

“おたがいさま”で 始まる地域のつながり



～ボランティアセンターひえづほほえみ除雪ボランティア～

地域の除雪希望登録の独居高齢者・高齡者世帯のお宅に出動！！

雪の降りしきる中の作業でしたが、「ありがとう！」の
その一言に“こころ”も“からだ”もホカホカに！

令和3年3月
No.180

ほっとはあと 日吉津

発行・編集／社会福祉法人日吉津村社会福祉協議会（日吉津村社会福祉センター）

☎27-5351・FAX27-5931 E-mail:hiezunet@orange.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.hiezu-shakyo.org/>

社会福祉協議会(社協)の役割とは？

「誰もが安心して豊かに暮らせるまちづくり」をめざし、住民の皆さんと共に
“地域福祉”を推進する組織です。

1.住民の声を聴き

- ★福祉推進員活動
- ★地域の訪問活動
- ★各種相談事業
- ★様々な事業

2.住民と共に考え

- ★役員・評議員会への住民代表の選出
- ★福祉推進員の研修・会議

3.住民と共に働き

- ★サロン活動・七福会
- ★当事者活動
- ★組織支援
- ★各種ボランティア活動の推進

4.住民と共に支える

- ★小地域福祉活動
- ★見守りマップ作成
- ★地域見守り会議
- など

今、福祉社会に求められるものは、「地域福祉」「住民主体の地域づくり」

【きっと誰かが何とかしてくれるだろう…】ではありません！地域の一部の役員だけに“おまかせ”ではなく、地域に暮らす一人ひとりが、自分たちで出来ることは自ら動く『おたがいさまの支え合い活動』が不可欠です。そんな地域を目指し、協働していきましょう！

「困りごと」をネットワークで解決する（地域と社協の協働）

発見 困っているひとに気付く

足が痛くて
買物がつらい！



Aさん

困ってる
みたい…
どうしよう



ご近所さん

共有・検討 気付いたことを話す場がある

Aさんが
困ってるみたい？！

気付かん
かったわあ



ご近所さん



地域の
ネットワーク



解決 助けあいや専門機関につなぐ

社協に相談
してみらか？



このまちに
住んでよかった！



社協のパー
リハビリか体操に
一緒に行きたいや！



おかず届けて
あげるわ!!



地域と連携



安心
したわ！



ご近所さん

赤い羽根共同募金

ご協力ありがとうございました

10月から3ヶ月間行なった赤い羽根共同募金運動には、たくさんの方々からご協力をいただき、ありがとうございました。

今年度は、新型コロナウイルスの影響で街頭募金を中止するなど規模を縮小して行いました。その結果、募金総額は下がりましたが、お寄せいただいた募金は3割が鳥取県内の民間福祉施設や福祉団体等へ助成されます。

残り7割が本村に助成され、福祉団体活動助成・子育て支援・小中学校の福祉教育・地域福祉活動などに使わせていただきます。

各申請団体への助成金については、1月開催の審査委員会で決定しましたので、次号(5月号)に掲載いたします。

募金総額 (前年度比)

682,084円 (-143,476円)

戸別募金 473,505円 (-3,500円)

法人募金 148,684円 (+3,184円)

街頭募金 0円 (-52,352円)

学校募金 10,187円 (+1,746円)

その他の募金 49,663円 (-92,554円)

※その他の募金…職域募金、募金箱、イベント時募金など

内
訳



書初め大会

心に残る書初め



1月5日、小学生20名が書初めを行いました。
今回は、今の児童館の建物で行う最後の書初めという事で思い出に残るようにと児童館と協力しての開催でした。

ボランティアで3名の方が協力してくださり、とんどさんで書初めを燃やす話や、習字道具の使い方などを教わりました。

参加した小学生たちは全集中で筆を走らせました。



デイサービス

豆まきと誕生会を楽しみました。



今年は、124年ぶりに例年より1日早い2月2日が節分でしたが、デイサービスでは翌3日、ご利用者に豆まきにちなんだレクリエーションを楽しんでいただきました。

今年は、コロナ禍でもあり、職員扮する鬼を“憎きコロナ”に見立てて退治するとともに、厄や災難を皆さんのパワーでお祓いしました。

また、この日はご利用者のお誕生会。みんなで誕生日メニューをいただきお祝いしました。

これからも、ご利用者に季節を感じていただく装飾、季節の行事を取り入れるなど工夫していきたいと思っております。



エイ!憎きコロナ鬼め~!



