



佐渡市

社協だより

第129号
平成29年
10月25日発行



7/31(月)～8/1(火)、両津福祉センターしゃくなげを会場に、中学生・高校生・看護学生を対象とした「ボランティアスクール」を開催しました。この日は隣の児童館で小学生の宿泊体験も行われていて、表紙の写真と一緒にプールから帰る時の1コマです。

生徒や学生たちは視覚障がいをお持ちの方から盲導犬の話を聞く貴重な時間を過ごしたり、小学生の面倒をみながらプールで遊んだり、近くの縁日に参加したりと、楽しみながらも多くのことを学べた2日間になりました。

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/>

一食一会

地域の顔と顔をつなぐ 配食サービス

みなさんの今日の晩ごはんは何ですか？
「毎日の楽しみは三度の食事！」という方も
いらっしゃるのではないのでしょうか。

適切な食事をとることは、私たちが健康に
生きていくうえで欠かすことができません。
しかし、毎食の準備というのはなかなか大変
なものです。特に、高齢になったり身体に障
がいがあったりすると、楽しみであるはずの
食事を負担に感じ、それによって十分な食事
をとることが出来なくなる場合があるかもし
れません。そうすると心身ともに栄養不足に
なってしまう可能性があるのです、とても心配
です。

誰にとっても大切である“食”を支えるた
め、佐渡市では以前から、お弁当を週に2日
配達する配食サービスが実施されてきまし
た。その中でさらに食のサポートを必要とさ
れる方々がいらっしまったことから、私たち
社協も平成21年に配食サービスを開始し、
現在に至っています。

私たちは、佐渡市の配食サービスを利用し
ている方のうち希望される方に対して、佐渡
市の配達日以外の週3日、午後4時頃に夕食
用のお弁当をお届けしています。配達の際に
はお弁当を直接手渡しするようにしていて、
食のサポートだけでなく、利用者の方の安否
確認を兼ねた訪問にもなっています。

利用されている方は「体が衰えて買い物や
調理が大変になり、お弁当を届けてもらって
助かっている」「このサービスがあるから自

宅での生活を続けられている」と話してくだ
さり、離れて暮らしているご家族からは「ボ
ランティアさんが見守りを兼ねて訪問して
くれるので安心できる」という声をいただき
ます。

一方、配達に協力してくださっているボラ
ンティアの方々に話を聞かせていただくと、
「配達時に交わす会話も喜んでもらえればと
思っている」「利用者さんの表情や声のト
ーンがいつもと違うときには特に気にして話を
聞くようにしている」「夏の暑い日には水分
を多めにとるように声かけをしている」な
ど、利用者の方を想うあたたかい気持ちが
しっかりと伝わってきます。127号で紹介し
た移送サービスと同じように、この配食サー
ビスも地域のボランティアさんあつての事業
です。

社協が配食サービスを始めて9年目。今年
度は延べ7,066食の配達を予定しています。
食の支援を第一の目的として始まった配食
サービスが利用者の方の見守りや安否確認を
兼ねるようになり、さらに地域のつながりを
作り出す事業として進化しながら続いてい
ます。

今回は、住み慣れた地域での暮らしを支え
るしくみのひとつとして、配食サービスをご
紹介しました。来月号は、10月3日に開催さ
れた「第14回佐渡市社会福祉大会」の様子
についてお伝えします。



どんな人が利用できるの？

- ③身体に障がいがあり、自立支援のためにサービスの必要があると認められる方
 なお、佐渡市の配食サービスについては、佐渡市高齢福祉課へお問い合わせください。(TEL: 63-3790)

