

～一人ひとりを真ん中に、^{えにし}縁がつどうあったかなまち～

那珂市の



No. 100 平成30年
3月15日発行

那 珂 市 社 会 福 祉 協 議 会



「社協職員の参集訓練」詳しくは10ページをご覧ください

目次

会長あいさつ	2	社協インフォメーション	8
想いをつなぐ ボランティア	2、3	善意銀行からのご報告	9
あなたにとっての居場所とは	4	介護予防のためのシルバーリハビリ体操	9
平成29年度 赤い羽根共同募金実績報告	5、6	ふれあい・いきいきサロン	
平成29年度 那珂市障がい者就労支援事業所 展示・物品販売会開催	7	「特別編！いろいろな活動をご紹介♪」	10
「那珂市地域活動支援センター」から	7	社協窓口から	10



「那珂市のふくし」100号発行によせて

会長 中村 健

この度、「那珂市のふくし」は地域のみなさまをはじめ多くのかたがたの編集協力のもと、「なかまち社会福祉」、「なかまちのふくし」を経て発刊第100号を迎えました。

この間、私たちの地域社会を取り巻く環境は、少子高齢化の進行、家族形態の多様化などさまざまな要因により大きく変容しつつあり、それにとともに、複雑化した生活課題や多様な福祉ニーズが生じております。このような中、地域社会においては住民同士のつながり、支え合い、助け合いの機能の充実がますます必要とされております。社会福祉協議会は、地域福祉の推進役として、多様化する福祉ニーズに対応するサービスの向上や確保

に努めるとともに、地域福祉の担い手の参画を促しながら地域福祉の推進に取り組むことが重要な役割です。

本会は「第3次那珂市地域福祉活動計画」の基本理念「一人ひとりを真ん中に、「縁」がつどうあったかなまち」の実現に向けて、住民のみなさま、行政や福祉関係者との連携・協働により課題解決にむけた支援やそのしくみづくりを進めてまいります。

今後も「那珂市のふくし」をとおして、福祉情報の提供や本会の活動状況などみなさまにご愛読いただけるよう、紙面を充実させてまいりますので、変わらぬご支援とご指導をお願い申し上げます。



みんなの想いを土のう袋にこめて「被災地へ土のう袋を送るプロジェクト」

～佐々木典明さん～

始めたかったのは『子どもを笑顔にする活動』

自分の子どもが保育園に通っていたころ、保育園の行事などに積極的に参加していました。それがきっかけとなり『もっと子どもたちを笑顔にする活動がしたい』と胸に秘めていました。

そのような中、社協の「家族のきずな応援事業～あわてんぼうのサンタさんがあなたの家にやってくる～」の事業でサンタクローズボランティアの募集を知り、迷わず参加を決めました。はじめて活動に参加した時『子どもたちはどんな顔をするのだろう？』と不安もありました。しかし、一度サンタクローズをしてみると、子どもたちの驚きや喜びの表情が見られ安心したのを覚えています。それからは毎年サンタクローズとして活動をしています。それが社協とつながったきっかけです。

「何かしたい」一人ひとりの想いを被災地へ届ける活動

東日本大震災直後、母校の南三陸町立戸倉小学校が甚大な被害を受けたことを知りました。いてもたってもいられず『鉛筆1本、ノート1冊でも届けたい』と、想いを那珂市内の知人に語ると、「私たちも何かしたかった」と支援物資を届ける活動につながったのです。

その時『何かしたい想いはみんな一緒。だけど何をしたらよいかわからないという人が多くいる』ということを改めて感じました。

そんな折、生まれ育った南三陸町へ災害ボランティアに向かった際に、無造作に積み上げられる土のう袋

をみて「土のう袋に想いを書き届ける被災者支援活動」を思いついたのです。

実際に応援のメッセージを書いた土のう袋を送ったことで、被災地社協のかたから、「土のう袋に書かれた応援のメッセージを見て励まされて元気ができました。書いてくれた生徒のみなさんありがとうございます。」と感謝の電話を受け取りました。このような反響があり、活動を今後も続けていこうと改めて思いました。

