

しむかっぷむら 社協だより

第33号(2020年1月)



～老人クラブ連合会（長生会）忘年会～

【12月19日】

占冠村老人クラブ連合会（長生会）は、毎月コミュニティプラザで例会を開催していますが、12月は恒例の「忘年会」として開催しています。午前中のレクリエーションでは、こちらも恒例となっている中央小学校の皆さんと一緒にビンゴ大会を開催し、老人クラブ会員と児童が2人1組でペアになって、景品を目指して大興奮。数字が読み上げられる度に大きな歓声があがっていました。

また、ビンゴ大会終了後は、中央小学校の児童の皆さんから素敵な歌などが披露されました。皆さん、楽しい素敵な時間をありがとうございました。

「住んでいて良かったと思える地域づくり」を目指して!!



ふれあいネットワーク

社会福祉法人 占冠村社会福祉協議会

TEL 0167-56-2700/FAX 0167-56-2133

年頭のご挨拶



占冠村社会福祉協議会

会長 山下 由美子



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は、本会活動に対しまして多大なるご協力をいただきましたことに、厚く御礼申し上げますとともに、本会活動を支えてくださいましたすべての皆様に深く感謝申し上げます。

昨年五月に年号が令和へと変わり、「平成」という一つの時代が終わりました。社会全体が凄まじい勢いで変化していくなかで、平成という時代に追いつこうと、必死に駆けぬけたように感じます。そして、令和元年、時代の変化はますます加速され、時代からとり残されてしまうのではないかと不安になることがあります。新しい情報を持っている者が得をして、情報を持たない者がとり残される、そんな時代にだけは決してなっていないものです。

さて、あらためて昨年をふり返ってみますと、

八月に九州北部を中心として記録的な大雨が続き、九月には台風十五号が首都圏を直撃するなど、国内では様々な災害に見舞われました。

また、十月末には沖縄県の首里城で火災が起き、幸い死者は出なかったものの、沖縄県のシンボルとして、また県民が心のよりどころとしていた大切な文化遺産が、一瞬のうちに灰になってしまいう火災の恐ろしさを実感したところがございます。

本会では、本部やとまろるにおきまして、火災や水害等を想定した消火訓練、避難訓練の実施はもちろん、村が実施する訓練にも参加させていたいただいておりませんが、実際の災害では何が起るかわかりません。皆様のご理解とご協力がなければ、地域から孤立してしまうことにもなりかねません。どうか、本年も地域の皆様の変わらぬご指導、ご支援をいただきますようお願い申し上げます。

結びにあたり、本年が災害のない平穏な一年でありますことと、皆様にとって希望に溢れた素晴らしい一年になりますよう祈念いたします。年頭のご挨拶とさせていただきます。



謹んで

新春のお慶びを

申し上げます。

会長	山下由美子
副会長	大沼八恵子
副会長	原田 明律
理事	赤石 秀明
理事	児玉 仁子
理事	河淵 悦司
監事	伊賀 聡
監事	木村 裕一
評議員	稲田 實
評議員	森 喜代美
評議員	松下 抄子
評議員	安居 明美
評議員	松浦 博
評議員	鷹木 秋夫
評議員	窪田 敏雄
評議員	五十嵐 正子
評議員	大和 妙子
評議員	中本 進一
評議員	坂東 利則
評議員	相川 公司
他職員一同	



～占冠村共同募金委員会からのお知らせ～

＜赤い羽根共同募金、歳末たすけあい運動が終了しました！＞

昨年も、4月からの赤い羽根共同募金啓発運動を皮切りに、12月の歳末たすけあい運動まで、様々な形で村民の皆様にご協力賜りましたが、12月31日をもって令和元年度すべての募金運動が終了いたしました。



運動期間中、あたたかい募金をお寄せいただきました皆様に、厚くお礼申し上げます。

また、募金箱の設置にご協力賜りました店舗、事業所の皆様にも深く感謝申し上げます。

こうして集められました募金は、次年度の占冠村の福祉事業推進に使われるほか、道内各地域の福祉施設整備や福祉事業推進、大規模災害の支援のために全額使用させていただきます。



【赤い羽根共同募金、歳末たすけあい募金中間集計額】

(12月15日現在)

