



# 佐渡市 社協だより

第133号  
平成30年  
2月25日発行



12月7日に「南部地区ボランティアのつどい」を開催し、15名の方が参加してくださいました。今回は、赤泊地区や羽茂地区での新しい活動として園芸福祉を取り入れていただければと思い、小木地区で平成23年度から行われている園芸福祉活動を体験していただきました。

この日は、春に花咲くチューリップの球根を約500個植えるという作業でしたが、「良い活動だ。」「春にはみんなで花見をしたいね。」という声も聞こえ、きっかけづくりの一歩が踏み出せたようでした。春の訪れが待ちどおしいです。

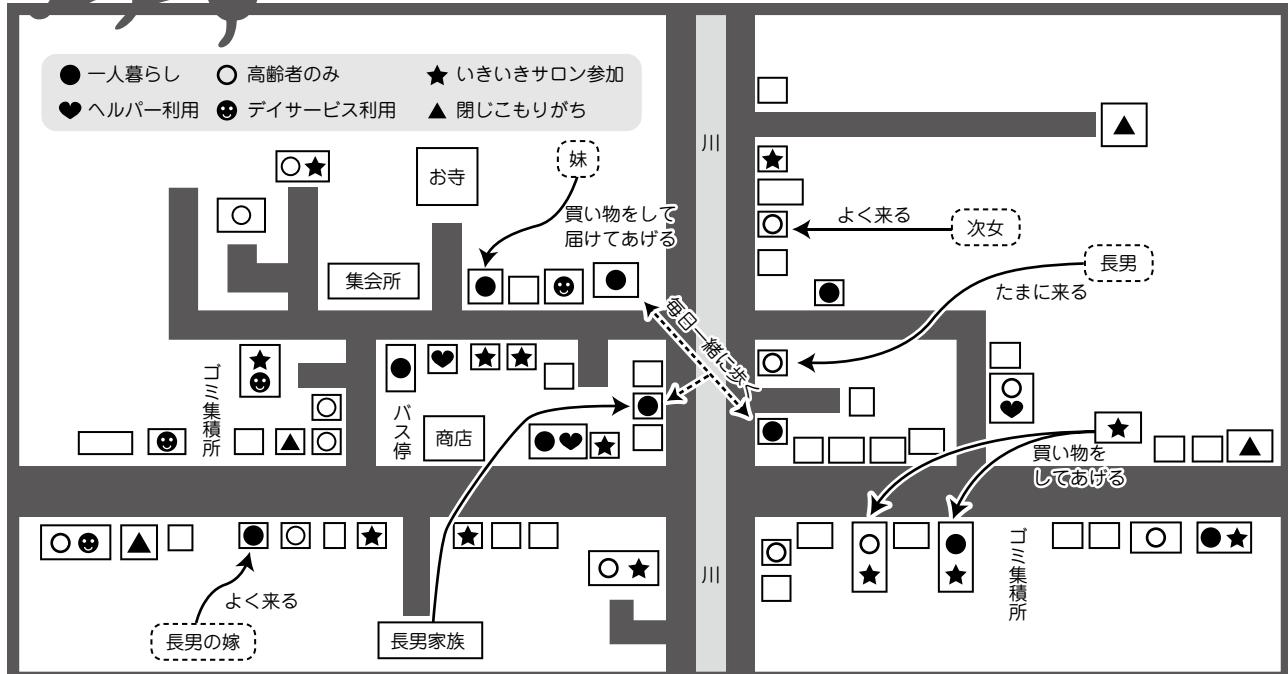
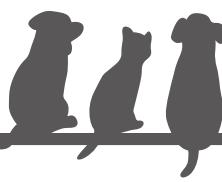
編集・発行

社会福祉法人 佐渡市社会福祉協議会

佐渡市畠野甲533番地 TEL 0259-81-1155 FAX 0259-81-1156

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

# ご近所福祉の 新たな一步



上の図は「支え合いマップ」という住宅地図の一例ですが、ご覧になったことはありますか？今回紹介するこのマップは、住民同士の関わり合いや支え合いを“見える化”するために作るものです。そしてこのマップは、地域で暮らす皆さん自身にしか作り上げることができません。

