

平成19年8月1日発行

編集・発行

ふれあいネットワーク

社会福祉法人

南相馬市社会福祉協議会

〒975-0011

福島県南相馬市原町区小川町322-1

TEL 0244-24-3415

FAX 0244-24-1271

http://www.m-somashakyo.or.jp

shakyo@m-somashakyo.or.jp

印刷：株式会社まつぎ印刷

オレンジハート

社協だより

第2回南相馬市原町区 高齢者スポーツ大会開催



▲うちの嫁さん



▲空飛ぶ円盤



▲豚追い競争

大甕チーム見事優勝!!

6月29日、南相馬市スポーツセンターにおいて「高齢者スポーツ大会」が盛大に開催されました。あいにくの雨模様でしたが、会場内は終始笑顔があふれ、スポーツを通じ、心身の健康とチームを超えた親睦や交流がありました。

なお、大会成績は次のとおりです。

優勝：大甕チーム（82点）

準優勝：原町東チーム（76点）

第3位：石神北チーム（67点）

福祉入門講座

「ガイドヘルプ体験」

障がいをもっていらっしゃる方が安全に外出できるように、お手伝いすることを「ガイドヘルプ」といいます。
今回は、アイマスクをして地域を歩いたり、室内での誘導の仕方を体験しながら障がいがある方々を取り巻く環境について考える講座で、「視覚障がい者ガイドヘルプ体験」を左記により開催します。

日時 平成19年8月17日（金）

午前9時30分～正午

会場 小高老人福祉センター（小高病院東となり）

内容 ・小高区内をアイマスクをして歩く

・室内でお茶やお菓子をアイマスクをしたまま食べる

対象者 小学5年生以上ならどなたでも

問合せ・申込先

南相馬市社会福祉協議会
地域福祉係
☎44-5970（小高区）
鈴木まで



ガイドヘルプについて

身近にできる活動内容について、ご紹介させていただきます。

視覚障がい者には全盲と弱視の方
がいて、手伝い必要性はそれぞれに
違います。まず「お手伝いしましよ
うか」と声をかけ、何をしてほしい
のか聞くことです。白い杖を持って
歩いている方を見かけたことがあり
ますか？白い杖は見えない方のた
めの大切な道具ですから掴んだり、
引いたり、押ししたりしてはいけませ
ん。

①挨拶は、あなたから

まず声をかけてください。軽く
握手されると、相手がどの方向に
いるか分かります。

②目の不自由な方が困っていたら

声をかけてから手伝ってほしい
ことを聞いてください。いきなり
無言で腕を引っ張ってはいけませ
ん。

③椅子をすすめる場合は

椅子がどこにあるか、ちょっと
触れさせてください。背もたれが
ある場合は、その部分がよいで
しょう。

④案内するときは

腕を貸し、あなたが半歩前を歩
きます。右側が良いか左側が良い
かを聞いてください。基本的には
肘のあたりを掴んでもらいます
が、視覚障がい者の方の背が高い
場合には肩につかまってもらった
り、逆に背が低い場合には手首に
つかまってもらったりすることも
あります。

混雑する場所では腕を後ろにま
わします。相手の身体の動きがよ
く分かり、安全に歩くことができ
ます。段差や階段の前では、一旦
立ち止まり「上がります」「下が
ります」と声をかけます。その時
には足を踏み外さないように注意
して見てあげてください。スロー
プがある場合にも、前もって告げ
ておくと安心するようです。

⑤物の位置の説明は

左、右、奥、手前とか表現の方
法がありますが、時計の文字盤の
位置で言うのと分かりやすいです。
（出口が3時の方向、コップは10
時の方向等。これをクロックポジ
ションと呼びます）

⑥トイレでは

便座がどちらを向いているか、
おしえてください。手を洗う時は
蛇口を開いて、水の音を聞かせ
「こちらです」とおしえてください。



はまチャリの 栄養講座

夏バテ予防

さあ！今年も暑い夏がやってきました。

はじめまして。私は、鹿島区福祉サービスセンターで栄養士をしています、自称“はまチャリ”です。毎日、愛車の黄色の自転車で通勤し、つね日頃、デイサービスの献立、配食サービス、地域福祉の事業などを担当しています。

