

ふれあい

第 178 号
平成25年1月1日



うじんもあたたまる
お弁当を
ありがとう!!



【特集】

『そよかぜねっと』 ～日々の暮らしをちょっとお手伝い～

(関連記事 4～5頁)

… も く じ …

- 東広島市社会福祉協議会会長 新年ご挨拶 2頁
- 平成 24 年度全国社会福祉協議会表彰、広島県社協会長表彰 2頁
- 第 4 回「社協のつどい」開催します!! 2頁
- 地域の居場所「お茶の間」サロンづくりの取り組み ～志和町・河内町～ ... 3頁
- 【特集】『そよかぜねっと』～笑顔の配達人「そよかぜさん」活動記～... 4～5頁
- サロン活動紹介 6頁
- 第 28 回東広島熟年大学祭 6頁
- 連載シリーズ「ロコモ予防」
第 4 回 ロコトレをやってみよう! 「バランス能力」編 7頁
- あったか笑顔のまちづくり講演会開催します～志和・八本松会場～ 7頁
- 寄付・義援金のご報告 (平成 24 年 11 月～平成 24 年 12 月 6 日) 7頁
- お知らせコーナー 8頁

造賀地区社協「あったか交流会」 ～お年寄り笑顔 弁当届け心の交流を～

「いつまでもお元気で過ごしていただきたい」そんな願いを込めて料理を作り、造賀小 5 年生の児童と先生と一緒にお弁当に詰めました。児童が心を込めて書いた手紙と折り鶴をお弁当に添え、民生委員さんと一緒に届けました。

「ありがとう。良い年が迎えられそうです」と、笑顔があふれていました。その笑顔が子どもたちの喜びとなり、温もりある交流会となりました。

この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金を活用しています。



謹んで年頭のごあいさつを申し上げます

社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
会長 高橋 幸夫



皆様には、輝かしい新春をお迎えられましたこと心からお慶びを申し上げます。
旧年中は、社会福祉協議会の運営や事業推進につきまして、格別のご支援とご協力を賜わり、誠にありがとうございました。

さて、近年の急速な少子・高齢化や核家族化の進行、地域での交流や地域社会のあり方も変わりつつあり、家庭環境の変化に加え、人々の結びつきが希薄化するなど、生活意識も多様化し、地域の特性に応じた取り組みが重要となります。

このような状況を背景とし、昨年、家庭や地域の中で安心した生活が送れるよう、具体的な事業を実践していく「第2次地域福祉活動計画」を策定しました。あつたか笑顔のまちづくりを目指し、互いに助け合い、支え合う地域社会を創造し、新たなつながりによる福祉社会をつくるための行動計画です。

本会では、この計画に基づき具体的な施策が活かされ、目に見えるような取り組み体制を再構築し、新たな地域福祉の創造に向けた活動を展開してまいります。とりわけ、被災者生活サポートボランティアセンターの拠点整備や権利擁護センターの機能強化、FM番組、社協発「笑顔」の拡充、はいかいSOS事業、地域見守り青色パトロール隊、子育て支援、高齢者の社会参加など様々な事業を積極的に推進してまいります。

さらに、教育、防災、健康など幅広い市民のニーズに対応する事業にも取り組み、地域福祉の中核的な推進機関として、地区社協、区長・住民自治協議会、民生委員児童委員、福祉施設、福祉団体、ボランティア団体やその他の関係機関と連携を深めながら、社協会員・市民の協力をいただき、地域の福祉をみんなで支え、お互い助け合える社会の実現に向け役職員一丸となり進めて参りたいと考えておりますので、一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

本年も、皆様方のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。年頭のあいさつとさせていただきます。

長年のご尽力に深く感謝申し上げますとともに、心よりお慶び申し上げます。

【平成 24 年度全国社会福祉協議会表彰（全国社会福祉大会 東京日比谷公会堂 11 月 16 日）】

表彰区分	氏名	所属
民生委員児童委員功労	宗近 勝三	黒瀬地区民生委員児童委員協議会
	田部 知紀	障害者支援施設西の池学園
社会福祉施設功労	菅川 光彦	社会福祉法人つつじ
	藤本 隼見	

