



佐
渡
市

社協だより

第131号

平成29年

12月25日発行



10月7日(土)に羽茂地区で幼老運動会が開催されました。この運動会は世代間交流の一環として、羽茂こども園と羽茂地区の老人クラブが合同で行っています。

写真は『色水リレー』という競技で、湯のみやお玉など様々な道具を使い、園児と老人クラブ会員が一升ビンをいっぱいにするために力を合わせて色水を運んでいる様子です。来賓や応援に来られていた方の飛び入り参加もあり、今年も多くの方々とふれあうことができました。

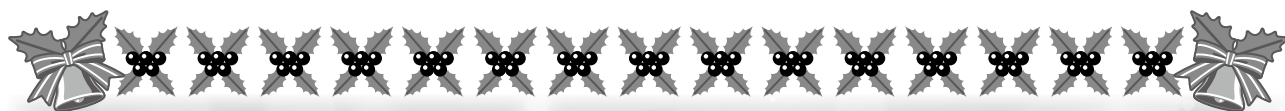
今後も世代間のふれあいの場として長く続けていきたいと考えています。

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/>



地域だんらん

～いきいきサロン&地域の茶の間～

今年も残すところわずかとなりました。冬は“人恋しい季節”などと言われることもありますが、ふと、誰かに会いたいなあ、おしゃべりしたいなあと思うことはありませんか？

私たち社協が提案している「いきいきサロン」と「地域の茶の間」は、平成29年3月31日現在、市内154ヶ所で立ち上がっています。

もともと「いきいきサロン」は、高齢者の閉じこもりの防止や、仲間との交流による孤独感の解消などを目的としたものです。一方、「地域の茶の間」は平成9年に新潟市で誕生した“地域の交流の場づくり”のしくみで、今では全国に広がっています。

どちらも、時代の変化と共に希薄になりつつある住民同士のつながりを取り戻そうとするものであり、私たちは現在、ふたつを合わせて“地域の居場所づくり”としておすすめしています。

「いつ来て、いつ帰ってもOK」が基本のスタイルで、内容も自由です。自分たちがお茶を片手におしゃべりしたい時にはおしゃべりを、イベントを行いたいときにはイベントを、とにかく地域の皆さんにとって居心地の良い場所であってほしいと思います。

そして、サロンや茶の間は「あるのが良い、ないのは悪い」ということではありません。私たちは「必要な地域にちゃんとある」ということを目指して、声かけを行っています。

集落や行政区ごとに立ち上がることの多いサロンと茶の間ですが、お住まいの地域に関係な

く、どのサロン・茶の間でも参加することができます。他の地域の扉を叩くことは勇気が必要かもしれませんが、参加を通じて人と人とのつながりが広がっていくとしたら、とても素敵なことだと思います。

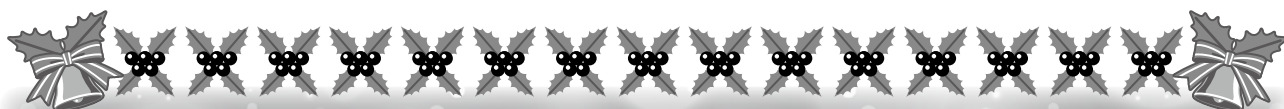
これまでに届いた話では、バス停に近い場所にある茶の間にバス待ちの方が立ち寄ったり、街中に開設された茶の間に観光客の方が立ち寄ったりしたことがあったそうですよ。

そんなサロンや茶の間の運営主体は、私たち社協ではなく地域の皆さんです。そのため、中心となって動いてくださる方がいらしても、その方に任せきりではなく、参加するみんなで作上げる気持ちが大切です。

また、特に中心メンバーの方々は、集まる人数や会の内容などが気になるところかと思いますが、しかし、サロンや茶の間は、“地域にみんなが集まれる場所がある”という、その場所の存在そのものに価値があります。ですから、何人集まったか、何をしたかにとらわれすぎず、誰が訪れても「よう来たね、待ってたよ。」と迎え入れられる、あたたかい雰囲気づくりを大事にしてください。

