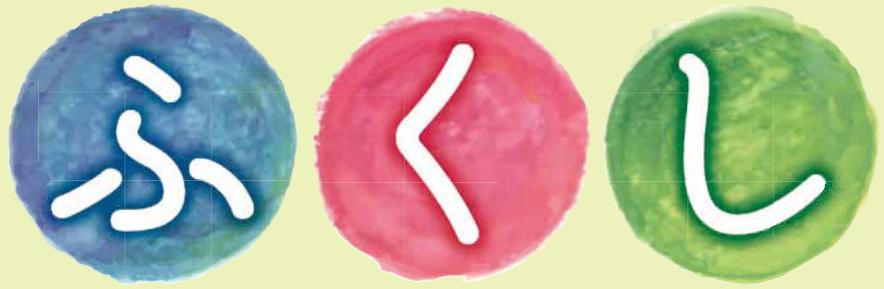


～一人ひとりを真ん中に、^{えにし}縁がつどうあったかなまち～

那珂市の



No. 115 令和3年
12月13日発行

那 珂 市 社 会 福 祉 協 議 会



「芳野小・村上さんコンサートの様子」詳しくは8ページをご覧ください

目次

令和3年度赤い羽根共同募金街頭募金を実施しました … 2	善意銀行からのご報告 …………… 7
法人会費受付状況 …………… 2	あなたの「気になる」が「暮らしのあんしん」に つながります～あん・しん・ねっと事業～…………… 7
1月17日は「防災とボランティアの日」 …………… 3	ふれあい・いきいきサロン…………… 8
茨城県社会福祉大会表彰者のご報告…………… 3	明治安田生命様より「きずなBOX」への寄付を いただきました…………… 8
フレイル予防に取り組んで、いつまでも元気に！ … 4・5	
社協インフォメーション…………… 6	

～つながりを絶やさない地域づくりのために～ 令和3年度赤い羽根共同募金街頭募金を実施しました



今年も10月1日より全国一斉に「赤い羽根共同募金運動」が始まりました。那珂市共同募金委員会では、市内スーパーなど各店舗にご協力をいただき街頭募金を実施しました。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小し職員のみ参加により、録音した音声を流しながらの活動となりましたが、買い物に訪れた多くの方から温かい募金をお寄せいただき、誠にありがとうございました。

お寄せいただいた募金は、コロナ禍における地域のつながりづくりの支援や福祉教育の推進、被災地支援など、多くの地域福祉活動に役立てられます。

今後とも、みなさまの温かいご支援ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

街頭募金にご協力いただいた店舗のみなさまありがとうございました。

マルトSC那珂店、かわねや菅谷店、直売所とんがりはっと、
FOOD OFF ストッカーサンモリノ那珂店、カスミ那珂店、
カスミ瓜連店、スーパーヒロセヤ



街頭募金の様子



～ご協力ありがとうございます～

法人会費受付状況 (8月24日から11月25日分)

那珂市社協の活動をご理解いただき、事業所、企業、福祉施設のみなさまに法人会員としてご協力をお願いしています。

おもな会費の使われ方

- ・住民同士の交流、いきがづくり
- ・子育て支援
- ・車いすのまま移動ができる福祉車両の整備など

(法人会費：10万円)

- 三菱マテリアル株式会社中央研究所 様 (10)
- 静ヒルズカントリークラブ 様 (10)

1月17日は「防災とボランティアの日」

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、全国から多くのボランティアが駆けつけ復旧復興の活動にあたりました。これがきっかけとなって日本でもボランティア活動が注目されるようになり、1月17日を「防災とボランティアの日」と定め、後に平成7年が「ボランティア元年」と呼ばれるようになりました。

その後、ナホトカ号の重油事故、新潟中越大地震、東日本大震災などで多くの災害ボランティアが復旧復興に携わってきました。特に、東日本大震災以降、毎年のように全国各地で大規模災害が多発しており、今や災害からの復興にはボランティアは欠かせない存在となっています。

那珂市でも、令和元年台風19号災害が記憶に新しいところですが、新型コロナウイルス感染症の影響によって、災害ボランティア活動も大きく様変わりしました。これまでは、全国各地からボランティアが被災地へ駆けつけ活動を行うことが多くありましたが、現在は感染防止の観点から県内や近隣市町村などに参加者を限定せざるを得ない状況となっています。



