

みしま社協だより 第28号

平成31年3月31日

発行

お問い合わせ

社会福祉法人長岡市
社会福祉協議会三島支所
(三島地区社会福祉協議会)

〒940-2392

長岡市上岩井1261番地1

TEL 42-3760 / FAX 42-3761

えがお



世界でたった一つのお皿

『おたがいさまら〜でセミナー』

〜作って味わう楽しさを共有 鋳起銅器の小皿制作〜

(活動の様子は、5ページをご覧ください)

このたよりは、赤い羽根共同募金配分金で発行しています。



平成30年度 赤い羽根共同募金実績額のご報告

1,850,864円

戸別募金

1,534,172円

法人募金

198,500円

学校募金

30,879円

職域募金

51,480円

イベント募金

14,975円

その他募金

20,858円



昨年10月から12月までの3か月間実施しました赤い羽根共同募金は、皆様のあたたかいご支援のおかげでたくさんの善意の募金をいただきました。誠にありがとうございました。

募金は新潟県共同募金会へ全額送金し、長岡市内及び三島地域の地域福祉事業並びに各種福祉活動団体への助成、県内の福祉事業や災害支援のために活用されます。

ご協力いただいた企業

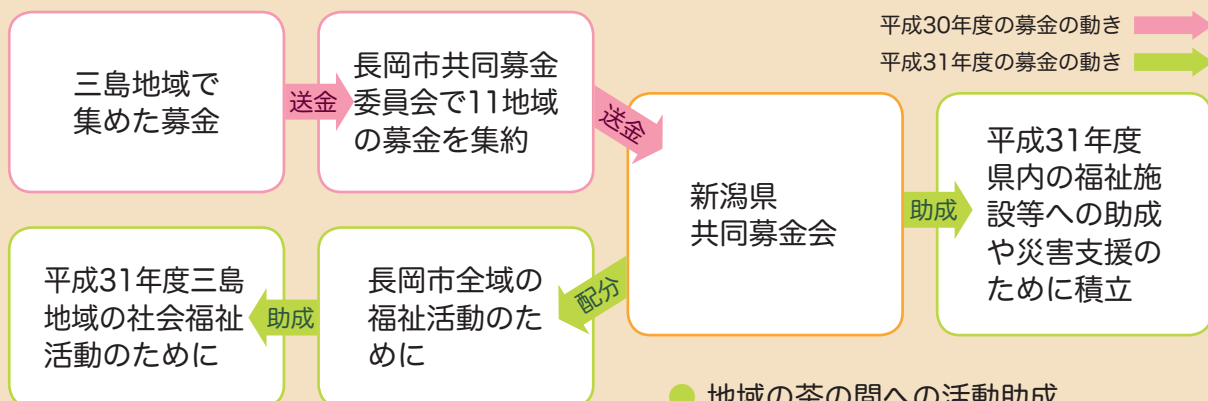
※敬称を略させていただきます。

(有) 青柳平八板金 大 桃 工 機 (株)
 (有) あけぼの清掃社 (有) 小 方 商 店
 (株) アンドウ紙器 (有) 会 館 や ま ご
 (有) 五十嵐建装 (株) か ざ ま 創 建
 (有) 稲建土木興業 (有) 片 桐 設 備
 越後さんとう農業協同組合中部中央支店 (有) 片 桐 鉄 工 所
 恵比寿屋興業(株) (有) 河 内 組
 (株) エレクナラバ か わ う ち 歯 科 医 院
 (有) 大島鉄工所 (有) 亀 甲 屋 仏 壇 店
 大 島 輪 業 (株) コ シ バ
 (株) オオタキクラフト 小 林 電 機 商 会
 (有) 大原仏壇店 (株) 桜 井 建 工

(有) 三 島 電 設 工 業
 さん と 歯 科 医 院
 (有) 芝 自 動 車 商 会
 (株) シ ン ワ
 す み よ し 屋 酒 店
 (株) タ カ キ
 (有) 高 野 屋 酒 店
 (有) 棚 橋 建 築
 (株) 達 磨 鉄 工
 テ ラ ス 杜
 テ ラ ノ 精 工 (株)
 中 川 酒 造 (株)
 (有) 難 波 石 材 店
 (株) ナンバ冷機サービス

(有) 野 崎 家
 (有) 長 谷 川 住 建
 ハ ル 電 子 (株)
 ほ り 内 科 医 院
 (有) マ ル モ 工 務 店
 ま る や 君 が 代 麵 処 つ り ん 房
 (有) 三 島 建 設
 (有) 三 島 工 務 店
 ミ シ マ デ リ カ (株)
 (有) ヤ ナ ギ 建 築 設 計
 柳 釀 造 (株)
 (株) 山 高 建 設
 (株) 山 長 組
 和 田 歯 科 医 院

赤い羽根共同募金の使いみち



おもな活動紹介

- ひとり暮らし高齢者等への配食サービス



- 夏休み！調理・配達ボランティア体験の開催に



- 地域の茶の間への活動助成



- おたがいさまら〜てセミナーの開催に



- コミセン福祉部会×地区社協コラボ事業『地域の茶の間会食会』の開催に



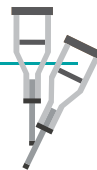
地域福祉懇談会

2月27日（水曜日）みしまコミュニティセンターを会場に、上岩井・吉崎・脇野町地域の方を対象に開催しました。

テーマは「この地域で生活していくために！～事例をとおして考える～」で、総勢31名の参集者でグループワークを行いました。



事例：女性／76歳／1人暮らし
転倒右大腿骨骨折／退院後は一点杖での歩行



骨折する前の生活歴

買い物、通院もバスを利用
地域の茶の間、町内行事等積極的に参加
きれい好きで部屋はいつもきれい

骨折後の現在…

外出はタクシー利用
地域の茶の間等は参加できず
部屋の掃除は行き届かない

困ること、心配なことは？

元の生活に戻り、住み慣れた地域・自宅で少しでも長く過ごすためには、どうしたら良いでしょうか？

困ること・心配なこと

食事作り、部屋の掃除ができない、ゴミ出し通院ができない、タクシーの利用負担が大きい、気持ちが落ち込む、気力がなくなる、閉じこもりが心配、また転倒しないかしら？ 火の不始末、機能低下、悪徳商法

