



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	スポーツボランティア	P6	寄付のお礼・情報掲示板
P4	ちいきふくしダイアリー	P7	脳トレコーナー
	いきいきつうしん	P8	輝く島のいのしし年
P5	ボランチャコーナー		さん・社協食堂

第153号

令和元年
11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

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

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

つなぐ。支え合う。併に走る! スポーツボランティア



“スポーツボランティア”という言葉を聞いて、皆さんはどういう活動を思い浮かべますか?一般的には、スポーツ大会の運営などに携わるボランティアの方々のことを指します。東京オリンピック・パラリンピックが来年に迫り、多くのボランティアの協力が求められていますが、佐渡で行われているスポーツ大会も例外ではありません。4月のトキマラソン、5月のロングライド、8月のオープンウォータースイミング、そして9月のトライアスロンと、毎年大きなスポーツ大会がありますが、ここでもボランティアは欠かせない存在です。活動している方々は何気なく参加されているかもしれません、今、「スポーツ」と「ボランティア」は、切っても切り離せないものになっています。

ボランティアに支えられている大会

では、どれだけの方がボランティアとして活動しているのでしょうか。今年度開催された佐渡島内の4つの大きな大会の参加者と、ボランティアの人数を見てみましょう。

～佐渡トキマラソン～



～スポーツ佐渡ロングライド210～



～佐渡オーブンウォータースイミング～



～佐渡国際トライアスロン。～

佐渡ジュニアトライアスロン～



このように数字を見ると、ひとつの大会を開催するために本当に多くのボランティアが活動していることが分かります。特にトライアスロンでは、参加者よりも多い人数のボランティアが活動しています。当日だけでなく、前日を含め開催に至るまで多くのボランティアが携わり、そのおかげで選手も全力で競技に打ち込むことができるのだと思います。



一般財団法人 佐渡市スポーツ協会

大橋 幸喜専務理事

スポーツイベントは毎年たくさんのボランティアスタッフによって支えられていて、心から感謝しています。ボランティアの皆さんの励ましは選手の方々から大変好評で、佐渡で行われる大会の魅力のひとつになっています。また、ボランティアの皆さんからも「感動を分かち合うことができた」という嬉しい声をいただいている。これから多くの方にボランティアとして大会を盛り上げていただき、スポーツの喜びや感動を体感していただければ幸いです。

スポーツボランティアの声

スポーツボランティアは、大会の運営に携わる「運営ボランティア」が大半を占め、エイドステーションでの選手のサポートや救護対応、選手受付や交通誘導など、様々な活動を行っています。一方、障がいなどによって一人で走ることが難しい方と一緒に走る「伴走ボランティア」という活動もあります。



運営ボランティア

小田 正男さん



平成元年に佐渡のトライアスロンが始まった時から、ボランティアとして参加しています。最初は医療マッサージのスタッフでしたが、20年ほど前から金丸エイドステーションで選手に水分や補給食を渡す活動をしています。選手からの「ありがとう」という言葉で自分も元気が出るし、その瞬間、ボランティアをやっててよかったと思えます。ボランティアは人の為でもあります、自分の為にもなります。また、人とのつながりが生まれることで、こちらもパワーをもらえるし、これから的人生も樂しくなると思います。



伴走ボランティア

仲川 亮さん



知り合いから薦められて、今年のトキマラソンに初めて伴走ボランティアとして参加しました。未経験で少し不安もありましたが、タスキと一緒に掴み、選手の方のペースに合わせて楽しく走ることができました。道にある小さな段差や給水所までの距離など、選手が自分で得ることができない情報を細かく伝え、どうしたら気持ちよく走ってもらえるかを特に意識しました。フルマラソンでの伴走でしたが、選手が目標としていたタイムを切れた時にはとてもやりがいを感じることができました。少しでもボランティアに興味がある方は、ぜひ積極的にやってみてほしいです。

当たり前だと思わずに

スポーツをする人たちのサポートを通じて同じ達成感や一体感を得られること、これがスポーツボランティアの大きな魅力です。選手から感謝の言葉をかけられることも多く、「支える」「支えられる」という一方通行ではない、選手とボランティアの「支え合い」を感じられる瞬間がたくさんあります。そして、この「支え合い」の関係によって今のスポーツが成り立っていると言ってもよいほど、ボランティアの存在はかけがえのないものです。

スポーツイベントに限らず、様々な場面でボランティアの活動は欠かせません。ボランティアは「奉仕者」ではなく伴に同じ方向へ進む「伴走者」です。佐渡を支え合いの島にしていくためにも、ぜひボランティアを始めてみましょう!



