



佐渡市 社 協 だ よ り



小木幼稚園の園児と、小木地区にお住まいの65歳以上の方との、世代間交流を行いました。会場のあゆす会館に隣接する「小木デイサービスセンターつくし」の利用者の皆さんも参加され、とても賑わいました。

園児のお遊戯発表の後は、ボランティアさん手作りの大きな一枚布を使った「ふわらふわら」の時間です。大人も子どもも本気になって布を引っ張り合い、風船を高く飛ばしていました。

会の終わりには園児から手作りメダルがプレゼントされ、笑顔あふれる交流会となりました。

★目 次

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| P2～3 マイナス4℃
～災害から学んだこと～ | P6 情報掲示板・
訪問車両の駐車について |
| P4 ボランチャコーナー | P7 脳トレコーナー |
| P5 寄付のお礼いきいきつうしん・
福祉センターの利用について | P8 輝く島のいぬ年さん
デイからこんにちは |

第143号

平成30年
12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/>



マイナス4℃

～災害から学んだこと～

今年の1月、気温がグッと下がったことが原因で水道管が凍つたり壊れたりして、広い範囲で水道の水が出なくなってしましました。みなさんのお家は大丈夫でしたか?また、水が出ない地域では多くの学校や給食センターで給食を作ることができず、給食の代わりに災害時用の非常食が配られたと聞きました。

社協でも、断水になった地域のデイサービスセンターを休みにしなければならなかったり、ヘルパーが訪問したお宅で水が出ず、入浴や調理のサービスがスムーズにできなかつたりしました。復旧するまでの2~3日間、いつもの“当たり前”が突然“当たり前”ではなくなり、それがどんなに不便なことを思い知りましたね。

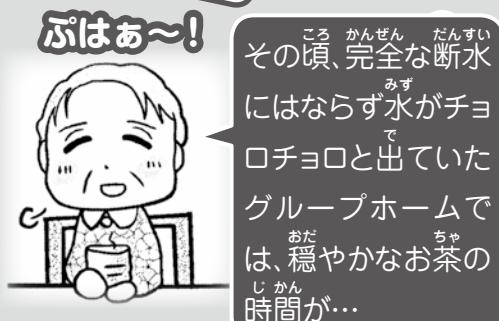
今回は、あの大規模断水の時に利用者の方々の生活を支えたい一心で走り回ったヘルパーが主人公です。

社協さん、よかつたらウチの会社のポリ容器を使ってください。ホームセンターでは、どこも売り切れているみたいですよ!



ありがとうございます!
とても助かります!!
さっそく両津へ水を運びます。

1月29日(月) 早朝



こんかい だいきほ だんすい はじ
今回の大きな断水は初めてでしたが、この
けいきん つう あらた そな たいせつ まな
経験を通じて改めて“備えの大切さ”を学びました。ま
た、日頃から心がけていることではあります、デイサー
ビスセンターやヘルパーステーションなど、事業所同士
の助けあいがとっても力になることも感じました。

いちだん さむ じき みず かん
これからまた一段と寒い時期になってきます。水に関
することだけではなく、例えば停電への備えなども大切
です。災害は突然やってきます。「もし、水や電気が
止まつたらどうしようか。」「今から準備できることはな
いかな。」など、お家人の人と話してみると少し安心できるの
ではないかと思います。