今回は、「夏バテ予防」のテーマでお話しさせていただきます。

体の仕組み

体内に摂取された炭水化物はブドウ糖に分解されエネルギーの貯蔵庫、肝臓へとおかいます。肝臓でブドウ糖はさらにビタミンB1の働きによってエネルギーとなり消費されます。ところが、B1が不足するとブドウ糖はエネルギーに変わらず、疲労物である乳酸となって夏バテをおこします。という事で、夏は、ビタミンB1を積極的に取りましょう。

ビタミンB1を多く含むもの

オクラ、青しそ、豚肉、うなぎ、ほうれん草、あじ、きのこ、豆類、玄米、ごま、モロヘイヤ など

ビタミンB1は人によって吸収しにくいので吸収しやすくするアリシンと一緒に摂る事をお勧めします。アリシンは抗がん成分としても期待されると言われています。

アリシンを含むもの

ねぎ、たまねぎ、あさつき、にら、らっきょう など

作用	食材
疲労の原因である体内の乳酸の排出を促す	梅干、酢 みかん、夏みかんなどの柑橘類など
免疫を高める	ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、小松菜など
食欲増進、全身の血液循環を良くする 解毒	生姜、赤唐辛子、こしょう、生わさび、カレー粉などの香辛料

これらを上手に使ってバッチリ、疲労回復メニューの出来上がり。さっそくお試しください。そして快適な夏をお過ごしくださいませ。



民生委員制度創設 90 周年記念 厚生労働大臣特別表彰受賞

まきのりょうじ
牧野良二さん（小高区民生委員）が
受賞されました。



7月5日、日本武道館において全国民生児童委員大会の席上で、小高区の牧野良二さんは、昭和52年12月1日よりの民生委員としての永年にわたり社会福祉の増進にご貢献された活動が認められ、厚生労働大臣特別表彰を受賞されました。

新理事・監事・評議員の 紹介について

5月に開催された理事会（24日）並びに評議員会（25日）において、新たに理事、監事、評議員が選任されましたのでご報告致します。

- 理事 篠木 隆 男（医師会）
- 理事 星 義 弘（市福祉事務所）
- 監事 草刈 邦 義（学識経験者）

【任 期】

平成 19 年 5 月 26 日～平成 20 年 6 月 30 日

- 評議員 但野 定子

（鹿島区女性団体連絡協議会）

【任 期】

平成 19 年 5 月 25 日～平成 20 年 1 月 16 日



介護教室のお知らせ

地域包括支援センターにおいて、「こころの健康について」と題して教室を開催しております。第1回目を7月4日に小高地域において開催し、20名の方に参加していただきました。
今回は2回目の介護教室を左記日程において開催することとなりました。お気軽にご参加ください。

