



佐渡市

# 社協だより

## 主な内容

特集 ..... 2ページ

社会福祉功労者表彰 ..... 4ページ

まるっとふくし ..... 4ページ

ボランチャコーナー ..... 5ページ

かんがえて応募! ..... 7ページ

輝く島のねずみ年さん ..... 8ページ



第160号

令和2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 TEL 0259-81-1155 FAX 0259-81-1156

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





配食サービス



# つながる力を信じて

おはよう  
コールデイサービス  
センター

新型コロナウイルスの感染が広がりはじめ、日本中でマスク不足が叫ばれた時期、たくさんの方が「今、自分にできることを」と布マスクを作り、届けてくださいました。それらのマスクはボランティアの方々などにお配りし、活動の場で活かされています。ボランティア活動の中でも特に「移送サービス」や「配食サービス」は「生きる」を直接支える活動で、ボランティアの皆さんはコロナ禍においても「たすけ合い・ささえ合い」を途切れることなくつないでくださっています。また、「おはようコール」のボランティアの皆さんは、コロナ禍によって孤独や孤立に拍車がかかる中、利用者の方とのつながりを保ち続けてくださっています。マスクに込められた「相手を想う気持ち」が人から人へとつながり、地域の仲間の暮らしを「一緒に支えてくれている」ということは、私たち職員にとっても心強く、感謝しています。

3月上旬には公民館など公の施設が臨時休館となり、それに伴って各地で開催されている地域の茶の間のやいききサロン、社協が受託している介護予防教室などの当面休止を決めました。

緊急事態宣言の解除

後には、参加人数の制限や新しい生活様式に沿った感染予防

対策を徹底して再開しましたが、その後も状況に応じて再度中止したり、また再開したり…。今後も感染症の状況に合わせ、新潟県や佐渡市の判断に従いながら、臨機応変に対応を変える日々が続きます。

事業を開催する際の感染予防対策としては、例えば、もともと4地区の方を対象に開催していたものであれば1～2地区ごとの開催に変更し、1回の参加人数を抑えています。一人の方が参加できる回数は以前よりも減ってしまいましたが、まずは参加者の健康と安全を第一に考え、一歩、また一歩と踏み出しています。

再開した介護予防教室の会場では、久しぶりの参加を喜ぶ声とともに「この3ヶ月間で筋力が落ちた」という声も聞こえてきました。「継続は力なり」を痛感した方が多いようです。まだしばらくはお家で過ごす時間が多くなると思いますが、元の生活が戻



## サロン・茶の間で元気に会わんかや！

### ☆自宅できる筋トレ・エクササイズ編☆

回数はあくまでも目安です。  
ご自身のペースで、痛みや体力に注意しながら実施してください。

#### 座って足伸ばし 下肢筋力アップ



【1日の目安】  
10回～20回 1日3セット

#### 立ち座りスクワット 椅子から立ち上がるだけでも十分効果的



【1日の目安】  
10秒数えながらゆっくりと5～10回繰り返す。  
1日3セット

#### つま先立ち ふくらはぎの筋力アップ



【1日の目安】  
10回～20回 1日3セット

#### 片足立ち バランス能力向上



【1日の目安】  
左右1分ずつ 1日3セット

て来た時に元気な身体で楽しめるよう、ホームページ等に掲載している「おうちサロン」また元気で会わんかや」などを活用して、頭と身体を動かしていただければと思います。

また、地域の茶の間やいきいきサロンなども、各地で少しずつ再開していきます。ただ、感染予防対策として「参加者同士の距離をとって」「会話はほどほどに」「飲食は控えて」とお願いせざるを得ず、「楽しみが半減…」という声も届いています。それでも、少しよそ行きの服に着替えて外出し、地域の仲間に出会って言葉を交わすという

ことは、私たちの心にとって「力」になると思うのです。だからこそボランティアスタッフの皆さんは、施設や事業ごとに示されている感染防止のガイドラインを守り、その上で参加者の方々にいかに楽しんでもらえるか、アイデアを出し合いながら地域の居場所を守り、つながりの維持に励んでくださっています。

私たち社協は人と人とのつながりを保ち、地域の「生きる」を支えるため、感染予防対策を徹底した上で可能な限り事業を実施していきたいと思っ

ています。そのためには、事業に参加される皆さんや事業を利用される皆さんの協力が欠かせません。マスクの着用をはじめとした細かなお願いをさせていただくので、少し窮屈な思いをされると思いますが、みなで約束を守ることによって「つながり」を守ることが出来ます。