対象となるのは、佐渡市の配食サービスを受けている方のうち、次の項目に該当する方です。

- ①70歳以上の一人暮らしで、調理が困難な状況にある方
- ②75歳以上の高齢者のみの世帯にあって、調理が困難な方



お弁当の自己負担は、ごはん付きが1食400円、おかずのみが1食300円です。

各支所でそれぞれの地区にあるお店に依頼して作ってもらっていて、内容についてはお店にお任せしているので、どんなお弁当が届くか楽しみにお待ちください。



お弁当はいくら？どこで作っているの？



どんな人たちが届けてくれるの？

お弁当を配達して下さるのは地域のボランティアの方々です。“利用者の方が配達時間に合わせてご自宅で待っている”ということが励みになって、中には片道10km以上の道のりを走り、お弁当を届けてくださっている方もいます。



お問い合わせ

社協の配食サービスについては、佐渡市社協本所地域福祉係(81-1155)または、お近くの各支所・地域センターまでお問い合わせください。

申し訳ありませんが、お留守のお宅にお弁当を置いておくことはできません。それは、このサービスが顔を見てお弁当を手渡しすることによって、利用者さんの見守りや安否確認を兼ねているからです。

外出等で配食サービスの利用をキャンセルされるときは、配達日の前々日の正午までにご連絡をお願いします。また、体調や足腰の調子がすぐれず、すぐに玄関まで出ることが難しい場合には、お気軽にご相談ください。



留守でも置いていってくれるの？

どんどん★ボランチャ

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、チャ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。

声をお届けします

金井おはようコール(金井)



現在の会員は8名で、平成24年度からボランティア活動をしています。

活動日は毎週月・水・金曜日で午前9時から活動しており、現在11名の方からご利用いただいています。単に安否確認や見守りのために電話をするのではなく、ちょっとした世間話や情報提供をすることで少しでも生活を豊かにするお手伝いが出来たらと考えています。世間話をしていると話が盛り上がり元気をもらうことも多くあります。

利用者の方から「電話が来るのをいつも楽しみに待っている」と声を掛けていただくことがあり、活動の励みになっています。

金井おはようコールでは、私たちと一緒に活動をしてくれる方を募集しています。活動に興味のある方がいましたら是非、お声掛け下さい。私たちと一緒に声をお届けしてみませんか？

出張!! ステーション インフォメーション



佐渡の各ボランティアステーションの情報をお届けします

みんなで支える 地域に!

新穂



新穂ボランティアステーションでは、現在、個人ボランティア69名、団体ボランティア14団体に登録いただき、おはようコールや古紙回収事業、募金活動などにご協力いただいています。

朱鷺夕映え市での募金活動には新穂中学校の生徒が参加し、若い力も地域で活躍しています。また、おはようコールや古紙回収事業などの安否確認を兼ねた個別



のニーズには、個人や団体で対応していただいています。

「ちょっとだけだから」「〇〇へ行くついでに」と快くボランティアを受けてくれる地域の方は、とても頼もしく支えになります。

これからも、地域の方と一緒にボランティア活動を進めていきますので、みなさんの空いた時間で地域にご協力ください。

お問い合わせ：新穂ボランティアステーション Tel.22-3300

福祉の勉強会を開催しませんか？

ふくボラ講座のご案内

佐渡市ボランティアセンターでは、地域の集会や企業、高校などへお伺いし、皆様のご要望に応じて、福祉やボランティアをテーマにした講座や勉強会を実施します。プログラムによっては調整等が必要になりますので、余裕をもってご連絡をお願いします。ぜひ、お気軽にお声がけください。

佐渡市ボランティアセンター (Tel.81-1155)

主な講座内容

- ・高齢者疑似体験(約60分)
- ・認知症を知ろう(認知症サポーター養成講座)(約90分)
- ・ボランティア勉強会(約60分)
- ・障がいを知る(約60分)
- ・災害ボランティア(約60分)
- ・介護保険を知ろう(約90分)
- ・共同募金のしくみや必要性(約60分)

など



ご寄付ありがとうございました

平成29年9月1日～9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。

《両津支所》

匿名

紙オムツ5袋、尿とりパッド7袋、お尻ふき5袋、とろみ調整剤5箱、プラスチック手袋1箱、食事用エプロン4枚
(故)織田 順子様(水津) 30,000円、タオル20枚