●赤い羽根 220,226円 ●歳末たすけあい 108,320円

※上記額にはピンバッジによる募金額は含まれておりません。

～冬休み企画を実施しました！～

＜絵本の読み聞かせ、缶バッジ作り＞

【12月25日】

小学校の夏休みと冬休みの期間に合わせて、年2回開催している企画で、毎回絵本の読み聞かせと工作体験を実施しています。

今回の「冬休み企画」は、乳幼児から小学生までと、その保護者などが参加し、前段に絵本の読み聞かせを実施。聞き手の年齢に合わせて数冊の絵本を職員が朗読しました。



様々な表情を見せる子どもたちを見ていると、こちらまで自然と笑顔になりますね。

絵本の読み聞かせの後は、工作体験として缶バッジ作りに挑戦。参加者それぞれが、バッジにしたいイラストを選んだり、絵を描いてバッジに加工しました。完成した缶バッジを手にした子どもたちは、嬉しそうに互いのバッジを見せ合っていました。



皆さんまた参加してくださいね！

占冠村社協の福祉事業をご紹介します！

《除雪サービス》

皆さんは除雪サービスをご存知でしょうか。除雪サービスは、占冠村社会福祉協議会が占冠村からの委託を受けて実施している在宅福祉サービスです。

サービスを受けることのできる対象者は、65歳以上の高齢者のみの世帯や身体に障がいのある方などです。また、サービスの利用に際しては、料金が発生します。今シーズンの対象者には既に社協から案内通知文を送付しておりますが、世帯状況の変化などで対象となる方全員を把握できませんので、サービス内容や対象となる要件など、詳しくお知りになりたい方はご連絡ください。



《命のボタン事業》

昨年も行政区回覧でご案内しておりますので、ご覧になられた方も多いと思いますが、占冠村社会福祉協議会では、「命のボタン」の設置事業を実施しています。対象者は村内に居住する概ね65歳以上の高齢者のいる世帯や、身体の不自由な方がいる世帯で、希望される世帯に設置しています。

● 命のボタンとは？

命のボタンは、高齢の方や身体の不自由な方が急病等で倒れた際、駆けつけた救急隊員が素早く対応できるよう、かかりつけ病院や持病などの医療情報、薬剤情報、健康保険証（写し）などの情報を専用の容器で冷蔵庫などに保管し、万が一に備えるものです。

● 「救急安心カード」携行でさらなる安心を

命のボタンはご自宅に保管しますが、体調が急変するのはご自宅に居る時とは限りません。外出先でもしもの事態に見舞われた時に役立つ「救急安心カード」を一緒に配布しますので、カバンに入れておくなど、万が一の備えにご利用ください。

● 情報は常に最新のものを

既に命のボタンを設置いただいている方で、違う病気になったり、薬の種類が変わった、あるいは緊急連絡先に変更があった場合には、その都度最新の情報を容器に入れるよう心掛けてください。少し面倒かもしれませんが、これもご自身の命を守るため。そのほか、分からないことがあればいつでもご連絡ください。



★上記事業についてのお問い合わせは占冠村社会福祉協議会地域福祉係 電話56-2700番までお願いいたします。

～様々な交流が生まれました！年末イベント報告～

《とま～るクリスマス会》



楽しいひと時をありがとう！



【12月2日】

とま～る利用者やその家族、中央小学校6年生の皆さん、地域住民など35名が集い、「とま～るクリスマス会」を開催しました。

オープニングは、とま～る利用者と職員が聖歌隊に扮して歌を披露しました。引き続き小学生から歌やダンスが披露され、大いに会場を盛りあげていただきました。

余興の後は、ゲームやビンゴのレクリエーションを行い、子どもたちとの親睦を深め、少し早めのクリスマスを楽しみました。

全員で昼食も一緒に食べることができ、利用者も大満足の1日になりました。中央小学校の皆さん、地域の皆さんありがとうございました。

《占冠ふれあいもちつき会》



【12月5日】

コミュニティプラザで、年末恒例の「占冠ふれあいもちつき会」を開催しました。世代間交流により相互理解を深め、共に支え合う地域づくりを目的として、今回もゆうあいサークルやボランティアのご協力により、地域の高齢者や保育所幼児、保護者など約100名の参加者ともちつきを楽しみました。

