



# 佐渡市 社 協 だ よ り



両津北部の鷺崎地区で開催した介護予防教室に、30名以上の方が参加してくださいました。円になって座り、講師の合図に合わせて柔らかいボールを右へ左へとテンポよく渡す脳トレゲームや、ゴムバンドを使った筋力アップの体操など、椅子に座りながらできる運動を行いました。運動の後には参加者の方たちから「すっきりした～!」と笑顔が見られ、介護予防に効く運動を楽しみながら体験していただけた様子でした。

## ★目 次

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| P2～3 ボランティア今昔物語 | P6 情報掲示板         |
| P4 ボランチャコーナー    | P7 寄付のお礼・脳トレコーナー |
| P5 いきいきつうしん     | P8 輝く島のいぬ年さん     |
| 採用試験のお知らせ       | デイからこんにちは        |
| 高齢者住宅入居者募集      |                  |

第141号  
平成30年  
10月25日発行

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/>



今年8月、2歳の男の子が行方不明になり、ボランティアとして捜索に参加していた男性が山中でその男の子を発見したというニュースが大きく取り上げられたことを覚えていらっしゃいますか？

日本ではまだまだ多くの方が、ボランティアについて「時間とお金に余裕のある人が行う慈善活動」と捉えていると言われていますが、今、社協だよりを手に取ってくださっている皆さんが高い浮かべるボランティアのイメージはどのようなものでしょうか。

“ボランティア”という言葉が初めて広辞苑に掲載されたのは1969年。この頃は本来の意味とは少し異なる意味に置き換えて使われることが多く、今も残る「善意」や「奉仕」といったイメージがついてしまったようです。しかしながら、ボランティア[volunteer]の語源であるラテン語の「volo」が持っている本来の意味は「自ら進んで～する」です。

実際に活動しているボランティアの方に話を聞いてみても、「趣味の一つとして」「社会とのつながりをもつため」「認知症を予防するため」など、誰かのためというよりも自分のために活動しているという声が

多くあります。そして、活動を希望する方に対して私たちが最初にお伝えするのも、「無理なく、できることをできる範囲でお願いします」ということです。これがボランティアの方と私たちの、とても大切な約束ごとです。