写真提供：神戸市



令和3年度災害時ボランティア養成研修
オンライン開催の様子

そこで、市内のネットワークや近隣・県内における協力体制がこれまで以上に必要となっており、平時からのつながりづくりが重要になっています。

那珂市社協では、市との災害ボランティアセンターの設置等に関する協定や、那珂ライオンズクラブ・ひたちなか青年会議所などと協定を結ぶことで、災害への備えをしています。また、毎年「災害時ボランティア養成研修」を行い、災害ボランティアの事前登録を進めています。なお、登録については随時行っておりますので、ご興味のあるかたはぜひお問い合わせください。

問い合わせ：総務・地域福祉グループ 229-0309

茨城県社会福祉大会表彰者のご報告

那珂市からは、社会福祉に功績のあった次のかたが表彰されましたのでご報告いたします。

茨城県知事表彰（敬称略）

- 多年にわたり社会福祉関係の職にあり地域福祉増進に貢献されたかた
- ・寺門 靖二（特別養護老人ホームゆたか園）
- ・小田倉 智美（特別養護老人ホームゆたか園）
- ・岩間 満（デイサービスセンターひまわり荘）
- ・若月 紀代美（盲老人ホームナザレ園）
- ・鴨志田美奈子（ナザレ園訪問介護事業所常陸太田）
- ・松葉 晶（救護施設ナザレ園）
- ・中村 明百枝（ナザレ園デイサービスセンター）
- ・寺門 一也（特別養護老人ホームナザレ園）
- ・大槻 和子（特別養護老人ホームナザレ園）
- ・上田 めぐみ（特別養護老人ホームナザレ園）
- ・會澤 真人（那珂市社協）
- ・浅野 健一（那珂市社協）

茨城県社会福祉協議会長表彰（敬称略）

- 多年にわたり社会福祉関係の職にあり地域福祉増進に貢献されたかた
- ・篠原 恵子（菅谷）
- ・菅谷 耕作（若草園）
- ・埜 広行（特別養護老人ホームゆたか園）
- ・渋谷 節子（ナザレ園）
- ・鈴木 貴宏（地域包括支援センターナザレ園）
- ・仲田恵梨香（特別養護老人ホームナザレ園）
- ・富山 美紀（ナザレ園デイサービスセンター）
- ・佐々木和也（救護施設ナザレ園）
- ・青木 真弓（養護老人ホームナザレ園）
- ・清水 潤（養護老人ホームナザレ園）
- ・信太 健司（ナザレ園サポート24水戸）
- ・三村 文彦（通所型サービスナザレ園白河内）
- ・海野 将則（ナザレ園就労支援事業所）
- ・引地 玲子（ごだい保育園）
- ・加藤 悠子（ゆたか保育園）
- ・平塚亜貴子（かしま台保育園）

フレイル予防に取り組んで、いつまでも元気に!

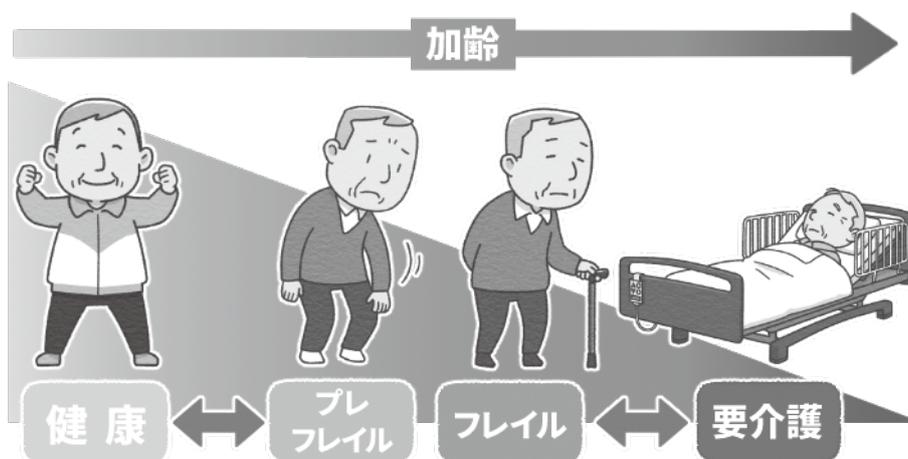
いつまでも元気で健康に過ごすために

最近、「フレイル」という言葉を見聞きすることが増えてきました。フレイル状態が続くと、生活のリズムが崩れ、病気や要介護などになりやすくなります。

コロナ禍で、人と接する機会が減り、「フレイル」になるリスクが増えています。今回は「フレイル」とその予防方法についてお届けします。

ご存知ですか? 「フレイル」

フレイルとは「健康」と「要介護・寝たきり」の間の状態



いつまでも元気であるために、心身の変化に対応して生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

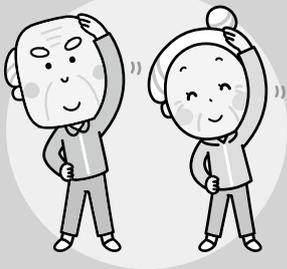
まずはフレイルチェック!