皆さんの居場所を守るため、私たちは運営をサポートしています。立ち上げの時はもちろん、その後の相談もどうぞお寄せください。みんなが集えるみんなの居場所が、これからも広がり、子どもにとっても子育て世代にとっても高齢の方にとっても、佐渡が住みやすい島であるように願っています。





Q 皆さん、どんな活動をしているの？

A 会によって本当に様々です。社協だよりの中の「いきいきつうしん」というコーナーで、毎月各地のサロン・茶の間に1ヶ所ずつ紹介していますので、ぜひ読んでみてください。

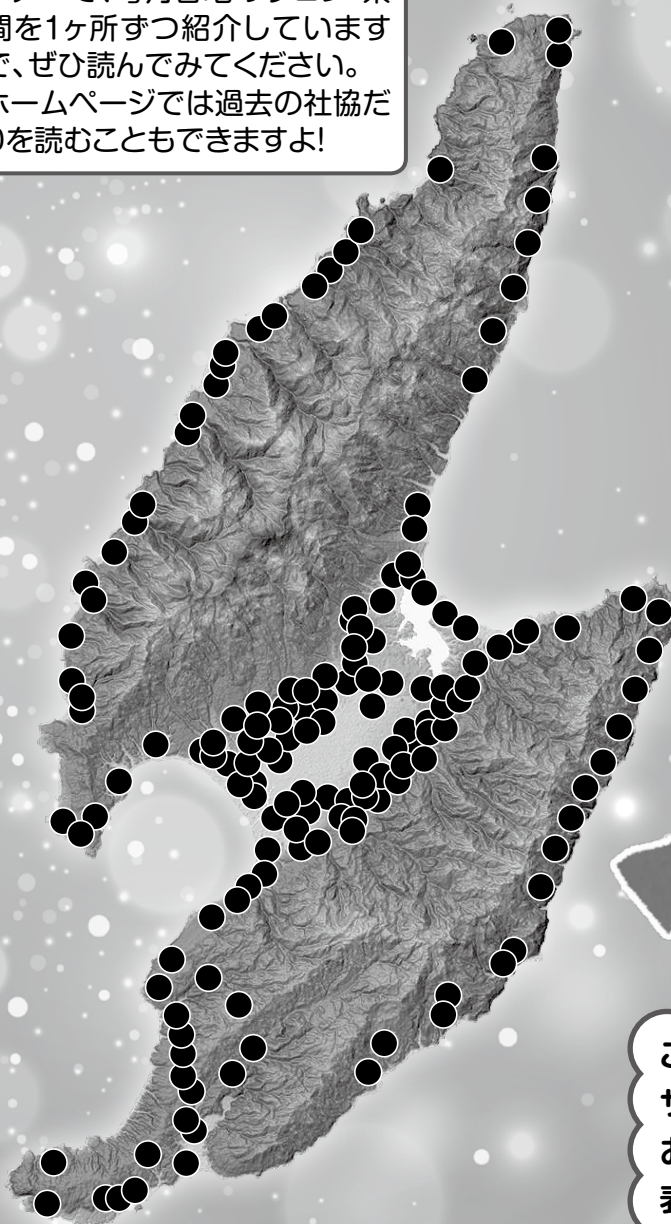
ホームページでは過去の社協だよりを読むこともできますよ！



Q 中心となるメンバーの後継者がいなくて困っているのですが…

A 多くの会が同じような悩みをもっているようです。地区ごとに開催される交流会に参加してみると、他の地域の方からアイデアがもらえるかもしれません。中には、「サロンは私たちの地域に必要なものだから」ということで、1年ずつの持ち回りにしているところもあるそうですよ。

