

ふれあいネットワーク

社協 だより

じょうえつ

令和3年2月25日発行

第163号

Contents

- コロナ禍でも楽しく元気に活動中!!…②～③
- 適度な運動・
バランスの良い食事で健康に!!…④
- 令和2年度赤い羽根共同募金のご報告…⑤
- 活動レポート 地域でキラリ!…⑥
- 善意の寄付に感謝を込めて…⑦
- 令和2年度 上越市社会福祉協議会長表彰
のお知らせ…⑧



コロナ禍でも楽しく元気に活動中!!

めぐりんがりの一言!

ふ だんの
< らしを
し あわせに



上越市社協マスコット
キャラクター「めぐりん」

ペットボトルのキャップがワクチンに替えられることを知った安塚小学校の子どもたち。

そのワクチンで開発途上国の子どもの命を救おうと、昨年からペットボトルのキャップを一生懸命に集めています。

周りの人のことも大切に、行動する気持ちがとても素晴らしいですね。

元気に活動中!!

福祉教育 とは？

子どもから大人まで全世代を対象に、社会福祉への関心と理解を深め、実際に行動していくための力を育むことを目的とした教育活動です。

自分はもちろん、周りの人も大切にし、一人ひとりの考え方・生き方を尊重し、「共に生きる力」を育みます。

ペットボトルキャップを集めて 世界の子どもたちを救おう！ in 安塚小学校



目を輝かせながら、真剣に福祉教育の授業に臨んでいる子どもたち!!



家庭から持ってきたペットボトルキャップを回収ボックスに入れる子どもたち♪

ペットボトルキャップをワクチンに替え、開発途上国に送る活動です。

『思いやりの心』『支え合いの心』を大切に、一人でも多くの子どもの命を救うため、一生懸命に取り組まれています。



実際に競技用の車いすに乗ってシュートを体験！ゴールへ入るかな…？

車いすバスケットボールの選手としても活動する車いすユーザーの方をお招きして、講話と車いすバスケット体験を行いました。授業を通して、夢を持ち最後までやり抜くこと、そして周りの人からの支えと、今あたりまえと思っている日常の大切さを学びました。

チャレンジ!

車いすバスケットボール体験

in 有田小学校



「好きなバスケット漫画は?」「これからの夢は?」など聞いてみたいことがたくさんあります♪

コロナ禍でも 楽しく

サロン とは？

高齢者や障がいのある方・子育て世代等が、ふれあいを通して仲間づくりの輪を広げ、生きがいづくりを行う地域活動です。

住み慣れた地域で、いきいきとした生活を送ることができるよう、地域住民が主体的に運営しています。

大湊区いきいきサロン in 下小船津浜



大勢いる会場では、非接触型の体温計は大変有効ですね！



「新しい生活様式」を取り入れ、安全な状態で楽しまれている参加者の皆さん♪

マスクの着用や検温・手指消毒など、感染予防をしながらの活動ですが、参加される皆さんはサロンを楽しみにして、笑顔で体操や脳トレなどを行っています。

各地区で徐々に再開されてきました。



コロナで外出できないときは、電話でお話するのも良いことだね！

孫や次世代に伝えたい郷土料理はありますか？
地域によって作り方が違う『のっぺ』や『笹寿司』、『山うどの味噌漬け』など。

参加者から、コロナウイルスが落ち着いたら、みんなで作って一緒に食べようねなどの声が聞かれました。



板倉区いきいきサロン in 菰立



「久しぶりに集まれて良かった」とサロンを楽しまれている参加者の皆さん♪

適度な運動・バランスの良い食事で健康に!!

最近、
こんなこと
ありませんか？



- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った
- ✓ 気分が落ち込みがち
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 物忘れが気になるようになった



体力の低下

気力の低下

認知機能の
低下

急な体重の
増減

転倒、骨折、持病の悪化、認知症の発症など
健康被害につながります



体を
動かそう！

- ✓ 足踏み、スクワットなどの下肢の筋トレ
- ✓ グーパーなどの手指の運動
- ✓ 散歩やサロン活動への参加など

体力
維持

気分爽快
ストレス解消



足踏みをしながら、
膝をタッチ
(次のステップ：
肘でタッチ)



手指の運動

片手はチョキ、片手はグー（左右交互にリズムよく）
片手はイチ、片手はサン（左右交互にリズムよく）



太るも痩せるも食事が基本 運動と併せて消費アップ!

食事を抜くダイエットは、
免疫力をおとし、リバウンドを招きやすくします。

無理に食事を減らすよりも、
バランスを考え、決まった時間に食べるなど、
食生活を変えることを意識しましょう。



○食べる順番を変えてみよう!