現在、土のう袋プロジェクトは誰にでも参加できる被災地支援活動として、市内外の小学校から一般企業に至るまで多くのかたに参加してもらっています。

今後、土のう袋へメッセージを書いてくれた子どもたちがボランティアバスに参加するなどボランティアへの一歩を踏み出すきっかけになってくれたら、最高にうれしいですね。



サンタクローズボランティアのときの佐々木さん



想いをつなぐ ボランティア

第3次那珂市地域福祉活動計画では、人とのつながりが地域づくりのキーワードになっています。今回100号発行を記念して、人と人をつなぐボランティア活動をされているお二人にお話を伺いました。



中村 綾子さん
フラダンス教室
Halau Hula O Ayako 講師
(ハラウ フラ オ アヤコ)
那珂市出身

自宅にある教室や高齢者施設、障がい者施設、サロン、学童保育などで指導している。フラダンスをとおして、ひとびとに癒やしや自然体であることの大切さを伝えている。
…中村さんの活動についてご興味のあるかたはこちらまでお問い合わせください
→ <https://ameblo.jp/hula-ayako>



佐々木 典明さん
蕎麦五楽亭(五台) 店主
宮城県南三陸町出身

「被災地へ土のう袋を送るプロジェクト」を立ち上げ、市内外の学校や団体などから協力を得て、メッセージやイラストを入れた土のう袋を被災地へ届けている。
…被災地へ土のう袋を送るプロジェクトにご興味のあるかたはこちらまでお問い合わせください
→ norimaru555@yahoo.co.jp
※土のう袋…土砂を詰めた袋で、災害時の応急対策などに使われる。



「無理なく楽しく」のフラの精神でまだまだ成長

～中村綾子さん～

社協とつながるきっかけは

ボランティアの始まりは中学3年生のとき、社協主催の「中高生ボランティア体験キャンプ」に参加したことがきっかけです。目の不自由なかたとの交流のなかで、こんな生きかたがあるんだと衝撃を受けました。そのまま社協の中高生ボランティアサークルで活動し、さまざまなボランティア、障がい者、高齢者などたくさんのかたとの出会いがありました。手話サークルでの交流や、障がい者のかたとの音楽発表「まちじゅう音楽祭」で手話で歌ったことなどは素敵な思い出です。

その後大学で「福祉」を学び、一方で始めたフラダンスが今では仕事になっています。卒業後、念願の福祉の仕事に就いていたとき、趣味として続けていたフラダンスを教えてほしいと利用者さんから声をかけられました。フラダンスは無理なく、楽しくできるダンスです。そのかたに合ったペースで少しずつできるようになり、自信となり、披露して周りから喜ばれ…とそれぞれの笑顔が繋がっていきました。そんな広がりが私にも大きな喜びになっていったのです。

ボランティアを経験し、今…

結婚し出産を機に退職。授かった息子には心臓疾患がありました。入退院を繰り返しながらも小さい頃からフラダンスの披露に連れて歩き、行く先々で喜んで迎えていただき育ちました。

でも、このような疾患があると周囲からの感染症が怖いので外出を控えて閉じこもりがちになってしま

う家族も多いのが実情です。息子も小学生になり、最近では同じような疾患のある子のお母さんたちに呼びかけて集まりを始めました。ハワイアン風の曲をBGMに少しでもホッとできる居場所になればと願っています。

今ではフラダンス講師として、指導や披露をとおして学童保育や障がい者、高齢者の施設など多くのかたとのつながりができ、また社協の「身近な暮らしの出前講座(ボランティアとして講師派遣)」にも登録して活動し日々楽しく成長させてもらっていると実感しています。地元である那珂市が大好きですし、子どもを地域のなかで育てていきたい。そのためにもよりよいまちづくりのために今後も「無理なく楽しく」協力できたらと考えています。



地域活動支援センターでフラダンス講座
(左から3人目が中村さん)

あなたにとっての 居場所とは

あなたにとっての「居場所」とはどんなところでしょうか。

「家族の待つ自宅？」「学校？」「趣味の場？」

それは自分の想いをわかってくれる仲間と共に過ごすことのできる「場」なのではないでしょうか。

そんな、想いを受け止めてくれる「仲間」が自由に集まって、「自分をさらけ出す」ことができる「居場所づくり」がいま求められています。

**居場所には大きく分けて
2つの種類があります**

「誰もが自由に入出入りできる場」

誰もが自由に入出入りでき、活動などを通じて仲間づくりのできる居場所

「同じ境遇にあるかたが集まる場」

同じ立場や境遇にあるかたが、安心して自分をさらけ出すことができ、悩みや想いを分かち合うことのできる居場所

平成28年度

「誰もが自由に入出入りできる居場所づくり」に関する講座を開催

その後、講座参加者の有志によって平成29年4月「**みんなの居場所
だんらんの家**」がスタートしました。



だんらんの家は現在使用していない戸崎の一軒家を会場に開催しています。月2回（第2・4水曜日）を活動日として、市内や近所のかたが集まって話をしたり、食事をしたり交流を深めています。季節によってはコンサートなどを開き、誰もが参加しやすい活動を展開しています。



