



佐渡市

社協だより



今年度の社協だよりの表紙は、写真ボランティアの大地勇治さん(相川地区)にご協力をいただいて作成しています。

★目次

- | | | | |
|-------|-----------------------|----|-------------------------|
| P2～P3 | 特集:見守り活動 | P6 | いきいきつうしん・
災害ボランティア講座 |
| P4 | 寄付のお礼・
ちいきふくしダイアリー | P7 | 脳トレコーナー |
| P5 | ボランチャコーナー | P8 | 輝く島のいのしし年さん・
社協食堂 |

第151号

令和元年
9月10日発行

編集・発行

社会福祉法人 **佐渡市社会福祉協議会**

佐渡市畑野甲533番地 TEL0259-81-1155 FAX 0259-81-1156
<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>



6月18日の夜に起きた山形県沖地震では、揺れもさることながら、津波注意報の発令に不安な思いをしましたね。特に海岸沿いの地域にお住まいの皆さんは、夜遅い時間ということもあり、恐怖を感じたのではないのでしょうか。そして、佐渡市から出された避難指示。皆さんは避難されましたか? 「どうしたらよいか分からず、悩んだまま時間が過ぎた」「悩んでいたが、声をかけられたので一緒に避難した」など、周りの方々の様子をみながら過ごした方が多かったのではないのでしょうか。

市内のある集落では、住民同士の呼びかけによって大多数の方が高台に避難しました。最終的に自宅に残るという選択をしたお宅もありましたが、全てのお宅に対して安否確認を行い、避難を促して回ったそうです。

この集落では区長の方が音頭をとり、「地域の財産は地域で守る」をキャッチフレーズに、普段からさまざまな形での見守り活動を行って

います。今回はその体制が活きたと言えるでしょう。しかしながら、住民の方いわく“体制と言っても特別なことをしているわけではない”ということで、見守り活動＝普段からの関係性と言い換えることができそうです。

では、その関係性とはどのようなものなのでしょう。集落について、住民の方にお伺いしました。

其の一、住民みんなが顔見知りで、日頃からさまざまな情報交換をしている。

其の二、畑仕事や集落の草刈りなどで見かけないと、「どうしたのかな?」と気にかける。

其の三、祭りなどの郷土芸能で、地域のつながりを深めている。

其の四、冬季に開催する「いきいきサロン」で、閉じこもりを予防している。

皆さんがお住まいの地域はいかがですか? 住民同士の関係性は、地域の規模や成り立ち、住民の年齢層や居住年数によって異なり、どれが正しいということはありません。ただ、もしもの時に声をかけ合えるかどうかには、やはり普段からの関係性が大きく関わってくるように思います。

そして、先ほど“普段からの関係性”と言い換えた“見守り活動”の形もまた、地域によって



さまざまです。先ほどの地域で行われている活動のしくみが他の地域にも当てはまるとは限りませんし、中には他の地域から見ると「これが見守り活動なの?」と思えるしくみもあるかもしれません。でも、それでいいのです。大切なのは、地域の事情や雰囲気にあったオンリーワンのしくみを見つけることです。

ところで、皆さんは「孤独死」という言葉を聞いたことがありますか?では、「孤立死」はどうでしょうか。明確には定義されていないものの、最近は次のように使い分けられることが増えています。

孤独死…自宅等で、一人きりで亡くなること。(一人暮らしの場合だけでなく、一緒に暮らしている家族がいても、その家族の外出中などに亡くなった場合は孤独死と呼ぶ。)

孤立死…社会から孤立し、周囲との日常的な関わりが途絶えていたことが理由で、自宅等で亡くなった後も周りから気づかれないまま長い時間が過ぎてしまうこと。(一人暮らしに限らず、同居の家族がいても起こりうる。)

二つの言葉は似ているようで少し違います。ポイントは、亡くなった時に一人だったかどうかではなく、社会の中で独りぼっちだったかどうか、人と人との絆の中に生きていたかどうかです。

OECD*の調査では、家族以外との付き合いがほとんどない“社会的孤立”と呼ばれる状態の人の割合は、先進国の中で日本が一番高いそうです。とても切ない一等賞ですね。そしてこの“社会的孤立”が“孤立死”へとつながってしまうのです。

※経済協力開発機構の略

「地震の際の避難」と「孤独死・孤立死」について、全く違う話ではありましたが、どちらも見守り活動＝普段からの関係性が大きく関わっ

ていることに気づいていただけたでしょうか。どうしたら人と人とのつながりを取り戻すことができるのか、どうしたらその絆を再び結び付けることができるのか。私たち社協が「誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくり」を目指して取り組んでいる「地域の茶の間」や「いきいきサロン」、「支え合いマップづくり」、そして民生委員・児童委員の方々との関係づくりなどは、すべて住民の皆さん同士をつなぐアイテムとなりえるものです。今、社協だよりを手にとってくださっている皆さんと共に、これからも絆を強く結び付ける取り組みを進めていきたいと思っています。