1番 野菜をたべる

メリット 満腹感を得られる
血糖値の上昇を抑える
インスリンのムダ遣いをなくす

いいことだらけ♪

2番 副菜（たんぱく質）をたべる

メリット 筋力がつきやすく痩せやすい体になる
（肉、魚、卵、豆のそれぞれから摂ろう）

3番 主食をたべる

いつものごはん量から『大さじ1杯』減らそう
大さじ1杯＝約 25kcal

3か月で1kg やせられます!

目安量は手のひら
（指を含まない部分）
の厚みと大きさ分

1kgの脂肪を
減らすに必要な
消費量
＝約7000kcal



令和2年度 赤い羽根共同募金運動の実績額

30,015,003円



令和2年度の赤い羽根共同募金運動の目標額は

32,508,000円でした。

目標額に対する実績額の達成率は、

92.3%となりました。

・ 合併前上越市	13,772,878円	・ 頸城区	1,955,137円
・ 安塚区	898,553円	・ 吉川区	1,056,781円
・ 浦川原区	1,164,460円	・ 中郷区	1,514,696円
・ 大島区	614,668円	・ 板倉区	1,795,577円
・ 牧区	751,066円	・ 清里区	692,870円
・ 柿崎区	1,791,944円	・ 三和区	1,267,935円
・ 大潟区	1,810,390円	・ 名立区	928,048円

じぶんの町を良くするしくみ

令和2年度赤い羽根共同募金のご報告

「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに、昨年10月から12月までの3カ月間実施した赤い羽根共同募金運動では、市民の皆様のあたたかいご支援により、たくさんの方々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、学校、事業所、各種団体の皆様
に心から感謝とお礼を申しあげます。

【令和3年度の様々な 地域福祉活動に活用されます】

災害対策事業

上越市で大規模な災害が発生した時に、災害ボランティアセンターを設置し、被災された方々への支援活動を行います。

全国から駆け付けるボランティアの方々の活動により早期に復旧・復興を図ることができます。



地域懇談会

ふれあい支え合いマップなどを活用し、地域の方々と懇談することで地域の困り事や課題を把握します。住民自身が地域の実情や課題を知ること、[他人事]ではなく[我が事]の意識を持った活動が行われます。



募金運動がスタートする10月1日にエルマール様玄関でPRを行いました。今年度は新型コロナウイルスの感染予防を行いながらの活動となりましたが、多くの方から関心を寄せていただきました。

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」赤い羽根募金の様々な情報を公開しております。(http://www.akaihane.or.jp/)

活動レポート 地域でキラリ!

中郷区住民福祉会「福祉フェスタ」

”楽しみながら地域福祉を考える一日“と題し、去る十月二十五日に「福祉フェスタ」を開催しました。コロナ禍の中、不安もあり会場を二ヶ所にして地域の皆さんや運営スタッフの協力の下、約三百人近くの方々が会場へ足を運んでくれました。

当日は、体験ブースや癒しブース、飲食販売ブース等を設けました。子ども向けのブースでは、子どもから高齢者まで顔を合わせ一緒に体験し会話を楽しんでいる姿を確認でき、達成感を感じました。また、生まれつき障がいを持つバイオリニスト牧美花さんの障がいを感じさせない演奏は来場者の心に響き、会場全体が暖かな空気に囲まれたような気がします。今回、若いスタッフが多数協力してくれ、これからの活動に益々期待できます。

自粛生活を余儀なくされる今、自助・共助・公助それぞれが協働し、事業を通して皆で体感することで次の実践に繋がっていくことと信じ、住民福祉会事業をこれからも楽しんでいきたいと思えます。皆様に感謝、感動の笑顔を忘れずに次のステージへ手を取り合い向かっていきます。

文：同会会長 竹内靖彦様



体験ブース（第一会場）



安楽寺にて（第二会場）

インフォメーション（お知らせ）

Jouetushisyakyo Information

手話通訳者を目指す人のための手話養成講座（入門編）説明会

手話養成講座（入門編）について事前説明会を実施します。

- 日 時 4月24日㊤ 午前10時～正午
- 場 所 上越総合福祉センター 201～203研修室
- 対 象 市内在住の18歳以上の人
- 申込締切 4月5日㊤
- 申込方法 申込書をFAX・郵送していただくか電話でお申込みください。
- 申込み・問合せ先 地域福祉課地域福祉係 電話025-526-1515 FAX025-526-1230
- 講座期間 5月～11月の全21回（毎回土曜日・午後2時～4時）