昔はどの地域にも世話焼きな方がいて、ときに“おせっかい”と言われながらも、周りの住民に気を配っていたように思います。近年、高齢者の一人



暮らしや高齢者だけの世帯が増え続ける中で「福祉サービスの充実だけで、住みなれた地域でみんなが自分らしく暮らせるのか？」と疑問に思うとき、実はこれまで「世話焼きさん」によって地域や住民が支えられていた部分があるのではないか、“おせっかい”は大切なのではないかと改めて気づかされます。

佐渡市社協では平成26年に、埼玉県にある住民流福祉総合研究所の木原代表をお迎えして「支え合いマップインストラクター養成講座」を開催し、職員と地域の方が一緒に受講しました。その後、特に羽茂支所では力を入れて地域に呼びかけ、マップづくりを実施しています。

マップづくりの工程は2段階あり、1回目は「一人暮らし」「高齢者のみ」「サロン参加者」「老人クラブ会員」などの項目別に住宅地図を色やマークで分けた後、近所付き合いが少ない、移動手段がない、料理が苦手で食生活が心配など、参加者の気になることを話し合います。

2回目は開催日とメンバーを替えて実施し、1回目の内容の確認を行った後、気になる人や世帯についてさらに細かな情報（親族関係・交友関係・福祉サービスの利用状況など）を共有し、1回目に色分けした住宅地図に書き込んでいきます。

これまで実際にマップづくりに参加した方からは、「嫁いできて何十年も経つが、知らないことがまだまだあった」「思った以上に地域に子供がないことが分かった」「意外と地域内の交流が少ないと感じた」「これから高齢者の一人暮らしが増えしていく現状が見えた」「親族のつながりが分かると、非常時のためになる」などの感想が聞かれました。

また、ある地区ではマップづくりを通じて、70代の男性が地域の中で孤立している現状が見えてきたそうです。参加者の情報では、その方は以前から他人との交流が苦手なようでしたが、別の参加者の情報で「彼は書道が好き」ということが分かり、「地域の中で書道展を開いたら彼も参加してくれるのではないか」というアイデアが生まれました。

このようにして出る案すべてを実現できるわけではないかもしれません、地域を想い、地域で暮らす仲間を想う時間を過ごすこと自体が、とても貴重な機会だと思いませんか？

支え合いマップづくりの取り組みはまだまだ発展途上であり、私たちは今後も力を入れて進めていきます。羽茂以外の支所でも、小木地区や羽茂地区へ見学に行ったり、各地区の地域福祉懇談会で紹介したりと、それぞれの支所でマップづくりを広めていけるように努めています。

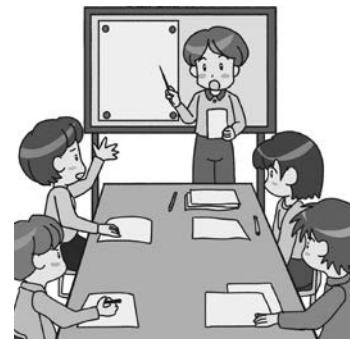
今後、皆さんお住まいの地域に声をかけさせていただくことがあると思います。その際にはぜひ一緒に、世界に1枚の支え合いマップを作り上げましょう！

# Q & A

## Q マップは誰が作るの？

**A**

地域の方が4～5人集まれば作成できると言われています。老人クラブや公民館役員の方、婦人会の方などにも参加してもらうと、さらによいでしょう。



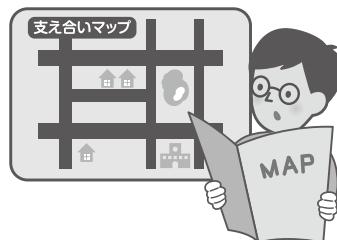
特に、女性の方の参加が多いと情報が充実するそうですよ。

**Q**

## 作ったマップはどうするの？

**A**

「福祉マップ」は支援を必要とする人の存在を住宅地図に記入しただけのものですが、「支え合いマップ」ではその方に周りの住民がどのように関わっているのかも書き込みます。これによって、地域が抱える問題が見えてくるだけでなく、その問題に対して住民がどう向き合っているのかも見ることができます。



**Q**

## 個人情報は大丈夫なの？

**A**

支え合いマップは、もともと住民が持っている情報をその地域内で共有するものです。ですから、その情報は地域内に閉じ込めておくことが前提であり、過度な心配は必要ないと考えています。



# 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、ちや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。

### 困った時はお互い様

北嶋 一雄(羽茂地区)



