

3

March

2015年3月

Vol.54



坂井市社協だより エール



3/16(月) 家族介護教室「楽楽介護塾」で3B体操を体験する参加者
(春江総合福祉センター「いちい荘」)

Topics

・特集 ボランティア市民活動センターへ行こう (2~3p)

表紙大募集!(カメラマンが撮影に伺います)

次回第55号(5/28発行予定)の表紙(被写体)を大募集します!

ご希望の方はホームページもしくは下記までご連絡ください。

※採用の方には粗品を進呈します。

※募集締切は4/20(月)です。

問合せ 市社協本部/総務課 (68-5070)

この広報紙は赤い羽根共同募金の助成金を活用しています。





特集

ボランティア 市民活動センターへ行く

市社協ボランティア・市民活動センターは市内のボランティア活動を応援します。

Q1 センターは何をしているの？

ボランティア活動を応援するために様々なことに取り組んでいます。

👉 つなげる

ボランティアを
したい人

ボランティアを
してほしい人



ボランティアの斡旋



👉 応援する



活動備品の貸出し

👉 つたえる



ボランティア情報の発信
(情報紙、ホームページ等)

👉 まなぶ



各種講座・研修の開催



ここに来れば
ボランティアのことが
いろいろわかるし相談
もできるんだね。

👉 つながる



活動者のネットワークづくり

👉 そだてる



学校や地域での「福祉教育」

Q2 センターはどこにあるの？ 誰でも利用できるの？

市社協本部・各支部にあります。センターには関連書籍も完備。ボランティア活動をしている人やしたい人、興味のある人、どなたでも気軽に利用できます。(無料)

※グループ、団体で利用する場合は事前にご連絡ください。





『好きなこと』『興味のあること』からはじまるボランティア。 『人』と『人』をつなげるボランティア。

“自分が楽しめる” “家族が喜ぶ” “地域に喜ばれる” 新しい自分の魅力発見のきっかけづくりとして、おおむね60歳以上のシニアの方を対象に昨年10月『大人の魅力磨き塾』を開催しました。

今、流行のハンドマッサージを学ぶ『ビューティケアボランティア講座』や自宅でも楽しめる『おいしいコーヒーのいれ方講座』等にたくさんの方が参加しました。

なかでも『おいしいコーヒーのいれ方講座』へ参加した方々が、講座終了以降も市内の介護予防施設などを訪問し、おいしいコーヒーをいれるボランティア活動に取り組んでいます。たくさんの方から大変よろこばれ、今後の活動にも期待が寄せられています。

『好きなこと』『興味のあること』からはじまったボランティア……。

個々の参加者がボランティアを通じてつながり合い、また新たなグループが生まれようとしています。



ビューティケア講座は『いやし』が求められる今、大人気の講座です。



コーヒー講座では、みなさん真剣な表情でした。



コーヒー講座で学んだお手前を市内施設で披露。利用者からも大好評でした。

◇安心してボランティア活動をするために◇ ボランティア保険に 加入しましょう



地域福祉課 ボランティア活動事業推進係 渡邊泰迪

市内のボランティア活動に関する情報はインターネットでもご覧いただけます。

<http://www.sakaicityshakyo.jp/volunteer/>

申込み・問合せ 市社協ボランティア・市民活動センター(68-5070)もしくは各支部

対象となる活動

- 自発的に社会に貢献する目的をもって取り組む活動
- 日本国内で行う無償の活動
- ボランティア活動のための学習会

補償期間

加入日の翌日から翌年3月31日まで(最大1年間)

掛 け 金

- Aプラン300円(天災430円)
- Bプラン450円(天災650円)
- *天災プランの保険料が引き下げになりました!

