となっています。しかし、ボランティアの方は「待ってたよ!と話が始まると、なかなか切るタイミングが難しい時もあるんですよ。」と嬉しそうに話してくれます。

高齢化の進行とともに、この事業の対象となる一人暮らし高齢者や障がい者世帯が増えてきています。民生委員の方や地域包括支援センターなどからの相談がこの「おはようコール」に繋がることも多く、私たちは年々この事業の需要が高まっていることを痛感しています。そして何より、利用者の方や遠方で暮らすご親族が「安心できる」と喜んでくださるので、これからもこの声の贈り物が必要としている方にしっかりと届くように、より地域に根付いた事業へと成長させ、支え合う地域づくりを推進していきます。



情報掲示板

子育てサロン「にこにこひろば」おこし型体験のお知らせ

1月の「にこにこひろば」では、おこし型づくりの体験を企画しました。親子で一緒に色とりどりのおこし型を作ってみませんか？お申し込みお待ちしております。

- ・日 程 平成29年1月14日(土) 10:00～
- ・会 場 真野老人福祉センター寿楽荘
- ・参加費 1人100円
- ・対象者 小学校低学年までのお子さんと保護者の方
- ・定 員 10組
- ・申込み 1月6日(金)までに下記担当へご連絡ください。
☎81-1620(曾我・引野) ☎55-4012(滝川)



1月開催 心配ごと相談

生活をしていく上で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	13日(金)・23日(月)	13:00～16:00	両 津 福 祉 セ ン タ ー し ゃ く な げ
相 川	10日(火)・16日(月)・22日(日)	9:00～12:00	ワ イ ド ブ ル ー あ い か わ
金 井	10日(火)	13:00～16:00	金 井 コ ミ ュ ニ テ ィ セ ン タ ー
畑 野	25日(水)	9:00～12:00	畑 野 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー
松ヶ崎	10日(火)		松 ヶ 崎 総 合 セ ン タ ー
小 木	4日(水)	13:30～16:30	小 木 多 目 的 集 会 施 設 あ ゆ す 会 館
赤 泊	18日(水)		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】

日 時：1月31日(火)
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)

定 員：8名

※事前に予約が必要ですので、開催日の1週間前までにお電話ください。秘密は守られます。

◆脳トレコーナーに関するお知らせとお願い◆



毎月たくさんのご応募、誠にありがとうございます。皆様からいただく貴重なご意見を受け止め、また励みにし、改善を重ねながら手作りの温かみも失わないよう今後も努めてまいります。

当選者の方には佐渡市内の福祉施設等で作られた様々な授産品をお送りしております。これには、各施設等で作られている授産品の良さを全島に広めたいという想いを込めております。プレゼント品についてのご要望もいただいておりますが、何卒ご了承くださいようお願い申し上げます。



ご寄付ありがとうございました

平成28年11月1日～11月30日(受付順)

次の方々より、心あ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。

《両津支所》

佐藤 勝雄様(真木) タオル100枚
佐渡市女性団体連絡協議会 代表 伊藤 昭子様
タオル44枚
カンテリーノ両津様 10,000円、タオル20枚
若葉会様 10,000円、タオル
コスモスの会様 タオル120枚

《相川支所》

めもと岩観光株式会社様 7,750円
加藤 瑛子様(相川塩屋町) 100,000円

《佐和田支所》

渡部 詠一様(沢根町) おむつ・尿とりパット 計11袋
齊藤 文敬様(河原田諏訪町) 車イス1台

《畑野支所》

よさこい翔舞様 10,000円
匿名 ベッド1台
真野地区福祉バザー実行委員会様 242,073円

《羽茂支所》

たんぼぼ募金様 11,391円

《本所》

曹洞宗新潟県第二宗務所寺族会様 15,000円

やってみよう!

脳トレ
コーナー

かんがえて応募!

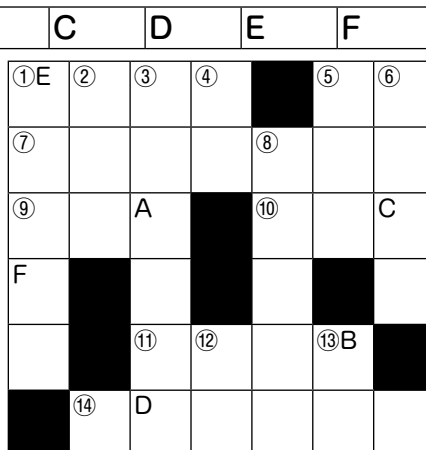
- 正解者の中から抽選で5名様に、新穂地区「愛らんど新穂」様の「しあわせこがねもち」をプレゼントします。社協だよりへのご意見・ご要望などを添えて、どんどんご応募ください!
- タテとヨコのカギをヒントに、カタカナで言葉を入れてください。A～Fに入る6文字が答えです。

