

社協シンボルマーク

社協 ひこね

【第172号】

平成25年6月15日発行

編集と発行

社会福祉法人
彦根市社会福祉協議会

〒522-0041 彦根市平田町670

TEL 22-2821 FAX 22-2841

ホームページアドレス

<http://www.hikone-shakyo.or.jp>



この広報紙の一部は、赤い羽根共同募金の
配分金やみなさまからの会費で作成してい
ます。



▲覚えたマッサージで互いにほぐし合うメンバー＝伊庭（いば）会館で（西今町）

○思わずこぼれる「ああ、気持ちいい…」

西今町にある伊庭（いば）会館では、住民の高齢化が課題になってきた中で、日頃からのコミュニケーションを大切にしようと、毎月第1・3木曜日に団地のご近所さんが集まり、腰痛予防の体操やおしゃべりなどで楽しみながら、リフレッシュしてられます。

この日は、県立盲学校の元教師で視覚障害者でもある町内の方を招き、誰でも簡単にできるマッサージを教わられました。ひと通り指導を受けた後、さっそくメンバー同士で試されましたが、あちこちから漏れる「はぁ〜〜」という至福の声。

ふれあいの中で「目が見えない（見えづらい）」方へのコミュニケーション方法も学びながら、お互いの疲れを癒されました。

世話人の山本さんは「市内のあちこちで、このような活動が広まればいいな」と話されます。

★会員募集中★

①地域づくり実践中

（詳細：2ページ）

②小地域福祉活動助成事業

（詳細：3ページ）

③福祉のまちづくり活動 助成事業

（詳細：4ページ）

視覚障がいのある方に向け、点字版・音訳（テープ録音）による「社協ひこね」の貸し出しを行っています。ご希望の方はご連絡ください。

▶ 防災出前講座で琵琶湖周辺の断層について説明する安井さん。パネルも使いながら分かりやすく。
 〓 高宮町本町会館で



地域づくり 実践中



継続してこそ
意味(効果)がある

NPO法人
日本防災士会 滋賀県支部
湖北・湖東ブロック

これまで私たちの住む日本は、数多くの大規模災害に見舞われ、甚大な被害を被ってきました。

今後、「南海トラフ沿い巨大地震」など大規模災害の来襲が懸念される中、「地域防災力の向上と防災協働社会の実現に寄与すること」を活動の基本理念としている日本防災士会滋賀県支部湖北・湖東ブロック（以下、「湖北・湖東B」）の活動を紹介します。

「地域活動を活発にしたかったですよ。」とブロック代表の安井さん。

地域活動になかなか住民の参画が得られず、目を付けられたのが防災活動だったそうです。

「災害は年齢や性別等に関係なく誰にでも降りかかり、大切な人の命に関わること。地域の人々と進めたい。」という熱く強い意志から、10時間以上にわたるカリキュラム終え、防災士になられました。

しかし、防災士になったからと言って、決して順風満帆に活動が進んだ訳ではなかったそうです。

地域における担い手の不足、周囲の方との思いの相違、始めは盛り上がりを見せるものの、なかなか軌道に乗せることができず思い悩まれる日もあったそうですが、昨年8月に湖北・湖東Bが発足し、仲間を得られたことが転機になりました。

現在は会員5名で、「継続・持続できる防災活動」を提案しながら、身近な防災対策や自然災害などのお話、地図を使った訓練(DIG)、ゲーム形式で学ぶ避難所運営など、住民の学びを支援するためのさまざまなメニューを準備され、地域

ナールド！ 解説

「防災士」って？

自助・互助・協働を原則として、「公助」との連携充実に努め、社会の様々な場で減災と社会の防災力向上のために活動し、日本防災士機構においてそのために十分な意識・知識・技能を有すると認めた者。

(NPO法人日本防災士機構HPより)

NPO法人日本防災士会ホームページ
<http://www.bousaisi.jp/index.html>

あなたのまちの防災活動を応援します!!