申 込 み

下記までご連絡ください。

みんなが主役！ ふだんのくらしのあわせづくり

今回の主役

『困った時こそ 助け人』

ボランティアグループ 助け人(三国町)

生活のお手伝いを

平成12年旧三国町で「何か高齢者の生活をお手伝いできないか？」とボランティアの有志が集まり、私たち『助け人』が誕生しました。会員は主婦をはじめ現役の大工や電気工事士などの「職人さん」で当初は約40名の会員が仕事をしながら趣味や資格を生かしたボランティア活動に取り組んできました。なかには80歳まで活動を続けていた人もいましたが、現在は5名の会員(50〜70代)で活動に励んでいます。(正田会長)



軽微なお手伝いは1人。引越は全員参加。

の修繕など1〜2時間程度の簡単なお手伝いとし料金は無料です。(ただし、電球など消耗品等の費用は必要)



例会で活動の反省点を振り返る 助人のみなさん

猫も救出！？
以前に『家のどこからか猫の鳴声がある』とおばあちゃんから連絡がありお宅へ。どこからともなく聞こえてくる『ニャー』を辿って壁に穴を開けると痩せ細った子猫が…。無事救出し、おばあちゃんへ。この時はビックリでしたね (新家)



木崎正人さん (助人歴14年)

昔からの伝統や文化を継承する一方で、今までにない新たな考え方や意見を取り入れられる環境を創っていくことが大切ですね。(新家)



正田節子会長 (助人歴15年)

自分のできる範囲で

対象は三国町内の一人暮らし高齢者や高齢者世帯等で、電球交換、草取り、引越し、雨どい

活動中、利用者によくお喋りもするのですが、もう少ししてあげたいと思うことは何度もありました。でも、あくまでボランティア活動で、労力に対して報酬を求めない反面、普段の余暇時間のなかで、自分のできる範囲で活動に取り組んでいます。

地域の高齢化とともに、『助人』も高齢になり会員も減少しています。あと、社会全体が何



新家克彦さん (助人歴15年)

ナホト力重油事故でも県内外から新しい力や風をもちつたは

ず。私たち同世代の活動者が先駆的にその環境づくりに取り組まないといけないのでしようね。(小林・八十島)



小林雅典さん (助人歴10年)



八十島創さん (助人歴4年)

近所同士で頼み合えたのが当たり前の昔に比べ、今はそれが『言えない』『悪い』という時代。そのなかで、もっと多くの人に私たちの活動を知ってもらい、もし困った時には気軽に『頼むわ』と言えるような地域になればと思います。(正田)

生活の困りごと 気軽にご連絡ください

小さなことでもOK。会員も募集中です。若い人大歓迎!!
【連絡先】
市社協みくに支部(82-11170)



ラジオ体操 ※始まりはラジオ体操からです



ボランティア活動 ※地域に貢献



カラオケクラブ



ダンスクラブ



童謡クラブ



書道クラブ



茶道クラブ



ペン習字クラブ

☆地域でキラリ☆

輝くあなたのシニアライフ

第38期 九頭竜福祉学園

九頭竜福祉学園は、高齢者の生きがいと健康づくりを目的に健康講座や教養講座、クラブ活動を通じて地域での仲間づくりや社会参加など充実した生活を送るための高齢者学級です。

幅広い
教養を

生涯の
仲間
づくりを

地域へ
の社会
参加を

- 対象者 坂井市内在住の60歳以上の方
(1年間を通じて受講できる方)
- 受講料 年間3,000円
(その他12,000円程度の負担金あり)
- 開講日 4月21日(火)
- 会場 三国社会福祉センター
- 内容 各種生きがい健康講座
(毎週火曜9:30~11:30 全39回予定)
- 申込先 4月14日(火)までに下記へ

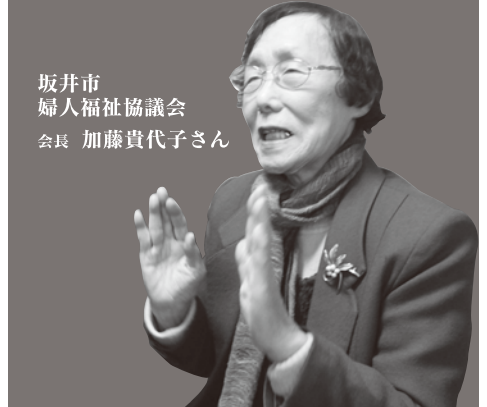
申込み・問合せ市社協/みくに支部 (82-1170)