♪ハッピー・バースデー・トゥー・ユー♪

はつらつ教室

何事もチャレンジ!! 笑いの絶えない楽しい教室

10月から1月までの毎週水曜日、“とっとり方式はつらつ教室”を開催し、4か月間のクールを終え15名が無事卒業されました。

毎週1回、みなさんが運動・座学・知的活動を組み合わせたメニューにチャレンジ!! クイズ・謎解き・ニュースポーツ・フラワーアレンジメントなど、個人やグループでいろいろな分野へ挑戦し、四苦八苦しながらも笑い声が絶えない楽しい教室で、名残惜しみながら卒業となりました。

今年度の教室は終了しましたが、興味のある方は気軽にお尋ねください。



介護教室

高齢期の身体の変化と食事づくりのポイントを学びました

12月24日、よなご幸朋苑の管理栄養士の三隅智加子さん、澤田香理さんを講師にお迎えし、“高齢期の身体の機能低下による食への影響”“食事を工夫することで食が進むポイント”などお話ししていただきました。

また、誤嚥性肺炎を防ぐマッサージも教わり、効果の一つである唾液の分泌が促進したのを感じていただきました。

誤嚥性肺炎を防ぐ調理方法

- 繊維を断つように切る
- 圧力鍋を使い柔らかく
- 十分に煮込む
- ミンチにする
- ひと口量を少なくする
- あんかけや卵とじにする



登録除雪ボランティア大活躍!

ここ数年、雪が少ない年が続いていましたが、今年は10年振りの大寒波となり、社協ボランティアセンターの除雪ボランティア10名が、村内全域の希望者のお宅を回らせて頂きました。

今年は年末や休日の積雪であったため、除雪ボランティアが希望の高齢者宅に伺うと、若年世代をはじめ地域住民で既に協力し合いながら除雪が行なわれており、ご近所同士の絆が感じられました。まさに、社協が進める“助け合い・支え合い”により行われていることが見てとれました!

除雪ボランティアの方々をはじめ、自発的に行って下さった住民の方々ありがとうございました!

除雪ボランティアの活動は、独居高齢者、高齢者世帯のご希望者のお宅を行っています。しかし、すぐに対応出来ない場合もあり、ご近隣同士の助け合い・支え合いが必要不可欠です。

今後も、多くのおみなさんのご協力をお願いいたします。



～地域助け合い・支え愛～

地域のおたがいさまが形になった 自治会内の除雪活動!!

- 独居高齢者を中心にボランティア3名が行いました。
- 大雪とゴミの日が重なり、雪かき後は滑りやすく、危険と判断しゴミ出しの支援も行いました。
- 除雪後は呼び鈴を押し、直接終了を伝えました。顔を見て話すことが出来て良かったです。
- 家族が車で来られる独居高齢者のお宅は、道路に停めなくても良いように、敷地内も行いました。
- ゴミ集積所は自治会長と一緒に行いました。

- 自治会に除雪機があり利用しています。安全面で扱う人は限定されますが、その方たちの活躍があつて行えています。
- 除雪機のお陰で、今まで出来なかった細い通りも行えるようになりました。
- 組長(災害・見守りの役割)が除雪の必要な方に対し、組内で協力の声を掛け合い除雪を行うようにしました。
- 頼まずとも、地域の方が家の前まで開けてくださったと、独居高齢者の方がとても喜んでおられました。

- 自治会内の役員に災害担当があり、積雪があるとその担当者が除雪機を稼働しています。年末年始に2回稼働しました。(月1で除雪機の点検)
- 独居のお宅は、災害担当者と自治会長で玄関先を除雪しました。

- 自治会内の高齢者世帯・独居高齢者世帯を行いました。
- 近所の方で、歩行状態、福祉車両の出入りを考え、自発的に除雪されている方がありました。
- 作業に気づかれた独居の方のお礼の言葉が有難かったです。
- 除雪ボランティアに関係なく、休日に若い人たちが手伝ってくれることが有難かったです。

- 除雪機を2名で稼働し行いました。雪の置き場がなくて困りました。
- 把握している独居高齢者世帯・高齢者世帯の除雪を行い喜んでもらえました。

- 近隣同士が朝出て行っています。
- 街の細い通りも車が出せないため、近所の人たちが自発的に行っています。
- 除雪機を所有している方があり、通りを開けておられました。
- 除雪の要望があり、近所の人たちが行われました。



あなたにズーム

ボランティアは誰かのためだけでなく、自分のためにも活動しています!