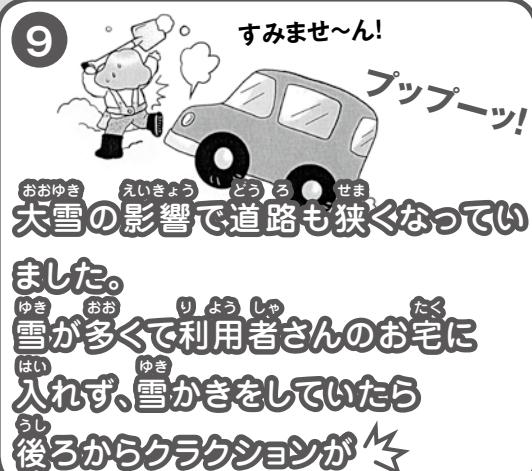
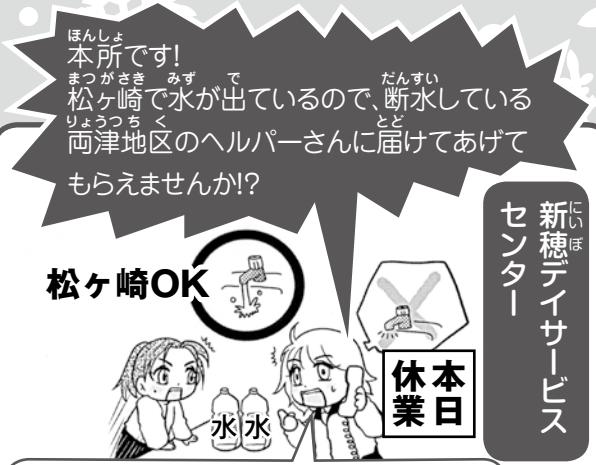
さいご かか ど
最後になりましたが、タイトルに掲げた「マイナス4℃」
すいどうかん こお じやぐち こわ かのうせい
は、水道管が凍り、蛇口やパイプが壊れてしまう可能性
がグンと高くなる気温です。天気予報などで示される予
ぞうさいてい き おん ちゅう い み
想最低気温を注意して見てみてくださいね。

あら おこな しんねん むか
それでは皆さん、風邪をひかないように、うがいと手
洗いをこまめに行いましょう。そして、よい新年をお迎えく
ださいね!

ころ みず
その頃、水や
しょくりょう び ちく
食料の備蓄も
あったグループ
ホームでは、穏や
かな昼食の時間
が…



すすす～!



どんどん★ボランチャ

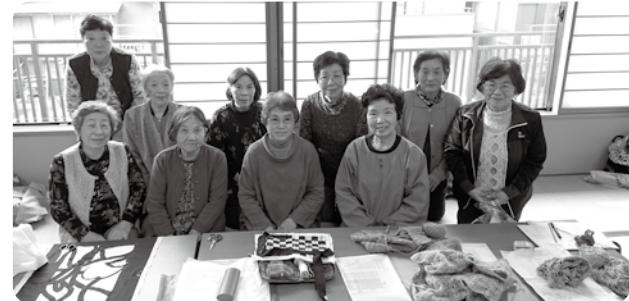
いきいき活動するボランティアさん=ボランチャをどんどん紹介するコーナーです。

来春が待ち遠しい

花くらぶ「やすらぎ」(赤泊)

介護予防教室に通っているメンバーで、今年から赤泊福祉保健センターやすらぎ前の花壇の手入れを行っています。介護予防の一環としてだけではなく、仲間と楽しみながら町の一角を華やかにすることができたらいいなと思って始めました。

花の配置などは、どうしたら綺麗になるか、みんなで意見を出し合いながら考えます。11月にはチューリップとスイセンの球根を植えましたが、夏に花壇から掘り起こした球根を植え直しているので、何色のチューリップが咲くか分かりません。どんな花壇になるかは来年春のお楽しみです。



平成 30 年度

地域出張型災害ボランティア講座を開催しました!

10月13日(土)・14日(日)



今年度は佐和田地区と両津地区の2会場で開催し、合わせて83名の方にご参加いただきました。

講師の李仁鉄氏(NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク理事長)から、地域の中での役割分担や、ボランティア等の支援を“受け入れる力”などについての講義を受け、参加者からは「地域の相談者・仲介者・繋ぎ役といった役割の必要性について理解が深まった。」といった声を多数いただきました。また、佐渡市役所の田辺豪氏(総務部防災管財課課長補佐)からは、島内で想定される災害や必要な備えについてお話をうかがい、ハザードマップを見ながら地域で起こりうる災害を具体的に想像したり、自助・共助の大切さについて理解を深めたりすることができました。ぜひ今回の内容や資料を材料にして、それぞれの地域で話し合いを進めていただきたいと思います。

来年度は畠野地区と赤泊地区での開催を予定しています。他の地区の方も参加できますので、どうぞご参加ください。



あたたかいご寄付をありがとうございます

平成30年11月1日～11月30日(受付順)

故伊藤 ハツ様 (梅津)	100,000円	NTT労組退職者の会佐渡地区協議会様
匿名	タオル11枚	23,000円
佐渡市女性団体連絡協議会 会長 中村 美登里様	白タオル18枚	手作りの紙箱250枚
故川上 ハツ工様 (新穂青木)	30,000円、紙オムツ	紙オムツ
佐渡たばこ販売協同組合様	タオル70枚	ゆず6.7kg
曹洞宗第二宗務所寺族会様	12,000円	キティー募金様 (相川一町目裏町) 5,467円
古木 一男様 (加茂歌代)	加湿器1台	匿名 100,000円
		匿名 15,000円
		理容エム 野口 正毅様 (加茂歌代) 10,000円