【平成 24 年度広島県社協会長表彰（広島県ふくしのまちづくりのつどい 11 月 14 日）】

表彰区分	氏名	所属	表彰区分	氏名	所属
児童委員・民生委員	石井 千之	西条北地区民生委員児童委員協議会	社会福祉協議会 団体関係者	岩手 蔵司	社協職員
	木村 照美	河内地区民生委員児童委員協議会		四通田 仁	
	曾根 智子	安芸津地区民生委員児童委員協議会		山崎 美和	
社会福祉施設関係者	本永 史郎	特別養護老人ホーム御園寮			
	山田 正史	社会福祉法人つつじ			
	清水 迫雅裕	六方学園成人部			
	山下 正代	障害者支援施設ときわ台ホーム			
	浅野 正道	障害者支援施設西の池学園			
	横山 節子	養護老人ホーム造賀福祉園			
	松永 睦子	特別養護老人ホーム大仙園			
	原 一美	広島県立障害者リハビリテーションセンター			



【平成 24 年度広島県知事表彰（広島県ふくしのまちづくりのつどい 11 月 14 日）】

表彰区分	氏名	所属
福祉関係功労者等	津田 美代子	安芸津地区民生委員児童委員協議会



第4回「社協のつどい」開催します

“社協のつどい”は、日ごろから社協を支援していただいている方々への感謝のつどいです。

「あったか笑顔のまちづくり」を推進していただいている地区社協、地域サロン、あったか応援センター、そよかぜねっと、熟年大学のみなさんや、いつも社協を温かくご支援いただいている行政、区長・住民自治協議会長連合会、民生委員児童委員協議会の皆さんと社協の役員、職員が一堂に会し、活動の発表や講演会を通して、お互いの活動を理解し合い、地域福祉について一緒に考え、学び、交流を深めることを目的に開催します。



▲昨年の様子



◀寸劇「劇団そよかぜ」

- 日** 1月27日(日) 13時～16時20分
- 場** 東広島市総合福祉センター(西条町土与丸)
- 内**
 - ・オープニングセレモニー
 - ・東広島市社協表彰 表彰式
 - ・わが町自慢発表 「高屋町」・「安芸津町」
 - ・寸劇「劇団そよかぜ」
 - ・ミニコンサート 石川真帆さん「あなたへ」
 - ・記念講演
講師：元広島東洋カープ選手・コーチ
日刊スポーツ新聞社 プロ野球評論家 山本一義氏
 - ・喫茶コーナー etc.

社協発!
「笑顔」特別番組
FMラジオ(89.7MHz)の公開生放送
14時～16時
(1Fロビー)



石川真帆さん▶

企画福祉課

「あなたへ」CD制作しました



CD「あなたへ」は東広島市社協と青少年育成東広島市民会議が協働し、すべての人が愛される社会をめざして制作しました。社会全体で命の大切さを語り、人とのふれあいや温かさを歌の力で伝え合い、希望に満ちた社会になることを願っています。「あったか笑顔のまちづくり」として、地域に広めてまいります。

※ お問い合わせ先：企画福祉課

地域の「お茶の間」づくり (社協型活動総合推進事業)

～地域の居場所「お茶の間」サロンづくりの取り組み～

今年度から、県社協と市町社協が協働し、全国的に地域の「お茶の間」づくりに取り組んでいます。本会では、志和町志和堀地区と河内町河戸地区で、「お茶の間」サロンづくりを進めています。

「お茶の間」サロンとは、地域みんなが気軽に集まり、日常の困り事を相談したり、解決策をみんなで話し合える場所です。解決できない専門的な事があれば、お茶の間サロンの世話人(あんしんサポートリーダー)が橋渡し役となって、相談事を社協へつないでいただき、地域の困り事を一緒に解決できるよう取り組みます。