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大によって変わってしまった私たちの暮らし。今も不安を拭くことはできませんが、「コロナ禍で改めて感じた「誰かを想う気持ちのあたたかさ」と「つながりの必要性」は、これからの活動につなげていかなければと強く思っています。

終わりが見えない中での辛抱は苦しいものですが、「見えない」のであって「ない」わけではない。そう信じて乗り越えていきましょう。今、一人ひとりの意識が本当に大切です。

※今号の記事は、8月25日時点の内容で作成しています。社協事業等の最新情報については、お手数ですが社協本所・各支所までお問い合わせください。

## ◆介護の現場から◆

新型コロナウイルスの感染予防には、「密閉」「密集」「密接」の「3密」を避けることが重要とされています。しかしながら人が人を支える介護の現場で、これらの「密」を避けることは簡単ではありません。さらに介護保険サービスの利用者には高齢の方が多く、何らかの持病を抱えている場合も少なくないのです。

介護に携わる職員は「自分がウイルスを持ち込んではいけない」「利用者の方々を守りたい」という強い気持ちを持ち、緊張感の中で日々の業務にあたっています。

ご家族の皆さまにも面会の制限などでご不便をおかけしていますが、一丸となって今を乗り切るため、どうぞご理解くださいますようお願いいたします。





## 令和2年度 社会福祉功労者表彰

佐渡市の福祉の進展に尽くされた方々を紹介します。

❖ 社会福祉事業施設・団体の役職員としての在職期間が、役員は10年以上、職員は20年以上であり、特に功労顕著の方

打木 辰巳さん  
(浜 河 内)



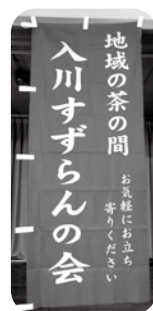
❖ 本会の役員並びに評議員で10年以上勤続し、特に功労顕著の方

田上 睦夫さん  
(河原田本町)



※佐渡市社会福祉大会での表彰を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で大会が中止となったため、7月21日(火)に佐渡市役所畑野行政サービスセンターにて表彰式を開催しました。

## 入川すずらん会 (相川)



「お試し茶の間」を実施してみたいところ、

今まで集まれる場があるといいね」という話になり、地域の茶の間の立ち上げにつながりました。会の名前には「たくさんのお花をつける『すずらん』のように、たくさんの方に集まって欲しい」という想いが込められているそうです。新型コロナウイルスの影響でなかなか開催することができなかった分、待ちに待った初めての茶の間の間は懐かしい民話にパルーンアート、紐マジックもあり、笑いのあふれる楽しい時間となりました。



まるっと  
ふくし

各地で開催した事業や、新たに誕生した茶の間やサロンの様子をお伝えします。

## 今月の表紙

## 介護予防教室

(各地区)

3月から休止していた介護予防教室が、6月以降少しずつ再開し始めました。中には休止前より多くの参加者が集まった会場もあり、3密対策をとりながらも数ヶ月ぶりの再会に笑顔がいっぱいでした。

「久しぶりにみんなに会えて嬉しい。」「ずっと家にいて身体を動かしていなかったから、久しぶりに動いて気持ちがいいよ。」と、教室の再開を心待ちにされていた参加者の皆さん。これからまた仲間と一緒に、介護予防を続けていきたいと思います。





# ボランチャコーナー

報告

## ボランティア きっかけづくり講座

今年度は畑野地区と羽茂地区の2会場  
で、網戸の張替え講座を開催しました。ご近  
所同士のたすけ合いや集落センターなどの整備  
で、きつと役に立つことと思います。今回ご参加  
くださった方が講師となつて、地域の皆さんでゼ  
ミチャレンジしてみてくださいね！

### 7月11日 畑野会場



### 7月12日 羽茂会場



#### 参加された方からのコメント

- ◆ みんなで楽しく網戸の張替え方を  
覚えることができてよかった。
- ◆ 近所のお宅でやってあげたい。
- ◆ 今まで破れた網戸があつても見て  
見ぬふりだったが、自分で直す  
きっかけができた。