※講座の受講には、事前説明会への参加が必要です

※申込書は当協議会ホームページからダウンロードできます。

※新型コロナウイルスの影響などにより延期・中止する場合がありますのでご了承下さい。



【理事会・評議員会開催報告】

令和2年度第3回理事会及び第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。

【第3回理事会 議案】

1. 令和2年度資金収支補正予算について
2. 評議員会の招集について

【第2回評議員会 議案】

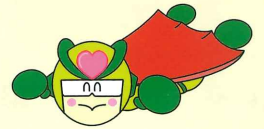
1. 令和2年度資金収支補正予算について

善意の寄付に感謝を込めて…

令和2年8月1日から
令和3年1月集計日時点まで

心のかよいあう、あたたかいまちづくりのため、皆様からのご浄財を社会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。(寄付金額1万円未満はご芳名のみ掲載。順不同・敬称略)



社会福祉事業のために

●本所

中央天王寺町内会	20,000円
上越市チャリティースポーツ大会一同	70,000円
㈱ユアテック上越営業所	支援金
NOC新潟県お見合いセンター上越	支援金
有田趣味の家	10,000円
木田新田ゲートボール愛好会	20,000円
上越友の会	10,000円
匿名	20,000円
鴨島1丁目老人会いきいきクラブ	16,042円

匿名	37,000円
春日山荘	
ラージズン久子	30,000円
ぼたんダンスクラブ(名立区小泊)	20,000円

●安塚支所

東頸地区仏教会	15,000円
匿名	10,000円
やすらぎ荘	
匿名	80,487円

やすづか学園

富永良司、山崎高美、澤田貴博	
丸田弘、魚住かまぼこ	
(一財)上越市環境衛生公社、菅野千秋	
(有)東頸設備、(株)有沢製作所、稲葉蓮人	
本山佐右子、松苗正二、白倉敏一	
酒井登、酒井明子、小林正秋	
馬場光一、高橋土郎、渡辺秀昭	
山片幸功、大松映里奈	
上越カラオケ研究会、匿名	支援金

●浦川原支所

東頸地区仏教会	15,000円
---------	---------

●大島支所

東頸地区仏教会	15,000円
---------	---------

●牧支所

東頸地区仏教会	15,000円
---------	---------

●柿崎支所

ふれんどり〜ミルはまなす

磯部道子	支援金
酒井俊正	10,000円

●大淵支所

大淵ゴルフ同好会	30,000円
----------	---------

●頸城支所

伊東栄史(花ヶ崎)	30,305円
井澤ハツ子(矢住)	50,000円

●吉川支所

国田老人会	15,000円
-------	---------

●清里支所

小見公男(塩曽根)	50,000円
笠尾カウ子(上深澤)	70,000円

●名立支所

椿寿苑	
名立町母子寡婦福祉会	76,502円
森田篤	100,000円

物 品

●本 所

中央天王寺町内会	マスク多数
匿名	布マスク32枚
高田理容組合女性部	タオル100枚
直江津理容組合	タオル147枚
林賢吾	寝間着17組ほか
(株)総合タツ	介護用エアマット1台
高田たばこ販売協同組合	タオル多数
遠藤勇治(木田)	タオル418枚、バスタオル3枚
(株)SOUGOU	アルカリ電解水20L入6箱
関川シズ子	ミキサー食176パック
シルバーサポート上越	不織布マスク10,000枚
西條幸子	ポータブルトイレ1台

●安塚支所

やすらぎ荘	
匿名	毛布7枚
(一社)信越郵便局長協会	歩行器2台
岡佳子	尿取りパット8袋
丸山新	不織布マスク15箱

●浦川原支所

浦川原商工会女性部	タオル125枚
永井誉雄	エアコンプレッサー
	ガレージジャッキ他

●牧支所

ぬくりんの木彫り	1体
----------	----

●柿崎支所

松崎美代子	車椅子1台、ポータブルトイレ1台
-------	------------------

●頸城支所

吉田芳美	タオル30枚
------	--------

●吉川支所

大池君枝	衣類4枚、くつ下10足ほか
飯村雅洋	支援物品
小山貞栄	支援物品
大池君枝	オムツほか14袋

ほほ笑よしかわの里

吉川商工会女性部	フェイスタオル40枚ほか
----------	--------------

いこいの里あさひ

(一財)信越郵便局長協会上越地域頸北ブロック
冷蔵庫1台

●板倉支所

清心荘	
山崎昭夫(関根)	タオル40枚、ハンカチ5枚
畔上ユリ子(宮島)	紙オムツ52枚、尿取りパット100枚
増山信吉(上長嶺)	玄米27袋、白米1袋

●三和支所

すいせんの里	
若山ミサヲ(故人)	リハビリパンツ40枚、オムツパット50枚
平林孝郎(神明町)	紙パンツ6袋
田中稔(島倉)	オムツ2袋、ポータブル処理袋1袋ほか
NPO法人三和区振興会さんわ憩の場ひなた	手づくり雑巾 20枚
あおき味噌(法花寺)	みそ400g15個