毎年参加してくれている保育所の幼児たちも、エプロンと三角巾を着けてもちつきを体験し、つきたてのおもちを小さく丸めてくれました。

【12月6日】

トマムコミュニティセンターでは、保育所幼児やトマム学校児童、地域の皆さんが集まり、53名の参加でもちつき会を開催しました。

順番で子どもたちもちつきに挑戦。餅をつくつもりが、臼の淵を叩いてしまったり、ちょっとしたハプニング!?はありましたが、無事におもちを完成させました。

つきたてのお餅はすぐに丸められ、お雑煮にいただきました。自分たちが作ったおもちの味はどうでしたか？

中央、トマムそれぞれの保育所幼児が手作りしたアクセサリーなどを高齢者とボランティアに手渡される一幕もあり、和やかなもちつき会になりました。



ヨイショ！の掛け声ありがとう！



おもちを丸めま～す！

《ふれあいクリスマス昼食会》



【12月13日】

占冠村コミュニティプラザにおいて、ふれあいクリスマス昼食会を開催しました。昼食会は、占冠村社会福祉協議会が、お一人暮らしの高齢者や家族と一緒に食卓を囲むことの少ない高齢者を対象として、年4回実施しており、今回は第3回目の開催となります。

今回の昼食会は、普段とはちがい、オードブルやケーキなどを用意して、クリスマスの雰囲気を楽しみました。



※上記で紹介した事業は、いずれも事業費の一部を共同募金会の歳末たすけあい助成を受けて実施しています。村民の皆様から寄せられた善意に感謝申し上げます。

～広がれ！食育実践！～

《体調を整えよう！》



新しい年を迎え、様々な行事でお忙しいことと思いますが、体調は大丈夫ですか？

今回は疲労回復に優れているごぼうと豚肉を組み合わせ、年始にぴったりの料理を紹介したいと思います。

ごぼうは、腸の活動を活発にする食物繊維が豊富で、コレステロールや発がん性物質の排出、血糖値の上昇を抑えてくれます。

また、豚肉は良質なタンパク質はもちろん、他の肉に比べ、ビタミンB₁が豊富で、牛肉の10倍とも言われています。これは疲労回復、スタミナ強化に役立ちます。さらに赤身は、鉄、リン、カリウムなどのミネラルも豊富です。



是非お試しください！

◆『ごぼうと豚しゃぶのサラダ』◆



材 料（2人分）

・ごぼう	100 g
・豚ロース肉 （しゃぶしゃぶ用）	150 g
・水菜	3分の1束
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	大さじ1
A 酢	大さじ3分の2
オリーブオイル	大さじ2分の1
味噌	大さじ2分の1

作り方

- ① ごぼうはタワシなどで皮をこすり洗いし、縦半分に切ってから斜め薄切りにし、水に2～3分さらす。
水菜は、3cmの長さに切る。
Aを混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、豚肉を入れ、色が完全に変わったらザルにあげて冷ます。同じ湯にごぼうを入れて6～7分茹で、やわらかくなったらザルにあげて冷ます。
- ③ 豚肉とごぼう、水菜をボウルに入れて混ぜ、器に盛りつけ、Aをかける。

《ここがポイント!!》

● からだにうれしい組み合わせ

ごぼうはエネルギーの代謝をアップさせます！ビタミンB₁を含む豚肉や、大豆製品などと組み合わせると、老廃物の排出を促します。

調理時間 15分 1人分 369キロカロリー 占冠村社会福祉協議会 管理栄養士 大 高 美津子

～占冠社協年末年始休みのお知らせ～

占冠村社会福祉協議会は、12月31日（火）から1月5日（日）まで、年末年始休業いたします。

それに伴い、老人クラブや共同募金会などの団体事務も休業させていただきます。

また、占冠村保健福祉センターノンノにつきましても、期間中は閉館となりますので、お知らせいたします。

1月6日（月）から通常どおりの運営となりますので、皆様にはご不便をおかけしますが、よろしく願いいたします。（とま～るは年末年始も通常運営しております。）





♡ I LOVE 北海道弁 ♡

私たちが普段から何気なく使っている言葉の中には、北海道地域限定や北海道と全国の一部地域などしか使われない言葉がありますが、そういった言わば「北海道弁」がいつまでもその地域に残ってほしいと願ってコラムを掲載し、皆さんとともに「北海道弁って良いよね!!」という共通認識、連帯感を持てたら良いなあと思っています。