- 防災に関する
- ・ 研修会等の講師をお受けします
 - ・ 他地域の事例を紹介します
 - ・ 他地域との交流等を照会します
- 日本防災士会の活動をぜひご活用ください。詳しくは下記まで。

【連絡先】

NPO法人日本防災士会滋賀県支部湖北・湖東ブロック 安井 務まで

携帯：090-4569-7639

【防災士に関する詳しいことは】
 NPO法人日本防災士機構
 又はNPO法人日本防災士会の
 ホームページを参照ください。

に出かけておられます。
 「ベースは『地域づくり』。住民同士がつながっていれば、災害時の活動もきつと上手く行くとおもいます。」とお話される安井さん。
 今後は、自治会や防災会等で平時の活動として取り組んでもらえるように働きかけを進めていくことで、最後に「自分たちの命を守る防災活動をはじめ、防災士の活動にも関心を持っていただき、地域づくりのキーパーソンとして一緒に活動してもらえればうれしい。」とお話されました。

共同募金助成事業

平成25年度

小地域
福祉活動
助成

平成24年度に市民の皆さまから寄せられた赤い羽根共同募金の配分を受け、地域に暮らす人々がともに助けあい、安心して暮らすことのできる福祉のまちづくりに向けて取り組む事業に対し助成します。

※助成要項・申請書は、彦根市社協ホームページからダウンロードすることができます。

【ホームページアドレス】

<http://www.hikone-shakyo.or.jp>

助成対象

単位自治会（自治会未結成の地域にあっては、それに代わる団体）

助成内容

市内において、小地域(自治会)を単位として実施する、主体的で地域に根ざした地域福祉活動に必要な経費等。

助成額は総額の4分の3以内とし、10万円を限度とします。

例えば

子どもの見守り活動に対するパトロール用品の購入、高齢者のふれあい給食・サロン活動の経費、自治会館等の洋式トイレ化・バリアフリー化

対象外事業

- (1) すでに完了している事業
- (2) 過去2年以内にこの助成を受けたもの
- (3) 市の補助など他の助成を受けているもの
- (4) 営利活動や政治・宗教等の運動のための手段として実施されるもの

申請手続

受付期間：平成25年6月3日(月)～平成25年7月5日(金)
午前8時30分～午後5時15分（土・日は除く）

『1本の手すりで…』



和田町町内会

和田会館の玄関の段差部で転倒不安があり、各種サークル等への参加を控えていた高齢者の方々。

共同募金の助成を受けて手すりを設置したところ、安心して参加していただけるようになり、町内外の人と交流の機会が増え喜んでいます。

『増えました!』



西肥田町自治会

当町でも高齢者の活動が盛大になってきましたが、歩行困難や腰痛の方々が多くおられ町行事を欠席されることが多かったけれど、車いすを購入すると出席者も増えてきました。

助成金をいただきありがとうございます。

昨年度、助成自治会の声

申込・問合せ先

彦根市社会福祉協議会 地域福祉課

彦根市平田町670 福祉保健センター別館

TEL：22-2821 FAX：22-2841

平成25年度

福祉のまちづくり活動助成事業

彦根市社会福祉協議会では、市内のボランティア団体や市民活動団体などが、市内において福祉のまちづくりに取り組む小地域福祉活動や社会貢献活動を応援します。

【助成対象】

彦根市社会福祉協議会の重点事業である小地域福祉活動やボランティア活動の推進に取り組む市内の学区（地区）社会福祉協議会およびボランティア団体ならびに市民活動団体

【助成対象事業】（一例）

- ・市内のボランティア活動を推進する事業
- ・地域住民の出会い、つながりの場をつくる事業
- ・地域住民の生活実態を調査する事業
- ・高齢者や障がい者等の支援のネットワークをつくる事業