写真提供:一般財団法人 佐渡市スポーツ協会

ちいきふくしダイアリー



日 に ち	天 気	事 業 名	場 所
9月14日(土)	晴れ	子育てサロン(居場所づくり事業)	真野老人福祉センター寿楽荘



毎月第2・第4土曜日に真野地区で開催している子育てサロンは、「ニコニコひろば」という名前で皆さんから利用してもらっています。

子どもたちは、広い畳の部屋で元気に遊びます。また、保護者同士の交流もあり、子育てに関する情報交換の場にもなっています。

この日はバルーンアートのボランティアの方が来てください、お弁当を持参してゆっくり過ごした家族の方もいらっしゃいました。笑顔いっぱいの楽しい時間でした。

日 に ち	天 气	事 業 名	場 所
9月29日(日)	くもり	若い障がい者の交流会(障がい者の地域生活支援)	Ryokan浦島

身体障害者手帳をお持ちの18~50歳代の方向けに、交流会を開催しました。午前の部は参加者みんなでおしゃべりです。「ヘルプマークの情報が知りたい」「最近よかったこと」「今取り組んでいるもの」などなど、様々な意見や情報の交換がありました。美味しい昼食の後は、佐渡レクリエーション協会の本間豊さんをお招きして、椅子に座ったままで出来る脳トレやニュースポーツのレクリエーションを行いました。皆さんが楽しみながら参加していて、一日を通して笑顔が多くみられた交流会になりました。



日 に ち	天 気	事 業 名	場 所
9月29日(日)	くもり	子育てサロン(居場所づくり事業)	金井コミュニティセンター



金井地区の子どもたちを集めて「子育てサロン」を開催しました。今年度は全部で3回あり、2回目の今回親子で楽しんだのは“はり絵”です。「ペタペタする～」「上手に貼れた！」など、子どもたちのかわいい声が聞こえるそばで、「はみ出さないように貼ってね。」というお母さんたちのやさしい声も聞こえ、親子で楽しく貼り合わせている様子が伝わってきました。お父さんやお母さんと一緒に作ったはり絵は、どれも素敵な作品に仕上がり、親子の笑顔があふれるサロンとなりました。



いきいきつうぶん



「介護予防教室」は、地域の皆さん、身体の機能を保ち、いきいきと自分らしく暮らしていくように、お手伝いをさせていただくものです。

そとかいふ介護予防教室(相川)

私が紹介します!
相川支所相川ブランチ
戸崎 裕美子



★開催日 月1回 ★会場 外海府活性化センター ★時間 13:30~15:30

★参加者 外海府地区にお住いの65歳以上の方

令和の時代を迎えて新たに始まった「そとかいふ介護予防教室」では、年間を通して、農繁期の体力を維持するための体操と仲間との交流による情報交換、レクリエーションを行っています。田んぼや畠を作っている方が多いため農繁期は参加人数が少ないですが、運動習慣を身につけることはもちろん、「この場所に通う」「集まる」そして「楽しむ」ことによって、いつまでもこの地域で自分らしい生活が送れるように取り組んでいます。

体力に少し自信がなくなってきた方、今の体力を保ちたい方、これから季節に介護予防教室で身体を動かし、元気に来年の農繁期を迎えましょう!



感謝のことばが私の宝

坂下壽美代(両津地区)

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。

週2回、おはようコールボランティアをしています。自分の力で生活することを前向きに頑張っていらっしゃる利用者の方々に、いつも励まされています。

ボランティアを始めたきっかけは、病気療養のあと、「外に出て人との関わりを持ちたい」という気持ちからでした。療養中は体の機能の低下を実感し、認知症や障がいのある方の気持ちが分かる経験になりました。今は人の役に立てることが自分のためになり、利用者の方からいただく感謝のことばが私の「宝」になっています。



被災地でのボランティア活動を考えている方へ

近年、大規模災害が多発し、ボランティアとして被災地で活動する方多くいます。被災者への生活支援や被災地の復興支援のボランティア(以下「災害ボランティア」)活動に参加する際は、事前にいろいろな準備が必要になります。無計画に被災地へ向かっても、欠航、運休、通行止め等で現地入りできなかったり、現地に到着してもボランティアの募集が行われていなかったりする場合もあります。被災地の最新情報を入手し、衣食住の自己完結ができるよう綿密な計画を立ててから現地に向かいましょう。

災害ボランティア活動の注意点

①できる限り被災地への電話やメールをしない

被災者からの助けを求める声が届きにくくなる恐れがあるため、情報収集の際は被災地の自治体や社協のホームページ等を閲覧しましょう。また、タイムリーな情報を得るためにSNSの活用も有効です。