フレイルに気づき、適切に対応することで生活機能を維持・向上することができます。現在のご自身の状態をチェックしてみましょう。

半年で体重が 2～3kg減った 以前より 疲れやすくなった 外出が減って、話すことが減った 筋力(握力)が低下した 歩くのがおそくなった

ひとつでも当てはまれば、フレイルかもしれません。すでにフレイルの症状が現れている場合は、できるだけ早くその状況から抜け出し、心身状態の改善を図ることが大切です。

3つの柱を実践して、フレイル予防しましょう！

運動	栄養	社会参加
散歩や体操などの 有酸素運動	バランスのよい 食事を3食	人や社会との つながりを持つ
		
筋肉量の増加で 血行促進!	口腔内の 健康維持も大切!	会えない場合は 電話や手紙で!

健康で自分らしく輝いた日々を送るために、3つの柱をバランスよく実践することが大切です。

1. 運動（身体活動）

日常生活の中で意識的に歩いたり、仕事や家事などで、こまめに体を動かしたりすることでも、運動量は増加します。また、自分の体調に合わせて、ウォーキングやストレッチ、筋力トレーニング、シルバーリハビリ体操など、体を動かす習慣をつけましょう。

2. 栄養（食・口腔機能）

フレイルによって、食べこぼしやむせ込みが増えるだけでなく、肺炎や低栄養など、全身の健康状態にも悪影響が出てきます。予防には人とおしゃべりすることが口腔機能に効果的で、気持ちが前向きになるなど、心理面への効果も期待できます。

3. 社会参加（就労、余暇活動、ボランティアなど）

コロナ禍においては、以前のような人との交流がしづらいですが、感染症予防対策をとった上で自分にあった活動を見つけましょう。電話やオンラインを活用して、家族や友人との交流を増やしてみましょう。

那珂市社協のふれあい電話では、地域でのつながりを絶やさないように、ボランティアのかたが登録しているひとり暮らし高齢者に電話をかけて、お話ししています。また高齢者サロンでは、体操やおしゃべりを楽しみながら活動しています。サロンについては、8ページにくわしく掲載しています。



ふれあい電話ボランティアの様子

問い合わせ：総務・地域福祉グループ 229-0309

相談

ふくし相談センター

ご本人やご家族、地域などのことで「どこに相談したらよいのかわからない」と思ったら、お気軽にご相談ください。専門の相談員と一緒に考えながら、解決へのお手伝いをします。

- 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
- 受付方法 電話、FAX、面談(訪問も可)、メール
- 問い合わせ 社会福祉協議会 菅谷分室
298-8881 FAX298-8890
E-mail f-soudan@naka-shakyo.net

◆「ふくし相談センター」は、福祉総合相談・自立相談サポートセンター・障害者虐待防止センター・障がい者差別解消相談室などの複数の窓口を統合して運営しています。

社 協 インフォメーション

相談

障がい者の暮らしの相談 ※1 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

案内

あがっぺほっとサロン※2

こどもの不登校やひきこもりで悩むご家族へ悩みを置いていける場所『あがっぺほっとサロン』「ずっと仕事をしていない(学校へ行っていない)」「家からほとんど出ない」など、同じ悩みや子育て経験があるかた同士でちょっと話してみませんか。(聞くだけでもOKです。)

- 日 時 原則毎月第2火曜日
午前10時30分から正午
途中入退室可
- 場 所 瓜連キリストの教会内あがっぺカフェ
(那珂市瓜連573-1)
- 参加方法 申込不要 参加費無料
飲み物代ひとり200円～
- 問い合わせ 社会福祉協議会 菅谷分室 298-8881

案内

なかファミリー・ サポート・センター (ファミサポ)

子育て家庭や高齢者・障がい者の家庭で、育児や家事の悩みはございませんか。

ファミサポは、住民同士の助け合いにより対象のご家庭をサポートいたします。
(援助料1時間600円)

- 問い合わせ なかファミリー・サポート・センター
229-0359 (専用)
E-mail fami-sapo@naka-shakyo.net

※ご利用には、事前の登録が必要です。

案内

那珂市おもちゃ病院 大切なおもちゃを直します ※3

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があります。)

- 活動予定日 1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日・24日
- 場 所 市総合保健福祉センターひだまり
- 活動時間 午後1時30分から午後3時30分
- 問い合わせ 総務・地域福祉グループ 229-0309