また、普段から中心メンバーの負担を軽くすることも大切だと思います。そのためには、参加される皆さん一人ひとりが主体であるサロン・茶の間を作り上げてくださいね。



こちらの地図には、
サロンと茶の間の
おおまかな分布を
表現してみました。



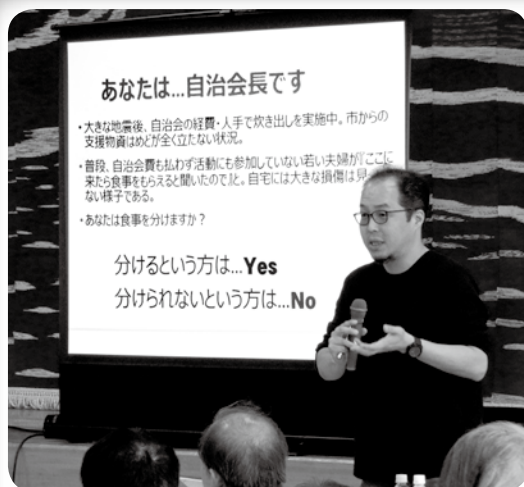
私たちは、いきいきサロンや地域の茶の間の立ち上げを支援しています。「自分たちもやってみたい！」と思われたら、ぜひ社協の地域福祉係（☎81-1155）または、お近くの社協支所・地域センターまでお問い合わせください。

また、ホームページではサロンや茶の間の一覧を公開しています。（<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>）



#

平成29年度 地域出張型災害ボランティア講座のご報告



平成29年9月30日(土)、10月1日(日)に「地域出張型災害ボランティア講座」を開催しました。今年度は小木・相川地区へ出張しましたが、合計108名もの参加をいただき、災害に対する市民の関心の高さをうかがうことができました。講師には、NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク理事長の李仁鉄氏と、佐渡市総務部防災管財課課長補佐伊藤修氏をお招きし、災害ボランティアに関することや、災害時・平常時の地域の取り組みについて学びました。

李氏の講義では、参加者に対して「負担を今以上に増やす考え方ではなく、普段の取り組みを災害時にも活かしてほしい。」と説明がありました。防災への取り組みや高齢者等の見守りなど、平時の活動を災害時にも延長して行うことで、素早い支援に繋がることを他地区の事例をとおして講義いただきました。

また、伊藤氏の講義では7月に発生した豪雨災害の報告や、出張型ならではの小木・相川地区のハザードマップの説明をいただきました。避難に対する考え方や、自助・共助について、「災害時には、行政の支援を待つだけでなく、まずは自分の身は自分で、地域のことは地域で守ることが大切。」と説明がありました。とくに、普段から地域の繋がりづくりを進めておくことが災害時の自然な助け合いに繋がるということ、を、強く訴えられていました。

演習では、阪神淡路大震災の事例から答えを考える災害イメージゲーム「クロスロード」に取り組みました。少ない時間や限られた環境の中で、しなければいけない決断…。平時から考えておくべき内容も多くあり、会場は悩みの声で賑やかになりました。参加された方からは「学びをもっと深めたい。」「自分の集落へ持ち帰り今日の話をしたい。」といった声をいただき、災害に強い地域づくりが着実に進んでいると感じることができました。

いざという時のため、日頃から備えておくことが大切です。知っていると知らないとは大きく違うこともあります。来年度は両津・佐和田地区へと出張しますので、興味をお持ちの方は是非ご参加ください。他の地区の方も参加できますので、お待ちしております。



お詫びと訂正

11月25日発行の社協だより130号4ページ「どんだんボランチャ」において、「松月会」の代表者のお名前に誤りがありました。お詫びいたしますとともに、下記のとおりに訂正いたします。

(正) 小関 寿子さん

(誤) 古関 寿子さん





ご寄付ありがとうございました

平成29年11月1日～11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》

曹洞宗新潟県第二宗務所寺族会様 12,000円
NTT労組退職者の会佐渡地区協議会様 22,630円

《両 津 支 所》

佐藤 勝雄様(真木) タオル100枚
匿名 手作りの紙箱200枚
女性団体連絡協議会様 タオル45枚、他
吉井 明伸様(両津湊) 車イス1台、タオル50枚、他

《相 川 支 所》

加藤 瑛子様(相川塩屋町) 70,000円
金城 めぐみ様(千葉県松戸市) 10,000円
よさこい翔舞様 5,000円

《佐和田支所》

有限会社橋本板金工業様 2,832円
金井山を愛する会様 2,160円

《畑 野 支 所》

佐渡山草会様 7,200円
真野地区福祉バザー実行委員会様 181,318円
よさこい翔舞様 5,000円

い き い き つ う し ん

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。

四日町・長石サロン(真野地区)