その昔、縁側でお茶を飲みながらご近所さんと集まったような温かい「お茶の間」の雰囲気のサロンを目指し、研修参加や福まち会議の場で話し合いを行っています。

事業の4つの柱

場づくり

気軽集える「お茶の間」サロンの設置

人づくり

サロン世話人(あんしんサポートリーダー)確保・養成

活動づくり

地域の困り事を解決するための支え合い活動を考え取り組む

組み合わせづくり

地域での支え合いと社協の活動事業や専門サービス等の組み合わせで困り事を解決する

… 地域に「お茶の間」サロンをつくろう!! …



▲志和堀 福まち会議の様子



▲あんしんサポートリーダー養成研修へ参加



～東広島市社協 日常生活応援事業～

【特集】『そよかぜねっと』 日々の暮らしをちょっとお手伝い



そよかぜねっと
シンボルマーク

『そよかぜねっと』って？

「ほんのちょっと誰かの助けがあったら助かるのに…」という、日常生活の「ちょっとした困りごと」のある方（利用者）に、協力者（そよかぜさん）を紹介し、利用者さんと『いっしょに』困りごとの解決に向け取り組むお互いさま活動です。

そよかぜねっとのしくみ



利用料	共同募金	協力者活動費
300円	+ 300円	= 600円
(1時間あたり)		
※お互いが「気兼ね」しないための有償の仕組みです。基本はボランティア		



笑顔の配達人「そよかぜさん」活動記

活動記録

1

天窓の補修

～日曜大工の得意なそよかぜさんがお手伝い～



お年寄りから、天窓のビニール材が古くなっているのを見てほしいと相談がありました。訪問すると天窓が風化して、交換が必要な状態になっていました。そよかぜさんがそれを見て「簡単なビニール材の交換なのでこれならできそうだ」と快く引き受けてくださいました。「こんなに上手に直してくれるなんて…」以前は、亡くなったお父さんと一緒に天窓の手入れをしていたという利用者さんは、目を細めて喜んでくださいました。

活動記録

2

通院の付き添い

～楽しいひと時を利用者さんへプレゼント～

「通院はいつも家族が付き添ってくれるのだけど、何日も続くから付き添いをお願いできないかしら」という声に応えてくださったそよかぜさん！二人でおしゃべりしながら、病院内の移動も待ち時間もあっという間に過ぎました。家族は中休みができ、利用者さんは楽しいおしゃべりができました。そよかぜさん、ありがとう！！



そよかぜさん、ありがとう



子育て応援



子育て応援の活動急増中!!

困ったわ…



子育てに関するこんな困りごと

「病院に行きたいけど、小さい子どもがいるからなかなか行けない」
「出産後体調を崩して、少し家事を手伝ってもらえる人がほしい」
「引っ越してきたばかりで、ちょっと子どもをみてもらえる人がいない」 など…

応援します!!



●料理のお手伝い



いいにおい。何ができるかなあ…

●保育所へお迎え



お家まであともう少しだね!

●子守り



そよかぜさんも楽しく活動しています。



その他

- 病院内での子守り
- 衣替えの手伝い
- 散歩
- お掃除の手伝いなど

つながりづくり

活動を通して、新たな人と人とのつながりが生まれています!

「困ったときはお互いさま」～あったかエピソード～

利用者 ⇄ 協力者(そよかぜさん)

妊娠中にそよかぜねっとを利用され、出産後にそよかぜさんとして登録して下さった方が、昨年7月に開催した「そよかぜさん交流研修会」にお子さん連れで参加されました。会場で偶然にも妊娠中にお世話になったそよかぜさんと再会。当時お腹の中にいたお子さんとそよかぜさんとの対面が実現しました。そよかぜねっとで大切にしている「困ったときはお互いさま」の気持ちが生んだエピソードです。

「そよかぜさん交流研修会開催」

協力者(そよかぜさん) ⇄ 協力者(そよかぜさん)

社協では、そよかぜねっと活動を通じた地域での支え合い活動の輪がもっと広がるよう、登録いただいたそよかぜさんを対象とした交流研修会を開催しています。「そよかぜねっと」の趣旨目的の確認や活動紹介、意見交換を行い、「困ったときはお互いさま」の気持ちや思いを共有し、そよかぜさん同士のつながりも大切にしながら活動を広げています。



…ご利用のお問合せ・申込み先…

本所(企画福祉課)、各支所へ。
そよかぜねっと協力者(そよかぜさん)を随時募集しております!!