#### 令和2年度

#### ボランティア活動に 関するアンケート結果

市内で活動しているボランティアの皆さん  
からアンケートにお答えいただきましたので、  
回答の一部をご紹介します。

- ◆ 活動を通して得られること、感じることを  
教えてください。
- ・ 利用者からの感謝の言葉、気持ちが伝  
わってくることです。
- ・ ボランティアを通してふれ合う人々の人  
生観を聞くことができ、自分の今後の参  
考になります。
- ◆ 活動について、悩みや不安・疑問等があれ  
ば教えてください。
- ・ ボランティアの高齢化がすみ、新規の  
ボランティアがなかなかいないことです。
- ◆ 誰もが気軽にボランティアに取り組める  
ようにするためには、どのような取り組み  
(仕掛け)が必要だと思いますか？
- ・ 一人での活動はなかなか勇気が必要なの  
で、地域の人や友達などと一緒に体験  
してみたいと思います。
- ・ 各集落の公民館活動や行事などにボラ  
ンティアの研修会や勉強会を取り入れて  
もらつと有効だと思います。

ボランティア活動を始めてみたい方、  
ぜひお気軽にお問い合わせください！

ボランチャコーナーに関するお問合せは

佐渡市ボランティアセンター

☎ 81-11-55





# あたたかいご寄付を

## ありがとうございます

令和2年6月16日～8月15日(受付順)

故 土屋 サチエ様(両津福浦)

紙オムツ2袋、尿とりパッド2袋

匿名 1,000円

匿名 2万円

匿名 ゴム手袋4箱、除菌シート5袋、除菌スプレー5本、  
詰め替え用3本

匿名 紙オムツ2袋、おしり拭き5袋

菊池 實様 ご遺族様(両津福浦) タオル94枚

遠藤建設(株) 親和会 会長 東野 昌仁様 マスク64枚

匿名 未使用切手3,328円分、マスク67枚

山口 佐一様(真更川) 箱ティッシュ15箱

故 橋本 セツ子様(北小浦)

尿とりパッド5袋、紙パンツ2袋、紙オムツ2袋

郵便局設置マスク寄付箱 マスク132枚

岩首福祉会様 タオル95枚、箱ティッシュ16箱、ハンカチタ

オル6枚、トイレットペーパー12巻

蛇ノ目 宇海様(羽茂本郷) マスク3枚

匿名 1,000円

匿名 紙オムツ3袋

匿名 10万円

故 加門 和雄様(両津夷) タオル100枚

四国団扇株式会社 代表取締役 尾崎 孝治様

不織布マスク200枚、フェイスシールド10枚、

アマビエミニ小判つちわ2枚、他

石塚様(金丸地区) 5,000円



## 佐渡市共同募金委員会からのお知らせ

10月1日から12月31日までの3ヶ月間、赤い羽根共同募金運動を実施します。皆さまのあたたかいご協力をお願いいたします。  
なお、詳細につきましては、10月9日発行の回覧文書等でお知らせいたします。

## ★新キャラクター誕生★

## 名前大募集!

性別…男の子  
誕生日…10月1日  
性格…優しくて  
友だち思い



イラストボランティア  
菊池 敏さん(小木)

## 応募方法

ハガキに新キャラクターの名前、名前の由来(理由)、応募者の氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢、赤い羽根共同募金へのご意見・ご要望などをご記入の上、左記宛先までお送りください。  
※ご記入いただいた個人情報適切に管理し、景品の発送にのみ使用させていただきます。

## 結果発表

選考後、採用された方に景品を発送するほか、1月10日発行の社協だより紙面にて決定した名前を発表します。

締切

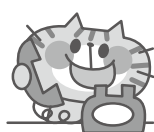
10月9日(金)必着

宛先

〒952-0206

佐渡市畑野甲533番地

佐渡市共同募金委員会 行



## ☆電話番号変更のお知らせ☆

赤泊デイサービスセンターやすらぎの電話番号が新しくなりました。今後ともよろしく願いいたします。

新電話番号 58-7089



## 令和2年度 成年後見セミナー

日 時：10月6日（火）13時30分～15時10分

内 容：講演「知らないで損する成年後見制度 アレコレ活用法」

～認知症になったあとの財産管理は…？任意後見制度をご存知ですか～

場 所：金井コミュニティセンター 大集会室

問合せ：佐渡市社会福祉協議会 成年後見センター ☎81-1155

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止になる可能性があります。ご了承ください。

こ	す	も	す	あ
し	み	も	か	す
じ	ん	と	き	な
さ	ん	ま	く	き
ば	ゆ	ず	い	り

### リ ス ト

- |       |       |        |       |
|-------|-------|--------|-------|
| ①きく   | ②くり   | ③かき    | ④ゆず   |
| ⑤もも   | ⑥さんま  | ⑦もみじ   | ⑧あきなす |
| ⑨しんまい | ⑩こすもす | ⑪あかとんぼ |       |