- ★開 催 日 奇数月に1回
- ★会 場 真野老人福祉センター寿楽荘
- ★時 間 9:30～11:30
- ★参 加 費 100円(茶菓子代)
- ★活動の様子

奇数月に1回、四日町・長石地区の方が集まってサロンを開催しています。女性が多く、毎回20名近くの参加があります。ボランティアさんの協力で体操やゲームなどを行っていますが、中でも茶話会でみんなでおしゃべりをしている時が楽しく、いつも笑いが絶えません。

写真は、第一興商さんによる音楽レクリエーションで、歌を歌いながら体操をしている時の様子です。これからもみんなで元気に、楽しくサロンを行っていきたいです。ぜひ気軽にご参加ください。



情報掲示板

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	7日(日)・23日(火)	13:00～16:00	両津福祉センターしゃくなげ
相 川	10日(水)	9:00～12:00	あいかわ開発総合センター
金 井	10日(水)	13:00～16:00	金井コミュニティセンター
新 穂	5日(金)	9:00～12:00	新穂行政サービスセンター
松ヶ崎	10日(水)		松ヶ崎総合センター
小 木	17日(水)	13:30～16:30	小木多目的集会施設あゆす会館

※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)

弁護士による 無料法律相談

【両津地区】

日 時：1月30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
(社協両津支所)

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、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～Gに入る7文字が答えです。

答え A B C D E F G

タテのカギ

たて①…佐渡だとブリカツくんやサドッキー。県内ではレルヒさんやトッキッキも有名です。

たて②…相川にもある元々はこの職業の人が多く住んでいたとされる町内です。

たて③…家をこれにするときには空き巣に注意。

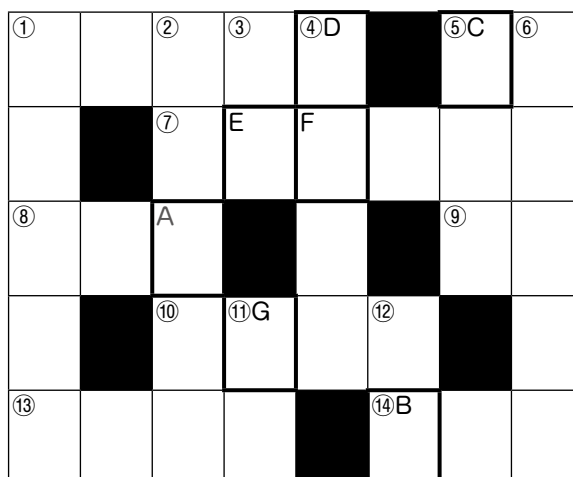
たて④…グラタン、サラダに使うパスタの種類のひとつ。

たて⑤…カボスと似ていますが、カボスは大部分県産で大きさはテニスボールくらい、これは徳島県産でゴルフボールくらい。

たて⑥…小さい女の子ならあこがれる動物の家族の人形たち。○○○○○ファミリー。

たて⑪…これは易し行は難し。

たて⑫…モアイ像で有名なイースター島はこの国の領土です。



ヨコのカギ

よこ①…「レット・イット・ゴー ～ありのままで～」とともに人気のある曲「○○○○○つくろう」は映画「アナと雪の女王」で神田沙也加さんらが歌っています。

よこ⑤…シブがき隊のヒット曲の一つ「○○食いねえ!」を聴くと食べたくなります。

よこ⑦…アニメ宇宙戦艦ヤマトは宇宙のかなた○○○○○○へ運命背負い旅立ちました。

よこ⑧…新潟の旧豊栄市は現在これです。

よこ⑨…落花生、房総半島、ディズニーランドといえばここ。

よこ⑩…毎日新聞に掲載されていた、主婦の日常生活や子育て等を描いた西原理恵子さんの漫画。○○○○かあさん。アニメ化もされました。

よこ⑬…背びれがなく、すんぐりとした魚体、頭部の肉瘤の隆起などが特色の金魚の品種。全国品評大会を行う日本○○○○協会という団体もあるそうです。

よこ⑭…東京ー大阪間1時間を目指し、新幹線の次の超高速鉄道として研究された○○○モーターカー。平成39年には営業運転を開始する方針が発表されています。

【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…1月19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