那珂市社会福祉協議会では、

第3次那珂市地域福祉活動計画に沿って居場所づくりを推進しています

平成29年度

「同じ境遇にあるかたが集まる居場所づくり」に関する講座を開催

「生活困窮家庭の子どもの支援を通じて」をテーマに、「豊島子どもWAKU WAKU ネットワーク」理事長の栗林知絵子さん、「未来の子どもネットワーク」代表の笠井広子さん、常磐大学教授の池田幸也さんをゲストにお迎えし、実際の活動の様子を伺い、その後参加者どうしの意見交換を行いました。

ゲストのみなさまからは、「私たちの身近なところに、健やかに成長できる環境がない子どもがいる」「目の前に困っている子どもがいたら助けたいと思ったのが活動のきっかけ」という話があり、参加者からは、「他人事ではない、協力してみんなであわせになりたい」「実際に動き出すための一歩になった」などの意見がありました。



今回の講座は、いろいろな人が気軽に集い自分らしい暮らしを送ることのできる居心地の良いまちを目指した、第3次那珂市地域福祉活動計画に沿った取り組みの一つです。那珂市社協では、「同じ境遇にあるかたが集まる居場所づくり」を重点計画に定め、積極的に推進しています。

「参加したい」「協力したい」「もっと詳しく知りたい」など、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ：地域福祉グループ特定事業推進室 229-0309

平成 29 年度 赤い羽根共同募金実績報告

平成 29 年度赤い羽根共同募金運動に、多くのかたがたから多大なご協力をいただき、誠にありがとうございました。お陰様をもちまして 9,413,646 円の募金が集まりました。

戸別募金をはじめ街頭募金や学校募金、福祉施設、市内企業などご協力をいただきましたみなさまがたに心よりお礼申し上げます。みなさまから寄せられましたこれらの募金は、福祉事業の重要な財源として、那珂市内で行う地域福祉活動に、また茨城県内の福祉施設、団体などの福祉事業推進のために役立てさせていただきます。



平成 29 年度 赤い羽根共同募金実績一覧

地区名	一般募金 (円)	歳末たすけあい募金 (円)	合計金額 (円)
神 崎	508,800	381,600	890,400
額 田	396,200	301,700	697,900
菅 谷	1,427,200	1,113,950	2,541,150
五 台	843,800	627,100	1,470,900
戸 多	215,600	161,700	377,300
芳 野	477,000	358,000	835,000
木 崎	264,000	199,700	463,700
瓜 連	893,700	670,300	1,564,000
地区別募金計	5,026,300	3,814,050	8,840,350
学校募金・職域募金・ 街頭募金・利息など	551,566	21,730	573,296
総 合 計	5,577,866	3,835,780	9,413,646

学校・職域・企業募金、募金箱の設置にご協力をいただきありがとうございました（敬称略・順不同）

(福)ナザレ園、(福)慈川会チルドレンズホーム、(福)実誠会障害者支援施設なるみ園、横堀小学校、額田小学校、菅谷小学校、菅谷東小学校、菅谷西小学校、五台小学校、芳野小学校、木崎小学校、瓜連小学校、那珂第一中学校、那珂第二中学校、那珂第三中学校、那珂第四中学校、瓜連中学校、那珂市役所各課室、那珂市連合民生委員・児童委員協議会、那珂市消防本部、(公社)那珂市シルバー人材センター、那珂市商工会、(国研)量子科学技術研究開発機構核融合エネルギー研究開発部門那珂核融合研究所、(株)ソニー DADC ジャパン、森松工業(株)関東工場、(株)東海ゴルフ、北投の湯なか健康センター、ウエルシア那珂竹ノ内店、ウエルシア那珂瓜連店、JA 常陸那珂直売所、JA 常陸瓜連直売所、ツルハドラッグ那珂竹ノ内店、(有)大和田新聞販売、とんがりはっと管理運営協議会、カスミ那珂店、イオン那珂町店、マルト SC 那珂店、かわねや菅谷店、メガガイア那珂店、ボーイスカウト那珂第 3 団

