

社協だより

発行：社会福祉法人 上越市社会福祉協議会
新潟県上越市寺町 2-20-1 上越市福祉交流プラザ内
☎：025-526-1515 FAX：025-526-1230
ホームページ
<http://www.jouetushisyakyo.jp/>

みんなの力が地域の元気



いつも元気！笑顔！
「四ヶ所 にこにこサロン」
地区の文化祭出品に向けて

ふくしの花を咲かせよう
“お互いさま”の関係づくり



満開の桜と高田城三重櫓(作品)

も く じ

- 【特集】地域お助け隊..... 2ページ
- 【各支所報告】サロンボランティア研修会実施報告 3ページ
- 平成28年度赤い羽根共同募金運動のご報告..... 4ページ
- おいしく食べて低栄養予防！ 5ページ
- 善意の寄附に感謝を込めて、インフォメーション 6～7ページ
- 平成28年度 上越市社会福祉大会開催報告..... 8ページ

特集

地域お助け隊

地域のこまりごとから元気なまちづくり

せんゆうこうらく

「先憂後楽」

自助努力が地域を変える

寺町二丁目町内会会長 寺島 義雄さん

先に憂い手を打ち、
後で楽しむ。
(手を抜いては未来はない)



普段の暮らしは様々な制度や

サービスで支えられています、

制度の狭間にいる方やちよつとし

たことで困っている方々を地域で

助け合い、支えるには、どのような

方法があるのでしょうか。今、地域

では「自分たちで考えて、自分たち

で解決策を探る」そのような取組

みが広がりを見せています。

今回の特集では、地域で活躍さ

れている方をピックアップし、そ

の取組みを紹介します。



奉仕の精神『お助け隊(平成21年設立)』

設立趣旨は、高齢化が進み、町内会として特に課題とされた「除雪問題」を解決するためです。雪害対策協議会及び常任委員会で協議を行い、町内会が掲げている相互扶助の精神に基づき、町内から「お助け隊」隊員を募ることになりました。現在の登録者数は30名程度で女性隊員も数名います。

活動内容は、①町内会にある枝線で除雪に苦慮している場所の除雪

②町内各位の要望に対する除雪 ③

上越市の一斉雪下ろしの際の民生委員と連携しての高齢者に対する雪下

ろし及び除雪です。

新たな取組み『買い物支援「朝市」』

町内のニーズに応え、食料品移動

販売の「朝市」を定期的に町内会館前で開催しています。気軽に足を運ぶ

ことができ、買い物だけではなく町内の交流の場にもなっています。高

齢化の進行は止めることはできませんが、だからこそできることがある

と思っています。少しでも生活の不便さが解消できるように、これからも努力していきます。



毎回賑わいを見せる朝市



屋根の雪下ろしは力を合わせて

笑顔が活力、反省は肥やし！

今は1日3食が当たり前の時代。私たちが子どもの頃、隣近所との助け、助けられの関係は密だったような気がします。まずはやってみる。やらないうと分からないことが沢山あります。やることで反省が生まれます。継続するための貴重な肥やしが私の宝物です。

人材に支えられ、共に！

町内の皆さんには感謝しかありません。活動を通して私自身も成長させてもらっています。「寺さん(会長)、今年は昨年以上に時間とれるから頑張るよ。」と声をかけてもらうこともあり、こんな嬉しいことはありません。

寺島会長にとって地域(住民)とは？

生活の拠点であり、人生の拠点です。町内の皆さま、町内役員、そして家族が私を支えてくれています。

「みんなの力が地域の元気！」

これからも地域に、町内に恩返しをしていきます。

各支所
報告

上越市社協では、**地域を支える担い手づくり**に力を入れています
～つながる地域の輪! 誰もが主役のまちづくり～

サロンボランティア研修会 実施報告

各支所では、地域の実情に合わせサロンボランティア研修会を開催しています。「自分の地域を元気にしたい」「交流の場をもちたい」「気持ちや思いはあるけど、一体何をしたらいいんだろう?」「サロンを地域でやっているがマンネリ化。新しい情報が欲しい」などのテーマを設けて、皆さんの思いが伝わる充実した研修会となっています。今回は、各支所の取組みを一部紹介します。

導入編

【安塚支所】

テーマ「安心して暮らすためにわたしたちにできること」

地域のために...
自分でできることは何だろう



レクリエーション編

【大潟支所】

テーマ「介護予防に役立つ 高齢者向きヨガ」



ヨガの動きを学び、
新たな取組の参考に

実践編

【上越南・北支所】

テーマ「サロン体験をしてみましょう。
みんなで作るサロン開設へ」



【板倉支所】

テーマ「介護予防に
役立つ 笑いヨガ」



『笑い』は脳活性の効果あり
最近笑ってなかったな...