②食事・宿泊場所は自分で確保

現地での食材調達はせず、保存のきくものを持参するようにしましょう。また、避難所は被災された方のための場所であり、ボランティアが宿泊する場所ではありません。各自で宿泊場所を確保してから現地に向かってください。



③服装・持参品をしっかり用意

災害の種類や復旧状況、季節によって準備品が異なりますが、基本的には右図のような服装・装備が必要です。



非常食の例

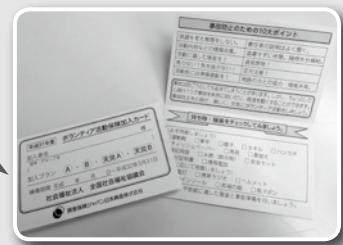
服装の例



④ボランティア保険に加入

被災地での活動中のケガなどの他、移動中のケガなども補償されます。被災地の災害ボランティアセンターの円滑化・負担軽減のため、佐渡市社協で事前加入をしたうえで活動をお願いします。

ボランティア保険加入カード



※詳しい内容については、全国社会福祉協議会のホームページ(<https://www.shakyo.or.jp>)
または佐渡市ボランティアセンター(電話 81-1155)まで

あたたかいご寄付ありがとうございます

令和元年9月16日～10月15日(受付順)

匿名	1,000円	赤泊婦人会様	箱ティッシュ 60個
匿名	7,000円	松木 一枝様(春日)	タオル 50枚
川上 光英様(千種)	タオル100本	匿名	紙オムツ、リハビリパンツ等
中山 晉子様(河原田諒訪町)	タオル80枚		

情報掲示板

正規職員採用試験

試験日:【第1次試験】12月15日(日)／【第2次試験】1月下旬(予定)

受付期間:11月8日(金)～11月29日(金)8:30～17:00(土日祝日を除く)

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

募集職種:社会福祉士、保健師(各若干名)

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

申込み・問合せ:佐渡市社協総務課総務企画係

☎81-1155(担当:小田)



合同の茶の間

多くの方々に「地域の茶の間」を知っていただくことを目的に開催します。日頃から参加されている方だけでなく、「茶の間ってなあに?」という方、ぜひぜひご参加ください!

開催日	会場	地区
11月15日(金)午前	佐州おーやり館	旧相川
11月15日(金)午後	橘集落開発センター	二見
11月26日(火)午後	小川ふれあいセンター	金泉
11月27日(水)午前	北立島集落開発センター	高千
11月27日(水)午後	外海府活性化センター	外海府

内容:・疲れた体をリフレッシュ!誰でもできる簡単体操
・終活アドバイザーによるお話
「今後の人生を自分らしく過ごすための
活動を考えてみよう!」

問合せ:社協相川支所地域福祉係 ☎74-0055

『令和元年台風第19号災害 義援金』の募集について

令和元年台風第19号に伴う災害により、各地で甚大な被害が発生しました。被災された皆さんに心からお見舞い申し上げます。

佐渡市共同募金委員会では、被災された方々を支援することを目的に義援金の募集を実施します。義援金につきましては社協各支所・地域センターにて募集しております。皆さまの温かいご協力をお待ちしております。

受付期間:令和元年12月23日(月)まで
(被災県の状況に応じて期間を延長する場合があります。)

《問合せ》佐渡市共同募金委員会
TEL81-1155(社協本所内)



クロスワードパズル



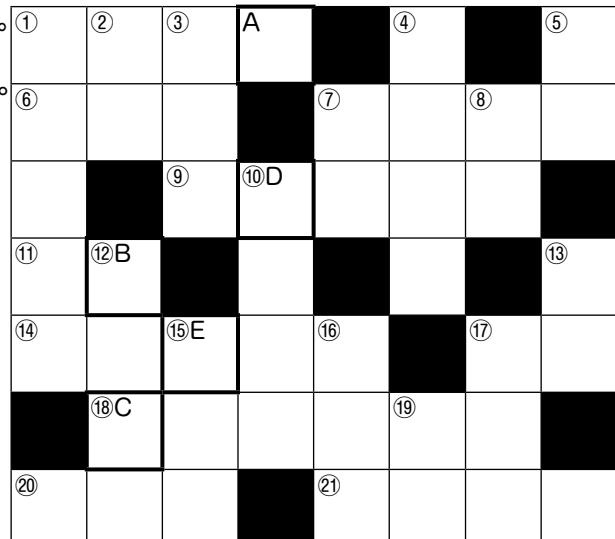
今月は正解者の中から抽選で5名様に、相川地区「愛らんど相川」様の「木製アニメルマグネット」をプレゼントいたします。社協だよりへのご意見・ご要望などを添えて、どんどんご応募ください!