自発的に自身の生活課題を解決する力

- ・自分から困ったことを発信してほしい
- ・おたがいさまと言う気持ちの切り替えが大事
- ・「頼る」ことも大事
- ・普段の仲間（友達）づくり

“頼る”を今から育む！



「お互い様」「支え合い」で解決する力

- ・日頃のお付き合いがあれば、困った時に支援ができる
- ・お茶のみに誘う
- ・地域の方にゴミ出し、薬をもらってきてもらう、車を出してもらおうを頼む
- ・声掛けをする

本人のできること（役割）も大切に！

法律や制度に基づいた公的機関等の各種サービス

- ・ボランティア銀行、配食サービス、送迎サービスの利用
- ・もりもりのカフェは多世代交流ができるし、知り合いもできる
- ・いきいき広場

たくさんの制度があるので、わかりやすく教えてあげることも大事。



おたがいいまら〜てセミナー

3月4日と3月11日（月曜日）の2日間に渡り、8名の参加者を迎えて開催しました。

第1回「これからの人生自分らしく生きる〜終活と地域貢献〜」

講師：古川公美先生



先生の話から…

- ・ボランティアは依存しすぎないこと！生活環境の中で楽で楽しく、自分とのコミュニケーションを高めるために！
- ・仲間づくりや仲間と出かけることは、自分へのエッセンス！
- ・エンディングノートは「意味のある日記」時々見返したり、わかりやすいところに置いておく。

参加者の感想

- ・定年以降の時間の使い方なり、生きがいを感じられる活動を再認識しました。
- ・これからの老後に向けて、とても参考になりました。エンディングに向けて、日記を書いていこうと思います。

第2回「作って味わう楽しさを共有〜鋳起銅器の小皿制作〜」

講師：高橋純一先生、高橋輝明先生

世界でたった一つのお皿が
できあがりました



参加者の感想

- ・こつこつとモノづくりをすることを楽しく体験できました。できあがった品物も大事に使いたいです。
- ・とても良かったです。私でもできてうれしかった！



特集

茶の間に いこ〜て♪



「地域のお茶の間」は、ひとり暮らしや、家の中で過ごしがちな高齢者等と地域住民（ボランティア等）が、集落センター等に気軽に集い、ふれあいを通して生きがいきり・仲間づくりの輪を広げる活動です。三島地域では、現在15か所で開催されています。

今回はその中から“中永けやき会”を紹介します。

- 活動日 毎月第2水曜日
- 会 場 中永公民館
- ボランティアリーダー 難波仁一 さん
- 会 員 9名

3月13日(水)この日の参加者は8人。

長岡市長寿はつらつ課から山際運動指導員が来られ、座りながらできる体操と握力及び開眼片足立ちの計測をしました。

「握力が低下してくると箸が持ちにくくなったり、食べ物をつまみにくくなります。」と説明の後、計測。

皆さん前回計測したときよりも数値が上がり、運動の成果が表れていました！（素晴らしい！）

写真で使用しているお座敷チェアは、町内会より購入してもらいなんとこの日がおろしたて！

この日訪問した社協職員に「見せびらかそうと思って！」と…まさか、他の茶の間では、当の昔からすでに使っているとは知らず…（場内笑有）

奥様に誘われて参加したと、めずらしく男性の多い茶の間でした。

悩んでいた体の不調が運動指導により改善がみられた方が多く、月1回の茶の間効果を実感されているなと感じました。



「むくみが取れて正座ができるようになりました」

「背中が丸くなっていたが背筋が伸びて胸を張れるようになった」

「すべり症だったが仰向けに寝れるようになった」

「麻痺であげられなかった足が上がった」

皆さんの力を少しお貸しいただけませんか？

～地域でできる福祉ボランティア活動～

調理

内容：地域にお住いのひとり暮らし高齢者等を対象にお弁当をつくります。

時間：午前9時から正午

形態：おおむね8人1グループで活動し、現在7グループあります。

活動はおおむね2か月に1～2回です。

配達

内容：地域にお住いのひとり暮らし高齢者等へ声掛けしながらお弁当を届けます。

時間：午前11時から正午

形態：2人1組で4方面に分けて配達します。

活動は、おおむね1か月に1回です。

送迎

内容：要介護認定を受けている高齢者や障がいのある方等を対象に、旧長岡市内への通院送迎を行います。

※三島では「送り」のみで活動

時間：随時

形態：利用者をボランティアの自家用車で医療機関まで送ります。

（実費として1km20円をお支払します。）

ボランティア銀行

内容：ひとり暮らし高齢者や障がいのある方等を対象に、掃除や洗濯、簡易な雪かきなどのお手伝いを行います。

時間：随時（1回の活動でおおむね1時間）

形態：利用者からの依頼に合わせて地区社協事務局で調整し要望にあった活動を行います（特に資格を持たなくてもできる範囲の活動です）。