きっかけは、回覧で回ってきた「運転ボランティア養成講座」のチラシでした。仕事を退職し、空いた時間で何かできないかと思っていた時に偶然目に入り、「これだ!」と、すぐに申込みをしました。自分も年をとれば、いずれは助けてもらう立場になる。できるうちに困っている人の助けになることをしたいと思い、活動を始めました。

運転ボランティアは安全第一!利用者さんを無事に送り届けられるように、気を引き締めて運転しています。利用者さんが喜んでくれることがとても嬉しく、活動の励みとなっています。

無理なく空いた時間に活動ができるので、今後も続けていきたいです。

### 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届けします

### 「ありがとう」が 私たちの原動力

真野

真野ボランティアステーションでは、現在個人ボランティア41名、団体ボランティア8団体にご登録いただき、子育てサロンの運営や移送サービスの運転などの様々なボランティア活動にご協力いただいているます。

ボランティアの方々の活躍のおかげで、子育て中の若い世代の方、高齢者の方、障がいをお持ちの方のサポートをおこなうことができています。

現在、配食サービスのボランティアが少なく、ご協力いただける方を募集しています。配食サービスでは、利用者の方から届く「いつも楽しみにしている」、「自分で食事の用意が出来ないから本当に助かっている」との声が、ボランティアをする方の活動の原動力になっているようです。その他にも様々なボランティアを募集しています。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ますので、ボランティア活動に関心のある方、ぜひお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ：真野ボランティアステーション TEL55-4012



### 平成29年度赤い羽根共同募金実績報告

地域の方々をはじめ、企業や団体等、多くの皆さんからご支援とご協力をいただき、今年度も3か月間にわたる募金活動を行うことができました。

心から感謝申し上げ、今年度の実績をご報告させていただきます。誠にありがとうございました。

総額 15,683,779円

	募金額
戸別	10,863,172
法人	3,404,050
学校	315,857
職域	319,246
イベント	222,141
その他	559,313
合計	15,683,779



## ご寄付ありがとうございました

平成30年1月1日～1月31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させていただきます。

### 《本 所》

佐渡市連合婦人会様

50,000円

### 《相 川 支 所》

相川日蓮宗護法会寒修行一同様

10,000円

### 《両 津 支 所》

匿名

30,000円

匿名

3,000円

### 《佐 和 田 支 所》

金子 吉明様(河原田本町)

タオル29枚



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。

### 「こいっ茶よらん会」(相川地区)

★開催日 毎週月曜日(年末年始、祝祭日はお休み)

★会場 佐州おーやり館

★時間 10:00～12:00

★参加費 開催内容に応じて

★活動の様子

地域のみんなが気軽に集まれる交流の場を目指して平成14年に立ち上りました。毎週、持ち回りで担当ボランティアを決めて、おやつ作りや季節の行事、茶話会に趣味活動など、やりたいことを楽しく実施しています。



地域のみんなが気軽に集まれる交流の場を目指して平成14年に立ち上りました。毎週、持ち回りで担当ボランティアを決めて、おやつ作りや季節の行事、茶話会に趣味活動など、やりたいことを楽しく実施しています。



1月からは、会場を相川羽田町商店街にある「佐州おーやり館」に移しました。地域の方が多く行き交う場所なので、沢山の方に知っていただき、これまで以上に気軽に立ち寄れる茶の間を目指して活動します。どうぞお気軽に立ち寄りください!

## 情報掲示板

### 3月開催 心配ごと相談

生活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(水)・23日(金)	13:00～16:00	両津福祉センターしゃくなげ
相 川	10日(土)	9:00～12:00	あいかわ開発総合センター
金 井	10日(土)	13:00～16:00	金井コミュニティセンター
真 野	6日(火)	9:00～12:00	真野老人福祉センター寿楽荘
赤 泊	21日(水祝)	13:30～16:30	赤泊福祉保健センターやすらぎ

※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

#### 【新穂・畠野・真野地区】

日 時：3月27日(火)  
10:00～15:00

場 所：畠野農村  
環境改善センター  
予約電話番号：81-1620  
(社協畠野支所)

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。

平成30年  
4月1日

『訪問介護事業所』と『居宅介護支援事業所』が  
新しい体制でスタートします。

「訪問介護事業所」と「居宅介護支援事業所」は、平成30年4月1日から新しい体制で業務を行うこととなりました。

新しい体制への移行後も、より一層皆さまにご満足いただけるサービスの提供に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。