日 時 平成19年9月5日（水）

午後2時～午後3時30分

会 場 特別養護老人ホーム 福寿園

（南相馬市立総合病院となり）

内 容 「こころの健康について」

～こころ元気でいきいき生活～

講話・演習 他

対 象 者 南相馬市内在住の方で

要介護高齢者を介護している家族の方

「こころの健康」に興味のある方

講 師 (医)創研会 小高赤坂病院

臨床心理士 須藤 康宏 氏

参加費 無 料

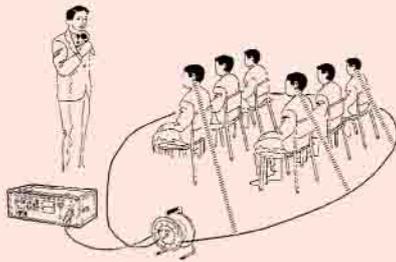
申込先・問合せ先

原町東地域包括支援センター（福寿園内）
☎ 2413390（担当：八巻・田中）

補聴器（耳の不自由な方用） 誘導システムの貸出について

講演会、会議、催し物や集いなどで、耳が不自由で補聴器を使用している方に、ループアンテナから電波を飛ばして、ハッキリと聞こえやすくする機器を貸出します。

なお、携帯用ですので持ち運びができ、無線を使用しますから遠くからでも話しかけることができます。お気軽にお問合せください。



南相馬市社会福祉協議会地域福祉係
☎ 24 - 3415（原町区）佐藤晃生まで

「平成19年新潟県中越沖地震義援金」 「熊本県大雨災害義援金」 の受付について

日本赤十字社では、新潟県中越沖地震及び熊本県大雨災害義援金に対する救援金を、下記により受付しております。

郵便振替

平成19年新潟県中越沖地震義援金
振替口座 00510 - 5 - 26
口座名義 日本赤十字社新潟県支部

熊本県大雨災害義援金
振替口座 01900 - 0 - 99
口座名義 日本赤十字社熊本県支部

- ・取扱い 郵便振替手数料は無料となります。
- ・その他 通信欄には、「新潟県中越沖地震義援金」及び「熊本県大雨災害義援金」と必ず明記してください。また、受領書の発行を希望の場合は、その旨通信欄に記載し、ご依頼人欄に、お名前、郵便番号、ご住所、電話番号などの連絡先をご記入いただくようお願いいたします。

受付期間

- ①新潟県中越沖地震義援金
平成20年 1月16日（水）まで
- ②熊本県大雨災害義援金
平成19年 8月10日（金）まで

夏休み企画

押し花教室参加者募集!

夏休み真っ最中の小学生のみなさん、宿題はもう終わりましたか？押し花教室を開催しますので、色とりどりの花びらや葉を使って、あなただけの作品を作ってみませんか？！

ぜひ！体験してみてください。

- 日 時 平成19年8月16日（木）
午前9時～正午
- 会 場 小高老人福祉センター
- 対象者 南相馬市内の小学3～6年生
- 準備物 ボールペン
糸切りバサミ（小さいハサミならOK）



※花びらや台紙は、
ご用意いたします。

- 講 師 小高磐青の会
- 参加締切 平成19年8月13日まで
- 申込・問合せ先
南相馬市社会福祉協議会地域福祉係
☎ 44 - 5970（小高区）鈴木まで

習っておきたい役立つ技術 赤十字救急法講習会 参加者募集

日常生活における事故防止の知識と思わぬ事故や災害にあった方、急病になった方に対して、医師や救急隊に引き継ぐまでの応急処置を学びます。

- 日 時 平成19年9月6日（木）
午後1時～5時
- 会 場 鹿島区福祉サービスセンター
むつみ荘「大広間」
（鹿島区西町二丁目117）
- 講習内容 一次救命処置
（心肺蘇生法、AEDの使用
方法、気道異物除去）など
- 対象者 南相馬市内の15歳以上の方
（先着30名）
- 受講料 無 料
- 持参品 筆記用具、動きやすい服装
- その他 修了者には、受講証を発行します
- 締 切 平成19年8月31日（金）まで
- 申 込 先 南相馬市社会福祉協議会地域福祉係
☎ 46 - 5354（鹿島区）萩原まで



ボランティアで電気の点検



7月11日に(社)東北電気管理技術者協会福島県支部相双方部11名の方々により、小高区内のひとり暮らし高齢者宅15件の電気設備の無料点検が行われました。コンセントの接続不良や蛸足配線等は、その場で改修していただき、注意の必要な所は丁寧に説明していただき、ありがとうございました。

第35回 おひさまといっしょに

7月14日に、南相馬市スポーツセンターにおいて「第35回おひさまといっしょに」が開催されました。

市内の心身障がい児者や高校生ボランティアの方々など約300名が参加し、市のシンボルにちなんだ「さくら」「けやき」「さけ」「ほたる」の4チームに分かれ、「蟻さんの玉転がし」や「クリーン作戦」、「ナイスカップル」などのユニークな9種類のゲームで競い合い、心地よい汗を流しました。

また、最後に行われた「リズム体操」では、参加者全員がパワフルなリズムによって元気に身体を動かし、大勢の人とのふれあいと歓声のなか、会場内は文字通り笑顔の“おひさま”でいっぱい溢れかえっていました。



第79回 ひとり暮らし高齢者のつどい 「ほのぼの会」(七夕まつり)