さて、タイトルの『向こう三軒両隣』という言葉は、自宅の向かい側三軒と両隣の家、つまり、普段から親しくお付き合いをしている近隣の人たちのことを指します。しかしながら、

この形が成り立つ地域も徐々に減ってきているかもしれません。人と人との付き合いが薄れるだけでなく、「向こう2軒と左隣は空き家だよ。」などという声も聞こえてきそうです。

お隣が空き家であれば、そのまた隣のお宅でかまいません。姿が見えたら「こんにちは。」「最近どうですか?」といった声かけをしたり、回覧板が届いたら次のお宅の方にはできるだけ手渡ししたり、そのひとつひとつが素敵な見守り活動になります。こんな時代だからこそ、隣近所のつながり、その大切さをもう一度見直してみましよう。

最後になりましたが、挨拶は早い者勝ち! 相手から声をかけられるのを待つのではなく、ぜひ自分から笑顔で声をかけてみてくださいね!







あたたかいご寄付ありがとうございます



令和元年7月16日～8月15日(受付順)

金城 めぐみ様(千葉県松戸市)	20,000円	故 藤井 滉様(原黒)	介護用品多数
匿名	1,000円	匿名	16,700円
杉山民友会様	5,000円	佐渡地区郵便局長夫人会様	
		タオル157枚、郵便切手26,052円分	

ちいきふくしダイアリー

日にち	天気	事業名	場 所
7月28日(日)	晴れ	羽茂地区世代間ふれあい交流会	羽茂農村環境改善センター
 <p>介護予防教室やサロン等の参加者と羽茂地区の園児や児童の親子とで交流会を開催しました。午前中は、ちぎり絵や折り紙などで彩ったオリジナルうちわや、好きな絵を描いたかざぐるまを作り、昼には一緒にお弁当を食べて交流を深めました。午後からはシート玉入れやオリジナルうちわを使っのレクリエーションに力を合せて取り組み、初めて会うおばあちゃんとも仲良しになれた交流会になりました。次にまちで出会ったときは、しっかりご挨拶ができるかな。</p>			

日にち	天気	事業名	場 所
8月7日(水)	晴れ	ご近所ひろば(子どもの居場所づくり事業)	地域交流センター佐州おーやり館
<p>相川小学校に通う子どもたちを集めた、夏休みの朝活!「ご近所ひろば」を開催しました。朝8時30分、会場に宿泊している大学生や朝食づくりをお願いした健康推進員の方と一緒にラジオ体操でスタートです。その後は待ちに待った朝食。メニューは、おにぎりとり身汁。「ねぎ嫌い〜」「こんなに食べられない〜」と言っていた子どもたちでしたが、終わってみればご飯の釜も、すり身汁の鍋もすっかり空っぽ! お腹いっぱいになりました。</p> 			

	日にち	天気	事業名	場 所
	8月19日(月)	晴れのち雨	子どもひろば(子どもの居場所づくり事業)	佐渡中央会館
 <p>まずは講師の方に教えてもらいながらのバルーンアート体験! 「割れそう〜」「うまくできない」と、風船の“キュッ”と鳴る音に怖がりながらも、みんなでウサギや剣などを作りました。その後は夏休みの宿題と、輪投げや折り紙などの昔遊びをして過ごし、帰る際には講師の方から作ってもらったひまわりやトキのバルーンアートを手に「バルーンアートまたやりたい!」という声も聞かれ、とても楽しい時間となりました。</p>				

パワーをもらっています!

計良 浩子・芳田 郁子(真野)
(写真左) (写真右)

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。

月に2回、真野の老人福祉センター寿楽荘で開催している「子育てサロン」のボランティアをしています。平成26年にサロンがスタートした時からお手伝いをさせてもらっているのです、その頃から利用されているお子さんの成長がよくわかり、嬉しい気持ちになります。そして、無邪気な姿や笑顔を見て、私たちもパワーをもらっています。

ボランティアは、“人のために”ということだけでなく、自分磨きでもあると思うので、これからも楽しみながら長く続けていきたいです。



ボランティアきっかけづくり講座を実施しました!

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方や、新しい趣味を始めたい方、自分に必要な技術を学びたい方などを対象に実施しています。

今年度は相川・佐和田・両津地区で、「網戸張替え講座」を実施しました。「普段自分ではうまく網戸が張れない」と話していた方も、講座終了後は「キレイに張れた!」と嬉しそうな表情でした。講座で学んだことを活かして、集落の集まりなどで網戸を持ち寄り、皆さんで張り替えを行なってみたいはいかがでしょうか。また、今回多くの方にボランティア登録をしていただきました。たくさんのご参加ありがとうございました。



佐和田会場



両津会場



相川会場

いきいきつうしん

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！

両津サロン(両津)

- ★開催日 年6回
- ★会場 両尾ふれあいセンター
- ★時間 10:00～16:00
- ★参加費 100円

宇賀神社と東海岸を望む両尾地区のサロンです。この日は、夏休み中の子どもたちの居場所づくりを目的とした「てらこやサロン」との合同開催でした。会場の近くに住む河崎小学校2年生から4年生の子どもたちと一緒に、合唱やマジックショーを楽しみ、お昼はボランティアさん手作りのお味噌汁とともに、みんなでお弁当