なお、街頭募金は、とんがりはっと管理運営協議会、カスミ那珂店、カスミ瓜連店、イオン那珂町店、マルト SC 那珂店、かわねや菅谷店、スーパーヒロセヤ、FOOD OFF ストッカーサンモリノ那珂店、子育て支援センター「つぼみ」、菅☆まち☆カフェ、五台ふれあいまつり、戸多まつり、木崎ふれあいまつり、瓜連「まちカフェ」、(国研)量子科学技術研究開発機構核融合エネルギー研究開発部門那珂核融合研究所にて行われました。



じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金



那珂市内のこのような活動に使われています



高齢者などの 支援のために



ひとり暮らしの高齢者や障がいのあるかたの孤独感の解消や安否確認を目的とした給食サービスのために役立てられます。



ふれあいいきいき サロン設置のために



地域の高齢者や子育て中のかたなどが気軽に集まり、仲間づくりや健康づくりなどを目的としたふれあいいきいきサロンの設置支援に役立てられます。



地域の見守り活動 のために

地域や関係機関が協力し、支援を必要とするかたを見守り、いつまでも安心して暮らせる地域づくりに役立てられます。



居場所づくり推進 のために

福祉活動に関わる地域住民、民間団体の自主的で継続的な高齢者などの居場所づくり活動の育成に役立てられます。



地域の福祉活動支援 のために

各地区まちづくり委員会で行われている、三世代交流事業やイベントなどの地域住民の交流を目的とした活動、研修会などの活動に役立てられます。



その他、障がいのあるかたへの支援や、地域で活用されている貸出品の維持管理費などに役立てられます。

那珂市での募金の使われ方は、赤い羽根データベース「はねっと」で検索できます。



子どもたちの支援 のために

要保護・準要保護の児童・生徒へ歳末慰問品（図書カード）の配分として、役立てられます。



平成29年度 那珂市障がい者就労支援事業所 展示・物品販売会開催

12月7日（木）、市総合センターらぼーるにおいて、障害者週間にあわせて障がい者就労支援事業所による展示・物品販売会を開催しました。参加したのは、那珂市地域自立支援協議会就労支援部会に加入する、障がいのあるかたがたが就労訓練を行う市内外13カ所の就労支援事業所で



す。当日は、市で主催する成年後見制度の学習会も同センターにて同時開催されたこともあり、多くの来場者で賑わいました。

作業や作品の展示会では、障がいのある利用者がクリスマス用のキャンドルの制作や工場からの受注作業を手慣れた様子で実演する姿が見られ、今後の受注販売拡大にむけアピールしていました。また販売会では、パンやクッキー、ピーズなどの手づくり作品や寄せ植えなど、バラエティーに富んだ商品を、来場者のかたがたが次々に手に取り購入されていました。

今後も働く障がい者の社会参加を進めるとともに、障がいなどに対する理解を広めるための事業を展開していきますので、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

問い合わせ 障がい・介護支援グループ
229-0309

『那珂市地域活動支援センター』から…

那珂市地域活動支援センターは、障がい者の自立の促進及び生活の質の向上を目的として市総合保健福祉センターひだまり内に設置されています。

活動内容は、生活訓練、創作的活動及び機能訓練など、利用者ごとの状態にあわせてさまざまなプログラムを計画し、これらをとおして利用者が社会生活へ適応できるよう支援を行うとともに、そのご家族に対しても介護、生活援助方法などのご相談に応じています。

開所日は月曜日から金曜日（ただし祝日と12月29日から1月3日の年末年始を除く）となっており、1日あたりおおむね15人のかたが利用できます。

支援にあたっては、利用者の安全・安心を第一に、利用者の自主的な活動を優先するよう心がけています。その上で定期的な利用によって生まれる利用者同士の関わりの中から、個々の日常生活のリズムを整え、就労支援などの段階

へ進めるように支援を行っています。また、センターでは月ごとにイベントがあり、これまでに利用者との話し合いの中で運動会や野外活動、クリスマス会などが行われました。

地域活動支援センターでは、見学・体験を随時受け入れておりますので、お問い合わせください。

問い合わせ 社会福祉協議会 菅谷分室
298-8881



障がい者の暮らしの相談 障がい者の日常生活の相談 に応じます(要予約)