7月4日に原町区福祉会館で「ひとり暮らし高齢者のつどい」を開催しました。

原町区内のひとり暮らし高齢者(70歳以上)のうち89名の方が参加しました。

北町保育所のかわいい園児たちが歌とお遊戯を披露すると参加者の皆さんは笑顔で一緒に歌っていました。昼食は、協力ボランティアの方々の手作りのお弁当が振舞われ、皆さん美味しく楽しく食事をしました。食後には参加者やボランティアの方々が演芸などを披露し、帰りには園児一人ひとりから、手作りのプレゼントをいただきました。

ふれあいと生きがい遠足事業

7月6日(金)鹿島区内のひとり暮らし高齢者(参加者33名)、7月20日(金)鹿島区内の高齢者(参加者47名)を対象に、鹿島～相馬の名所を巡り、岩の子で会食会というコースで遠足事業を行いました。

地域のボランティアの方々のお手伝いをいただき楽しい一日を過ごしました。



▲八沢干拓浦

▲遠足バス車中

お弁当配達 ボランティア募集

南相馬市社会福祉協議会では、配食サービス事業で、配達または調理をしてくださるボランティアを募集しております。配食サービス事業は、概ね65歳以上のひとり暮らしや高齢者世帯の方で、調理が困難な方を対象に、食事を配達するもので、見守り活動も担っています。

活動内容の詳細については、各区までご連絡ください。



- 小高区 調理ボランティアを募集中です。
☎ 44-5970 担当 杉浦まで
- 原町区 配達ボランティアを募集中です。
☎ 24-3415 担当 二上まで

消費生活講座

「高齢者を狙う悪質商法について」と題して6月27日に小高老人福祉センターで「消費生活講座」を開催しました。

県消費生活センターから「どんな人が騙されているの」「悪質業者が語る被害に遭う人とは」「悪質商法の手口」など、事例を交えた分かりやすい説明をいただき、参加者は身近に潜んでいる悪質商法に対する認識を新たに学びました。



あすなる日記

キュウリの話



6月初旬、6人の利用者さんが、園芸療法の一つとしてキュウリの苗を2本植木鉢に植えました。利用者の皆さんの中には、畑仕事のプロもいましたので、職員も植え付けの指導を受けながら、利用者さんと共に大切に植えました。日々成長する苗を見ながら、「花は、まだかいな…」「キュウリは、まだかいな…」と心待ちにしていたところ、待ちに待った花が咲き一番興奮したのは職員で、「花咲いたっ!!」と大喜びしました。畑仕事などしたことのない職員にとって、それはとてもうれしい出来事でした。利用者さんたちは、「実がなる前に花咲くのは当たり前だべ」と、とても冷静です。でも、「いがったほれ」と、言われました。

日が経つにつれて、だんだん形になって「キュウリになってきた」と言うと、「あたりめだべ」と。(そうですね。スイマセン…)

ある日の朝、「こんなに大きくなってっ!!」と、担当の職員がうれしそうに、およそ30センチを手で示しながら走ってきたので、「どれっ!!」と見に行くと、それは…15センチくらいでした。担当職員にしてみれば、30センチのキュウリの価値があったのでしょうか。もちろん利用者さんも畑でしか育てたことのないキュウリが、植木鉢で立派に育ったことを喜んでくれました。

さっそく、その日は収穫を行い、デイで育ったキュウリを持って「ハイ、チーズ」と記念撮影しました。そのまま召し上がろうとするので、「ち、ちょっとお待ちください」とお願いすると、「昔が懐かしいなあ。昔はな、学校の帰りに腹減ると通り道の畑にあるキュウリやナスをもぎって、食べたもんだ」「なんにもつけなくても、んまかったなあ」「めっかっつ、うんと怒らっちなあ。逃げてきたもんだ」「昔はな、薬なんてあんまり使わなかったから、洗わなくても食べたんだ」と、味噌をつけたキュウリを食べながら、昔話に花が咲いていました。



あすなるデイサービスセンター 鎌田 早苗

●● ありがとうございます ●●

「まじろ」ひろば

平成19年6月16日～平成19年7月15日

■福祉基金

○小高区

【ご遺志金】

・大槻 成男(吉名)