●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…尖閣湾の北部にある波蝕甌穴群のあるところ。
- たて②…となりのトトロに登場する妹の名前。
- たて③…土木工事などで出る不要な土のことです。
- たて④…この略し方は日本だけ。海外だとピーシーの方が一般的です。
- たて⑤…NHKの連続テレビ小説、第100作目は広瀬すず主演の「○○ぞら」
- たて⑦…黄門さま、納豆、偕楽園といえばここ。
- たて⑧…上の歯と下の歯で物を挟んだり碎いたりすること。
- たて⑩…霞が浦、レンコン、花火大会といえば、茨城県のここ。
- たて⑫…以前、国技館はここにありました。
- たて⑬…地味の反対。
- たて⑮…地球の表面積の30%を占めます。残りの70%は海洋。
- たて⑯…SMAPの歌で、スガシカオが作詞した「夜空ノ○○○」
- たて⑰…そばのゆで汁。これにも栄養が。
- たて⑲…今年9月に片野尾でハードリリース方式で飛んでいきました。



ヨコのカギ

- よこ①…佐渡で一番最初に建設され、世界灯台100選にも選ばれている現役の灯台の中では日本最古の鉄製灯台。
- よこ⑥…スマートフォン等で利用でき、グループでの音声通話もメッセージもでき、広い年齢層が利用。コニーやブラウンといったキャラクターもいます。
- よこ⑦…名古屋名物のひとつ。矢場とんなどの店が有名。
- よこ⑨…5月下旬に両津のおんでこドームで開催される鬼太鼓、佐渡おけさ、樽ばやし、民謡のほかに佐渡のうまいもんなどが集結するイベント。
- よこ⑪…ガンダムに登場する人型ロボットで、緑色の機体の量産型が有名。専用の赤いものもあります。
- よこ⑯…相川にオープンした佐渡金銀山の価値や魅力を伝える施設です。○○○○○○佐渡。
- よこ⑰…舞台の両わきの部分や服の腕を覆う部分をこう呼びます。
- よこ⑲…「あしひきの」「たらちねの」「ひさかたの」「くさまくら」など、ある特定の言葉を導き出します。
- よこ⑳…物や人間の身体的のパーツに魅力を感じて執着する傾向のこと。
- よこ㉑…バドミントンのことです。

【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…12月2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。

	<p>〒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</p>
	<p>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</p>

【前回の答え】

152号の答えは「①丸 ②越 ③介 ④13 ⑤÷」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。

★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、元気な子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。

やちだ さちこ (金井地区 大和)
谷地田 佐智子さん 昭和10年生まれ

地域の茶の間や老人会に参加し、介護予防教室で体力をつけて頑張っている今日この頃です。

自分へのご褒美として、仲のいいお友達と2人で毎年旅行に出かけています。今年は既に2回、最西端の沖縄県与那国島と、最東端の北海道納沙布岬を訪れました。新潟からチャーター機で行くので、早くてとても楽に旅ができます。今年度中にもう1回計画中です。

きくち さえこ (新穂地区 新穂潟上)
菊池 佐恵子さん 昭和10年生まれ

花が大好きなので、四季折々にいろんな花を作って楽しんでいます。朝早く起きて、庭の掃除や花の手入れをして良い空気を体いっぱいに入れると、とても気持ちが良くて笑顔になれます。毎日のこの習慣が健康の秘訣かなと感じます。また、時おり旅行に出かけてリフレッシュしたり、孫やひ孫の顔を見に行って元気をもらったりして過ごしています。

社協食堂



小田巻蒸しあんかけ

1人分の栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	4.0g
カルシウム	49mg
塩分	1.2g

おだまきむ 小田巻蒸しとは、うどんが入った茶碗蒸しのことです。

【材料】(2人前)

卵	1個強	だし汁	1/5カップ
A	塩 少々	B	みりん 小2/3弱
	しょう油 小1/3		しょう油 小1
	だし汁 2/3カップ	片栗粉	小2/3
ひやむぎ	10g	水(水溶き用)	小2/3
干し椎茸	2g	ほうれん草	40g
かにかまぼこ	10g	人参	10g

【作り方】

- ひやむぎを2cmの長さに折って茹でる。
- ほうれん草を茹でて、1.5cmの長さに切る。
- 人参を花型に抜いてから茹でる。
- 干し椎茸をぬるま湯で戻し、みじん切りにする。
- かにかまぼこを3等分に切ってほぐす。
- 卵を割りほぐして、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 器に①④⑤を入れて⑥の卵液を注ぎ、蒸気が上がった蒸し器で15~20分蒸かす。
- 鍋にBを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を加える。
- 蒸し上がった⑦をお気に入りの器に移し、⑧のあんをかけ、⑨と⑩を添えたら出来上がり☆