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、地域の皆さんの活動の様子をお伝えします！

地域の茶の間“いわゆり”(相川地区)

- ★開催日 11月18日(日)※今後は月1回開催予定
- ★会場 北片辺公民館
- ★参加費: 無料
- ★時間 13:30～15:30



初開催を迎えた「地域の茶の間“いわゆり”」にお邪魔してきました。この日はとても天候が良く、農業・漁業を行う参加者にとって初めは「もったいない日」だったようですが、時間を追うごとに参加者の笑顔とリフレッシュした表情が増えていました。

寒さで日頃の疲れが取れなかったり、冬場にかけて動くことが少なくなったりするこの時期、

今の“はつらつとした笑顔”と“農作業で鍛えた体力”を、今日から明日、今年から来年に繋げられるようにと、みんなで運動して笑ってしゃべつて、あっという間の楽しい2時間を過ごしていました。



初夏には会場前の藻浦崎にいわゆりの花が多く咲き、それを見にたくさんの方が訪れるそうです。そのいわゆりの花に負けないよう、他の地区からもこの茶の間にぜひ遊びに来てほしいと話していました。

私が参加してきました！
相川プランチ相談員
戸崎 裕美子



待ち合わせは福祉センターで

社協は、地域の皆さんにとって利用しやすく、親しみのある福祉センターの運営を心がけています。娯楽や研修、レクリエーションなど、さまざまな集いの場としてご利用ください。

福祉センター



施設名	広さ (帖)	利用料(円)			申込み・ 問合せ
		8:30～12:00	13:00～17:00	18:00～21:00	
両津福祉センター しゃくなげ	和室	100	2,000	2,000	3,000
	第1和室	50	1,000	1,000	1,500
	第2和室	50	1,000	1,000	1,500
	第1研修室	15	500	500	1,000
	第2研修室	15	500	500	1,000
福祉センター あいかわ	会議室	63	1,500	1,500	社協相川支所 ☎74-0055
	会議室(和室)	12	500	500	

※利用目的によっては利用料の減額・免除を受けることができますので、お問い合わせください。

情報掲示板

ボランティア交流会(畠野支所)

ボランティア体験やきっかけづくりの場として開催します。ボランティア活動をしている方や興味関心のある方、ぜひご参加ください。

日 時：1月21日(月)13時30分から

会 場：真野老人福祉センター寿楽荘

参加費：無料

問合せ：社協畠野支所地域福祉係

☎81-1620



介護予防教室(両津支所)

手軽にできる体操と脳トレで身体と心を元気にして、寒い冬を乗り切りましょう。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：1月11日(金)10:30～11:30

会 場：鷺崎ふれあいセンター

【片野尾】 日 時：1月 9日(水)10:30～11:30

2月13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

送迎等の問合せ：

社協両津支所地域福祉係

☎23-5500



《訪問車両の駐車についてのおねがい》

ヘルパー や ケアマネジャー など が 利用者 のご自宅へ 訪問する 際、特に 冬期間 は 積雪 状況 など により、 利用者 宅 の 敷地 内 で は なく 近隣 に 駐車 させて いただ く 場合 が あ り ます。 通 行 の 障害 と な ら ない よう 留意 し て まいり ます ので、 皆さま のご 理解 と ご 協力 を お願い いた し ま す。

(佐渡市社協 介護保険課 ☎81-1155)

お出かけサロン(相川支所)

寒くなり、家の中で過ごす時間が多くの時期です。買い物など外出の機会が減るこの季節だからこそ、マイクロバスでお出かけしませんか?

是非この機会にご利用ください。事前に申し込みが必要ですので、下記問合せ先までご連絡ください。

開催日：1月22日(火)※羽田市日

対象者：金泉地区～外海府地区に

お住まいの65歳以上の方

行き先：相川羽田町商店街

参加費：200円

問合せ：社協相川支所地域福祉係

☎74-0055

新潟県福祉サービス運営 適正化委員会からのお知らせ

新潟県福祉サービス運営適正化委員会では、福祉サービス(訪問介護・通所介護など)に関する苦情解決のお手伝いをしています。施設と話し合っても解決しない時や、施設に直接伝えにくい時などは、お気軽にご相談ください。

相談内容の秘密は固く守られます。

問合せ：新潟県福祉サービス運営適正化
委員会

(新潟市中央区上所 新潟ユニゾンプラザ内)

☎025-281-5609



脳トレ
コーナー

穴埋めクイズ!