<実施時期>

平成26年3月末までに
完了できる事業

【対象外事業】

- ・すでに完了している事業
- ・自治会等、地縁により結成された団体および自主防災会が行う事業
- ・営利目的や公序良俗に反するもの、宗教的・政治活動

【助成額】

助成対象経費相当額（千円未満の端数は切り捨て）

※ただし、1団体につき20万円を限度とします

【受付期間】

平成25年6月17日（月）～7月5日（金）

※午前8時30分～午後5時15分まで（ただし、土日祝は除きます）

【申し込み・問合せ先】

彦根市平田町670 彦根市福祉保健センター別館内

彦根市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL：22-2821 FAX：22-2841

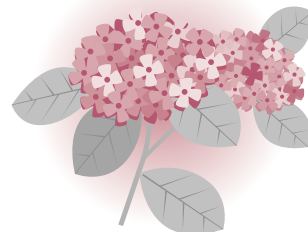
※実施要項および申請書は、本会ホームページからダウンロードいただけます。

【ホームページアドレス】

<http://www.hikone-shakyo.or.jp>

<昨年度の助成例>

- ・サロンや研修会を通じた地域のつながりづくり
- ・小中高生の学びと育ちのサポート事業
- ・文庫における子育て支援事業
- ・地域サロンの開催事業





気になる

「あの人」インタビュー

彦根市身体障害者更生会

谷澤 恒夫さん
たにざわ つねお

聞き手…学校等で取り組まれる車いす体験などで精力的にお話しされていますが、きっかけは？

谷澤…営業マンとして県外で働いていたんですが、体を悪くし車いすを使うようになりました。また他の事情も重なり、仕事を辞めて地元彦根に帰ってきたんですが、そこでたまたま更生会の活動に関わらせてもらうようになりました。
聞き手…活動を始められて、何か

苦労はありましたか。

谷澤…話すことは好きなので、そこは苦労しませんでした。たまに「話上手」と言っていたけど、これもあります(笑)決められた時間に合わせられるようネタを考えたり、小学生でも中学生でも、みんなに分かりやすいように話ができるよう、インターネットで調べて勉強したりもしましたね。

聞き手…活動を始められて、谷澤

「話す」って、
楽しいんだよね。

さんの中で何か変化はありましたか。

谷澤…私は脊髄性筋萎縮症(せきずいせいきんいしゅくしょう)という病気なのですが、活動を始めるまでは、あまり声が出せなかったんです。

でも、人の前で話すことやコミニケーションが楽しくなってきた、努力して声が出るようになりました。活動のおかげですね。

聞き手…どんなことはお話しされるんですか。

谷澤…色々あるんですが、車いすは「車」という乗り物では無く、利用する人たちの「足」だということです。

ちよつと難しくなるんですが、道路交通法上、車いすは歩行者と同じ右側通行なんです。だからやっぱり「足」なんですよね。

聞き手…谷澤さんはお出かけ好きだとか？

谷澤…色んな所へ出掛けますよ。

新幹線でデイズニーランド



小学校や中学校の授業では、自身が車いすを利用することになったきっかけや体験時の注意点など、ユーモアを交えてお話されます。体験時は児童と積極的なコミュニケーションも。

へ行ったり、飛行機で沖縄に行ったり。外に出る、人に会う、五感を楽しむことを大切にしています。出かけた先で体験したことを、またみなさんにお話したいんです。
聞き手…谷澤さんの活動が、障がいのある人をはじめ、誰にとってもやさしいまちづくりにつながるいいですね。ありがとうございます。