ところで、「有償ボランティア」という言葉を聞いたことはありますか？

「ボランティアなのに有償？」

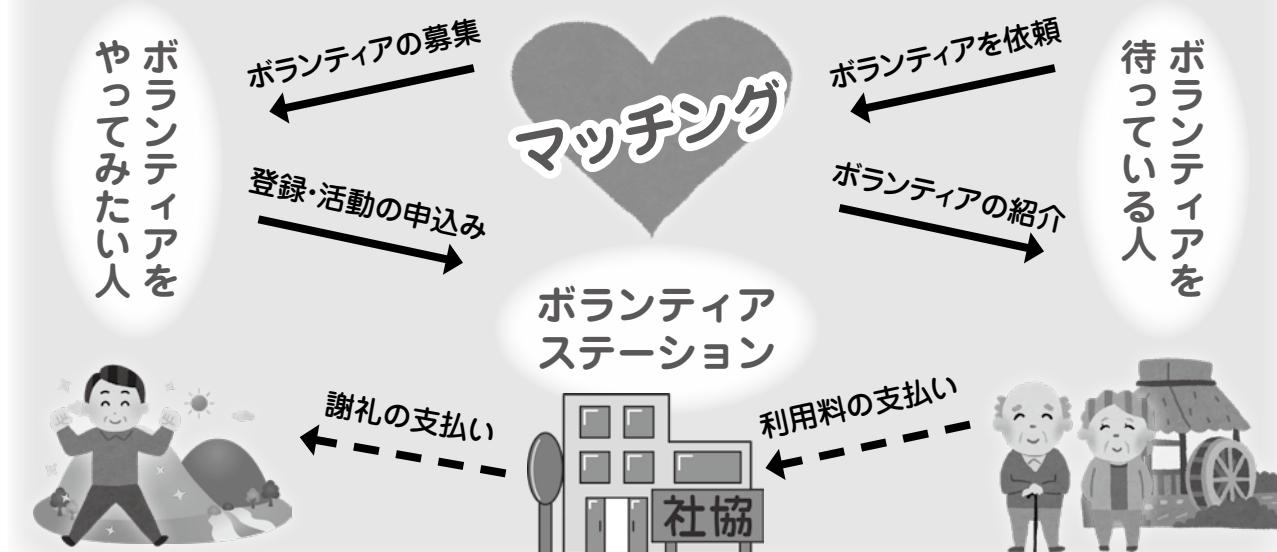
「お金を受け取るのに

ボランティアと呼べるの？」

このような声が聞こえてくる気がしますが、皆さんのご家庭や近所付き合いの中でも、何か手伝ってもらったときに「手伝ってくれてありがとう」と、ちょっとしたお礼を渡すことはありませんか？有償のボランティア活動に対して支払われるの、これに似た感覚です。そして、その金額は活動場所までの交通費になるかならないかほどのものです。しかし、ガソリン代などの負担も“塵も積もれば”なので、金銭面の負担軽減は活動を無理なく続けるための重要な要素になります。

## ボランティアステーションのマッチング例

(ごむしんネット\*の場合)



\*生活支援ボランティア派遣事業の愛称

# あなたにおすすめの ボランティア診断

## 人と話すのが好き

- おはようコール
- 施設ボランティア
- ごむしんネット(話し相手)

## 技術を活かしたい

- おもちゃドクター
- 移送サービス(運転)
- ごむしんネット(調理)

## 一人は不安

- イベントボランティア
- 調理ボランティア  
(給食サービス)
- 施設ボランティア

## 身体を動かすのが好き

- イベントボランティア  
(高齢者スポーツ大会・身障者運動会)
- 配達ボランティア(配食サービス・給食サービス)
- ごむしんネット(家事・雪かきなど)

## 子どもが好き

- イベントボランティア  
(子ども向け事業のお手伝い)
- 託児スタッフ
- 子育てサロンボランティア

## お年寄りが好き

- 施設ボランティア
- 地域のサロン・茶の間ボランティア
- ごむしんネット  
(話し相手・さまざまなお手伝い)

## 趣味を活かしたい

- 園芸ボランティア
- 地域のサロン・茶の間ボランティア  
(手芸や歌、踊りなどの講師)
- 余興ボランティア  
(歌や踊りの披露)



社協では各支所と地域センターに「ボランティアステーション」を設けて、ボランティア活動を依頼する人とボランティア活動を提供する人の橋渡し(マッチング)を行っています。10か所のステーション名には旧市町村名を掲げていますが、活動範囲が縛られることはあります。お住まいの地区でボランティア登録を行っていただいた後は、地区を越えたつながりが生まれていきます。

この“マッチング”は、単に活動の依頼者と提供者を結びつける作業ではなく、人ととの出会いの機会にもなります。ここではお互いの相性もとても大切で、相性が合うと活動が終わった後も友人・知人としてのつながりが残るそうです。このような話を聞くと、ボランティア活動が持つ力と、果たす役割の大きさを感じ、本当に嬉しくなります。

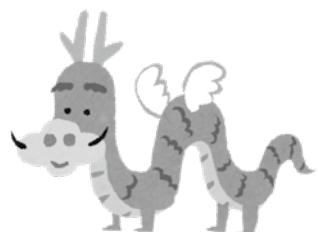
日本人は世界の国々と比べて我慢強く、他人に迷惑をかけないようにとても気を遣うと言われているそうです。ボランティアに関しても依頼をためらう声を耳にすることがあり、もう少し助けられ上手になつて「ちょっと手を貸してほしい」と気軽に言い合うこと

ができたらいいのになと感じています。

これからの時代、ボランティア活動は住み慣れた地域での暮らしを支える大きな力になっていくことでしょう。私たち社協も活動のきっかけとなるような講座の開催や活動のサポートなどを通じて、“ちょっとしたボランティア活動”があちらこちらで行われる環境づくりをさらに進めています。地域の皆さんにもどんどん声をかけさせていただきますが、活動には向き・不向きもありますので、まずはご自身の暮らしを第一に考え、その上で無理なく始められることを探してみてくださいね。

来月号の特集は、10月2日(火)にアミューズメント佐渡で開催した「第15回佐渡市社会福祉大会」のご報告です。

ベストセラー「下流老人」の著者である藤田孝典さまを迎えての講演会の様子などについてお伝えします。



# 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、ちゃは沖縄で○○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。

### 安全第一

滝川 信行(真野)