活躍編

【ふれあいいきいきサロン 実践報告】

五智地区 小丸山団地町内会会長 大竹 修次さん

～助けられているのは私です～

町内の広場として有志が「みんなの会」を立ち上げたのが一昨年の秋でした。「元気にしていたよ」と、笑顔で参加するのを目標に掲げていましたが、交流の場・地域づくりの場としての機能も持ち始め、明るくなり、まとまる町内という波及効果も出ています。目的は、何事も互いに協力し、助け合う気持ちを育む場とすることですが、助けられているのはどうやら私のようなのです。この輪を広げるサポート役が私の使命でもあります。



お知らせ

平成29年度 ボランティア

活動保険に関するお知らせ

毎年、当会ではボランティア活動中の事故に備え、ボランティア活動保険の加入を勧めています。平成29年度も安心してボランティア活動が行えるようにご検討ください。ボランティア活動保険の加入期間は年度毎で、平成29年度分は現在お手続きいただけます。

また、加入に際し、当会ボランティアセンターへの登録が年度毎に必要となります。

お問合せは各支所まで。

～参加しての感想～ (70代男性)

手探りで始めたお茶会も、サロンボランティア研修会に参加させていただき、創り方・進め方を学びました。もっと楽しく出来る幅と深みを実感しました。

じぶんの町を良くするしくみ

平成28年度 赤い羽根共同募金運動のご報告



「地域の福祉、みんなで参加」をスローガンに、昨年10月から12月までの3か月間実施した赤い羽根共同募金運動では、市民の皆さまのあたたかいご支援により、たくさんの方の善意の募金をいただきました。

運動期間中ご支援いただきました地域の皆さま、学校や事業所、各種団体の皆さまに心から感謝とお礼を申し上げます。



平成28年度 募金の実績額

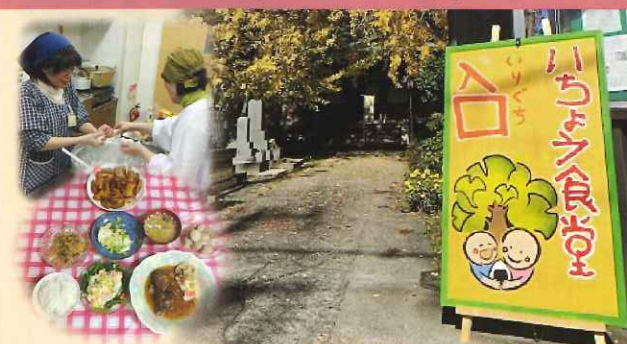
31,652,474円

平成28年度の募金目標額は、33,168,000円でした。
目標額に対する実績額の達成率は、95.4%となりました。

●合併前上越市：14,239,936円	●柿崎区：1,844,176円	●板倉区：1,757,760円
●安塚区：1,082,405円	●大湊区：1,990,730円	●清里区：684,000円
●浦川原区：1,491,258円	●頸城区：1,972,719円	●三和区：1,289,246円
●大島区：658,933円	●吉川区：1,281,961円	●名立区：953,870円
●牧区：867,697円	●中郷区：1,537,783円	