タテのカギ

- ①2016年のNHK大河ドラマは? 答え A B C D E F
- ②文字や言葉を使わなくても、お互いの心と心で通じ合うこと。〇〇〇伝心。
- ③順徳上皇火葬塚。お墓じゃなくて火葬の跡地なのだそうです。
- ④地球の衛星。
- ⑤昔は大〇〇〇でしたが、今は核〇〇〇が多いようです。
- ⑥大きな功績と、そのための努力。これをしてきた人が表彰されます。
- ⑦子どもに人気の「妖怪ウォッチ」に登場する交通事故で地縛霊になった猫の妖怪。
- ⑧佐渡の高千畜産市場では年3回これの競り市が開催されます。
- ⑨忘年会では、これをまかないようにしましょう。

ヨコのカギ

- ①新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるように展開する〇〇〇〇たすけあい運動。
- ②秋篠宮親王の第2女子の内親王。
- ③真野から赤泊に通ずる道の峠にある地藏堂で、周囲には数千体の地藏が並んでいます。
- ④代表的な佐渡のお土産のひとつ一口サイズの沢根〇〇〇は、金山が栄えていた頃からの名物。
- ⑤悪事・秘密などをあばいて明るみに出すこと。
- ⑥文章などの要点をまとめること。 ⑦オーバーでなく嘘偽りのない、ありのままの姿。



【応募方法】

ハガキにクロスワードパズルの答えの他、必要事項をご記入の上、右記宛先までお寄せください。

締切…1月20日(金)必着

※ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、景品の発送にのみ使用させていただきます。
なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

宛先

〒952-0206

佐渡市畑野甲533番地
佐渡市社会福祉協議会
社協だより担当者 行

記載内容

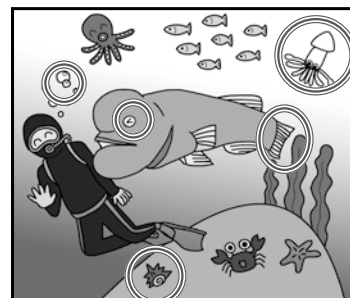
- ・クロスワードパズルの答え・住所
- ・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号
- ・社協だよりへのご意見、ご要望など

【前回の答え】

118号の脳トレ(まちがいさがし)の答え

- ①気泡の数 ②コブダイの目
③貝のうずまきの向き ④コブダイの尾ひれの形
⑤イカの足の形

ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。



★メリークリスマス!可愛い申年サンタがやってきました★

輝く島の

さる年キッズ



ながさか りな (両津地区 浜田)
長坂 莉渚ちゃん 7月1日生まれ

第1子として生まれた莉渚は歌が好きで、童謡を歌うと表情豊かに笑ったり大きな声と一緒に歌おうとするので、家族みんなが笑顔になります。また、とっても活発で早い時期に寝返りができるようになりました。元気に育っていることが実感できて嬉しいです。これからますます育ち、明るく優しくみんなから愛される人になってほしいです。



つちや かすみ (新穂地区 新穂青木)
土屋 佳純ちゃん 5月12日生まれ

服を着替えるとニコニコと喜ぶ、おしゃれが大好きな女の子です。普段はとてもおとなしい子ですが、家族が話をしていると大きい声と一緒におしゃべりします。3歳上のお兄ちゃんも「かすみは可愛いな～」と、とても可愛がってくれています。明るい笑顔と元気な声で、家族みんなを癒してくれる、我が家のアイドルです。



デイから
こんにちは



ブリのおろしあんかけ

【栄養士より一言】 酒と生姜の絞り汁を振りかけることでブリ独特の臭みを取り、食べやすくなりました。おろしあんがパサつきを抑え、口の中でまとまりやすくなります。大根には消化酵素が多く含まれるので、胃腸の働きを良くして消化を促す効果があります。今が旬の大根を食べて胃腸の調子を整えましょう!

【材 料】(1人前)

ブリの切り身 … 60g	A {	だし汁 … 25g	【1人分の栄養価】(1人前)
酒 … 2g		みりん … 6g	エネルギー … 195kcal
生姜の絞り汁 … 3g		しょうゆ … 6g	カルシウム … 17mg
大根 … 35g		片栗粉 … 1g	たんぱく質 … 15.2g
		人参 … 5g	食塩 … 1.0g
		絹さや … 5g	脂質 … 10.7g

【作り方】

- ① ブリに酒と生姜の絞り汁を振りかけておく。
- ② ①のブリを焼く。
- ③ 大根の皮をむき、すりおろす。
- ④ 人参を季節の花形にくり抜いてから軟らかく茹で、絹さやも軟らかく茹でる。
- ⑤ 片栗粉を同量の水で溶いておく。
- ⑥ 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら③を加え、再び煮立ったら⑤を加えてトロミをつける。
- ⑦ ②のブリを器に盛り、⑥のおろしあんをかけ、④の人参と絹さやを添えたら出来上がり。

表紙の紹介

10月20日、真野地区淹脇の介護予防教室で、野外活動として紅葉山公園を訪れた際の1枚です。色づき始めた紅葉をみんなで観賞し、「天気良くて最高だった」「出かけるのが楽しい」などといった声をいただきました。この介護予防教室は偶数月の第3水曜日に開催しています。世帯数の少ない地域ですが、ほとんどの世帯の方が参加されていてとても活発です。