匿名

高橋 イキ様(梅津)

タオル149枚

タオル34枚、石けん34個

《佐和田支所》

植田 和夫様(河原田諏訪町)

内田商店様

紙パンツ8袋

1,168円

《相川支所》

川辺 文博様(関)

タオル10枚

《畑野支所》

畑野商工会女性部様

匿名

10,046円

車イス(付属品付き)1台

《羽茂支所》

赤泊商工会女性部様

赤泊商工会青年部様

山口 良平様(下川茂)

10,000円

5,000円

30,000円

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。

地域ふれあい・いきいきサロン(赤泊地区)

★開催日 概ね毎月第1、第2、第3水曜日

★会場 赤泊福祉保健センターやすらぎ、川茂会館

★時間 10:00～15:00

★参加費 昼食代(500円程度)

★参加状況

毎月1回川茂地区、南部・赤泊地区、徳和・三川地区に分けて開催しています。ボランティアさんのご協力で



レクリエーション

や軽体操、作品づくりを行っています。年1回の全体会では、保育園のお遊戯や講師を招いての講話を行っています。また、バスハイクでは島内各地を巡り施設見学や季節の花を観賞しています。地区ごとの開催ですので顔見知りの方も多いためです。お気軽にご参加ください。



ボランティアきっかけづくり講座

運転ボランティア養成講座

*日時: 12月2日(土) 9:30～11:30

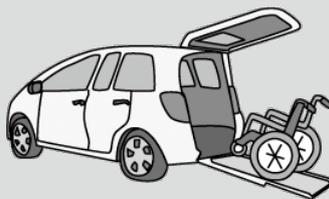
*会場: B&G羽茂海洋センター

*対象者: 普通免許をお持ちの方で、健康な方

*内容: 福祉車両・車イスの操作方法

*申込み: 11月20日(月)までにボランティアセンターへお申し込みください。(81-1155)

★運転ボランティアは、高齢者や障がいをお持ちの方の通院や入院などの移動時に送迎のお手伝いをする活動です。月に1～2回程度、社協の車両を使用して活動していただきます。(有償ボランティアです。)



参加費
無料

情報掲示板

佐渡市ファミリーサポートセンターより説明会・研修会のお知らせ

開催日：11月19日(日)
会 場：トキのむら元気館

★会員フォローアップ研修会

「今と昔のママさん事情」
時 間：9:30～11:30
(受付9:00～)

講 師：佐渡総合病院
小児科医 岡崎 実先生



★第2回入会説明会・子育てボランティア講座

時 間：13:00～16:40 (受付12:30～)
内 容：子どもの食事・保育の心と子どものお世話・救急講習など
子育てに関心のある方、子ども好きな方など、どなたでも参加できます。お申込みは11月13日(月)までにファミリーサポートセンターへお願いします。(81-1155)
※託児ルームを設置しますので、ご希望の方は事前にお申し出ください。

真野地区福祉バザー

日 時：11月23日(木祝)9:00開店
会 場：真野ふるさと会館
問合せ：81-1620 (社協畑野支所)
今年で37回目となる真野地区福祉バザー。真野産の美味しい果物や野菜のほか、衣類・タオル・日用品など、掘り出し物がお安く手に入る絶好の機会です。売り切れしだい閉店となります。皆さまのご来場をお待ちしております。

つくしふれあいまつり

日 時：11月23日(木祝)10:00～15:00
会 場：小木福祉保健センターつくし
問合せ：86-3838
(社協羽茂支所小木地域センター)
毎年好評の福祉バザーや元気茶屋、授産施設の販売など楽しい内容が盛りだくさん。ご家族やお友達、ご近所でお誘い合わせでのご来場をお待ちしています。
※演芸大会出演者を大募集しています。ぜひご連絡ください!

