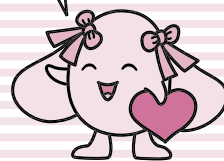


うおぬま 社協だより

ふくひい です!



ともに認め、たすけあい、かがやき続ける夢と安心のまちづくり

第44号

平成27年
11月25日発行



《テーマ》

夢への挑戦! 未来に向かって 一步一步

目次

- 2015ふれあい福祉フェスティバル … 2P
- 障がい者ふれあいクリスマス会 他 … 3P
- 生活困窮者自立支援事業 他 … 4P
- ボランティアセンター情報 … 5P
- 地域の頑張り屋さん 他 … 6P

表紙
写真

10月31日

2015ふれあい福祉フェスティバル
小出ボランティアセンター

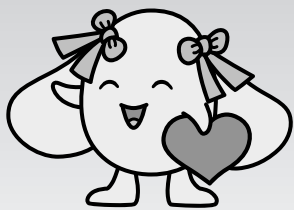
「鼓悠」によるオープニング



この社協だよりは、赤い羽根共同募金配分金で発行しています。

～楽しい心のふれあいで大変盛り上がりました～

10月31日、小出ボランティアセンターにおいて「2015ふれあい福祉フェスティバル」を開催しました。40あまりの福祉団体、ボランティア団体の協力のもと、子どもから大人まで延べ3,000名ほどの来場がありました。



園児・高校生からのゆめメッセージ



体験コーナー



ウッドバーニング、廃油石鹸、エコクラフト
手話体験、音声訳、ゲートボール交流体験など

あそびの広場

魚沼マジック・ラブによるマジックショー
バルーンアート、お菓子釣りなど



ご来場いただきました皆さんありがとうございました！

テーマ「夢への挑戦！未来に向かって一歩一歩」

2015

ふれあい福祉
フェスティバル

開催しました

アルパカふれあい牧場



まっちゃコーナー



ふくしまルシェ



唄って踊って、楽しもう!!

障がい者

ふれあい

クリスマス会



- ◆とき 12月12日(土) 10時~14時
- ◆ところ 魚沼市地域振興センター
- ◆対象者 市内在住の障がい者及びその介助者
- ◆参加費 500円
- ◆締切 11月27日(金)
- ◆申込み 事業推進係 ☎797-4882



こころの鬼を退治して、
笑顔いっぱいのにしよう!

子ども

豆まき大会



- ◆とき 1月30日(土) 10時~11時30分
- ◆ところ 堀之内公民館

小出ボランティアセンター
広神コミュニティセンター
守門公民館
入広瀬保健センター

- ◆対象者 小学校6年生までの子ども
(小さいお子さんは家族と来てください)
- ◆その他 申込み不要です。豆を入れる袋を持てきてね!

地域の茶の間

運営スタッフ連絡会

9月29日、47団体の代表者が集まり、情報交換や今後の運営などについて話し合いました。地区ごとに分かれて行なったグループワークでは「なるほど〜!それ、楽しそうだね。私たちの茶の間でもやってみようかな」「男しよが得意そうなら細工などを取り入れたら、参加者の幅も広がりますよね!」等々、多くの実践・体験談が聞かれました。

さらに、消費者協会のサポーターさんにより、悪質商法の被害に遭わないための寸劇を披露いただきました。魚沼市から被害をなくそう、という思いを強くしました。



なごやかに
実践、体験報告



魚沼市の出前講座による寸劇

在宅介護者の息抜きに…

介護者

リフレッシュ事業



10月20日、南魚沼市にある「五十沢温泉 ゆもとかん」を会場に、44名の参加により行いました。当日は天気にも恵まれ、介護をしている参加者同士、しゃべって食べて、楽しい一日でした。

介護教室を

開催しました

10月17日 湯之谷デイサービスセンターにおいて、地域の皆さんを対象に介護教室を開催し、17名の参加がありました。

今回は認知症の症状及び考え方、ご本人とのコミュニケーションの方法などについて一緒に学習しました。質疑応答では禁止用語とは何? など活発な質問が出ました。



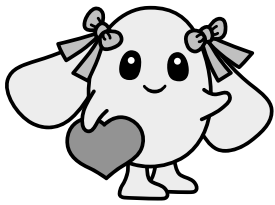
県民福祉大会に参加

“だれもが住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる地域づくりを目指して”

10月27日・28日、県内福祉関係者約900名が集まり、第65回新潟県民福祉大会が新潟市で開催されました。

大会では、研究集会・記念式典・講演会などが行われ、魚沼市から民生委員・児童委員、社協役職員など30名が参加するとともに、日頃、地域での活動の悩みや課題など情報交換が行われました。





生活の困りごとは、 いつでも社協にご相談ください

急にお金が必要になったら

生活福祉資金 緊急小口資金貸付

を活用ください

緊急小口資金とは

緊急小口資金は、低所得世帯（例えば、1人世帯では所得が月14万円程度）が解雇・休業等による収入減、医療費・公共料金の滞納の支払い等で一時的に生計の維持が困難になった場合に、その必要な費用について貸付を行うものです。