お知らせ 出合い ぶれ合い 支え合い

民生委員
児童委員
の活動

高宮民児協

◎子育て広場

子育て支援活動の一環として、地域の子ども達がすこやかに成長することを願い、2カ月に1度（偶数月）、子育て広場を開催しています。

親子で楽しいひとときをすごしましょう。
ママ友作りの場にもなっています。
おじいちゃん、おばあちゃんもぜひどうぞ。
子育てについての相談もOKです。

〔日時〕 6月20日（木） 10時～11時30分

〔場所〕 高宮地域文化センターホール

〔対象〕 0歳児～未就学児 参加費は無料です

〔本件担当〕 田中（自宅） TEL 22-0765

城東一民児協

◎児童部会 研修会 開催

去る4月27日、旭森民児協と合同で虐待について研修会を開催しました。

我々民生委員は、毎日アンテナを張りめぐらし、各自町内を見守っておりますが、発見が難しいので、皆様勇気をもって連絡して下さい、また近くの民生委員にご相談下さい。

連絡先 子ども青少年課
26-0994／直通ダイヤル
23-7838／相談専用

〔本件担当〕 清水（自宅） TEL 22-1456



城東二民児協

みんなおいでよ げんきっ子！

◎『子育てひろば』のお知らせ

〔日時〕 平成25年6月30日（日） 9：00～12：00

〔場所〕 上後三条自治会館

〔対象〕 幼児（0歳児～5歳児）と保護者

〔内容〕 絵本の読み聞かせ・大型紙芝居・七夕飾りづくりなど

〔本件担当〕 古田 肇（自宅） TEL 23-7604



◎『お元気ですか！いかがお過ごし？』～春の友愛訪問～

「民生委員・児童委員の日 活動強化週間」に因んで、5月中旬から下旬にかけ、70歳以上で独り暮らしのお年寄り宅へお体の具合など声掛け訪問し、お元気にお暮らしの様子を確認しました。

〔本件担当〕

松山貞邦（自宅） TEL 22-0914



保健師からのメッセージ 79

高齢者の健康

今回のテーマ
足腰も鍛えよう



◎高齢期こそ体を動かしましょう

運動は筋肉や骨を強くするだけでなく、肺や心臓などを丈夫にし、脳や神経をよい状態に保ちます。高齢期でも、きたえれば筋力は向上するので、毎日積極的にからだを動かしていく心身ともに元気な体をつくっていくことが大切です。からだを動かさないうちでいると、だんだん筋力は弱まり、活動意欲も薄れ、衰弱の悪循環が起りやすくなります。

ウォーキングなどの有酸素運動は、健康的な運動の一種ですが、そこに筋肉や骨に負荷をかける筋力トレーニングを組み合わせると、より効果的な運動となります。

運動を続けるコツは、無理せず、ほんの少しの時間でいいので、時間を決めて行うことです。

◎自宅でできる筋力トレーニング

- ①足首の体操
- ・両足をそろえ、かかとを軸につま先をあげて下ろす。
- ・今度はつま先を軸にかかとを上げて下ろす。 ※繰り返し行う。



簡単！おいしい！なすのチーズ丼

<簡単調理メニュー>

1人分 エネルギー 439kcal 脂質 12.2g 塩分 1.8g
たんばく質 9.8g カルシウム 162ml

◎材料（2人分）

- ごはん……………2人分
- なす……………2本
- サラダ油……………大さじ1
- とろけるスライスチーズ…2枚
- 大葉……………4枚
- かつおぶし……………適量
- 炒りゴマ……………大さじ1/2
- だし汁……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2

◎作り方

- ①なすはへたを切り落として縦半分に切り、表面に味がしみ込むように切り込みを入れる。大葉は千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れて表面がうっすらキツネ色になるまで焼く。
- ③②に④の調味料を入れて加熱し、なすにからめ、チーズをのせて火を止める。
- ④器にごはんを盛り、なすを汁ごとのせて、かつおぶしと炒りゴマ、大葉を飾る。

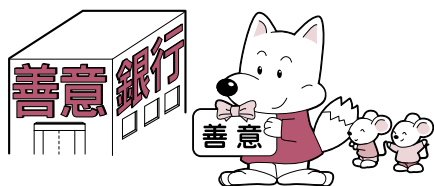


なすとチーズの意外な組み合わせですが、簡単でおいしいです！
ごはんの上にのせなくても、単品でおかずとしてもどうぞ！

椅子は重くて丈夫なものを選び、体操はゆっくり行うようにしましょう。



- ②膝を伸ばす体操
- ・背筋を伸ばして座り、手は座面の横を持つ。
- ・片足をあげ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じで膝を伸ばす。
- ・膝を曲げて足を下ろす。
- ※左右繰り返し行う。



善意銀行預託

(敬称略)

氏名または団体名	金額(円)
匿名	1,939円
ユニー株「小さな善意で大きな愛の輪」	30,318円
ピアゴ松原店 店長西村雅伸	
彦根商工会議所	180,000円
辻堂町老人会	1,200円
野田山堂	1,000円
野田山堂お客様一同	1,000円
エアロビクサークル野田山堂運動部	500円