【訪問介護事業所】

平成30年3月末まで
り ょ う つ 訪 問 介 護 事 業 所
あ い か わ 訪 問 介 護 事 業 所
さ わ た 訪 問 介 護 事 業 所
は た の 訪 問 介 護 事 業 所
は も ち 訪 問 介 護 事 業 所



平成30年4月1日から
社協東ヘルパーステーションほほえみ (両津福祉センターしゃくなげ内) 電話 0259-23-5560
社協西ヘルパーステーションゆうばえ (佐渡市社会福祉協議会相川支所内) 電話 0259-74-3182
社協中央ヘルパーステーションまごころ (畠野デイサービスセンター・やわらぎの里内) 電話 0259-81-1621
社協南ヘルパーステーションかがやき (市役所羽茂支所内) 電話 0259-88-3870

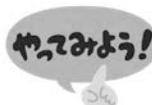
【居宅介護支援事業所】

平成30年3月末まで
社協ケアプランセンター し ゃ く な げ
社協ケアプランセンター か ん ぞ う
社協ケアプランセンター 天 領
社協ケアプランセンター は ま な す
社協ケアプランセンター な ご み
社協ケアプランセンター ほ な み
社協ケアプランセンター や わ ら ぎ
社協ケアプランセンター き ず な
社協ケアプランセンター つ く し
社協ケアプランセンター や す ら ぎ



平成30年4月1日から
社協ケアプランセンターしゃくなげ (両津福祉センターしゃくなげ内) 電話 0259-23-5550
社協ケアプランセンターかんぞう (両津デイサービスセンターかんぞう内) 電話 0259-26-2240
社協ケアプランセンター天領 (佐渡市社会福祉協議会相川支所内) 電話 0259-74-0955
社協ケアプランセンターなごみ (金井デイサービスセンターしゃくなげの里内) 電話 0259-63-5200
社協ケアプランセンターきずな (真野老人福祉センター・寿楽荘内) 電話 0259-51-2100
社協ケアプランセンターつくし (小木多目的集会施設あゆす会館内) 電話 0259-67-7690
社協ケアプランセンターやすらぎ (赤泊福祉保健センター・やすらぎ内) 電話 0259-87-3717

上記の事業所以外でも、佐渡市社会福祉協議会 介護保険課・各支所・地域センターへ、お気軽にお問い合わせください。



## 脳トレコーナー かんがえて応募!

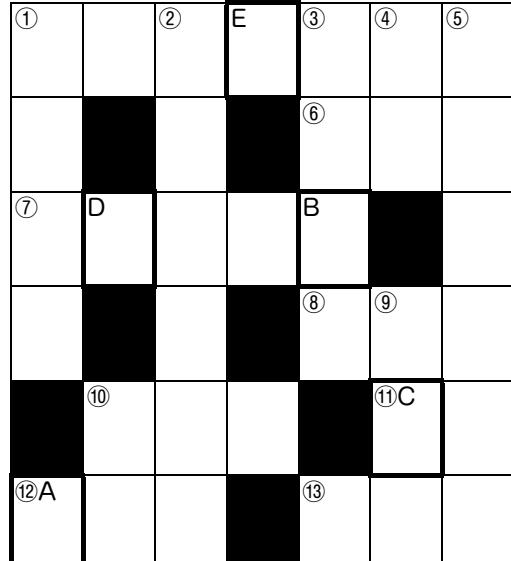
●正解者の中から抽選で5名様に、新穂地区「さわやか」様の「エコバッグ」をプレゼントします。  
社協だよりへのご意見・ご要望などを添えてご応募ください!

●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

タテのカギ

たて①…佐渡でもたくさん活躍している訪問介護員。  
ホーム〇〇〇〇。  
たて②…間に人を入れないで、直接相手と交渉すること。  
たて③…富士五湖のひとつで、千円札の逆さ富士でも描かれています。  
たて④…電灯が「消える」の反対。  
たて⑤…人を欺こうとする意図が分かるようなあさはかで幼稚な仕掛けのこと。  
たて⑨…世界各地の大都市の地下鉄網や鉄道会社の名称で使われています。東京だけでなく大阪にも。  
たて⑩…素晴らしい歌唱力と、奇抜なファッショ、過激でセクシーなパフォーマンスで有名なアメリカの女性アーティスト。レディー・〇〇。