貸付の内容

貸付限度額 100,000円
ただし、使途に対して必要な最低限の金額の範囲とします。
※申込から資金交付まで10日程度かかります。

- 利子……………無利子
- 据置期間……2ヶ月以内
- 返済期間……12ヶ月以内
- 連帯保証人…不要



ひとりで悩まず、 まずは相談を

生活でお困りの方が、地域で安心して暮らしていけるよう、法律や福祉の専門機関と協力しながら、解決に向けてお手伝いします。



ご相談は生活支援係まで
電話 792-8181

メール chiikifukusika@uonuma-shakyo.or.jp

相談実績（4月～9月）

相談延件数…434件

《主な相談内容》

- 仕事探し
- 家計管理
- ひきこもり
- 貸付、債務・滞納
- 病気・障害



「食」でつながる支えあいの「地域」を目指して

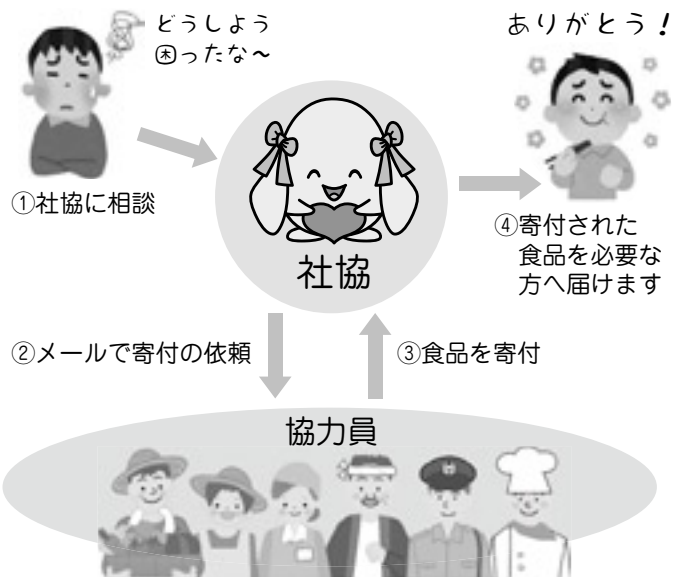
フードバンク魚沼 協力員募集！

フードバンク魚沼は、とれ過ぎた野菜や家庭に保管されている食品を協力員からお寄せいただき、必要としている方に届ける事業です。「もったいない」「助けたい」という気持ちを、フードバンクを通して「ありがとう」に変えていく、そんな支えあいの地域づくりを目指しています。

協力員にご登録ください

ご登録は、生活支援係にお電話いただくか、メールで、氏名・住所・電話番号を送信ください。
電話 792-8181
メール uonuma.shakyo@gmail.com

※保管場所の都合により、寄付は相談があった都度、協力員にメールで依頼します。（常時受け付けはしておりません）



ボランティアセンター情報

第7回 ボランティア大会

と き／平成 28 年 1 月 23 日 (土) 13:30 ~ 16:00

ところ／魚沼市小出郷文化会館 小ホール

主催／魚沼市社会福祉協議会

共催／魚沼市ボランティア連絡協議会

地域の福祉課題は多様化し、深刻化してきています。だれもが住み慣れた地域で安心して生活をしていくために、今、改めて地域の自主性や創意工夫に基づいた支え合い活動が求められています。

そこで、本大会はボランティア活動の発展と相互の親睦を図るとともに、地域福祉の推進に貢献された方々に対し表彰を行い、地域ぐるみでの「支え合い・助け合い」を推進することを目的に開催します。

★式典・表彰 ★記念講演

感動・爆笑・夢づくり

「輝いて生きる ～もっと健康にもっと幸せに～」

講師

新潟県労働衛生医学協会常務理事

大西 金吾 氏

新潟県南魚沼市出身。

昭和 51 年に新潟県労働衛生医学協会入社。健康増進分野の担当として 30 年間各種研修会に参加。県内外の健康づくり教室の講師として年間 150 回以上の講演を行い、好評を博している。



※ 詳しくは 12 月 10 日号市報うおぬま折込みをご覧ください。

傾聴ボランティア体験実習

今年度も「傾聴ボランティア養成講座」を全 3 回シリーズで開催しました。講座終了後にステップアップを目的とした福祉施設でのボランティア体験実習を実施し、5 名の方が参加しました。この体験実習がこれからの傾聴ボランティア活動に向けた第一歩となります。受け入れていただいた施設の方からは「利用者からとても喜ばれていた。またぜひボランティアにきていただきたい」といった声が寄せられました。受け入れてくださった施設の皆様ご協力ありがとうございました。



ボランティアさん募集!