ボランティアセンター
ひえづほほえみ
《除雪リーダー》
高塚勇さん

『困っている人がいれば助け合うのが当然!!』と話す高塚さんは、2011年から除雪ボランティアとして活躍し10年になられます。

「ボランティアも捉え方が変わってきて、特に今の若い世代は、ボランティアに関心を持つ余裕がない。そして、昨今は60歳を過ぎて働くのが当たり前時代、ボランティアや老人会に参加できる人も少なくなりました。」と肩を落とす。続けて「ボランティアは誰かの為だけでなく、自分の為にも活動している。活動し体を動かすことで、自分も元気になっている。だから今も元気!! そして、ボランティアは『している』ではなく『させてもらっている』という気持ち! みんながそう思えると良いな。」と語るひえづのスーパーボランティア、高塚さんでした。

日吉津村手をつなぐ育成会「年末訪問活動」

“とびきり”の笑顔に触れ合いました

共同募金
助成事業

12月25日・26日、日吉津村手をつなぐ育成会では、本人さん会員宅9軒へお年賀を持って伺う「顔の見える訪問活動」を行いました。長く続けている恒例行事「新春家族交流会」は残念ながらコロナで出来ませんでしたが、それに代わる活動として、一人でも多くの仲間の笑顔に会いたい気持ちで取り組みました。

イオン日吉津店より寄贈いただいたタオルギフトと、日吉津村共同募金委員会協賛のコロナ対策グッズも添えてにぎやかなお年賀となりました。

今年度は育成会でも様々な行事が中止となり、寂しい思いの多い一年でしたが、今回の訪問活動で久しぶりに出会えた仲間との喜びと、とびきりの笑顔に触れ合うことができました。

日吉津村手をつなぐ育成会は小さな会ですが、ともに喜びを分かち合える場づくりを、これからもつづけていきます。



鳥取県福祉研究学会 第14回研究発表会「地域福祉分野」

「向こう三軒両隣、おたがいさまで支え合うために」

～下口自治会 支え愛の仕組みづくりの成果を発表～

2月13日(土)、鳥取県福祉研究学会が開催されました。日吉津村社協からは、『近所で「SOS」のキャッチボールができる地域づくり』を事業テーマに、令和元年度から下口自治会をモデル地区に選定し「下口地域支え愛」の仕組みづくりを、他6地区へは“支え合い意識の醸成”に取り組みました。その方法と成果を考察し発表しました。

これから、下口自治会での取り組みを活かし、各地域で“助け合い支え愛の地域づくり”を展開します。みなさまの“あったかハート♥おたがいさま”でのご協力をお願いいたします。



令和元年度、下口住民を対象に「助け合い・支え合いの地域づくり研修会」を開催し、「理想の下口」を考えました。

その後、役割が「相談事の対応」「下口ラブチーム」、役割が「防災・組員(特に高齢者)の見守り」「向こう三軒両隣「組長」」が発足。住民対象の研修会やマップ作り座談会を実施し、役の人だけでなく「向こう三軒両隣、おたがいさまで支え合う」意識が参加住民に広がりました。また、組長対象に「支え愛研修会」を開催し「見守り」の役割の機能強化、支え愛意識の向上を図りました。今後、住民の気づきがあり、「困っている人を支援する・地域の問題を解決する」「下口地域見守り会議」の開催を目指します。その後、①住民の自発的な活動「介護者を支えるための勉強会」「送迎ボランティア」が行われています。②組長の仕組みが機能し、「独居高齢者の長期不在を組長が把握」「夜、高齢者世帯に電気が点灯しないことへの気づき」「組長による生活支援(ゴミ捨て)」など行われています。③下口の子どものための支え愛メッセージ。これも、ボランティアの一つと学びに繋がり、次の意欲に。④支え愛訪問を行い、多くの関係者がボランティアとして参加され、多くの気づきと達成感を得られ、支え愛に必要な不可欠な相互の関係性が強まりました。⑤月1回の七福会が地域の高齢者の繋がる場であると高齢者・ボランティア双方の理解により、参加者が増え盛り上がっている。などの嬉しい変化が見られています。

予防事業(ひえづチャンネル)制作秘話

テレビを観て挑戦してくださいね~!!