サロン

活動紹介

東谷いきいきサロン【福富】

山里にかすかな秋の気配が感じられるようになった10月中旬、久芳地区の東谷集会所でサロンが開かれました。

この日は、社協の在宅福祉課へ『サロン出前講座』をお願いし、担当者からタオルを使った簡単なストレッチ運動や、手・足・ボールを使った脳のトレーニングなど、おもしろおかしく元気の出る体操を指導していただきました。

普段は、農作業で米や野菜作りの名人さん達ですが、久しぶりに会った親しい人と会話を楽しんだり、体を動かしたりして心身共にリフレッシュされた1日となりました。



『サロン出前講座』メニュー

- 健康維持・口腔機能の向上(30分)・栄養改善(60分)・転倒予防(30分)
- 運動・ストレッチ体操(15分)・筋力トレーニング(15分)・脳のトレーニング(10分)
- その他・認知症について(60分)・熱中症予防(30分)・インフルエンザ予防(30分)

※『出前講座』ご希望の方は、お近くの社協へご相談ください。



第28回 東広島熟年大学祭

第28回東広島熟年大学祭が11月25日東広島市総合福祉センターにおいて開催されました。

当日は約550名の来場者があり、開会セレモニーの後には受講生による学習発表や作品展示が行われ、日頃の活動が披露されました。

大学祭テーマ

応募総数42点の中から選ばれました。

おめでとうございます。(優秀賞1点・優良賞2点)

【優秀賞】『出会いの場 心ときめき 熟大生』

川柳講座 脇 邦子

【優良賞】「熟大で 第二の人生 学ぶ日々」 ヨガB講座 北谷 恵美子

【優良賞】「はつらつと学び 絆の輪を広げよう 熟大祭」 川柳講座 河上 多美子



▲左から受賞された河上さん、脇さん、北谷さん



▲オープニングセレモニーでのテープカット

学習発表



▲はじめての英会話講座

芸能発表



▲芸能発表で手品を披露されました

作品展示



▲絵手紙講座



▲ガーデニング講座



▲健康体操講座





いつまでも元気に動くために ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しましょう！

5回連載シリーズ 第4回 ロコトレをやってみよう！「バランス能力」編

●今月のロコモチェック！

- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下がはけない

つまづいたときには、
重心を元にもどすバラ
ンス能力が必要です。



●バランス能力を高めるための運動を紹介します

足指グーパー（難易度★）

足の指を閉じたり広げたりすることにより、脚の機能に大切な筋力を動かし鍛えます

しっかり握る



グー

チョコキ

パー

大きく開く

開眼片脚立ちバランス（難易度★★）

バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします

転倒しないよう
に必ずつかまる
ものがある場所
で行う



目を開けた状
態で床に着か
ない程度に片
足を上げる

【ポイント】足の親指のつけ根、小指のつけ根、かかと
の3点に体重を乗せる。

【目標】30秒 ※左右差に気をつけて行いましょう。

足の筋力を鍛えることで、バランス機能や歩行能力を向上させ、転倒を予防します。

ポイント

- 運動前に水分を摂りましょう
- 柔軟体操をして、筋肉をほぐして行いましょう
- 痛みを感じたら中止し、無理をせず自分のペースで行いましょう

次回は 第5回 ●ロコトレをやってみよう！
「持久力」編です

- 本所 11月分 香典返し
- 栃岡 叔子
- 横山 倫武
- 藤原 千秋
- 山内 彦一
- 一般寄付
- 景山 一幸
- 東広島大学
- まごころ基金 (募金金箱)
- 黒瀬支所 11月分 香典返し
- 脇原 義則
- 物品寄付
- (株)三輪ステージ
- 中谷 秀樹