家族関係・人間関係の悩み、生活の工夫、困りごとに、相談員(障がい当事者及び当事者の親)が、相談に応じます。

- 問い合わせ/障がい・介護支援グループ
229-0309 FAX296-1002

那珂市障がい者差別解消相談室

障がいを理由とした差別に関する相談をお受けします。

- 場 所/市総合保健福祉センターひだまり
菅谷分室
- 受付時間/午前8時30分から午後5時15分
- 問い合わせ/社会福祉協議会 菅谷分室
298-8881 FAX298-8890
専用電話 295-1195

那珂市自立相談 サポートセンター

自立相談サポートセンターは、支援員が生活困窮者の相談内容に応じて、就労支援などの必要な支援を行います。

- 場 所/市総合保健福祉センターひだまり
菅谷分室
- 受付時間/午前8時30分から午後5時15分
- 問い合わせ/社会福祉協議会 菅谷分室
298-8881

社 協 information インフォメーション

那珂市心配ごと相談

生活上の心配ごと、困りごとについて相談に応じます。電話相談も受け付けます。(予約不要)

- 場 所/市総合保健福祉センターひだまり
菅谷分室
- 受付時間/午前8時30分から午後5時15分
- 問い合わせ/社会福祉協議会 菅谷分室
298-8881

那珂市おもちゃ病院 大切なおもちゃを直します。

那珂市おもちゃ病院では、ボランティア活動としてお子様のおもちゃを無料で修理しています。修理の受付は活動日のみにになります。
※ゲーム機やアンティークなど修理をお受けできないものもあります。

- 活動予定日/ 4月12日・26日
5月10日・24日
6月14日・28日



- 場 所/市総合保健福祉センターひだまり
ゆうゆう健康室
- 活動時間/午後1時30分から午後4時00分
- 問い合わせ/地域福祉グループ
229-0309

公益社団法人 那珂市シルバー人材センター

植木剪定、草刈り、草取り、障子・襖の張替えなどお気軽にご相談ください。

シルバー会員募集中

- 那珂市菅谷7001
- 営業時間/8:30~17:15
- 定休日/土曜・日曜・祝日
- E-mail: naka@sjc.ne.jp

- TEL: 029-295-5741
- FAX: 029-295-5553



多様な人材の宝庫!

ショートステイ・日中一時支援

社会福祉法人 実誠会

障害者支援施設なるみ園 農産物直売所サンファームなるみ

理事長 仲田 実

那珂市飯田 2529-1 ☎ 029-295-9100

善意銀行からのご報告

平成29年11月18日から平成30年2月22日現在

みなさまの善意に感謝します。

■善意銀行とは…

みなさまからお預かりしたあたたかいお気持ち（お金や物品）を社会福祉のために活用させていただくための窓口です。

現金

預託者（敬称略）	金額（円）
預託者（ ）は指定先、それ以外は那珂市社会福祉協議会	
JA常陸那珂営農経済センター	22,830
匿名	10,000
那珂ライオンズクラブ	70,000
匿名	30,000
匿名	2,000
門部台自治会	10,877
小料理えつこ	45,288
匿名	30,000
水戸友の会	5,000
柏村禧（社会福祉法人実誠会 なるみ園）	20,000
野木 利三郎	30,000
ぴっぴお話の会 南波久代	3,325
初田義雄	10,000

物品

- 書き損じハガキ・切手・テレカ
（届け先 切手・テレカボランティアポピー）
小森のり子、小林瞭太郎、金子葉子、セブンスイレブン那珂後台店、渡辺紀一、小坏泰行、(国研)量子科学技術研究開発機構核融合エネルギー研究開発部門那珂核融合研究所、中島きみ江、勝井明憲、榎村満久、ゆたか保育園、司法書士 梶康雄、石田志乃、神尾富美子
- おしりふき布（届け先 市内施設・ヘルパー訪問先）
茨城県退職公務員連盟那珂支部、野木利三郎
- タオル・雑巾等（届け先 市内施設）
茨城県理容生活衛生同業組合 大宮支部、茨城県退職公務員連盟那珂支部、野木利三郎、司法書士 梶康雄