11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	7日(火)・23日(木祝)	13:00～16:00	両津福祉センターしゃくなげ
相 川	10日(金)	9:00～12:00	あいかわ開発総合センター
金 井	10日(金)	13:00～16:00	金井コミュニティセンター
畑 野	27日(月)	9:00～12:00	畑野農村環境改善センター
羽 茂	15日(水)	13:30～16:30	羽茂農村環境改善センター

※相談員が問題の解決に向けた助言や情報提供を行います。予約の必要はありません。直接、相談日に会場へお越しください。(相談は無料です)

あいかわ社協まつり

日 時：11月25日(土)10:30～14:00
会 場：あいかわ開発総合センター
問合せ：74-0055(社協相川支所)
野菜市、福祉作業所による作品販売、屋台販売を実施します。また、社協事業の紹介や地域の芸能発表も予定していますので、是非、お問い合わせの上お越しください。

弁護士による無料法律相談

【新穂・畑野・真野地区】
日 時：11月20日(月) 10:00～15:00
場 所：真野老人福祉センター寿楽荘
予約電話番号：81-1620 (社協畑野支所)
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。



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、佐和田地区「まつはらの家」様の人気商品「トキハット」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~Eに入る5文字が答えです。

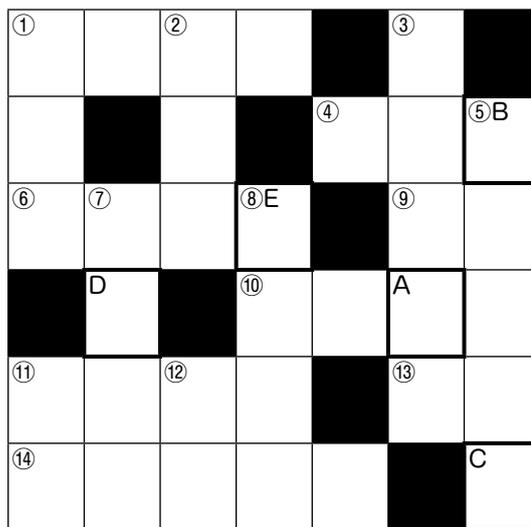
答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

ヒント：ザワワザワワザワワザワワ

タテのカギ

- たて①…大野亀のふもとにある集落で、賽の河原もあります。
- たて②…ももとは大木などを運び出す時、その力を一つにまとめるための掛け声、合図として唄われたもの。
- たて③…羽茂に伝わる有名な伝統芸能。
- たて⑤…新潟市亀田地区で栽培される新潟特産梅で、江戸時代に、この人が植えた梅が評判でその名がついたそうです。
- たて⑦…佐渡でもよく作られていて、古くなった布を細く裂き、織りこみ、衣服や生活用品へと再生する織物です。
- たて⑧…人が健全に成長し、健康を維持するための栄養素のひとつです。BやCなどアルファベットがついてます。
- たて⑪…順徳上皇の父、後鳥羽上皇はここに流されました。
- たて⑫…お孫さんにここをトントンと叩いてもらうと、こども心もほぐれます。



ヨコのカギ

- よこ①…偶数月に支給されるお金です。
- よこ④…ニツ岩の団三郎といえばムジナの大親分。その奥さんともいわれる関のムジナ。
- よこ⑥…夜、魚を集めるための漁船の灯り。海上のこれの光景はまるでダイヤモンドのようです。
- よこ⑨…日ごろのこれをねぎらってお食事会ででもしますか。
- よこ⑩…結婚披露宴の新郎新婦のお席をこう呼びます。
- よこ⑪…犬の祖先ともいわれていて、日本のこれは絶滅したといわれています。
- よこ⑬…雪、豆腐、はんぺん、うさぎ、雲、牛乳、ウエディングドレス
- よこ⑭…秋田名物で、つぶしたご飯を竹輪のように杉の棒に巻き付けて焼き、棒から外して食べやすく切った食べ物。