### 【文字さがし】

マス目の中に、秋を連想する言葉が10個隠れています。リストにある言葉のうち、マス目の中になり言葉（1個）が今回の答えです。

※言葉の向き：たて↓、よこ→、ななめ↘、↙  
文字は重複して使うことができます。

やってみよう！  
**かんがえて応募！**

### 【応募方法】

ハガキに問題の答えの他、必要事項をご記入の上、左記宛先までお寄せください。  
**締切：10月9日（金）必着**

※ ご記入いただいた個人情報適切に管理し、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。

※ ご記入いただいた質問や感想を紙面やホームページに掲載させていただきます。ご了承ください。ご了承ください。

### 宛先

〒952-0206 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

・問題の答え・氏名（ふりがな）・住所  
・電話番号・年齢・社協だよりへのご意見、ご要望など

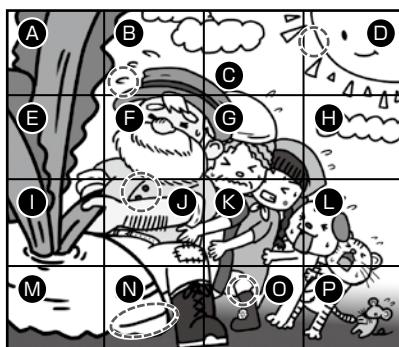
### 【前回の答え】

159号の答えは

「B.O.J.N.O」

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。



◎今回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「エプロン」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、どんどんど応募ください！





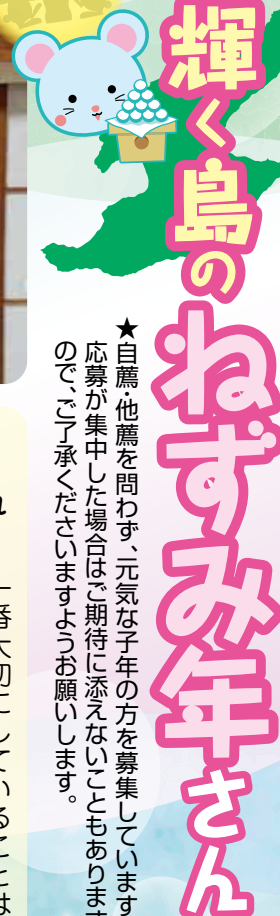
つちや きみひろ  
**土屋 公啓さん** 佐和田地区  
昭和11年生まれ

毎日、朝夕の涼しい時に畑へ出ています。西洋野菜やコキアという花を作っていて、知り合いや近所の人に分けたりもします。また、歴史ある鶴子の山を守るため、仲間とボランティア活動を行っています。がけ崩れを直したりする急斜面での作業は大変ですが、昔の状態に戻っていく様子は嬉しいものです。若い人も一緒に活動してほしいと思います。



きくち かずお  
**菊地 一夫さん** 赤泊地区  
昭和11年生まれ

一番大切にしていることは「歯」で、1日に4回は丁寧に磨いています。また、3ヶ月に1回は歯科でチェックしてもらい、今でも24本の歯が残っています。脳トレのため、般若心経を写経したり、鏡文字や左手で書いてみたり、いろはやABCを逆から言ったりしています。指先も常に使うようにしていて、折り鶴は今までに2万羽くらい折っていると思います。



★子年の皆さんの趣味や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

★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、ご了承くださいませようお願いいたします。



★ホームヘルパーには、介護を必要とする人が、自宅で安全に、安心して自分らしい生活を送ることができるようサポートする、大切な役割があるんだね！

次回もおたのしみに



ホームヘルパーは、介護を必要とする人の自宅を訪問して、食事や入浴など日常生活のお手伝いをする仕事です。利用者本人が持っている力を活かして、できることは本人に行ってもらい、できないことは工夫してできるようにサポートし、要介護状態が進まず維持できること、むしろ軽くなることを目指しています。

ヘルパーとの関わりによって、身体的にはもちろん、気持ちの面でも豊かな暮らしが叶えは嬉しいのです。そのためにも、本人のやる気を高めるコミュニケーションを心がけ、何気ない会話やしぐさなどから心と身体の状態を読み取るようにしています。

今回はホームヘルパー（訪問介護員）を紹介するよ。



介護の仕事には、どんな種類があるんだろう？  
どうしてその仕事が必要なのかな？

**ケアの五輪**

子ども向け企画

ごりん