皆さまからお寄せいただいた募金は、平成29年度の様々な地域福祉活動に活用されます。

いちょう食堂(子ども食堂)運営事業



子ども食堂とは…

子どもが一人でも安心して来られる、無料または低額の食堂です。

食事を提供するだけでなく、子ども同士、あるいは地域の大人たちと触れ合うことができる“交流の場”でもあります。

福祉教育推進事業



福祉の意識を高め、支え合いの広がる地域に！

主に小・中学校などで、福祉の専門職がゲストティーチャーとして特別授業や体験学習等を行い、子どもの頃から「共に生きる心・思いやりの心」を育む取組を進めています。

また、地域の方々に対する福祉の講座なども実施し、世代を超えて“支え合い・助け合い”が広がる地域づくりに取り組んでいます。

この他にも、下記の活動等に活用されます。

- ・「ふれあいいきいきサロン」や「ふれあい支え合いマップづくり」活動
- ・新潟県全域のボランティア活動や民間NPO等の支援など

赤い羽根共同募金ホームページ「赤い羽根データベースはねっと」赤い羽根共同募金の様々な情報を公開しております。[\(http://www.akaihane.or.jp/\)](http://www.akaihane.or.jp/)

おいしく食べて低栄養予防！



低栄養とは、高齢者によくみられる状態で、必要なエネルギーやたんぱく質が不足した状態のことをいいます。

健康のためには、栄養バランスを良く保ち、きちんと食べることが大切です。

しかし、加齢や体の障がいのために、噛む力や飲み込む力が弱くなってくると、食べることが億劫になり、食事量が減ったり、食べ物が偏ったりして栄養状態が悪くなりがちです。

食べることは食欲を満たしエネルギーと栄養を補給するだけでなく、生きる楽しみにもつながります。

低栄養チェック

下記の項目で3つ以上当てはまる場合は、低栄養の恐れがあります。

- | | |
|--|---|
| ☐ 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある。 | ☐ 食べる楽しみを感じない。 |
| ☐ 野菜や果物をほとんど食べていない。 | ☐ 食事の買い物にあまり出かけない。 |
| ☐ 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない。 | ☐ 運動不足になっている。 |
| ☐ 毎日一人で食事をしている。 | ☐ うつ病や認知症になっている。 |
| ☐ 歯や飲み込みに問題がある。 | |

食べやすくするための工夫

- 繊維に逆らって切る
- じゃがいも、レンコンをすりおろし、つなぎに使う
- マヨネーズ、みそなどで食材にまとまりをつける
- パサパサ、ボソボソ食品には「あんかけ」や「とろみ」をつける
- 豆腐をつぶして食材に混ぜ、ふわっと仕上げる



こ、まごわ
(は)
やさしい!
(子、孫は優しい)

長寿食

バランスの良い食事で『健康寿命』をのばしましょう!

こめ (穀類)



まめ (豆類)



ごま (種実類)



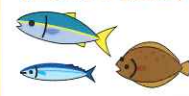
わかめ (藻類)



やさい
(野菜類)



さかな
(魚類、小魚類)



しいたけ
(きのこ類)



いも (いも類)



いざ!
という時の
豆知識!

袋ごはん (1人分)

用意するもの ・米 0.5合 ・水 1カップ ・ポリ袋 (ポリエチレン製)

- ① ポリ袋に米0.5合と水1カップを入れ、少し空気を入れて袋の口を上の方でギュッとしばる。
- ② 沸騰した湯の中に入れ、蓋をせずに中火で25分以上煮る。 **できあがり!**

車椅子レクダンスを始めませんか

車椅子を使ったレクダンスです。フォークダンスやスポーツダンス(社交)等を、健常者が車椅子を操作し、身体に障がいのある方とダンスを楽しみます。健常者の方にはインストラクター資格を取得していただきます。尚、身体に障がいのある方もインストラクター資格を取得することができます。また、月に1回、福祉施設への慰問を行っています。練習日は、原則として、第1・3土曜日の午後2時から4時と、その他不定期に第2・4火曜日の午後7時から9時も行っています。興味のある方や参加希望される方は、下記までご連絡ください。会場は、上越市福祉交流プラザ体育館(寺町2-20-1)です。