今月は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!

問1

制

親 → → 中
↓
殿

問2

純

修 → → 直
↓
義

問3

名

歳 → → 面
↓
餅

問4

$3 + 7 \times \square = 31$

問5

$22 - 18 \square 6 = 19$

【解き方】

問1～3は四角の中に漢字1文字を入れてください。

例題 千 答え
↓
小 → → 居
↓
取

問4は四角の中に数字を、問5は四角の中に数学記号 (+、-、×、÷のいずれか)を入れてください。

問4例題 答え
7 + × 2 = 17 5
問5例題 答え
7 + 5 2 = 17 ×

【応募方法】

ハガキに問1～問5の答えと必要事項をご記入の上、下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…1月21日(月)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。

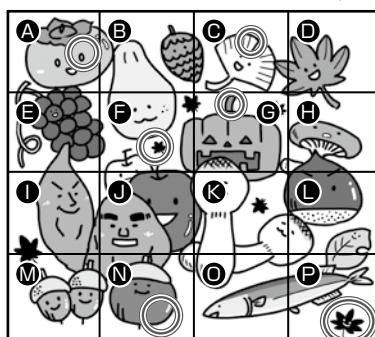
〒952-0206
宛先 佐渡市畠野甲533番地
佐渡市社会福祉協議会
社協だより担当者 行

記載 内容
・問1～問5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】

142号の脳トレ(まちがいさがし)の答え
「A・C・G・N・P(L)」

※イラストと罫線の重なりによって、一部まぎらわしい箇所がありましたので、「L」と回答された方も正解とします。



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



★自薦・他薦を問わず、元気な亥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、ご了承くださいますようお願いします。



かなもり や よ
金森 八代さん (佐和田地区 石田)
昭和9年生まれ

週に2回ほど体操教室に通っています。また、天気の良い日は畠仕事に精を出し、雨の日や夜など、時間があるときにはテキストを使って漢字や数字の脳トレを行っています。足腰を丈夫にすることと、もの忘れが進まないように気をつけること、そして集まりがあればなるべく顔を出して家にこもらないようにすることを心掛けて生活しています。



つま 霍間 かずお (新穂地区 新穂瓜生屋)
和夫さん 昭和9年生まれ

父親の影響を受け24歳の頃から「のろま人形」を始め、現在は仲間4人で、地域に出向き公演をしています。最近では長岡にも行ってきました。のろま人形は教えてもらうものではなく、技術を盗んで覚えてきました。足も弱ってきましたが孫達から元気をもらい、これからも続けていきたいと思っています。

写真の人形は自分が担当している「下の長者」です。

デイからこんにちは！



今回のレシピは「鶏ささみのホワイトソースがけ」です



【材 料】(2人前)

鶏ささみ	100g
こしょう	少々
ワイン	小1
玉ねぎ	40g
しめじ茸	20g
ブロッコリー	40g
人参	10g
バター	大1/2
小麦粉	大1
牛乳	60cc
水	60cc

【作り方】

- 鶏ささみの筋を取り、こしょうとワインを振りかけておく。
- ①を蒸し器で15~20分蒸かす。
- 玉ねぎを半分に切り、芯を取ってからスライスする。
- しめじ茸を小房に分け、2cmの長さに切る。
- ブロッコリーを小房に分け、軟らかく茹でる。
- 人参を花型に抜き、軟らかく茹でる。
- 鍋を火にかけて、バターと③の玉ねぎ、④のしめじ茸を入れ、小麦粉を少しづつ振り入れながら炒める。
- ⑦に牛乳と水を少しづつ加えてホワイトソースを作り、Aを加えて味を整える。
- ②の鶏ささみを一口大のそぎ切りにして器に盛る。
- ⑨に⑧のホワイトソースをかけ、⑤のブロッコリーと⑥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	146kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	4.4g
カルシウム	83mg
塩分	0.7g

A { 顆粒コンソメ … 小1/3
脱脂粉乳 … 大1
塩 … 少々