『からだハツラツ こころイキイキ』日吉津村社会福祉協議会 予防事業 ストレッチ&頭の体操シリーズ 日吉津チャンネルから流れるこのフレーズ!“福祉センターに来る人しかできないのは残念”“家でも体操したい”という声に応え、広く村民に親んでもらおうと2017年7月に開始しました。

担当職員がオープニングから全力投球で本番に臨み、撮影の松田和博さんの編集力で楽しい番組となっています。コロナで自粛生活期間には、「再放送を見ながら家で楽しくしている。」と嬉しい言葉をいただき、お役立ち感を励みに取り組んでいます。

これからも、老若男女に愛される番組となるよう励みます。



からだの
体操収録



あたまの
体操収録



編集の技で
楽しい番組に!

温泉プールで楽しく効果アップ!!

水中運動教室 参加者募集!!



【日 程】●第1期4月~6月 ●第2期6月~8月 ●第3期9月~11月

【コ ー ス】毎週月曜日コース、毎週火曜日コース(各教室定員4~5名) ※どれか一つお選び下さい。

【時 間】午後2時から3時

【場 所】湧くわく天然温泉 ラピスパ内プール(米子市淀江町) ※送迎の必要な方は相談ください。

【対 象 者】65歳以上で運動制限のない方 ●新規希望者を優先。但し、定員を超えた場合抽選となります。

【利 用 料】1回 200円

【申込方法】3月22日より電話受付開始

【問い合わせ】申込先:日吉津村社会福祉協議会

☎37-1111 担当 米田

4月から 少人数で、楽しくしっかりと身体づくりしませんか?

『パワーリハビリ』参加者募集

無料体験
できます

【対 象】おおむね65歳以上の方で体力・筋力の低下により
日常生活動作に不安を感じている方

【期 間】6ヶ月間(3ヶ月間:週2回、3ヶ月間:週1回)

【場 所】福祉センター 1階トレーニングルーム

【利用料】1回200円

【内 容】血圧測定→準備体操→トレーニング→整理体操

※ご自身での来所が難しい方はご相談下さい。

担当:大西

パワーリハビリって?

●マシントレーニングを軽負荷で行い、使っていない筋肉を動かします。生活向上や生活動作が楽になることを目的としたリハビリです。

お申し込み・お問い合わせ 日吉津村社会福祉協議会 ☎37-1111

相談事業のお知らせ

福祉センターでは、【司法書士相談】【家庭教育相談】【消費・生活相談】を開設しています。

より多くの方の相談希望に応じるために、下記のとおり実施します。いずれも無料ですので、どうぞご利用ください。

司法書士相談 【要予約】 (先着順です)	5月20日(木)、8月19日(木) 11月18日(木)、2月17日(木) 【時間】13:30~15:30 (1人当たり30分)
家庭教育相談	希望日時を伺い 専門機関におつなぎします
消費・生活相談	希望日時を伺い、 民生児童委員又は、 専門機関におつなぎします

ご予約・お問い合わせ
日吉津村社会福祉協議会 ☎27-5351

米ひと握り運動 ~有効に使わせて頂きます~

1月15日、JA鳥取西部米子みのかや支所女性会日吉津支部 井藤節美会長様より、米ひと握り運動で寄せられたお米を寄贈していただきました。

いただいたお米は、社会福祉事業で有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



日吉津村手話サークル メンバー募集中!!

手話は、手だけではなく顔の表情など身体全体を使って表現するコミュニケーションです。



日吉津村手話サークルでは一緒に学び、活動されるメンバーを募集中です。

サークルは和気あいあいとした雰囲気、初心者の方でも楽しく覚えることができます。

体験参加もOKです。活動日にぜひ、お越しください。

【時間】19:30~20:45

【場所】日吉津村社会福祉センター ☎27-5351

【会費】500円(年間)

月	日	月	日
4	5	19	10
4	18	5	10
5	17	11	1
5	15	6	7
6	21	12	6
6	20	7	5
7	26	1	17
7	24	8	9
8	23	2	7
8	21	9	6
9	27	3	7
9	14		

※活動日は、変更になる場合があります。

ボランティアセンターひえづ ほほえみ情報

日吉津村デイサービスセンターの ボランティアを 募集しています!!



~地域の方とのふれあいでだれもが生きいき~

午前中の都合のいい曜日・時間に、デイサービスセンターでボランティアをしてみませんか?!

ご利用者は、地域の方が来て下さるのをとても楽しみにしております。好きなこと・得意なことを活かして活動しましょう!!

こんなボランティアがあります!

- 【喫茶】ご利用者へのお茶出しなど
- 【手芸補助】ご利用者の手芸活動の補助など
- 【ドライヤーかけ】お風呂上り時のドライヤーかけなど
- 【話し相手】ご利用者の話し相手など

まずは気軽にお電話ください!