●北海道弁「つっぺ」について

私（M）は、今もって「つっぺ」という方言を使っていますが、若い世代の人たちは使っているのでしょうか？

「つっぺ」は、年配の皆さんなら日常的に使っていらっしゃると思いますが、鼻血が出たときなどに、「鼻につっぺしとけ！（かっつけ）」などと使いますよね。「鼻にティッシュペーパーなどで栓をしておけ」というような意味合いです。

また、戸を開けられないようにするための「つかい棒」の意味で使うこともありますよね。

この「つっぺ」については、北海道以外では、秋田県や東北の一部でも同じような意味合いで使われているようです。広島県では賭け事などで損得がないこと、山口県では引き分けの意味で使われているとのこと。でも、道産子にはなかなか「つっぺ」以外の言葉では、しっくりこない感じがします。これからも鼻血が出た時には、「つっぺ」をして鼻血を止めたいと思います！ I LOVE 北海道弁！

～占冠社協関連のうごき～



6日 社協仕事始め 8:30～
(保健福祉センター)

9日 ふまねっと教室 14:00～
(保健福祉センター)

16日 老人クラブ新年会 10:30～
(コミュニティプラザ)

18日 身障協会新年の集い 11:00～
(保健福祉センター)

20日 ふれあいクラブ 13:30～
(保健福祉センター)



6日 ふまねっと教室 14:00～
(保健福祉センター)

10日 ふれあいクラブ 13:30～
(保健福祉センター)

14日 ふれあい昼食会 11:00～
(コミュニティプラザ)

20日 老人クラブ例会 10:30～
(コミュニティプラザ)



5日 ふまねっと教室 14:00～
(保健福祉センター)

9日 ふれあいクラブ 13:30～
(保健福祉センター)

13日 宮下地区お茶会 10:00～
(川添団地集会所)

19日 老人クラブ例会 10:30～
(コミュニティプラザ)



※ 上記のほか毎週火曜日は、保健福祉センターにおいて10:00～「お元気さんくらぶ」を実施します。（1月7日は通常どおりお元気さんくらぶを実施します。）



《お茶会を開催！～千歳・本通地区～》

【11月8日】

占冠村保健福祉センターで、千歳・本通地区のお茶会を開催しました。

地域の方々とお手伝いをお願いしたゆうあいサークルの皆さんで、体操やお手玉を使ったゲームなどを楽しみました。

今回は足元も悪かったためか、参加者が少なかったのですが、皆さん笑顔で楽しいお話も聞かせていただきました。

占冠村社会福祉協議会では、今後も各地域でお茶会を実施しますので、あなたの地域で開催されるときには、是非楽しいお話をお聞かせください！



皆さん笑顔が素敵ですね！

《コカ・コーラ製品の寄贈》

【12月17日】

北海道コカ・コーラボトリング（株）様より、占冠村社会福祉協議会に対し「年末・年始の行事などにご活用ください」とコカ・コーラ製品（490ml×24本×19箱＝456本）を寄贈いただきました。

北海道コカ・コーラボトリング（株）営業統括本部 エリア営業本部 道北営業部の稲葉 範之さんは、「今年も無事に製品を届けることができました。イベントなどに活用してほしい。」と話されていました。心温まる寄贈に深く感謝申し上げます。



毎年ありがとうございます！

社協へのあたたかいご寄付ありがとうございます

地域福祉のために大切に活用させていただきます。（令和元年10月25日から12月20日まで）

中 央	しおかっぶ旅の会様	社協の福祉活動を支援するため
占 冠	森 田 マサエ 様	社協の福祉活動を支援するため
中 央	富 田 啓 子 様	故 富田 正 様の葬儀に際し香典返しを廃して
占 冠	山 本 理 沙 様	故 山本 敬介 様の葬儀に際し香典返しを廃して

昨年も占冠村社会福祉協議会に対しましてたくさんのご寄付を頂戴いたしました。心より感謝を申し上げます。

「住んでいて良かったと思える地域づくり」を目指して!!

社会福祉法人 占冠村社会福祉協議会

T E L : 0167-56-2700 / F A X : 0167-56-2133

