



佐渡市 社 協 だ よ り



羽茂地区で、世代間交流事業としてそば打ち会を開催しました。初めは緊張していた子どもたちですが、粘土遊びのようにそばをこねているうちに、元気な笑顔が見えるようになりました。自分の背丈ほどもある麺棒や、日頃見たこともないような大きなそば切り包丁を手に、悪戦苦闘しながらもそば打ちに挑戦していました。

自分で作ったおそばの味は格別なものとなったようで、「おかわり！」の声が次々と聞こえていました。

★目 次

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| P2～P3 ごむしんネット | P6 情報掲示板 |
| P4 ボランチヤコーナー | P7 脳トレコーナー |
| P5 寄付のお礼・
いきいきつうしん・
地域包括支援センター | P8 輝く島のいのしし年さん・
デイからこんにちは |

第145号

平成31年
2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/>



30分のたすけ合い

～ごむしんネット～

今回お伝えするのは、私たち社協が平成22年に取り組みを始めた「ごむしんネット（生活支援ボランティア派遣事業）」です。地域の皆さんにとってより利用しやすい事業となるための工夫を重ねながら、来年度で事業開始10年目を迎えます。

ごむしんネットでお手伝いできるのは「おおむね30分程度でできること」です。この“30分”にごむしんネット誕生の背景が関係していることは、あまり知られていないかもしれません。

介護保険サービスである訪問介護（ホームヘルパー）の利用が認められる内容には、①本人に直接かかわること、②本人では行うことが困難、③それがなされないと日常生活に支障が生じる、この3つの条件が求められます。しかしながら、生活の中での困りごとが全てこの条件に当てはまるわけではないでしょうし、要介護認定を受けて

いない方にも困りごとはあると思います。では、後者のようなちょっとした困りごとはどうしたら解消できるでしょうか。地域の住民同士でたすけ合うことはできないでしょうか。このような想いから誕生したのが、ごむしんネットなのです。

さらに今年度、ごむしんネットの対象者に「小学生以下の子どもを養育している父母」が追加されたことで、高齢の方や障がいをお持ちの方に対する事業から、子育て世代を応援・サポートする役割をも担う事業へと進化しました。

それではここで、利用実績のトップ3をみていきましょう。（回数は平成30年1～12月の実績です。）



ランキング	ボランティアさんの声
 ゴミ出し (303回)	<p>週1回程度のゴミ出しと、冬期間の灯油補充のお手伝いをしています。「足が悪くてゴミ捨て場も遠いので、代わりに出してもらえると助かるよ」という利用者さんの声を聞くと、「生活の一助になっているんだなあ」と感じて励みになっています。</p> 
 買い物 (240回)	<p>毎週火曜日、買い物とちょっとした家事や草むしりなどを、おしゃべりしながらお手伝いしています。利用者さんとは事前にご自宅で顔合わせをしたので、安心してボランティアを始めることができます。</p> 
 話し相手 (137回)	<p>義母の介護を終えて、「もっとできたことがあつたなあ」と思っていた時、ちょうどボランティアのお話をいただきました。週に1回、自転車でお宅にお邪魔します。お話を聞くだけですが、話し終わつた後のすっきりした顔を見ると、少しでも役に立てているのかなと嬉しい気持ちになります。</p> 



が、自宅に届く郵便物の確認や、レシートと出納帳の照らし合わせなどもあり、それぞれの暮らしに寄り添ったお手伝いが行われていることが分かります。

さて、このごむしんネットは、これまで社協だより等でご紹介してきた移送サービスや配食サービスなどと同じ「有償ボランティア」の一つであり、利用される方からいただく利用料がボランティアの方への謝礼になります。そしてこのことが、利用される方の“頼みやすさ”につながっているようです。(ボランティア活動については昨年10月に発行した社協だよりに特集記事を掲載しています。)

冒頭でもお伝えしましたが、ごむしんネットの基本的な決まりごとはただ一つ、「おおむね30分程度でできること」です。細かく内容を決めていないのは、一人ひとり異なる「ちょっとした困りごと」に対して、少しでも多くお手伝いをするためです。決まりがないからといって何でも頼めるというわけではありません。地域の皆さんの「困ったときはお互いさま」の気持ちに支えられていることを、忘れないようにしたいですね。

右に、ごむしんネットを利用する際の流れを表してみました。「明日は古紙回収の日だった！この前の社協だよりで読んだ“ごむしんネット”を使ってみよう！」と思っても、利用する前に登録・申請と打合せが必要です。また、ボランティアさんの都合もありますので、余裕をもってお電話ください。

今月は、住民同士のたすけ合いがカタチになった「ごむしんネット」についてお伝えしました。お問合せは社協本所・各支所・地域センターまでお気軽にどうぞ。



ごむしんネット利用の流れ

利用できる方

- ・高齢や障がいなどで、支援が必要な方
- ・小学生以下の子どもを養育している父母

利用料

30分200円+交通費(1km当たり25円)



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。

熱いハートで聴かせます!