事をしていたこともあります、騙されたつもりで何気なく始めました。今では「ありがとう」と聞くと“またやってあげたい”と、嬉しく思います。ご利用者を乗せるので気を遣うこともありますが、やれることをやる!ただそれだけです。これからも安全第一でボランティアを続けていきます。

移送サービスの運転ボランティアを始めて3年が経ちました。始めたきっかけは、社協の職員から声がかかったことです。もともと車の運転をする仕



## 平成30年度 傾聴ボランティアステップアップ講座のご報告

8月4日(土)、5日(日)に「傾聴ボランティアステップアップ講座」を開催しました。傾聴ボランティアとは、相手の思いや気持ちに共感しながら耳を傾け、話し相手になるボランティア活動です。

昨年度に引き続いての開催でしたが、今回も多くの方にご参加いただきました。講師にはNPOこころネットワークの遠藤道子様をお招きして、傾聴の効果や必要性、実際に傾聴を行なう際のポイントなどを説明していただきました。また、傾聴ボランティアグループにりんどうの天池様から、実際の活動の様子や得られる喜びなどについてお話ししていただきました。参加者からは「人との会話、心の栄養は大事だと感じた。」「傾聴の意義や、聞き



上手になる方法が勉強になった。」などの声をいただき、相手の気持ちに寄り添う傾聴の大切さを学んでいただくことが出来たと思います。

佐渡市ボランティアセンターでは、安心してボランティア活動に取り組めるよう様々な講座を開催しています。“こんなボランティア活動がしてみたい”という方はぜひ佐渡市ボランティアセンター(TEL81-1155)または、お近くの支所・地域センターまでお問合せください。



# いきいきつうじん

島内各地の「いきいきサロン」や「地域の茶の間」に広報部員がお伺いして、地域の皆さんのお活動の様子をお伝えします！

## かわもけんこう井戸端会議（赤泊地区）

★開催日 毎月第4木曜日

★会場 川茂会館

★時間 13:30～15:30頃

今回ご紹介する「かわもけんこう井戸端会議」は、みんなで地域のつながりを作り、みんなで楽しみ、みんなで元気になろうと立ち上がったサロンです。地の山菜を料理して、花見をすることもあります。自分たちの地域を自分たちで盛り上げていくことを楽しみ、それが元気の源になっているのかなと感じました。



私が参加して  
きました！  
羽茂支所地域福祉係  
中川 敏也



川茂地域では毎年、自分たちで作る「かわも文化祭」を旧川茂小学校で開催していて、このサロンで文化祭の内容を考えたり、文化祭に向けての作品づくりをしたりしているそうです。11月11日（日）に開催される今年の文化祭では、農産物やバザー品、ハギレの販売の他、趣味のものや家のお宝の展示を予定しているとのお話をしました。皆さんも元気をもらいに行ってみませんか？

## 職員採用試験のお知らせ



◆試験日：第1次試験：12月16日（日）／第2次試験：1月下旬予定

◆受付期間：10月25日（木）～11月16日（金）8:30～17:00（土・日、祝日除く）

◆試験内容：第1次試験：作文試験、職場適応性検査／第2次試験：面接試験

◆募集職員

職種	募集人数	受験資格
介護職員・訪問介護員	若干名	昭和34年4月2日以降に生まれた、介護福祉士の資格または介護職員初任者研修修了者または同等以上の資格を有する者
栄養士	若干名	昭和34年4月2日以降に生まれた、栄養士の免許を有する者

