

ふれ愛め～る

社協 福祉だより 112 FUREAI MAIL



誰もが「気軽に」「楽しく」「元気に」集える場

お話広場

えがお

がオープンしました！

1日の流れ(目によって内容が変わります)

- 11:00 お話広場えがおオープン
- 11:15～ 健康運動指導士による
介護予防・ストレッチ体操
- 12:15～ ボランティアによる
嚙下体操
- 13:15～ 健康運動指導士による
介護予防・ストレッチ体操
- 15:00 お話広場えがおクローズ

交流スペースでは、お茶を飲みながらお話をしたり、楽しく交流をしています！近くにお立ち寄りの際はぜひ遊びに来てください！



ふれあいネットワーク



網走市社会福祉協議会

おもな内容(数字は掲載ページ)

- お話広場『えがお』オープン！ 2
- 赤い羽根、歳末募金ご協力ありがとうございました 4～6
- 全国老人クラブ連合会長表彰受賞!! 8

集いの場「お話広場えがお」 オープン!

令和2年1月28日(火)、網走市総合福祉センターにて、誰もが集える場として「お話広場えがお」が開設されました。この集いの場は、子どもから大人、高齢者から障がいのある方等、「誰もが来れる」「出入り自由な場所」となっており、社会参加や介護予防、仲間づくりや居場所づくりの場として提供しています。第1回開催では、健康運動指導士によるストレッチ体操やボランティアさんによる「笑い文字の名前書き」が行われ、立ち寄った方達へプレゼントされました。毎月第2・第4火曜日の午前11時～午後3時、網走市総合福祉センターで開催しています。参加費無料、お茶やコーヒーもごございますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

※各自昼食をご持参いただければ、会場内で食事をすることができます。

誰もが「気軽に」「楽しく」「元気に」集える場



お話広場 えがお

「お話広場えがお」では、子ども(親子)から高齢者、障がいのある方など、誰もが気軽に集まれて、楽しくお話をしたり、ゲームをしたり、体操をしたり、たまには生活に役立つ勉強会をしたりなど、みんなが交流をする場としてオープンしています。

1日の流れ(国によって内容が異なります)

- 11:00 お話広場えがおオープン
- 11:30~ 第一部 健康運動指導士による
介護予防体操・ストレッチ体操
- 12:00~ 交流の場(お話・ゲームなどで交流)
- 13:30~ 第二部 健康運動指導士による
介護予防体操・ストレッチ体操
- 14:00~ 交流の場(お話・ゲームなどで交流)
- 15:00 お話広場えがおクローズ

令和2年1月28日(火)

試験的オープン

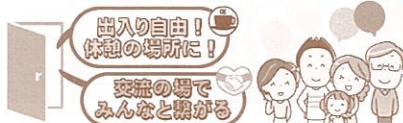
※加費はかかりません。
皆様にぜひ立ち寄りください!
将来的には生活に役立つ勉強会やレクインストラクターによる遊びなども実施予定!!

相談窓口の設置

生活支援コーディネーターがい
ますので、地域で悩みのある
方はご相談ください。

開催日 毎月第2・第4火曜日午前11時～午後3時

場所 網走市総合福祉センター 大集会室



問い合わせ 網走市社会福祉協議会

電話 0152-43-2472 開催日:月～金・日曜日
午前9時～午後5時
網走市北11条東1丁目10番地 網走市総合福祉センター



ストレッチ体操の様子



ボランティアによる笑い文字名前書き

令和2年度開催日

【4月】14日(火)、28日(火)

【5月】12日(火)、26日(火)

【6月】9日(火)、23日(火)

【7月】28日(火)

【8月】11日(火)、25日(火)

【9月】8日(火)

【10月】13日(火)

【11月】10日(火)、24日(火)

【12月】8日(火)、22日(火)

【1月】12日(火)、26日(火)

【2月】9日(火)

【3月】9日(火)、23日(火)