●名立支所

椿寿苑	
沼波和敏	使い捨てエプロン1箱
	オムツパット・紙オムツ2袋
霜越準二	タオル・手ぬぐい80枚

使用済切手

土屋和子、三郷郵便局、三和商工会
高田栄町郵便局、高士郵便局
田村光子、吉越智秀
(有)ユー・アイ工業、(株)大島組
第四銀行高田営業部
直江津有田郵便局、(有)渡辺工務店
第4地区民生委員・児童委員協議会
板垣島美子・近藤隆子
春日山郵便局、犀潟郵便局
(一財)上越環境科学センター
上杉郵便局、市川美佐子、滝沢紙店
上越商工会議所、大和ハウス工業(株)
高田郵便局、旭郵便局
特別養護老人ホームさくら聖母の園
ごち一步の会、(有)長谷川商店
(公財)上越勤労者福祉サービスセンター
アコーレ内郵便局
第7地区民生委員・児童委員協議会
大島郵便局、新潟太陽誘電株式会社
柿崎郵便局、頸城郵便局
居宅介護支援事業所おひさまケアプラン
安塚郵便局、田辺松蔵、高田文化協会
保倉地区民生委員・児童委員
保倉公民館、牛木商事(株)、頸城商工会
高田たばこ組合女性部、頸城区総合事務所
高助合名会社、布施文雄
株式会社MARUWA、菅原郵便局

令和2年度社会福祉法人 上越市社会福祉協議会長表彰のお知らせ

永年に亘り、上越市の福祉の発展と向上に貢献され、今年度、表彰を受けられた皆さまをご紹介します。(順不同・敬称略)

尚、今年度の表彰式は、今般の新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ、参加される皆さまの安全を最優先に考え、開催を中止させていただきました。

表彰を受けられた皆様をご紹介します(順不同・敬称略)

◆上越市社会福祉協議会長表彰 被表彰者

- 民生委員児童委員(12年以上在籍され功績顕著な方)

大山義正・加藤隆博・濱川安芳・秋山千恵子・小林達二・濁川静子
太田雅俊・寺島洋・喜多山恵邦・宇賀田房代・小林美千子・宮田喜代子
大濱啓一・高田千恵子・佐藤三三夫・関川正平・海老要晃・太田吉昭
煤田利勝・渡邊幸雄・上野美穂子・小林強・小川誠・笹川光明・小林郁子
石井浩順・阿部幸子・岩片喜代子

- 上越市社会福祉協議会役員(役員・評議員で10年以上在籍され功績顕著な方)

田中嘉明

- ボランティア団体(活動期間が概ね5年以上で、活動顕著な団体)

25会

・平成25年度の高齢者大学修了生により組織されたボランティア団体で、会員が行うボランティア活動の向上を支援しています。また、上越市ボランティア連絡協議会に所属され、他ボランティア団体と連携し、障がいのある方との交流事業の活動を行っています。

塩曽根ふれあいサロン

・5年以上にわたり、清里区において月1回程度、ふれあいいきいきサロンを開催され、高齢者を対象としたサロン活動を行っています。

上田島いきいき夢クラブ

・5年以上にわたり、清里区において月1回程度、ふれあいいきいきサロンを開催され、高齢者を対象としたサロン活動を行っています。

- ボランティア個人(活動期間が概ね5年以上で、功績顕著な方)

竹内民子

・5年以上にわたり、毎週安塚やすらぎ荘を訪問され、ご利用者との話し相手やお茶出しなどの生きがいにつながる活動を行っています。

浦澤照江

・5年以上にわたり、清里区内でのふれあいいきいきサロンに月1回程度参加され、高齢者の見守りや相談などの活動を行っています。

◆上越市社会福祉協議会長表彰 被感謝者

- 篤志団体(多年にわたり継続的にご寄付され地域福祉の向上に貢献された団体)

一般財団法人上越市環境衛生公社

ご受賞おめでとうございます



皆様からのご意見をお待ちしています。また、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



当会HPへ

上越市社会福祉協議会
令和3年2月25日発行

社協だより

8