\*全職種において普通自動車運転免許必須。資格及び免許は平成31年3月31日までに取得見込の方受験可。

◆その他：申込方法等詳細については、佐渡市社協本所及び支所窓口にある受験案内をご覧ください。

ホームページからもダウンロードできます。（<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>）

◆申込み・問合せ：佐渡市社協 総務課総務企画係 ☎81-1155（担当：羽二生）



## 畠野高齢者住宅 「やわらぎの里」



入居者募集



入居者の方に安心して生活を送っていただけるように、生活援助員と宿直員を配置しています。詳しくは下記事務局へお問い合わせください。

◆空室：一人部屋 2部屋（10月12日現在）

◆対象：自炊ができる健康状態で、日常生活を維持するための費用を負担できる方（原則65歳以上）

◆間取り：6畳間1部屋（IHキッチン・洋式トイレ・クローゼット・押入れ付き）

◆利用者負担額：12,000～40,000円（一人部屋 月額）※年間収入額により負担額が決定します。

この他、共同管理費10,000円（一人部屋月額）と個室の電気料（実費）が加算されます。

◆事務局：佐渡市社協畠野支所 ☎81-1620



# 情報掲示板

## 介護予防教室(両津支所)

手軽にできる体操でバランス感覚や筋力をアップさせましょう。送迎もありますので、ご夫婦やお友達同士でお気軽にご参加ください。

【鷺崎】 日 時:11月 9日(金)10:30~11:30

会 場:鷺崎ふれあいセンター

【片野尾】 日 時:11月14日(水)10:30~11:30

12月12日(水)10:30~11:30

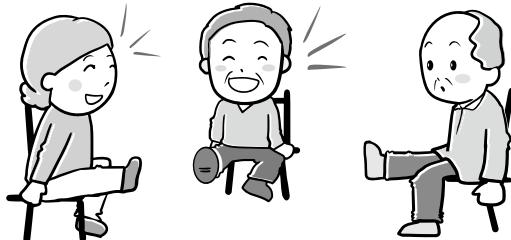
会 場:片野尾ふるさと館

対象者:65歳以上の方

参加費:無料

その他:送迎などについては回覧板でお知らせします。

問合せ:社協両津支所地域福祉係 ☎23-5500



## 在宅介護者リフレッシュ事業

介護者同士の交流や芸能鑑賞などで日頃の疲れを癒し、心身のリフレッシュをしませんか?詳しくは回覧板でお知らせします。

日 時:11月30日(金)10:00~14:00

会 場:はたの温泉松泉閣

対象者:在宅で介護をしている方(地域不問)

参加費:100円

問合せ:社協相川支所地域福祉係

☎74-0055

## 地域の茶の間合同開催(相川支所)

茶の間について知っていただくことと、茶の間同士の交流を目的に開催します。どなたでも参加できますので、お近くの開催地や興味のある開催地へご参加ください。詳細は回覧板でお知らせします。

12月 5日(水)高千地区・外海府地区

12月 6日(木)金泉地区

12月11日(火)二見地区・旧相川地区

問合せ:社協相川支所地域福祉係 ☎74-0055

## 地域見守り研修会(畠野支所)

見守り活動の推進を目指し、研修会を開催します。地域で見守り活動をされている方や関心がある方など、どなたでもご参加いただけます。詳細は回覧板でご確認ください。

日 時:11月17日(土)13:30~15:30

会 場:トキのむら元気館

対象者:新穂・畠野・真野地区にお住まいの方

参加費:無料

問合せ:社協畠野支所地域福祉係

☎81-1620

## 相川地区給食サービス(相川支所)

人と人とのつながりと地域の交流がより深まるように、地域のボランティアグループや民生委員の方から協力をいただいて手作りのお弁当をお届けします。希望される方は、問合せ先までご連絡ください。

【高千・外海府地区】 10月~3月 全6回

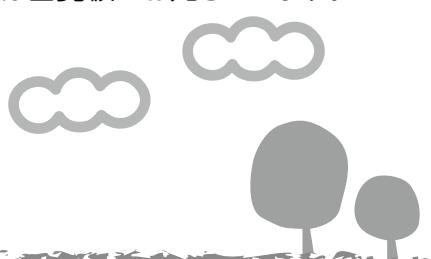
【金泉地区~二見地区】 11月~2月 全4回

対象者:80歳以上の人一人暮らしの方

利用料:100~200円程度

問合せ:社協相川支所地域福祉係

☎74-0055





平成30年9月1日～9月30日(受付順)

匿名	リハビリパンツ6袋、 尿とりパット2袋、安心シーツ1袋	匿名	尿とりパット6袋 30,000円
計良 陽子様(八幡) 畠野商工会 女性部様	タオル100枚 7,932円	福本 美敬様(北五十里) 匿名	タオル・手ぬぐい108枚 白タオル20枚



## クロスワードパズル

今月は正解者の中から抽選で5名様に、  
新穂地区「さわやか」様の「乾燥糸こんにゃく」をプレゼントいたします。  
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!