【連絡先】 車椅子レクダンス「矢車草の会」上越支部 支部長 大沢 宏 ☎080-1048-9343・FAX025-525-9088

●牧支所
やまゆりの家
渡辺重雄

歩行器1台、シャワー椅子1台 他

●柿崎支所
ふれんどり〜ミルはまなす
上越市立下黒川小学校PTA
倉橋和子

タオル、皿、カップ 他
ローソク64箱

●大潟支所
やすらぎの家
渋柿浜百済クラブ(渋柿浜) タオル65枚
タキヤ理容所(九戸浜) 業務用洗剤2箱

●吉川支所
ほほ笑よしかわの里
嶋岡正

紙オムツ、パット計6袋

●板倉支所
みやじまの里清心荘
上原幸子

尿取りパット88枚、紙オムツ82枚

永井節子 紙オムツ、パット 他 59枚

●三和支所
武田敏一 紙オムツ58枚 他
美杉の里
小林勲(小石原) 紙パンツ2袋
すいせんの里
中屋万里子 尿取りパット6袋 他
佐藤トミ(春日新田) 椅子6脚

●名立支所
椿寿苑
須崎直一(糸魚川市筒石) ポータブルトイレ1台
沢田優一 もち米30kg
前澤松江 四点杖1本

♡ 使用済切手

市川美佐子、直江津郵便局郵便部
(有)渡辺工務店、手話友の会、(株)滝田
直江津郵便局総務部、新潟県立中央病院
地域連携センター、犀潟郵便局、三郷郵
便局、(株)MARUWA、関川建築設計事

務所、直江津港木材輸入協会、名立郵便局
下荒浜聖寿会、長谷川商店、上越医師会
(有)伊藤建設、ミナミ自動車(有)、上越八
幡郵便局、庭野あや子、第7地区民生委員
児童委員協議会、春日新田木町木楽会
(株)ヤシマ、自衛隊新潟地方協力本部高
田援護室、上田税務会計事務所、樋口和恵
さくら聖母の園、有終福寿会、(株)上越フ
ルーツ、片田克子、増屋商店、音訳ボラン
ティアあしびの会、共栄自動車(株)
(有)イワモト自動車販売、NTT・OB上越
ボランティアの会、中郷郵便局、柳澤英次
頸城水道(株)、エフビー介護サービス(株)
エルマール直江津ショッピングセンター
寺町3丁目婦人会、高田子どもの本の会
鴨島1丁目老人会いきいきクラブ、上越勤
労者福祉サービスセンター、特定非営利
活動法人大杉の里、高橋純子、川瀬裕一
吉越智秀、新潟県信用組合高田支店
丸山勝、(株)大島組、西田建設(株)、豊田
医院、第4地区民生委員児童委員協議会
仲町6丁目町内会、高田昭和町郵便局
上越環境科学センター、匿名

福祉教育
フォーラムの
ご案内



上越市社協における福祉教育の取組み
や、先駆的な実践の報告を通じ、今後の上越
市内における福祉教育について考えます。

日時 3月21日(火)
午後1時30分～4時

会場 上越市市民プラザ 第1会議室

内容 福祉教育の紹介・福祉教育検討会報告と今後について
先進地における実践紹介

講 師 日光市社会福祉協議会 地域福祉戦略室長 松本 昌宏 様
聞き手 特定非営利活動法人明日育 常務理事
当会福祉教育検討会アドバイザー 長井 一浩 様

対象 小学校・中学校・高等学校の教職員・学校運営協議会関係者
福祉教育に関心がある方

申込・問合せ 地域福祉課 担当:岡
☎:025-526-1515 FAX:025-526-1230



糸魚川市駅北大火について

平成28年12月22日に発生した糸魚川市駅北大火で被災した方々におかれましては、
心からお見舞いを申し上げます。

当会といたしましては、これまで(12月23日～平成29年1月15日)の間、約30名の職員
を糸魚川市社会福祉協議会に派遣し、支援活動を行ってまいりました。

今後も、近隣市として継続した支援活動を行ってまいります。

尚、1月20日までに、県内外から約750名のボランティアの皆さまから活動をいただきました。



糸魚川市地域たすけあい・ボランティア
センターでの活動の様子

【理事会・評議員会開催報告】 12月7日に平成28年度第3回理事会、12月14日に第2回評議員会
を開催し、全ての案件が原案通り可決・承認されました。

議 案	
定款の変更について	役員・評議員選任規程の変更について
評議員の報酬等に関する規程の制定について	育児・介護等に関する規程の変更について(理事会案件)
役員の報酬等に関する規程の制定について	退職手当支給規程の変更について(理事会案件)
評議員選任・解任委員会運営規程の制定について(理事会案件)	平成28年度資金収支補正予算について