物品預託

(敬称略)

氏名または団体名	品目
城陽小学校	はがき
匿名	学生服
高木・技研特別共同体株式会社	車椅子 2台
高木造園 代表者 高木淳一	
匿名	紙おむつ
匿名	下着類
匿名	未使用切手

善意銀行からのお願い

- ①古切手・使用済みテレホンカード・ベルマーク・ロータスクーポンをお持ちいただく際は、分別のご協力をお願いします。
- ②広報紙「社協ひこね」の点訳・音訳、また、預託者のお名前・社名等を公表するにあたり、下記のことにご協力ください。
 - 1) 公表することにご了承いただける場合は、お名前等をはっきり明記してください。
 - 2) お名前・社名等は必ず『フリガナ』の記入をお願いします。一特に意思表示のない場合は、掲載させていただきます。

社協ひこね第171号(4月15日発行)で善意銀行預託と物品預託の寄付者名に誤りがありました。

<善意銀行預託>

- (誤) 大阪ガスサービスショップ
(正) 大阪ガスサービスショップナカジマ

<物品預託>

- (誤) 彦根市グラウンドゴルフ協会会長 若林 實
(正) 彦根市グラウンドゴルフ協会会長 若松 實

訂正してお詫びいたします。大変申し訳ございませんでした。

あたたかい思いやり ありがとうございました。

お問い合わせ先 ▶彦根市社会福祉協議会 彦根善意銀行 ☎22-2821

平成25年3月1日~4月30日

〈古切手、使用済みテレホンカード〉 (敬称略)

△相互自工(株) △彦根市子ども青少年課 △北川正太郎 △城陽小学校 △彦根市障害者福祉センター △彦根市上下水道部総務課
△開出今町女性会 △彦根市保健体育課 △(株)ワールドプラン彦根営業所 △島津幸子 △後三条シニアクラブ寿楽会 △西今福寿会
△彦根市保険年金課 △(有)光田産業 △善利志ず △(株)川地工務店
△大蔵大老会 △彦根商工会議所 △千菊幸子 △加賀茂昭
△高宮幼稚園PTA △杉本工業(株) △レインボータウン南彦根自治会 △彦根市総務部総務課 △(株)スリーテック △(有)シナプス
△南デイサービスセンター △彦根市身体障害者更生会 △辻橋仏壇店 △(社)自彊術普及会彦根教室 △ひこね国際交流会VOICE
△グリーンピア △(株)ナイキ彦根工場 △森の子保育園 △彦根市社会福祉課 △辻堂町老人会 △NPOぽぽハウス △彦根市デイサービスセンターきらら △平田大沢清草会 △彦根市障害福祉課
△彦根市介護福祉課 △小川秀夫 △八月十六 △彦根市シルバー人材センター △しあわせ保育園 △城南学区老人会 △彦根市農林水産課 △彦根市文化振興室 △要約筆記サークルキャロット
△木下恵美子 △彦根モラロジー事務所 △立岩千代子 △匿名(5件)

〈ベルマーク・ロータスクーポン〉 (敬称略)

△相互自工(株) △旭森小学校エコエコボランティア委員会 △島津幸子 △千菊幸子 △森川ツヨ子 △横田知子 △(社)自彊術普及会彦根教室 △辰己会 △辻堂町老人会 △彦根市デイサービスセンターきらら △後三条シニアクラブ寿楽会 △八月十六 △城南学区老人会 △小倉 △木下恵美子 △匿名(4件)

◆南老人福祉センターからのお知らせ◆

※市内在住で60歳以上の方が対象です。

講座名等	期 日	時 間	定員	参加費	内 容	応募締切日・備考
第5回 発表会	7月5日(金) みずほ文化センター	AM 9:00 ~ AM11:30			南老人福祉センターで活動しておられる仲間の発表会です。 (大正琴演奏や健康体操の演技、手芸やパソコンの作品展示など) “みなさまのお越しをお待ちしています”	事前申込不要
パソコン講座	8月19日(月) ~ 8月21日(水)	AM 9:30 ~ AM11:30	15名	資料代 1,000円	エクセルを使って、表計算やグラフ作成、住所管理をしよう	8月9日(金) ※パソコンはご持参ください。
好評! お楽しみ映画会	毎月第3水曜日 8月は21日(水)	①AM9:30~ ②AM11:30~	無	無料	懐かしの映画や話題の映画を上映します	事前申込不要