じぶんの町を 良くする活動 report



『じぶんの町を良くするしくみ』の赤い羽根共同募金は、私たちの地域をもっと良くしようとガンバル人たちを応援しています。今回は、坂井市婦人福祉協議会が行う少子化対策事業『若者のつどい』をレポートします。

坂井市
婦人福祉協議会
会長 加藤貴代子さん



地域の女性のために

私たちの団体は、平成20年4月地域の婦人福祉の向上を目的に旧4町の婦人福祉協議会が合併し誕生しました。子育て支援事業や結婚相談事業を中心に、施設の清掃活動や地域の子どもたちとの交流活動などに取り組むなか、共同募金の助成金を受けて昨年11月に少子化対策事業『若者のつどい』を行いました。

『若者のつどい』に取り組んだ理由

今や日本の代表的な社会問題となっている少子高齢社会は、坂井市も例外ではなく、合併後も少しずつですが子どもの数は減り高齢者の数は増えています。特に、子どもの減少は地域を衰退化させる大きな要因で、近年の未婚化・晩婚化が影響していると言われています。そこで、市内の未婚男女が知り合い結婚に結び付

き、子どもが産まれ、ひいては少子化対策の一役を担えればと考え『若者のつどい』に取り組みました。

結果は…でも終わりじゃない

当日は、近郊のレストランで20代の男女19名が3グループでランチやフリートークを楽しみました。みなさん初対面なので、はじめは緊張気味でしたが時間が経つにつれて趣味や仕事の話

ですぐに打ち解けました。

楽しいひとときのなか、何組かの

『出会い』が生まれたと期待したのです

が、この時の結果は…でも、それで終わりではなくて、



希望した方々には結婚相談に登録してもらいました。当会では相談を通じて「機会がない」「結婚を考えた」「そんな悩みに、ネットワークを生かしながら『出会い』への第一歩を応援しています。

皆様に感謝

募金をお寄せいただいた皆様には本当に感謝しています。私たちも募金運動に協力させていただきながら、当会の活動がほんの少しでも家庭づくりや地域づくりの一助になればと思っています。今後ともご支援ご協力をよろしくお願いします。



坂井市婦人福祉協議会では結婚相談を行っています。(町ごとに月2回。詳細は8ページをご覧ください)

今日は サロンの日

身近な地域で趣味活動等を通して高齢者の交流を深める『生きがいサロン』は介護を予防したり地域のつながりを強めるなど、さまざまな効果をもたらします。今回は、春江町内で行っているサロンのご紹介です。

- サロン名** 中筋大手区ふれあいサロン (大手カフェ)
- 開催数** 月1回
- 参加者数** 約25名
- スタッフ数** 3名ほか男性多数



参加者自身が血圧測定し健康の自己管理

主な取り組み 体操、カラオケ、散策、地域行事のお手伝い、その他

コメント 3月で通算130回。平成16年より月1回開催してきました。ここ数年は約25名の方が参加しており、男性の参加者の多いことがこのサロンの特色です。メンバーから寄付していただいたカラオケ機のおかげで、最近では行事の後のカラオケ大会が大盛り上がりです。(世話人 高橋恒子、吉田弘治、増尾幹彦)

つながる伝言板

障がいのある方の新たな地域拠点が誕生

3/21(祝)坂井町大味に『多機能型支援センターすまいる』(運営: NPO法人スマイルネットワークさかい)がオープンしました。

この施設では、障がいのある人やその家族の支援を目的に、生活介護、放課後デイサービス事業、指定相談事業等に取り組みます。

住所 坂井町大味30-21(えちぜん鉄道大関駅前)
問合せ 多機能型支援センターすまいる(72-7777)



約200坪の施設(左)は、ゆとりスペース。利用者に応じて個別対応も可能な和室(右上)や「特製スマイルピッツア」を焼ける厨房(右下)も完備。

被災地へ想いを馳せながら

未曾有の被害をもたらした3.11東日本大震災から4年が経過しました。

市社協では昨年に引きつづき『3.11希望の灯り』を点灯し、市民の皆様とともに復興へ歩みつける被災地へ想いを馳せながら人と人のつながりや絆の大切さをわかち合いました。