サウンドネット佐渡(両津)

有志でバンドを結成し、知り合いの高齢者施設の職員から声がかかるたびにボランティアで演奏を始めました。ロック、ジャズ、ポップスと幅広くできますが、施設に出向くときは高齢者の方に向かって大川栄作さんや美空ひばりさんなど、歌謡曲や演歌を披露することが多いです。ラジオ店を経営していることもあります。音響はバッチリです!

仕事を持っているメンバーが多いため、その時々で人数は変わりますが、高齢者の方が喜んでくれる姿を励みに演奏しています。ぜひお声掛けください。

(代表 久保 誠一)



ボランティア

きっかけづくり講座!!



佐渡市ボランティアセンターは、地域で支えあえる仕組みづくりを目指しています。そして、その柱となる新たなボランティアの発掘を目的として、「ボランティアきっかけづくり講座」を開催しています。

この講座は「ボランティアを始めたいけど何から手を付ければよいか分からない」「新しい趣味を見つけたい」「自分に必要な技術を学びたい」という

方が対象です。講師の方が分かりやすく指導してくださるので、ボランティア活動や日常生活で実践できる技術を楽しく学ぶことができます。

今年度は料理教室や介護教室、鎌・包丁研ぎの講座などを開催しました。来年度も様々なジャンルの講座を企画しています。初めての方はもちろん、もっとスキルアップしたい方など、どなたでも気軽にご参加いただけます。興味をお持ちの方はぜひ一度ご参加ください!



鎌・包丁研ぎ講座の様子



介護教室の様子

あたたかいご寄付をありがとうございます

平成31年1月1日～1月31日(受付順)

佐渡検察審査協会様	23,106円	匿名	20,000円
木屋 雅美様(徳和)	20,000円、紙オムツ	赤泊婦人会様	箱ティッシュ60個
佐渡市連合婦人会様	50,000円	山本 ユミ様(小木町)	30,000円、紙オムツ
菊地 和則様(小木町)	タオル	内田商店様	1,735円



島内各地の「いきいきサロン」や「地域の茶の間」にお伺いして、地域の皆さんの活動の様子をお伝えします!

大小はつらつ教室(真野地区)

- ★開催日 1～3月の第2金曜日
- ★会場 大立集落センター
- ★時間 9:00～11:30
- ★参加費 100円



「こんにちは」と玄関を開けると、よもぎの良い香り。賑やかな声につられて調理室の扉を開けると、湯気と熱気に包まれていました。その中では、蒸した熱々のよもぎ団子を一生懸命つく方、餡を入れて丸める方、きな粉をまぶす方、お皿に並べる方が、素晴らしいコンビネーションで作業をしている姿が見られました。

団子だけではありません。あつと
いう間にかぼちゃのスープも出来上

がりました。「どう?おいしい?」と、和気あいあいとした雰囲気で、
チームワークの良さにも感動しました。皆さんが普段から地域で繋
がっているからこそ、自然と連携がとれるのだと思います。

農繁期が終わった1月から3月に実施している大小はつらつ教室
は、笑顔が溢れるとても楽しい教室でした。大立・小立・西大須地区
の皆さん、ぜひ参加してみてくださいね。

私が参加して
きました!
畠野支所 地域福祉係
村田 舞子



あなたの町の 地域包括支援センター

佐渡中央地域包括支援センター(佐渡市直営)		
担当地区	金井・新穂・ 畠野・真野	☎63-3120
佐渡東地域包括支援センター		
担当地区	両津	☎23-5515
佐渡西地域包括支援センター		
担当地区	相川・佐和田	☎57-8152
佐渡南地域包括支援センター		
担当地区	小木・羽茂・赤泊	☎88-3844

Q1. 地域包括支援センターってどんなところ?

65歳以上の方の暮らしや健康に関する相談ごとにお応えするため、市内4か所に設置されている総合相談窓口です。

Q2. どんな人がいるの?

保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士の資格を持った職員が、チームを組んで地域の高齢者を支えます。

Q3. どんな相談にのってくれるの?

例えば…

- ・介護保険サービスを利用したい。
- ・高齢者虐待かと思う家族がいる。
- ・一人暮らしの母親の物忘れがひどくなってきて心配だ。
- ・今は元気だが、今後のために介護予防について知りたい。

Q4. 相談料はかかるの?