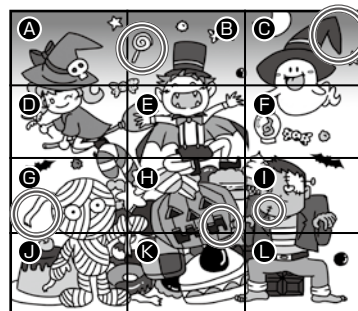
佐渡市畑野甲533番地
佐渡市社会福祉協議会
社協だより担当者 行

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】

130号の脳トレ
(まちがいさがし)の答え
「B・C・G・H・I」



ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

★酉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、元気な戌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すので、ご了承くださいませようお願いします。



ほんま
本間 トシエさん (両津地区 加茂歌代)
大正10年生まれ

昔は刺子を作るのが好きで、作った作品は施設に寄付したりしました。現在は新聞を読んだり、日記をつけたりすることが日課になっています。特に朝起きてからの体操は、毎日自分で掛け声を出しながら張りきって頑張っています。

最近の楽しみは、バラや蓮、紅葉などを観に出掛けることです。100歳まで元気に過ごすことが目標です!



さこん
左近 シヅさん (畑野地区 大久保)
大正10年生まれ

畑づくりは昔から好きで、今でも家族と一緒に野菜づくりをしています。食べることも楽しみで、家族が作ってくれたものを感謝しながらおいしく食べれることが今日の健康につながっているのかと感じています。

また、ひ孫が来て遊んだり、おしゃべりをしたりすることで、元気をもらっています。



デイから こんにち

【栄養士より一言】

ミートボール用の玉ねぎは油で炒めて甘みを引き出し、多めに加えることでふっくらと軟らかく仕上がります。さらに、ミートボールは上新粉をまぶして茹でると、のどごし良く、食べやすくなりますよ。

【ひとくちメモ: さつま芋】

主成分は炭水化物で、主食にしても十分な量のエネルギーを含んでいます。他にも、風邪の予防や美肌に効果のあるビタミンC、老化を防ぐビタミンE、高血圧の予防に役立つカリウム、便秘予防に効果のある食物繊維も多く含まれていて、美容と健康にうれしい万能食材です。

【材 料】(2人前)

豚ひき肉…… 60g	A	パン粉…… 10g	塩…… 0.8g	しめじ…… 20g
鶏ひき肉…… 20g		卵…… 10g	コショウ…… 適宜	ブロッコリー…… 40g
玉ねぎ(ミートボール用)…… 80g		塩…… 0.4g	コンソメ…… 2g	バター…… 6g
上新粉…… 4g		玉ねぎ(スープ用)…… 60g	小麦粉…… 4g	牛乳…… 100g
水…… 100g		人参…… 20g	さつま芋…… 60g	
サラダ油…… 1g				



作り方

- ①玉ねぎ(ミートボール用)をみじん切りにし、サラダ油で炒める。
- ②・玉ねぎ(スープ用)を薄くスライスする。
・人参を小さめのイチョウ切りにする。
・さつま芋を1cmの厚さのイチョウ切りにして水にさらす。
・しめじは石づきを取り、小房に分けて長いものは半分に切る。
・ブロッコリーを小房に分け、やわらかく茹でる。
- ③ボウルに豚ひき肉と鶏ひき肉、①の玉ねぎ、Aを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④③の生地を食べやすい大きさに丸め、上新粉をまぶして茹で上げる。
- ⑤鍋に水、②の玉ねぎの半量、人参、さつま芋、しめじを入れ、火にかける。
- ⑥別の鍋を火にかけ、バターと②の残りの玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが半透明になったら小麦粉を少しずつ振り入れ、さらに牛乳を加えてルウを作る。
- ⑦⑤の野菜が柔らかくなったら、⑥のルウとB、④の肉団子、ブロッコリーを加えて煮込み、ブロッコリーが柔らかくなったら出来上がり。

【1人分の栄養価】

エネルギー…… 271kcal
たんぱく質…… 12.7g
脂質…… 12.3g
カルシウム…… 98mg
食塩…… 1.3g

ミート
ボール
シチュー