ヒント: 地域の身近な相談相手。平成29年に創設100周年。

●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…ドンデン山～金北山～白雲台までのコースは、島外の方にも人気の高いコースだそうです。			②	③		④
	たて②…三重県にある神社の総本山。弥次さん喜多さんもここにお参りに行きました。		⑤C	A		E	
	たて③…虫や魚などを獲るときに使います。	⑥	⑦		⑧		⑨
	たて④…北海道の有名なチョコレート会社です。				⑩D		
	たて⑦…女の子が生まれるとこれを植え、これで箪笥を作り嫁入り道具にするという風習があったそうです。	B		⑪			
	たて⑧…表彰や受賞のことを英語で。		⑫			⑬	
	たて⑨…野球で1,2,3塁全部に走者がいること。				⑭		F
	たて⑪…佐渡で喪服のことをこう呼びます。葬儀に参列する近親のことを「〇〇き」といっています。			⑮			
	たて⑬…トランプのジョーカーのこと。						

ヨコのカギ	よこ①…今年で佐渡での開催が30回目を迎えた鉄人レース。
	よこ⑤…準決勝は英語で〇〇ファイナル。
	よこ⑥…隅田川河口右岸の地域で、豊洲移転問題もありました。
	よこ⑧…理想のカップル?〇〇男に京女。
	よこ⑩…小木で枕状溶岩からなる潜岩(くぐりいわ)は表面の模様からある動物に見立てて〇〇〇岩ともいいます。
	よこ⑫…世界規模、地球規模
	よこ⑭…人をばかにしてからかうこと
	よこ⑯…アラブ首長国連邦第2の都市。828mの世界最高層のタワー、ブルジュハリファが有名。

### 【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。タテ書きでもヨコ書きでもかまいません。

#### 締切…11月20日(火)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。

〒952-0206  
宛先 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】

140号の答えは「①平 ②成 ③20 ④+ ⑤18」でした。

ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

★戌年の皆さんのお年玉や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

# 輝く島のいぬ年さん

ほんま かずの 本間 紀野さん (両津地区 北鵜島) 昭和9年生まれ

一見元気そうに見えますが、10年以上いろいろな病気と付き合っています。とは言っても元々スポーツが大好きなので、じっとしていることはできません。家ではプロ野球観戦を楽しみ、外ではゲートボールクラブのキャプテンをしています。読書も同じくらい好きで、2~3日に1冊は読みます。「好きなことをしたい」という気持ちが元気の素のようです。

わたなべ きんいちろう 渡部 謹一郎さん (畠野地区 松ヶ崎) 昭和9年生まれ

畠づくりが大好きで、毎日畠を見て回るのが楽しみです。これから収穫する長芋の出来栄えが気になりますが、近所や知り合いにおすそ分けして喜んでもらえるのが張り合いになります。ひとり暮らしなので、我流で料理することも楽しみで、最近は1日の栄養バランスを整える工夫をしています。何でも自分でやっているのが元気の秘訣かなと思います。

# デイからこんにちは！

今回のレシピは  
「つくねの甘辛だれ」です

**【材 料】(2人前)**

玉ねぎ………80g  
サラダ油(1)……少々  
豆腐…………40g  
A 鶏ひき肉…60g  
豚ひき肉…20g  
パン粉………大3  
卵…………12g  
ごま…………小2  
しょうゆ…小1/3  
サラダ油(2)……少々  
かつお節…適宜  
水…………20cc  
B 三温糖………小2  
酒……………小1/2  
みりん………小1と1/3  
しょうゆ…小1と1/2  
水溶き片栗粉…適宜  
大根…………40g  
人参…………20g

**【作り方】**

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油(1)で炒めて冷ましておく。
- ② 豆腐をザルに乗せて、水気をきる。
- ③ ボウルに①②とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を少しずつ小判型にまとめて、サラダ油(2)をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰してたら水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑥ 大根をおろし器でおろす。
- ⑦ 人参を花型で抜き、やわらかく茹でる。
- ⑧ ④のつくねを器に盛り、⑤のあんをかけ、大根おろしと花型の人参を添えたら出来上がり☆

**【1人分の栄養価】**

エネルギー…204kcal  
たんぱく質…13.0g  
脂質………9.2g  
カルシウム…79mg  
塩分………0.9g