『3.11 希望の灯り』
3/11~3/17 市社協本部で点灯

介護の合間にお茶しませんか?『介護caféたんぽぽ』

人に言えない。人に聞けない。“介護”って一人で抱えこみがち。でも、グチャおしゃべり何でも話せることが悩みやストレス解消の一番近道です。



caféは世話人石黒さん(左)の自宅リビング。石黒さんご自身も介護経験者です。

とき 毎週火・水曜13:00~17:00
ところ 春江町江留上昭和88-3(昭和三十九区民館横)
対象 高齢者や病気のご家族を介護されている方
参加費 300円(お茶代等)
申込み 事前にご連絡ください。
連絡先 石黒(51-3797)

『新たなマンパワー求む』~新規参加団体を募集~

地域の福祉増進とボランティア活動の拡大を目的に「第29回あい愛まつり」の開催を予定しています。地域を元気にしたい!人と人の絆を深めたい!!活気あふれるボランティア団体やグループ等の参加を募集します。参加希望の方はご連絡ください。

とき 6月21日(日)10:00~14:30
ところ 三国社会福祉センター、三国体育館等
テーマ 『みんなでつなげよう地域の絆』
内容 パネル展示、模擬店販売、体験交流ほか
問合せ あい愛まつり実行委員会(82-1170)

福祉情報を募集!(掲載無料)

市内の福祉イベントや講習会、研修会など福祉情報を募集しています。希望の方は下記まで
問合せ 市社協本部/総務課(68-5070)

おじいちゃん おばあちゃんも食べてニッコリ 霞の郷デイサービスセンターの ~超簡単! レシピ~

料理名 打ち豆汁 エネルギー 60Kcal 調理時間 約30分
材料 木綿豆腐1丁 ぜんまいの水煮70g 人参1/3本 ほうれん草1/2束
A だし汁180cc みりん大さじ1・1/2 薄口醤油大さじ1・1/2
B 白ごま大さじ1 薄口醤油大さじ1/2 砂糖大さじ1
味噌大さじ1/2 塩少々

【作り方】

- ①木綿豆腐は熱湯で茹でてザルにとり、水気を切りながら冷まします。
- ②人参は細い短冊切りに、ぜんまいの水煮は食べやすい長さに切ります。
- ③ほうれん草は熱湯でさっと茹でて冷水にとり、色止めをした後にしっかり水気を絞って食べやすい長さに切ります。
- ④鍋に②の人参とぜんまいを入れ、Aの調味料で5分程煮て汁につけたまま冷まします。
- ⑤すり鉢で白ごまを十分にすって①の豆腐を加えて滑らかになったらBの調味料で味を調えます。
- ⑥⑤に汁気を切った④の具と③のほうれん草を入れて和えます。

◆ぜんまい◆

ぜんまいなどの春の山菜は、アクが強く独特な苦みがあります。昔から「春には苦味を盛れ」ということわざがあるように、苦味成分には細胞の新陳代謝を活発にして、冬の間、私達の体に蓄積した余分な脂肪や老廃物を排出したり、春に起こるのぼせなどの体調不良を緩和する作用があります。旬の山菜は、和え物、お浸し、天ぷら、炊き込みご飯によく合い、食卓に春の訪れを感じさせてくれます。



ありがとうございました。

(1月5日～2月27日受付分) 敬称略・順不同

賛助会員

皆さまからご賛助いただきました賛助会費は、社協の事業活動に活用させていただきます。

竹内裕幸 東外科医院 西畑光廣 南嶋菊次 川上順子
北川アケミ (有)高橋工務店 (株)イーザ (株)半澤組
フルイチグループ ハニー食彩館 もんじゃやま
ゴルフ305

◆賛助会員募集◆ 1口1000円～
地域福祉を推進する社協の事業活動にご賛助いただける方々を募集しています。ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