《お問い合わせ》
ボランティアセンターひえづ “ほほえみ”
日吉津村社会福祉協議会内 ☎27-5351

日吉津村社会福祉センター ゴールデンウィーク中の 開館のお知らせ

4月29日から5月6日まで、
社会福祉センターは下記の
とおり開館します。

4/29(木)	開館	5/3(月)	休館
4/30(金)	開館	5/4(火)	休館
5/1(土)	開館	5/5(水)	休館
5/2(日)	休館	5/6(木)	開館

※ご不明な点がございましたら、
社会福祉センターまで
お問い合わせください。

令和3年度“ボランティア活動保険”を受付中です!!

この保険は、ボランティア活動中の
事故による「ケガや損害賠償責任」
を補償します。

- 基本プラン 保険料 350円
- 天災・地震補償プラン 保険料 500円

ケガの補償



活動中にケガを
して通院した



活動に向かう途中で
交通事故にあった



活動中に誤ってケガを
負わせてしまった



活動中に誤って
物を壊してしまった

ご希望の方はボランティアセンターへお電話「ほほえみ」までお申し込み下さい。☎27-5351

1月号 頭の体操クイズの答えと正解者

(正解者)

(答え)

⑤番

上1 松浦朝広様 下口 杉谷 笑 様
中西準子様 田中君江 様
上2 林原典子様 中口峯子 様
富吉 佐藤幸枝 様

《みなさまからお寄せいただいた感想》

- 画数、今と昔?
- 七福会参加しています。正月用のリース、とても楽しく
作りました。次もまた何か手作り出来るものがあればと思います。
- 頭の体操を毎回楽しみにしています。
- ボランティア活動たいへんでしたね。●いつもより難しかったです。
- 支え愛訪問、高齢者の方には嬉しいことだったでしょう!
大変とは思いますが、年に2回はいかがでしょうか?
- 各地域のグループの方々の様子を見て感心しました。

☆毎回クイズを楽しみにしていただきありがとうございます。
1月号の画数の計算、少し難しかったですでしょうか?
支え愛訪問など、地域の方のために快く活動していただき
ているボランティアの方々には感謝!感謝!です。私たち
職員も、地域にでかけて行きたいと思えます。

ご寄付ありがとうございました

(12月21日~2月23日)

自治会名	寄 付 者	摘 要
海 川	下口 哲 司 様	香典返し(母・淳子様死去)
富 吉	前田 進 様	〃 (父・進 様死去)
海 川	大下 浩 司 様	〃 (父・脩 様死去)
富 吉	高松 行 彦 様	〃 (母・喜美江様死去)
今 吉	岡 仲 謙 様	〃 (父・登 様死去)
下 口	江塚 典 明 様	〃 (母・美恵子様死去)
海 川	中塚 千 恵 様	〃 (夫・照文様死去)

- 香典返し、見舞返し等の寄付は社会福祉協議会(社会福祉センター)で承ります。
- ご寄付いただいた方には礼状印刷を行っていますので、ご利用ください。(会葬礼状300枚、見舞返し礼状100枚まで無料)

嘱託職員を募集します

1. 募集職種……健康運動指導士又は理学療法士
(嘱託職員)1名
2. 面 接 日……令和3年3月20日(土)午後2時
3. 申込み切……令和3年3月16日(火)午後5時必着
4. 応募資格……健康運動指導士又は理学療法士の
いずれかを有する方、又は
令和3年3月31日までに
資格取得見込みの方
5. 勤務条件等……詳細については下記までお問い合わせ下さい

日吉津村社会福祉協議会(事務局長 富山)
〒689-3553 西伯郡日吉津村大字日吉津973の9
TEL:0859-27-5351
ホームページ: <http://www.hiezu-shakyo.org/>

頭の体操クイズ

右回りに読むと、□の字でしりとりになっています。
空いている□に当てはまる文字を入れてください。
□に入る文字が一番多いのは何という文字でしょう。

(例)

➡ は さ み ど り く あ げ

➡	い	ん	□	ぶ	と	□
	□	き	さ	□	も	か
	も	つ	□	し	だ	し
	り	つ	ん	め	め	□
	こ	□	せ	ん	□	く
	□	も	き	ん	□	だ

先着20名の方に福祉センター
喫茶無料券1枚を差し上げます。

(答)

※応募は、3月3日(水)から
福祉センターにある解答用紙にご記入の上、ご応募ください。