を食べました。午後からはペットボトルの空き容器を使った小物作りを行い、子どもたちとサロン参加者が協力してシールをはがす作業を行う場面も見られました。学校の統廃合などで子どもたちと交流する機会が少なくなっている中、「一緒に過ごせて楽しい」という声が多く聞かれた一日でした。

私が行って
きました！
両津支所地域福祉係
本間 茜



地域出張型！ 災害ボランティア講座

災害に備える地域づくり

～地域のチカラで地域を守る～



畑野・赤泊

私たちの地域で災害が起きた時に備えて、日頃から何ができるのだろうか…。

離島佐渡の防災力は地域力。災害に対する地域の取り組みや、被災地の復興を支える災害ボランティアについて学び合う講座です。興味をお持ちの方は是非ご参加ください。



畑野地区	日時：令和元年10月5日（土）13:00～16:30 会場：畑野農村環境改善センター 多目的ホール（佐渡市畑野甲65-1）
赤泊地区	日時：令和元年10月6日（日）13:00～16:30 会場：赤泊総合文化会館 3階多目的ホール（佐渡市赤泊2458）

講師：にいがた災害ボランティアネットワーク 理事長 李 仁鉄 氏
佐渡市防災管財課 担当職員

対象者：自治会、自主防災組織、その他関係機関、災害ボランティアに関心のある方

参加費：無料

申込み：令和元年9月30日（月）までに、佐渡市ボランティアセンター（81-1155）またはお近くの支所・地域センターまでお申し込みください。



講師 李 仁鉄 氏

※開催地区の方はもちろん、他地区の方の参加もお待ちしております。



みつけて応募!

やってみよう!

今月は正解者の中から抽選で**5名**様に、
羽茂地区「サウスクラブ」様の「エコバッグ」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。

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...10月4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。



イラストボランティア 菊池 敏さん(小木)

150号のクロスワードパズルの答えは
「イノウタダタカ(伊能忠敬)」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。

〒952-0206

宛先 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

・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 レ	ン	② コ	ン	③ ラ	④ ツ	⑤ ト
ン		シ	⑥ サ	イ	タ	マ
⑦ ゲ	イ	⑧ ウ	ジ	ン		コ
ブ		⑨ マ	タ	⑩ ダ	ル	マ
⑪ ジ	⑫ リ	ツ	⑬ シ	⑭ エ	ン	イ
	⑮ ハ	バ	ロ	フ	ス	ク
⑯ カ	ツ	ラ		デ		⑰ モ

★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

いしかわ ともじ (両津地区 住吉)
石川 友治さん 大正12年生まれ

座椅子とペダルをベニヤ板に固定してエアロバイクを自作し、テレビを見ながらこいで、家にいても体を動かすように励んでいます。日課は夕方の散歩とナンプレで、新聞に問題が出る曜日を楽しみにしています。また、老人クラブやいきいきサロンがある日は必ず参加しています。ここまで長生きするとは思いませんでしたが、来年の東京オリンピックはペダルをこぎながら観戦したいと思います。



★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、ご了承くださいませようお願いします。



いしかわ みえこ (畑野地区 小倉)
市川 美恵子さん 昭和10年生まれ

畑仕事をして少しずつ動いていると調子が良いので元気がでます。畑で採れた野菜を小分けにして保存し、その野菜を利用して煮物やコロッケ、天ぷらなどの料理を作るのが大好きです。料理番組も参考にしています。松泉閣の介護予防教室で、お風呂に入ったりお友達とお茶を飲みながら話をしたりすることがとても楽しみです。

社協食堂

豆腐のじゃこ
ドレッシング和え1人分の
栄養価

エネルギー……106kcal
たんぱく質……5.2g
脂質……7.2g
カルシウム……63mg
塩分……1.0g

【材 料】(2人前)

豆腐……………	100g	サラダ油 ……	大1弱
キュウリ ……	20g		
トマト ……	40g	A {	酢 …… 大2/3弱
しらす干し …	10g		しょう油 … 大2/3弱
ネギ……………	20g		砂糖 …… 小1弱
生姜……………	10g		

【作り方】

- ① 豆腐をさいの目切りにしてから茹で、重なり合わないようにザルにあげて水気をきる。
- ② キュウリの皮を縞目にむき、短めの千切りにして茹でる。
- ③ トマトを湯むきし、種を取ってからさいの目に切る。
- ④ ネギと生姜をみじん切りにする。
- ⑤ しらす干しを茹でて、臭みをとる。
- ⑥ 鍋にAを入れて火にかけ、砂糖を溶かす。
- ⑦ ⑥に④を加えて火を通し、仕上げにサラダ油と⑤を加えて「じゃこドレッシング」を作る。
- ⑧ ボウルに①を入れ、⑦で和える。
- ⑨ ⑧をお気に入りの器に盛り付け、②と③を添えたら出来上がり☆