- 福富支所 11月分 香典返し
- 大橋 学
- 宮丸 芳博
- 豊津支所 11月分 香典返し
- 岡崎 和則
- 山口 光子
- 見舞い返し
- 山口 光子
- 河内支所 11月分 香典返し
- 山影 茂之
- 竹川 昭雄
- 住友 隆治
- 大月 謙一郎

- 元垣 賢治
- 古川 晟治
- 西山 伸夫
- 安芸津支所 11月分 香典返し
- 木村 豊幸
- 谷水 正司
- 本田 茂樹
- 中光 基晴
- 岩崎 智仁
- 増田 和恵子
- 木戸 克己
- 森田 英明
- 城本 辰美
- 橋本 正之
- 池田 成之

「あったか笑顔のまちづくり 講演会」開催

【講 師】グループホームアイリーフ五日市
小規模多機能アイリーフ八幡の里
施設長 酒井 保氏

- 志和会場
- 2月16日(土) 13時30分～
- 志和生涯学習センター
- 八本松会場
- 2月23日(土) 13時30分～
- 八本松地域センター



東広島市社協 青色パトロール隊結成 地域見守り活動スタート!!

この青パト隊は、社協職員
で構成し、各隊員の自発的な
行動により、市内での防犯発
生を未然に防ぎ、地域住民の
安全で安心な暮らしを守るこ
とを目的に結成しました。



MAGOKORO
皆様のご寄付は福祉のまちづくりの推進のため、
有効に活用させていただきます。(敬称略)

ありがとうございました

《石巻市社会福祉協議会への 支援金》

高屋西生涯学習の古里づくり
協議会主催の「高屋西交流会
古里まつり」での募金

東日本大震災義援金

11、12月分として
募金額…**20,184**円
(平成24年12月6日現在)
◎義援金は
平成25年3月31日まで
受け付けております。

※本会へいただいた寄付金は、税法上の優遇措置を受けることができます。
詳細についてはお問い合わせください。



お知らせ
コーナー

日 日時・期間	場 場所	内 内容	対 対象者	定 定員	料 受講料・費用	持 持参物
締 申込み締切り	問 問合せ先	申 申込方法・申込先	☎ 電話番号	FAX F A X 番号	他 その他	

『東広島精神保健福祉ボランティア講座
～自分発見編～』 受講生募集 !!

この講座では、他者とより良い関わりをしていくために必要な技術について演習を通して学んでいきます。

- 日** 2月5日(火)・2月19日(火)・3月5日(火)・3月19日(火)
- 場** コラボスクエア 3階会議室 (サンスクエア東広島 3階)
- 対** 精神保健福祉やボランティア活動に関心があり、原則全日程に参加できる方
- 申** 住所、氏名、連絡先を明記のうえ、郵便またはファックスで申込み。 **締** 1月22日(火) (当日消印有効)
- 問 申** 地域生活支援センターまほろば [担当: 金子・赤木] (〒739-2105 高屋町松山 267-1)
- ☎** 082-493-8751 **FAX** 082-493-8752

『やすらぎ会』に参加してみませんか

認知症の人を介護している方、不安や悩み・心配ごとはありませんか? 最近、笑顔で話をしていますか?

- 日** 2月15日(金)・3月15日(金)
- 場** 東広島市総合福祉センター
- 内** 10時～13時(介護の悩み解消の話し合い)
13時～14時30分(歌と健康)
- 問** 本所(企画福祉課) ※ 電話・訪問での相談にも応じます。



家族介護者交流会「豊栄支所」参加者募集 !!