相談や手続きはすべて無料です。また、直接センターに来られない場合、お電話をいただければご自宅や入院先の病院等へもお伺いしています。まずは、お住まいの地区担当の地域包括支援センターまで、お気軽にご連絡ください。

情報掲示板

暮らしや仕事のことで困ったら…

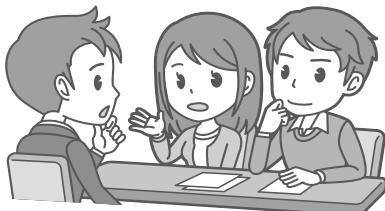
生活や経済的な困りごとについて、専門のスタッフがお話をうかがい、一人ひとりの状況に応じた解決方法を一緒に考えていきます。ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

<このようことで悩んでいませんか?>

- ・収入が不安定で生活費のやりくりに困っている
- ・仕事がなかなか決まらない、長続きしない
- ・借金が多くてどうしたらいいか悩んでいる

受付時間：平日8:30～17:15

相談・問合せ：生活自立相談支援センター
(社協本所内) ☎81-1155



生活福祉資金貸付制度のご案内

この制度は、新潟県社会福祉協議会が実施主体となって、低所得世帯・障がい者世帯・高齢者世帯を対象に資金の貸付と必要な相談支援を行ない、経済的自立と生活の安定を目指すものです。各資金には貸付の条件・基準があります。詳細についてはお問合せください。

<資金の種類>

- ・総合支援資金（生活支援費、住宅入居費、一時生活再建費）
- ・福祉資金（福祉費、緊急小口資金）
- ・教育支援資金（教育支援費、就学支度費）
- ・不動産担保型生活資金（不動産担保型生活資金、要保護世帯向け不動産担保型生活資金）

相談・問合せ：社協本所福祉課生活支援係

☎81-1155



子どもたちの登下校の安心安全にも 赤い羽根共同募金が活用されています。

「安心・安全・地域の支え合い支援事業」の助成について（佐渡市共同募金委員会より）

毎年、市民の皆さんからご支援ご協力いただいている赤い羽根共同募金は、「じぶんのまちをよくするしくみ」のひとつとして、防災や防犯に関する地域福祉活動にも活用されています。これまでには地域での防災訓練の事業費や災害に対する備品の整備など、防災の取り組みが主な助成先でしたが、今年度は連続して起きた子どもたちの不幸な事故を防ぐため、地域での見守り活動に助成する結果となりました。



助成事業・内容と助成先は次のとおりです。

- ◇登下校見守り活動
(タスキ・指示灯等購入費/八幡・銀杏の会(佐和田)※写真)
- ◇登下校見守り活動(拡声器購入/新穂中学校PTA(新穂))
- ◇見守り活動(活動時のジャンバー購入費/吾潟白藤会(両津))
- ◇地域防犯パトロール(青色警光灯取付費/八幡地区自治会(佐和田))



次回の助成募集は8月頃を予定しています。

助成の詳細については佐渡市共同募金委員会☎81-1155(社協本所内)にお問合せください。

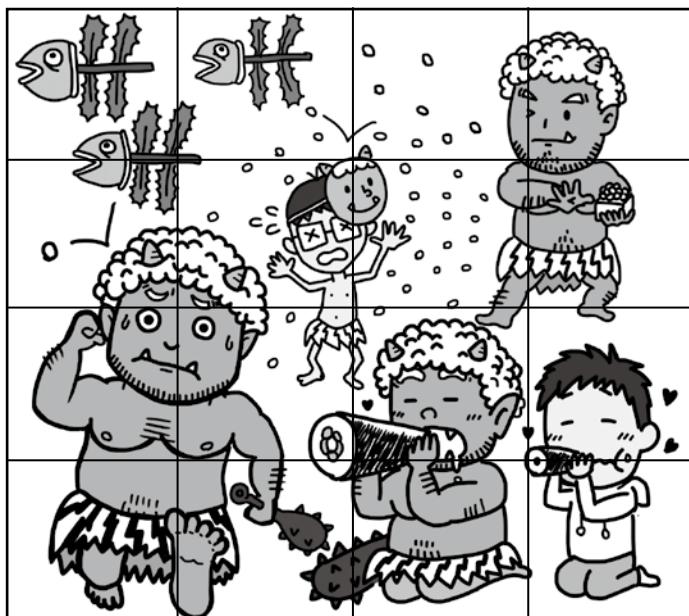
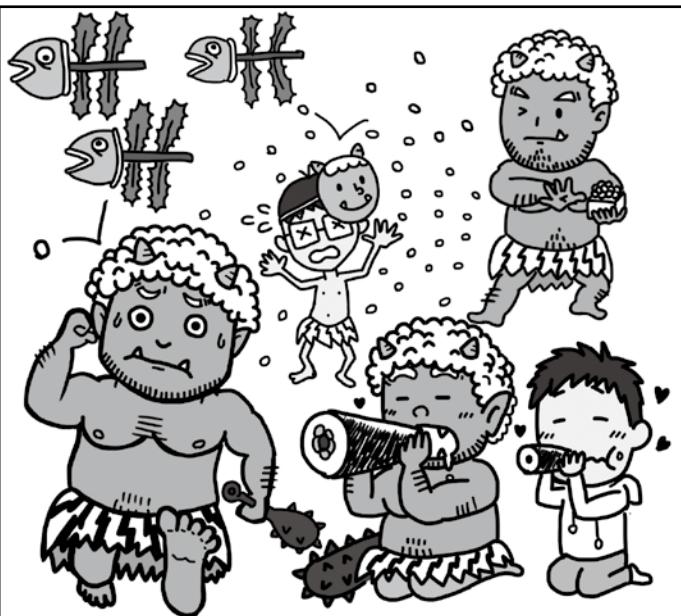
脳トレ
コーナー