社協のデイサービスセンターではボランティアさんを募集しています! ボランティアをすることで社会参加や社会貢献の機会になり、社会資源の理解と地域交流の機会になります。

話し相手・フロアのお手伝い・シーツ交換・趣味のお手伝いなどなど。(演芸・グループによる出し物も大歓迎) 興味のあるもの、可能なものから始めていただけたら結構です。

あなたもボランティアをしてみませんか?

※右記以外のボランティアさんも募集しております。見学のみでも構いませんのでお気軽にご連絡ください。



【連絡先】 ボランティアセンター ☎792-8181
※直接デイサービスセンターへ問い合わせいただいてもかまいません。
【問合せ】 伊米ヶ崎デイサービスセンター ☎792-3210
湯之谷デイサービスセンター ☎795-2777
守門デイサービスセンター ☎797-3200

福祉関係団体紹介

NPO 法人 シーター

「シーター」は、平成12年に認証を受けた特定非営利活動法人です。当初は、子どもや、在日外国人の地域生活の支援を中心に行っていましたが、今年度より新たな目的として、自然環境の保全と育成を掲げました。

活動内容は、地域の環境、生活習慣、伝統文化に親しむことができるイベントに参加したり、地域住民とともに環境整備活動を行います。特に「カタクリ」の群生地のカタクリ活動に力を入れています。

シーターとは「なんでもしーたいや、できるいや」という当地の言葉で、一人でも多く皆で力を合わせればできるという意味です。新生シーターの今後の活動に注目です。



大沢布場「カタクリ」群生地のカタクリ

問合せ先 理事長：遠藤正治 ☎ 792-1193



広神地区
大島 光子さん

地域の頑張り屋さん

「地域の茶の間」につながるきっかけとなったのは、老人クラブの行事の一環である『脳はつらつ教室』（地域包括支援センター担当）を行ううちに、「地域の方と一緒に定期的に体操をしながら元気な体と心を保ちたい。」という想いが強くなってきたからとのこと。

現在、毎週木曜日の午前中に中家生活改善センターにて、夏には皆で揃えたTシャツを着ながら心をついに元気に体操を行っています。先日行われた広神地域老人福祉大会では、茶の間で練習してきた「花笠音頭」を披露し、注目を集めました。

「退職後は地域のためにちょっとお手伝いしたかったんです。先輩方が作り上げてきたものを大切にしながら、地域を守っていきたい。これからは皆で地域を盛り上げていきたいし、私自身、次世代にバトンタッチができる存在でありたい。」と、話してくださった大島さんの笑顔は、希望あふれるものでした。

介護の豆知識④

「痩せ」よりも「小太り」が長寿

高齢期には食事で十分な栄養が取れていないため、痩せてしまうことがよくあります。

栄養不良が続くと、体を動かすのに必要な筋肉や骨が弱り、転倒などを機に寝たきり状態に。血管の壁がもろくなり、感染症への抵抗力が衰えます。

とはいえ、過剰なカロリー摂取で太ってはいけいではないでなく、栄養バランスよく、しっかりと食べることが大切。

肉と魚は、1対1の割合で。毎日の食事で低栄養を防ぐことが大切です。

私たちの筋肉の量は、25歳から減少し始めるそうです。筋肉が一定量以下になると、立ち上がりや歩行という日常生活に欠かせない動作も難しくなってしまいます。

このような状態を「サルコペニア」と呼びます。放置すると要介護状態になる可能性が高くなります。膝を曲げ伸ばして行うスクワット運動が有効だそうです。

“天高く〇〇肥ゆる秋”しっかりと栄養をとり、体を動かし、元気高齢者をめざしましょう。



善意の寄附

善意のご寄附をありがとうございます。大切に使用させていただきます。

平成27年10月31日まで

寄附金	9月	堀之内	ホリカフーズ株式会社 様	57,872 円
		広 神	中家地区中学生 様	5,000 円
	10月	広 神	小幡一行 様	30,000 円
		守 門	匿名 様	30,000 円

寄附物品	9月	堀之内	波方秀雄 様	野菜
		堀之内	北魚沼青年花き研究会 様	ユリ
			匿名 様	布団
			匿名 様	野菜
		小 出	匿名 様	野菜
			匿名 様	介護用品
		湯之谷	匿名 様	お米
		広 神	須門神社 様	防災用品
	10月	堀之内	渡部トシ子 様	介護用品
		堀之内	鈴木扶美子 様	柿
			匿名 様	お米
			匿名 様	お米
		小 出	目黒武揚 様	カーボンヒーター
			匿名 様	介護用品
			匿名 様	お米
		広 神	匿名 様	お米
			匿名 様	お米
		千葉県	横山広子 様	介護用品

うおぬま社協だより 第44号
発行日／平成27年11月25日

【発行】社会福祉法人魚沼市社会福祉協議会
〒946-0011 魚沼市小出島1240番地2 TEL 025-792-8191 FAX 025-792-8812
Eメールアドレス uonumasishakyo@deluxe.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.uonuma-shakyo.or.jp/>