善意の寄附に感謝を込めて…

心のかよいあう、あたたかいまちづくりのため、皆さまからのご浄財を地域福祉に使用させていただきます。
大変ありがとうございました。(寄附金額 1 万円未満はご芳名のみ掲載。順不同・敬称略)



平成 28 年 9 月 1 日から平成 29 年 1 月 31 日まで

社会福祉事業のために

●本所

清心会 15,698円
一般財団法人上越市環境衛生公社及び
株式会社魚住かまぼこ店 60,000円
高田聖書教会 10,000円
直江津ロータリークラブ 100,000円
株式会社ユアテック上越営業所

支援資金

ウイスキーセミナー参加者 25 名、サント
リー酒類株式会社、雁木バーザイゴ

12,500円

NOC新潟県お見合いセンター上越

支援資金

有田趣味の家 10,000円
頸城運送倉庫株式会社 100,000円
株式会社エム・アイ・ディジャパン

40,000円

JAえちご上越直江津地区農協まつり

11,200円

上越ニットサークル 10,000円

NTT・OB上越ボランティアの会

50,000円

高田写真師会 10,000円

匿名 50,000円

上越友の会 15,000円

三菱化学労働組合東京・地区支部

33,364円

鴨島1丁目老人会いきいきクラブ

12,353円

公孫会天馬会 136,000円

上越教育大学附属中学校生徒の皆様

24,000円

春日山荘

ハッピー体操教室 保坂恵美子 支援資金

●安塚支所

やすづか学園

秋山正道、一般財団法人上越市環境衛生公社
株式会社魚住かまぼこ店、頸城水道株式会社
桐生錦一、佐藤淳子、中村修治、笠間啓剛
以上 支援資金

●浦川原支所

べっぴん会 10,000円

浦川原商工会工業部会 15,000円

●柿崎支所

上越カラオケ研究会 46,221円

新潟県立久比岐高等学校PTA 16,596円

直海浜町内会 支援資金

布施昇(柿崎) 50,000円

ふれんどり〜ミルはまなす

町の音楽家 10,000円

ブレーメン 12,000円

●大潟支所

大潟ゴルフ同好会(犀潟) 30,000円

●頸城支所

頸城茶道クラブ 13,350円

井澤ハツ子(矢住) 50,000円

伊東栄史 39,587円

ヘルパーステーション上越北頸城サテライト

中尾政一 支援資金

●吉川支所

ほほ笑よしかわの里

平田正善 50,000円

●中郷支所

松ヶ峯カントリー倶楽部従業員の皆様

50,000円

●板倉支所

清心荘

匿名 50,000円

●清里支所

笠尾カウ子(上深澤) 50,000円

池田忠男(今曾根) 100,000円

●三和支所

匿名 支援資金

●名立支所

匿名 100,000円

JAえちご上越名立支店協同活動委員会

支援資金

物品

●本所

高田理容組合女性部 タオル300枚

直江津理容組合 タオル170枚

袖山文春 紙オムツ10袋

匿名 壁掛け・卓上カレンダー 多数

梅沢弘一 吸引器1台、血圧計1台 他多数

春日新田七福会 雑巾60枚

NTT・OB上越ボランティアの会

未使用切手多数

春日新田木町木楽会

牛乳パック製椅子30個、雑巾280枚 他

小町いずみ会 タオル89枚

渡部昭雄 はくパンツ1袋

関川建築設計事務所 布団1組

和会 タオル64枚

柳沢英信(下荒浜)

紙パンツ5袋、オムツ4箱 他

匿名 リハビリパンツ7袋

自衛隊新潟地方協力本部看護課高田看護室

デジタルカメラ1台

池田建二(仲町) ゆず5kg

安江なかよしサロン タオル36枚

株式会社ダイナム新井店

ウェットティッシュ 他多数

デイホーム有田

花水三夫 ケース入り人形1体

大澤晶 美術図鑑11冊

●安塚支所

やすらぎ荘

小見タツ子 CDデッキ、送迎用雨具9着

安塚商工会女性部 雑巾100枚

小菅久美子(安塚) 雑巾30枚

杉田栄一 紙オムツ、紙パンツ等4袋

和栗恵美子 フェイスマスク18箱

中島アサ子(須川) かぼちゃ10個

池田恒男(真萩平) かぼちゃ20個

田久保高司 尿取りパット7袋

やすづか学園

小林福夫 コシヒカリ玄米6俵

●浦川原支所

高齢者生活福祉センター

金子茂(有島)