みつけて応募!



今月は正解者の中から抽選で5名様に、
畠野地区「愛らんど畠野」様の
「かりんとう&マスコット」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！

上下のイラストには、ちがうところが5か所
あります。イラストをよく見くらべて、ちが
いのあるエリアをアルファベットでお答え
ください。



イラストボランティア 菊池 敏さん(小木)

144号のクロスワードパズルの答えは
「スバラシイ(素晴らしい)」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。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【応募方法】

ハガキに5つの答えの他、必要事項をご記入の
上、下記宛先までお寄せください。(タテ書きでも
ヨコ書きでも構いません。)

締切…3月20日(水)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
・5つの答え・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

①	タ	ル	②B バ	ヤ	③シ		④ア
イ				ク		⑤リ	⑥シ
⑦ム	⑧ラ				ハ	ト	バ
⑩カ	チ	⑪ナ		ノ	リ		Aス
一			⑫イ	Eイ		⑬Dシ	テ
⑭ド	⑮イ	ツ			ト	マ	レ
	テ		⑯ス	Cラ	イ		ス
			⑰ス				

★亥年の皆さんの趣味や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

輝く島のいのしし年さん



★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。

おだ やすじ
小田 康治さん (金井地区 中興)
大正12年生まれ

外に出かけて仲間と話をして、仲間の笑顔を見て元気をもらうことが健康の源となっています。

日課はテレビの相撲中継を観ることです。応援している力士が勝つと嬉しくなり、励みにもなります。また、畠仕事で身体を動かすことも元気の秘訣になっていると思います。これからも出来る範囲で頑張っていきたいと思います。

みずの
水野 ノブ子さん (相川地区 姫津)
昭和10年生まれ

若い頃は、夫の船が港に入ってきた元気よく走って出迎えていました。今は居間の窓から海を眺め、後を継いだ息子が漁から帰って来るのを待っています。それでも、魚を分けたり捌いたりすることは誰にも負けない気持ちで手伝っています。また、畠に行く時にお地蔵さまの前を通るので、お花を供えたり、水を持って行ったりしています。

デイからこんにちは！

今回のレシピは「粕汁」です



[材 料] (2人前)

厚揚げ	40g
大根	40g
人参	20g
ごぼう	10g
里芋	40g
しめじ茸	20g
ねぎ	10g
酒粕	14g
水	300cc
かつお節	適宜
味噌	大1強

[1人分の栄養価]

エネルギー	104kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	3.2g
カルシウム	80mg
塩分	1.2g

[作り方]

- ① 厚揚げの油抜きをして、ひと口大に切る。
- ② 大根と人参を小さめのイチョウ切りにする。
- ③ ごぼうを半月切りにし、水にさらしてアクぬきをする。
- ④ 里芋の皮をむき、塩で揉んでぬめりをとつてから1cm幅のイチョウ切りにする。
- ⑤ しめじ茸の石づきを取り、小房に分けて2cmの長さに切る。
- ⑥ ねぎを1cm幅の小口切りにする。
- ⑦ 酒粕を細かくちぎり、ぬるま湯に浸しておく。
- ⑧ 水とかつお節で出汁をとる。
- ⑨ 鍋に⑧の出汁と②～⑤の野菜を入れて火にかける。
- ⑩ 野菜が軟らかくなったら①の厚揚げと⑥のねぎを加える。
- ⑪ ⑩がひと煮たちしたら、味噌と⑦の酒粕をこし器でこしながら溶き入れる。
- ⑫ お好みの味に調えたら出来上がり☆