※1・2・3については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になる可能性があります。お手数でも事前にお問い合わせいただけますようお願い申し上げます。

善意銀行からのご報告

令和3年8月25日から令和3年11月25日現在

みなさまの善意に感謝します。

■ 善意銀行とは…

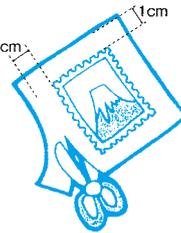
みなさまからお預かりしたあたたかいお気持ち(お金や物品)を
社会福祉のために活用させていただくための窓口です。

現金

預託者(敬称略)	金額
預託者()は指定先、それ以外は那珂市社会福祉協議会	
野木利三郎	30,000円
匿名	30,000円
切手テレカボランティアポピー	24,744円
匿名	1,000,000円
匿名	25,346円

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)
那珂医師会 勝井明憲 檜山里枝 横須賀幸子
那珂市更生保護女性会 富張滯子 (株)鶴田組
なるみ園 山田道俊 飯塚 生長の家茨城県教化部
匿名16件
- おしりふき布(届け先 市内施設)
野木利三郎 富張滯子 那珂市更生保護女性会
那珂市リサイクルセンター
匿名6件
- タオル・雑巾等(届け先 市内施設)
野木利三郎 菅原久美子 匿名3件



★使用済み切手
…切手の周囲1cmを
消印を残してはさみ
で切り取ります。

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。

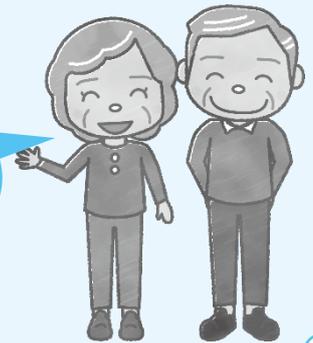
あなたの「気になる」が「暮らしのあんしん」につながります ～あん・しん・ねっと事業～

あん・しん・ねっと事業は、普段からおつきあいのあるひとり暮らし高齢者などを、地域で見守る事業です。普段の様子を知っているからこそ、変化にいち早く気づき暮らしの安心を守ることができます。ひとり暮らし高齢者などの安心のため、ご近所のかたの見まもりにご協力をお願いいたします。

◆見まもりの例◆

- ・回覧板を回すときに一声かける
- ・ゴミ出しの時にあいさつ
- ・郵便物や新聞の様子
- ・カーテンや雨戸の開け閉めなど

あなたの「気になる」が
「暮らしのあんしん」に
つながります



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3198
■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



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

「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

～あったかはおとをみんなの手で～

第62回『ふれあい・いきいきサロン』で一緒に活動しませんか？

ふれあい・いきいきサロンは、気の合うかた同士が、身近なところ（公民館やコミュニティセンターなど）に集まり、仲間づくりの輪を広げる活動です。那珂市では、高齢のかたが「シルバーリハビリ体操」やお茶飲みをしているサロンや、子育て中の親子が音楽に合わせてふれあう「ミュージック・ケア」を行っているサロンなど、50カ所以上のサロンが活動しています。

特に高齢のかたにとって、外に出て人と交流することや、その予定があることが、フレイル予防の観点から大事だといわれています。体操はひとりでもできますが、気の合う仲間と一緒に取り組む方が楽しく長続きするため、より効果的な介護予防になります。

見学してみたいかたや、新しく始めてみたいかたは、那珂市社協までご連絡ください。



明治安田生命那珂営業所様より「きずなBOX」への寄付をいただきました

令和3年10月8日、明治安田生命那珂営業所様から地域貢献活動の一環として食料の寄付をいただきました。今回お寄せいただいた食料はフードバンク茨城の「きずなBOX」を通じて、市内外の生活困窮者などの支援に活用させていただく予定です。



那珂市では企業や団体だけでなく、個人のかたからの食料寄付もお待ちしています。「きずなBOX」は下記の場所に設置しています。みなさまのご協力よろしくお願いいたします。

※食料は未開封で賞味期限が2カ月以上のものに限りです。

編集委員
委員長 大和田 優
副委員長 上原 精一
委員 小澤 祐一
委員 舘 祝子

表紙の紹介
写真は、芳野小で行われた村上さんコンサートの様子です。村上さん夫妻は、視覚障害について理解を深めるために、小学校や地域のイベントでお話と演奏を行っています。

■設置場所

- ・総合保健福祉センターひだまりロビー
- ・那珂市社会福祉協議会事務局（市役所瓜連支所分庁舎内）
- ・那珂市役所総合案内前

■問い合わせ

総務・地域福祉グループ
229-0309