那珂市社協は、所得税額から一定の金額を控除できる税額控除対象法人です。社会福祉協議会に寄付された個人のかたは、税制上の優遇措置が受けられます。

いつでも

どこでも

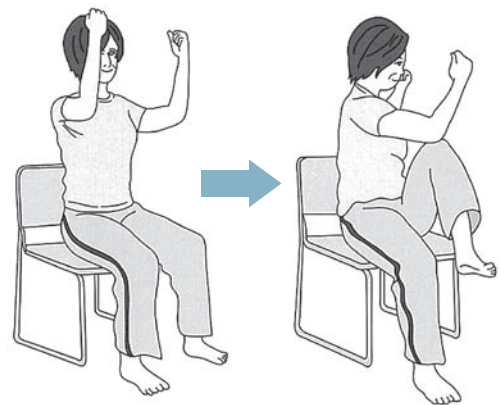
一人でも

介護予防のための シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は、高齢者の介護予防を推進するために考案されました。

立つ・座る・歩くなどの普通の生活の動きに役立つ体操です。今回は、ももをあげる力をつける転倒予防の体操をご紹介します。

シルバーリハビリ体操に、楽しく元気に継続して取り組んでいる「ふれあい・いきいきサロン」や教室もありますので、ぜひご参加ください。



ゆっくり左右へ体をひねります

問い合わせ 地域福祉グループ 229-0309

茨城県長寿福祉課発行「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」より

「那珂市のふくし」の一部には、赤い羽根共同募金の配分金が使われています。

ご近所の活動拝見

～あったかはあとをみんなの手で～


第48回 ふれあい・いきいきサロン

『特別編！いろいろな活動をご紹介します♪』

今回は特別編として、市内サロンのいろいろな活動内容をご紹介します。実践例を参考に、住み慣れた地域でいつまでも“生涯現役”の気持ちを大切に、あなたもサロン活動を始めてみませんか？

趣味を一緒に♪

ピアノの伴奏と素敵な歌声で、心も元気♪




「楽しく、和気あいあい」をモットーに活動しています。歌が好きなたはどなたでも、サロンへ遊びに来てください。

「楽しい歌の会」(瓜連) 寺門正次さん

他にも、パッチワークやパソコン教室、ウォーキングなどのサロンがあります

季節の行事を取り入れて、みんなで食事に♪

食事と会話を楽しんで♪




男性の参加も多く、イベント時は100人を越えることもあります。地域のかたの「楽しかったよ」という声が嬉しいです。

「さくら草の会」(五台) 伊藤利子さん

サロンでは、年に1回ふれあい給食の試食ができます(要予約)

親子で一緒にリフレッシュ♪

音楽に合わせてリズムに乗って♪




ミュージックケアをとおして、自分の力でみんなとつながる力が養われていきます。親子で一緒に成長していきましょう。

「子育てサロン in ひだまり」(菅谷) 井澤満代さん

他にも、英語遊びやエアロビクスなどのサロンがあります

いつでも・どこでも・一人でもできる♪

いきいき介護予防!



介護予防としてさまざまな体操があり、中でもシルバーハビリ体操は多くのサロンで取り入れられています。健康長寿日本一を目指し、高齢者が無理なく安全に体操ができるよう心がけています。体力づくり、仲間づくりに気軽に参加してみませんか？

シルバーハビリ体操指導士会 会長 宇留野正子さん

他にも、ヨガやピラティスなどのサロンがあります

～サロン活動を応援しています～

那珂市社協では、サロン立ち上げ相談のほか、設立助成やおでかけバス助成、レクリエーション用品の貸出などを行っております。サロンにご興味があるかたは、お気軽に那珂市社協までご連絡ください。

- 編集委員
- 委員長 加藤 平野
 - 副委員長 鹿野 志洋
 - 委員 吉野 四郎
 - 委員 舘野 祝子
 - 委員 桐原 浩彰

社協窓口から

車両が寄贈されました



一般社団法人生命保険協会茨城県協会様から那珂市社協へ軽自動車1台の寄贈がありました。寄贈された車両は、ひとり暮らし高齢者のみまもりネットワーク構築のための訪問などに活用させていただきます。

表紙紹介

1月20日、災害発生を想定した社協職員研修を行いました。訓練のなかでは、停電時を想定した発電機の使用方法などについて確認を行いました。