ヨコのカギ

よこ①…ソフトサラミや貴腐サラミ、たまとろサラミで有名な新穂のソーセージ店。  
よこ⑥…浄土真宗で9歳位になると髪の毛を剃髪します。  
よこ⑦…「楽園」を英語で。  
よこ⑧…名古屋が発祥の喫茶店で全国展開しているチェーン店。〇〇〇コーヒー。  
新潟にも出店されています。  
よこ⑩…カミメボウキともいいうシソ科のハーブで、タイ料理に使われます。〇〇〇ライスはこれを使ってひき肉とナンプラーなどで炒めます。  
よこ⑪…菅(すげ)や茅(かや)などを粗く編んだむしろのこと。  
よこ⑫…コンタクトレンズやメガネをしないときの目。  
よこ⑬…煙を上げ、それを離れたところから確認することで、情報を伝達する手段。古くは戦の合図で使われました。

### 【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…3月22日(木)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

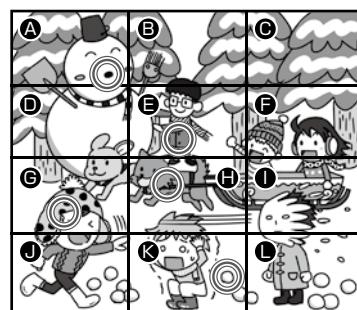
〒952-0206  
佐渡市畠野甲533番地  
佐渡市社会福祉協議会  
社協だより担当者 行

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】

132号の脳トレ  
(まちがいさがし)の答え  
「A・E・G・H・K」



ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

★戌年の皆さんの趣味や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

# 輝く島のいぬ年さん

あだち  
**安達 トヨさん** (佐和田地区 八幡新町)  
昭和9年生まれ

毎月近所のお堂で開かれる地域の茶の間「八幡新町一木会」に参加して、ご近所の方々とお話しするのを楽しみにしています。茶の間では健康体操などを教えてもらっていますので、冬場でも積極的に参加して足腰を丈夫にし、暖かくなったら大好きな畠仕事や仲間同士でのお出かけをたくさんできるようにしたいと思っています。

やまもと  
**山本 カズエさん** (新穂地区 新穂大野)  
昭和9年生まれ

少し前までは1人で農業をしていました。今は娘婿が農作業に来てくれますが、私も時々機械に乗って、田んぼと野菜づくりをしています。いきいき学級や婦人会、はつらつ教室など、いろいろな地域の活動に参加して周りの皆さんから知恵をもらいながら、自分のために生きたいと思って日々生活しているのが元気の秘訣かなと思います。

**【栄養士より一言】**

すすって食べると美味しいラーメンですが、すすると汁が気管に入ってしまうことがあります。麺が長いと、ついついすすってしまうで、短く切ってから茹でましょう。

**【ひとくちメモ:生姜】**

血行を良くして体を温め、発汗をうながす働きがあり、風邪や冷え性の特効薬です。辛味成分のジンゲオールには、免疫力アップ効果や抗菌作用、抗酸化作用もありますよ。

**【材 料】(2人前)**

中華麺(乾麺)	60g	長ネギ	20g	B	豆板醤	少々
豚ひき肉	40g	コーン	10g		ごま油	1g
生姜	2.4g	なると巻	10g		水	300ml
サラダ油	1g	味噌	20g		卵	50g
人参	20g	A	しょうゆ	4g	小松菜	20g
キャベツ	40g		中華だし	2g		
もやし	20g		酒	2g		

**【作り方】**

- 人参とキャベツを千切りにし、もやしは短く切る。
- 長ネギを5mm幅の小口切り、なると巻を半月切りにする。
- 生姜をみじん切りにする。
- 卵を茹でて半分に切る。小松菜を軟らかく茹で、1.5cmの長さに切る。
- サラダ油で、豚ひき肉と③の生姜を炒める。
- 中華麺を3等分に折り、軟らかく茹でる。
- 鍋に分量の水を入れ、①の野菜を煮る。
- ⑦をAの調味料で味付けし、②の長ネギとなると巻、⑤の豚ひき肉、さらにコーンを加え、仕上げにBを足して味を調える。
- ⑨⑥の麺を器に盛り、⑧のスープをかけ、④の卵と小松菜を添えたら出来上がり。

**【1人分の栄養価】**

味噌ラーメン	エネルギー	253kcal
	たんぱく質	12.9g
	脂質	8.2g
	カルシウム	64mg
	塩分	2.2g