寄付

皆さまからご協力いただきました寄付金品は、ご意向にそってボランティア活動や各種福祉事業の振興等に活用させていただきます。

氏名	町名	金品
坂井市グラウンドゴルフ協会		3,650円
匿名(3件)		20,568円
定池農機製作所(資)	三国町	米2俵

賛助会費・寄付について、税法上の優遇措置があります。お問合せは市社協本部/総務課(68-5070)までご連絡ください。

相談のご案内

	三国社会福祉センター 82-1170	丸岡総合福祉保健センター (いきいきプラザ霞の郷) 68-5060	春江総合福祉センター (いちい荘) 51-4545	坂井市社協本部 68-5070
4月	無料法律相談 6日(月) 清水孝行弁護士	無料法律相談 14日(火) 安藤健弁護士	無料法律相談 15日(水) 海道宏美弁護士	無料法律相談 23日(木) 網谷威弁護士
	心配ごと相談 20日(月)	心配ごと相談 28日(火)	心配ごと相談 1日(水)	心配ごと相談 9日(木)
	結婚相談 13日(月)・27日(月)	結婚相談 6日(月)・20日(月)	結婚相談 2日(木)・16日(木)	結婚相談 2日(木)・16日(木)

※4月の結婚相談は上記の他、4日(土)・18日(土)も春江中公民館で実施されます。

	三国社会福祉センター 82-1170	丸岡総合福祉保健センター (いきいきプラザ霞の郷) 68-5060	春江総合福祉センター (いちい荘) 51-4545	坂井市社協本部 68-5070
5月	無料法律相談 11日(月) 梅田景子弁護士	無料法律相談 12日(火) 川上賢正弁護士	無料法律相談 20日(水) 吉川健司弁護士	無料法律相談 28日(木) 岩佐裕美弁護士
	心配ごと相談 18日(月)	心配ごと相談 26日(火)	心配ごと相談 13日(水)	心配ごと相談 14日(木)
	結婚相談 25日(月)	結婚相談 18日(月)	結婚相談 7日(木)・21日(木)	結婚相談 7日(木)・21日(木)

※5月の結婚相談は上記の他、2日(土)・16日(土)も春江中公民館で実施されます。

無料法律相談	心配ごと相談	結婚相談
各会場、開催日1週間前から電話予約にて受付します。※先着9名まで	相談員は、民生委員・児童委員の方です。	相談員は、婦人福祉協議会の方です。

各相談は、開催日の13:00～16:00です。無料法律相談は混雑が予想されますので、一人20分の相談時間とさせていただきます。相談予約、お問い合わせは、市社協/各支部(下記)まで。

※坂井町での無料法律相談・心配ごと相談は市社協本部、結婚相談は坂井老人福祉センターです。

社会福祉法人 坂井市社会福祉協議会

●本部

〒919-0521 坂井市坂井町下新庄18-3-1
TEL 0776-68-5070 FAX 0776-67-2807
E-mail:sakaicityshakyo@lake.ocn.ne.jp

ケアプランセンター TEL 67-5180 FAX 67-2807
ホームヘルパーステーション TEL 67-5152 FAX 67-2807
訪問入浴ステーション TEL 67-5181 FAX 67-2807

●みくに支部

〒913-0042 坂井市三国町中央1-6-3 (三国社会福祉センター内)
TEL 82-1170 FAX 82-1593
れんげキッズ TEL 080-1968-6580

●まるおか支部

〒910-0224 坂井市丸岡町八ヶ郷21-7-1 (いきいきプラザ霞の郷内)
TEL 68-5060 FAX 67-2950
霞の郷デイサービスセンター TEL 68-5065 FAX 67-2950

●はるえ支部

〒919-0412 坂井市春江町江留中10-15-1 (春江総合福祉センター内)
TEL 51-4545 FAX 51-6269

●さかい支部

〒919-0521 坂井市坂井町下新庄18-3-1 (本部内)
TEL 67-0699 FAX 67-2807

三国希望園

〒913-0045 坂井市三国町南本町1-2-52
TEL 82-2365 FAX 82-2365

いきいきサロンセンターあい愛

〒913-0021 坂井市三国町楽円53-16-1
TEL 82-2020 FAX 82-2024

坂井老人福祉センター

〒919-0521 坂井市坂井町下新庄19-1
TEL 67-0640

この広報紙は、再生紙および植物性インキを使用し、環境に配慮しています。
坂井市社会福祉協議会は「地球」と「人」にYELLを送ります。

YELL