【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、下記宛先までお寄せください。

締切…11月24日金必着

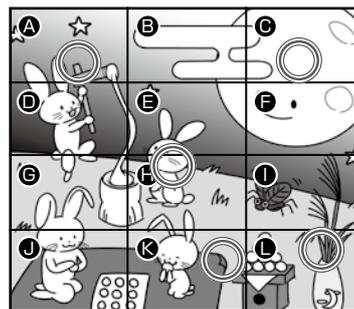
※ ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、景品の発送にのみ使用させていただきます。

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】

128号の脳トレ
(まちがいさがし)の答え
「A・C・H・K・L」



ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

★西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
とり年さん



★自薦・他薦を問わず、元気な西年の方を募集しています。応募が集中した場合はご期待に添えないこともありまますので、ご了承くださいませようお願いします。



すえたけ のぼる (佐和田地区 窪田)
末武 昇さん 昭和8年生まれ

ガーデニングや野菜づくりを趣味にしています。機械を使わず鋤などを使うことで、なるべく自分の体を動かすようにしています。

仲間たちとの旅行や登山も好きで、富士山や南米のマチュピチュにも行ったことがあります。昔から歩くことや体を動かすようにしていたことが今日の健康にもつながっていると感じています。



やまだ やえこ (真野地区 小立)
山田 八重子さん 昭和8年生まれ

野菜や花を作ることが大好きです。自分で作った野菜を煮たり、炒めたり、漬物にして好き嫌いなくおいしく食べています。

また、月に2回の介護予防教室で、カラオケや、体操などを行い健康づくりをすることがとても楽しいです。

これからも、心も体も頭も元気でいられるように、家族や友達に感謝しながら、自分のできることを精一杯頑張っていきたいと思います。



デイから
こんにちは

【栄養士より一言】

加熱するとパサつきがちな魚も、マヨネーズソースを塗ってから焼くことでまとまり、食べやすくなります。また、マヨネーズにすりおろした人参を加えることで仕上がりが鮮やかになり、食欲をそそる1品に仕上がりますよ。



【材 料】(2人前) 【作り方】

- 鮭… 2切(120g)
- ワイン…………… 1g
- コショウ …… 少々
- ニンジン …… 20g
- マヨネーズ… 20g
- 塩…………… 0.8g
- ブロッコリー 40g
- しょうゆ …… 1g

- ① 鮭にワインとコショウを振りかけておく。
- ② ニンジンをすりおろし、マヨネーズ・塩と混ぜ合わせる。
- ③ 熱した魚焼きグリルに鮭を並べ、八分通り焼く。
- ④ ③に②をまんべんなく塗り、再び焼く。
- ⑤ ブロッコリーを小房に分け、軟らかく茹でてからしょうゆで和える。
- ⑥ 鮭を器に盛り、⑤のブロッコリーを添えたら出来上がり★

【1人分の栄養価】

脂質……………	10.1g
エネルギー……	159kcal
たんぱく質 ……	14.4g
カルシウム ……	19mg
食塩……………	0.8g

【ひとくちメモ: 栗 (今回は栗ごはん中使用)】

でんぷん質が多く、滋養強壮効果が抜群!良質なたんぱく質や脂質を含み、エネルギー代謝を高めるビタミンB群の働きで慢性的な疲労をすっきり解消してくれます。また、栗に含まれるビタミンCはでんぷん質に守られているため、加熱しても損失しにくいという特徴があります。



鮭のもみじ焼き

お詫びと訂正

社協128号(9/25発行)の表紙において、掲載内容に誤りがありました。お詫びいたしますとともに、下記のとおり訂正いたします。

【誤】 これからの佐渡のために…赤い羽共同募金運動がはじまります

【正】 これからの佐渡のために…赤い羽根共同募金運動がはじまります