①受講等ご希望の方はハガキ(FAX可)に、希望講座名、住所、氏名、電話番号を明記し下記までお申し込みください。

②人数制限のあるものは、先着順とします。

③その他、詳しいことにつきましては電話等でお問い合わせください。

彦根市南老人福祉センター 〒521-1105彦根市田原町13-2 TEL 43-6700 FAX 43-6711

障害児夏休み保育・介助 ボランティア募集

(平成25年度彦根市日中一時支援事業)

〈内容〉夏休み期間中に開かれる、障害児のための「彦根市日中一時支援事業」に参加する児童の保育・介助ボランティアを募集します。

〈活動例〉

お散歩やお絵かきなどの創作活動など

※活動内容は、実施事業所により異なります。

〈期間〉7月20日(土)～8月31日(土)

※開催時間は実施事業所によって異なりますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

〈場所〉彦根市内、甲良町、豊郷町 ほか

※開催日等によって場所が異なりますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

〈対象〉障害児の保育に関心と熱意のある人
(原則15歳以上)

〈募集期間〉7月1日(月)～7月19日(金)

〈申込方法〉TEL・FAX・E-mailで下記までご連絡ください。

〈申し込み・問合せ先〉

彦根市障害福祉課 TEL:27-9981 FAX:26-1767

E-mail: shogaifukushi@ma.city.hikone.shiga.jp

※FAX・E-mailの場合は氏名・住所・連絡先電話番号を必ず記入して下さい。

心配ごと相談

問題を解決するための「最初」の窓口



場 所 彦根市福祉保健センター
別館2階 相談室 (彦根市平田町670)

開所日 毎週水・金曜日 午後1時～4時 (予約不要)
※ただし、祝日の場合は開設しません。

相談できる内容

友人関係、家族、生計の問題など困りごと全般

相談料 無料

※秘密は厳守し、本人の同意のない限り外部に提供することはありません。

貸衣装 ニュース!!

- ・単品貸出OK!
- ・市外の方OK!
- ・お手頃価格でコーディネート♪

彦根市社会福祉協議会では、冠婚葬祭用衣装の貸し出しを行っています。

常時、多数の商品を取り揃え、みなさんのお越しをお待ちしております。なお、この事業で得た収益は、彦根市社協が推進する地域福祉活動に広く活用しています。

新作留袖 3点 入荷

～その他、留袖、訪問着等、多数取り揃えています～

【場 所】彦根市福祉保健センター別館1階 貸衣装室(彦根市平田町670)

【営業時間】月～金曜日8:30～17:15(ただし、祝日は除く)

【お問い合わせ】彦根市社会福祉協議会 電話:22-2821
FAX:22-2841

大好評!

社協クイズ 126

問題

「●●●」は減災と社会の防災力向上のために活動しておられます。●●●の中に入る言葉は?

応募方法

はがきに、①クイズの答え、②住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥今月号の感想やまちのほっとな話題等をご記入のうえ、平成25年7月5日(金)(当日消印有効)までに〒522-0041 彦根市平田町 670 彦根市社協「社協ひこね」クイズ係 までご応募ください。
抽選で5名様に「ふくしの店」からすてきなプレゼントを差し上げます。

いつもたくさんのご応募ありがとうございます。
おしくも当選を逃された方、今回はがんばって!

前回(4月15日号)の答え

フェスティバル でした。

当選おめでとうございます♪

乾 雅登さん 吉武 敏子さん 中村美恵子さん
中村 範子さん 西出麻奈美さん

読者のみなさんからご提供いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送・ご質問に対する回答など、今後の地域福祉活動の参考にさせていただきます。他の目的には、使用いたしません。

☆あなたのまちの「ほっとな話題」をぜひ教えてください。身近な地域が取りあげられるチャンス!