故大槻 成信様ご遺志として

・猪俣 友宏(大井)

故猪俣 イサ様ご遺志として

・只野 定良(井田川)

故只野エイ子様ご遺志として

・木幡 敬弘(飯崎)

故木幡千代子様ご遺志として

・菅野 滋(塚原)

故菅野 ツネ様ご遺志として

・浅野 一憲(岡田)

故浅野 和枝様ご遺志として

・阿部 文雄(小高)

故阿部タケヲ様ご遺志として

・富田 セツ(金谷)

故富田 輝男様ご遺志として

【一般寄付】

・小高婦人会

タオルをあすなるデイサービスセンターへ

・加藤 洋子(三区)

タオルを社会福祉事業へ

○鹿島区

【ご遺志金】

・目黒 雅裕(三区)

故目黒利津子様ご遺志として

・紺野タカ子(上栞窪)

故紺野 正延様ご遺志として

・大久 定光(南右田)

故大久 瀧子様ご遺志として

・今野 喜孝(あさひ)

故今野 武義様ご遺志として

・加藤 洋一(小池)

故加藤 二吉様ご遺志として

【一般寄付】

・浜名 智子(烏崎)

コーヒー・タオルを
ひまわりデイサービスセンターへ

・佐藤 邦房(岡和田)

シャンプルーをむつみ荘へ

・石田 昭(西町)

冷蔵庫をむつみ荘へ

・大友 エイ(西町)

タオルを社会福祉事業へ

○原町区

【ご遺志金】

・菅野 仁(埼玉県さいたま市)

故柳沼 敏様ご遺志として

・作内 一郎(大木戸一)

故作内アキヨ様ご遺志として

・太田 和恵(下太田)

故太田 一男様ご遺志として

・小林 澄雄(橋本町四)

故小林マツノ様ご遺志として

・賀澤 幸雄(小川町)

故草野モトイ様ご遺志として

・飯部 初雄(大原)

故飯部フヂイ様ご遺志として

・大須賀良一(小浜)

故大須賀 靖様ご遺志として

・高田 義雄(零)

故高田トシノ様ご遺志として

・紺野 丞(泉)

故紺野 ヒデ様ご遺志として

・藤原 光栄(北長野)

故藤原 光男様ご遺志として

・草野 光夫(下渋佐)

故草野チイ子様ご遺志として

・鈴木 孝文(錦町二)

故鈴木 保志様ご遺志として

・寶玉 義信(江井)

故寶玉ミツル様ご遺志として

・天野 友和(長野)

故天野 一男様ご遺志として

・栗村 純一(桜井町二)

故栗村 和夫様ご遺志として

【一般寄付】

・原町ロータリークラブ

社会福祉のために

・ライオンスクラブ国際協会

3321D地区(福島)
6R2Z第6回チャリティ
コンペ収益金を

・稲荷田宮子(国見町三)

携帯用補聴器誘導システムを
社会福祉事業のために

・米川 敏子(小川町)

ポータブルトイレ、オムツを
社会福祉事業のために

敬称略させていただきます

総合相談所

○一般相談

小高区 8月6日(月)・15日(水)・27日(月) 9時～12時
鹿島区 8月10日(金)・20日(月)・30日(木) 9時～12時
原町区 8月13日(月)・20日(月)・27日(月) 9時～12時
※相談日以外は、社協の専門職員で対応いたします。

《会場》 各区福祉サービスセンター

○法律相談《相談員：弁護士》

☆8月6日(月)・9月3日(月) 9時～12時

《会場》 原町区福祉会館

※法律相談については当日8時30分から来所により受付します。
なお、相談人数は先着8名程度となっておりますので、ご了承ください。

○市民相談(法律相談)

☆8月16日(木) 9時～12時
《会場》 市役所市民相談室
《問合せ先》 原町区市民生活課
☎24-5235

編集後記

朝はコーヒール杯でいざ出勤。私のことですが…これじゃあ夏バテしちゃうよな。(笑)
子どもたちの夏休みも真つ只中、海や山へと遊びに出かけることが多い今日この頃、怪我などしないで楽しい思い出づくりをいっぱいしたいですね。(K)