東広島市にお住まいの、要介護高齢者を介護している家族の元気回復を目的に交流会を開催します。

- 日** 2月18日(月)
- 内** グリーンピアせとうちでの会食・懇親会等
- 締** 1月31日(木) **問 申** 豊栄支所



(社福) 東広島市社会福祉協議会
職員を募集します。

- 内** (1) 採用職種及び採用予定人数
一般職 (1名程度)、福祉職 (1名程度)
- (2) 応募資格
一般職: 40歳以下(昭和47年4月2日以降生まれ)の方で、社会福祉士の資格を有する者。
福祉職: 介護支援専門員の資格を有する者。
いずれも普通自動車免許の資格を有すること。

- 日** 試験日: 平成25年2月8日(金)
- 場** 試験場所: 東広島市総合福祉センター (西条町土与丸)
- 申** 募集要項は本所で配布しています。又、ホームページからもダウンロードできます。
- 締** 平成25年1月28日(月) (当日消印有効)
- 他** 採用年月日: 平成25年4月1日
- 問** 本所(総務課)

『ヘルパースキルアップ研修会』参加者募集 !!

今回は「東広島市のたん吸引の現状とヘルパーの役割」について講師の方をお迎えし、皆さんと一緒に勉強します。(たん吸引等の普及啓発が目的ですので、資格の取得はできません。)

- 日** 1月16日(水) 13時30分～15時30分
- 場** 東広島保健医療センター 3階
- 対** 在宅ヘルパー 30名
- 問 申** 東広島市子育て・障害総合支援センター [担当: 上田]
- ☎** 082-493-6073 **締** 1月7日(月)

社会福祉法人

東広島市社会福祉協議会

(東広島市総合福祉センター内)

E-mail: h-syakyo@soyokazenet.jp

ホームページ: <http://www.higashihiroshimashi-syakyo.jp/>

- 本所**
〒739-0003 東広島市西条町土与丸 1108
TEL(082)423-2800 FAX(082)423-8525
- 黒瀬支所**
〒739-2612 東広島市黒瀬町丸山 1286-1
TEL(0823)82-2026 FAX(0823)81-0340
- 福富支所**
〒739-2303 東広島市福富町久芳 1545-1
TEL(082)435-2247 FAX(082)435-2098
- 豊栄支所**
〒739-2311 東広島市豊栄町乃美 2841-1
TEL(082)432-2083 FAX(082)432-2145
- 河内支所**
〒739-2201 東広島市河内町中河内 1206-1
TEL(082)420-7011 FAX(082)437-0281
- 安芸津支所**
〒739-2402 東広島市安芸津町三津 4398
TEL(0846)45-0201 FAX(0846)46-0025
- 志和地区相談窓口** (毎週火曜日開設)
〒739-0269 志和町志和堀 4123-6
志和出張所内 TEL090-4895-4819



社協発! 「笑顔」 FM HIGASHIYAMA Community Radio

木曜日の朝10時は、東広島市社協提供のFMラジオ番組、社協発! 「笑顔」の時間。

番組では、各地域で福祉活動を実践している方をゲストに招いてクローズアップ! スタジオから…時には地域の活動現場から、各町の取り組みを生放送で紹介しています。

みなさん、ぜひラジオのスイッチを入れてみてください。

- 放送時間**
毎週木曜日 10時～10時55分
- 送信周波数**
89.7 MHz



謹賀新年! 如何お過ごしですか? 旧年の中に起きた社協のおめでたい出来事。以前結成された『婚活シスターズ』から何名か卒業生が出て「結婚」「出産」と嬉しい報告が続きました。今年も新たな卒業生が出るかもしれません。私も頑張ります!

旧年の中に一番心に残った言葉「顔晴れ(がんばれ)」。地域の方から「頑張れば顔も晴れるよ!」と声をかけていただいた瞬間、心がパッと晴れた事を思い出します。言葉の意味を改めて考え、言葉大事にする中で、幸せになれるヒントや新しい人との出会いが自然に舞い込んでくるのかなと感じました。

2013年が皆様にとくさんの幸せと笑顔をもたらしてくれそうですよ。本年もよろしくお祈り致します。

(鈴木)

編集担当者の
ひとり言...