オムツパット22枚、オムツ23枚

長壁秀樹(横川)

紙パンツ2袋、オムツ2袋 他

佐藤茂美(六日町)

オムツ、トロミ剤 他多数

皆さまからのご意見をお待ちしています。福祉団体やボランティア団体からの掲載記事もお待ちしています。

【連絡先】 上越市社会福祉協議会 総務課

☎: 025-526-1515・FAX: 025-526-1230 Eメール: jsk-jouetu@jouetushisyakyo.jp

平成28年度 上越市社会福祉大会のご報告

平成28年11月13日(日)にリージョンプラザ上越を会場に、平成28年度上越市社会福祉大会を開催しました。式典では、上越市社会福祉協議会会長表彰として長年地域福祉に貢献されている方々が表彰されました。

各種表彰を受けられた方々をご紹介します。(順不同・敬称略)

上越市社会福祉協議会会長表彰 被表彰者

- 社会福祉功労者表彰 服部 國男
- ボランティア活動顕彰(個人) 丸山 信子・岡田 政子・岩崎 とみ子(中郷区)
吉田 静子・岡本 利光(頸城区)
- ボランティア活動顕彰(団体) ・NPO法人車椅子レクダンス普及会
「矢車草の会」新潟県上越支部
・はなみずき

全国社会福祉協議会会長表彰 被表彰者

平成27年度 竹田 定一・田中 昭平



今年度は「災害時に要支援者を支えるためのまちづくり」をテーマに、防災フォーラムを開催し、各分野で活躍されているパネリストの方々から登壇していただきました。

来場者参加型のフォーラムでは、会場が一体感にあふれ、パネリストの支援経験から、災害時に備えた日頃からの住民同士の支え合いの必要性を学び、地域の支え合いの構築に繋がるきっかけづくりとなりました。

ご来場いただいた皆さま、大変ありがとうございました。

防災フォーラム



コーディネーター 李 仁鉄氏



ご来場の皆さん



パネリストの皆さん

吉田さんは、昭和62年から頸城区を拠点に手話サークル「あすなろ会」で手話学習やろう者の支援活動を行っています。「明日は(手話を)上手になろう」という気持ちからサークル名がつけられ、現在も月2回、ユートピアくびき希望館で子供たちを交えた活動が続けられています。吉田さんは、「手話は覚えるのではなく交流が目的です。支援する・されるではなく友達のような関係で指を使つての会話を楽しんでます」と話されます。「身の丈にあったボランティアならまだできるかな」と、会員という同志がいる限り、来てくれる人がいる限り、続けていきたいとパワフルに語っておられました。最後に手話ソングを披露してくださり、吉田さんのお気持ちが伝わってきました。



頸城区 吉田 静子さん

活動レポート 地域でキラリ

今回は上越市社会福祉大会で表彰された頸城区のボランティア2名の方々をご紹介します。

頸城区 岡本 利光さん

岡本さんは、平成16年に町内会長をされていた当時、頸城区で自主サロン「茶話会」の立ち上げに尽力されました。以後、リーダーとして毎月1回サロンを開催し、開催回数は延べ150回を数え、現在も活動を続けられています。

この茶話会を立ち上げるのにあたり、町内の皆さん一人ひとりに意見を聞かれたとのこと、立ち上げるまでに半年の時間を要したとのこと。

「高齢者世帯が多くなっている今、地域の繋がりが大切だ。皆さんが来てくれるから続けていける」と話されていました。また参加者からは「楽しみにしている」「世話してくれる人がいるから助かる」と笑顔で話していただきました。

サロン活動で

は、健康づくりのための講話や軽体操、花畑の維持管理や公民館の清掃など、地域の美化活動にも積極的に取り組まれています。



一番左が岡本さん