会場の都合等により日程が変更又は中止となる場合がございます。

自宅でできる！

簡単介護予防トレーニング！

歳を重ねるにつれ、「歩くと膝が痛い」「階段が上がれない」などの不具合が生じてきます。この原因は加齢による下半身の筋力の低下が関わっています。足を伸ばす動きには、太ももを司る筋肉「大腿四頭筋」に含まれる「内側広筋」が深く関わっています。「内側広筋」を鍛えることで、歩行の改善や膝の痛みの軽減にも繋がります。そこで、自宅でできる「内側広筋」を鍛えるトレーニングを紹介します！

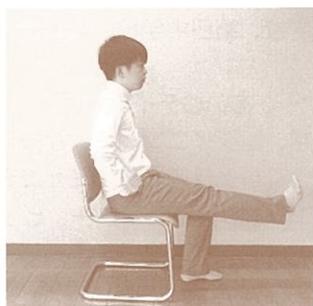
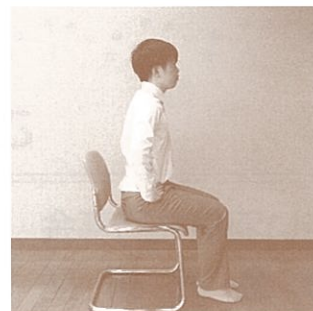
<下肢筋力をつける筋力トレーニング>

キック体操（レッグエクステンション） 部位：大腿四頭筋（内側広筋）

- ・ 大腿四頭筋の維持向上をはかり、膝関節痛の予防につなげます。
- ・ 膝の伸ばす動作で立位や歩行時の姿勢安定につなげます。

- ①床に両足が着くよう、椅子に座ります。
- ②手は腰にあて、背筋を伸ばします。
- ③地面と平行になるように片方の足を伸ばします。

このとき足首は反り、つま先は外に向けます。足を伸ばした姿勢を維持したまま6秒数えてから、ゆっくりと戻します。



※静止中は数を数えるなどして、呼吸を止めないようにしましょう。

- ④左右均等に4～10回×1～3セットを目安に行います。

- 【注意点】
- ・ 最高血圧が160mm/Hg以上、また最低血圧が100mm/Hg以上の場合は実施を見合わせましょう。
 - ・ 実施前後には必ずストレッチを行いましょう。
 - ・ 膝を伸ばした時に痛みがでる場合は中止するか、あるいは痛みが出ない範囲で行いましょう。
 - ・ 身体の様子を見ながら回数を調節しましょう。

ポイント

足を伸ばしたとき、膝の上でやや内側にも盛り上がる筋肉が「内側広筋」です。手で触れて硬くなっているか確認しましょう。

住み慣れた地域で生活していくための 豆情報

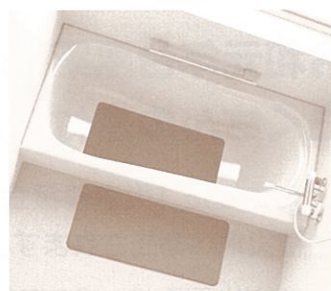
人間は加齢とともに、筋力の低下や、歩行障害、視力の衰え等さまざまな要因が重なり、バランスを保ちにくくなっていきます。高齢者になるとこれらの要因に加えて、病気や服薬によって転倒するリスクがさらに高まり、思わぬ場所で事故が発生することもあります。高齢者やその家族にとって、転倒は寝たきりにつながる重大な事故になりかねず、その危険性を前もって知り、対策することが大切です。

ちょっとした工夫で、素敵な毎日を！『お風呂の滑り止めマット』

寒い日はお風呂でゆっくり温まると気持ちいいですね。でもお風呂での転倒は、年間の事故件数の中でも第3位とかなり多い頻度で起こります。特に滑って転ぶことが多いようです。

そこで、お風呂で使える滑り止めマットをご紹介します。浴槽の中に置いたり、洗い場に置くことで、移動や浴槽をまたぐ時、立ち上がる時などお風呂での危ない！ヒヤットを予防します。

ホームセンターやドラッグストアでも購入できます。ちょっとした工夫で安心した入浴ができ美容と健康が高まります。



浴槽の中にも外にも設置できます

情報提供：Office 言の葉合同会社「作業療法士」「福祉用具専門相談員」

赤い羽根 共同募金



歳末 たすけあい 募金

ご協力ありがとうございました

赤い羽根共同募金
募金実績額

3,431,739円

前年実績
3,635,551円

- ★ 学校募金 西小学校、東小学校、西が丘小学校、白鳥台小学校、第三中学校、第四中学校、第五中学校、呼人小中学校、桂陽高校、南ヶ丘高校
- ★ 職域募金 網走气象台、網走市役所、オホーツク総合振興局、北交ハイヤー、あいむデイサービス
- ★ 募金箱設置 BASIC橋北店、BASIC駒場店、福祉センター、寿大学、鯨ダイニング月、かつりき、池下商店、網走市役所、ツルハドラッグ北店、ツルハドラッグつくしヶ丘店、北コミュニティセンター、潮見コミュニティセンター、駒場住民センター、南コミュニティセンター、ビック・サン、農大フレンズショップ、いせの里、北天の丘鶴雅リゾート、網走バスターミナル、ふれあい館、真如苑、その他
- ★ 街頭募金 BASIC橋北店、BASIC駒場店、コープさっぽろ
- ★ その他 日並正章、シネマクラブ網走、ヤクルト、ニボネ・初音ミクピンバッジ、募金資材売上、増田俊司、鬼塚勝安、チャリティコンサート、チャリティビールパーティ、日本ハムお歳暮ギフト
(敬称略)

歳末たすけあい募金
募金実績額

1,279,497円

前年実績
1,403,523円

- ★ 街頭募金 BASIC橋北店、BASIC駒場店、コープさっぽろ
- ★ その他 網走桂ライオンズクラブ、網走ライオンズクラブ、菅原皓右、藤田国男、匿名 (敬称略)

令和元年台風第19号災害義援金として
たくさんの寄付をありがとうございました!!

集まった「災害義援金」は、北海道共同募金会を通して被災地へ寄託されます。

長谷川 正子 様、網走市老人クラブ連合会 様、羽二生 房子 様、
網走桂陽高等学校 様、北棟自治会 様、
その他、募金箱に募金をしてくれたたくさんの皆様



赤い羽根共同募金

【町内会募金一覧】＜駒場地区＞日の出町内会、駒場中央町内会、駒場あゆみ町内会、駒場のぞみ町内会、

ニクル町内会、ひばりヶ丘町内会、すぎな第1町内会、第2すぎな町内会、駒場緑ヶ丘町内会、しおさい町内会、駒場朝日町内会、駒場わかば町内会、眺洋町内会、駒場東町内会、駒場あけぼの町内会、駒場秋桜町内会、駒場町内会、駒場あすか町内会、駒場白樺町内会、駒北町内会、駒場南8丁目11-3町内会 ＜桂町地区＞桂親会町内会、桂ヶ丘町内会、桂東町内会 ＜台町地区＞南台町町内会、台町寿町内会、台町坂ノ上町内会、台町中央町内会、北台町町内会、台町町内会、南ヶ丘町内会、台町西町内会、台町れいめい町内会 ＜潮見地区＞潮見8丁目町内会、旭ヶ丘町内会、うしお町内会、潮見中央町内会、潮見10丁目町内会、潮見区会、潮見2丁目町内会、潮見9丁目東町内会、潮見台町内会、潮見6丁目西町内会、ひまわり町内会、潮見ヶ丘町内会、さくらんぼ町内会、潮見5丁目自由ヶ丘町内会、潮見サニータウン町内会、潮見第3サニータウン町内会、潮見南町内会、美しヶ丘潮見町内会 ＜鉄南地区＞鉄南第1町内会、鉄南第2町内会、鉄南第4町内会、鉄南第5町内会、錦町町内会、松南町内会 ＜向陽地区＞向陽ヶ丘海陽町内会、向陽ヶ丘中央町内会、向陽ヶ丘東陽町内会、向陽ヶ丘東中央町内会、明治区会 ＜北地区＞北東町内会、モヨロ町内会、北星町内会、五・三町内会、北西第1町内会、北中央町内会、北オホーツク町内会、ポプラ町内会、あかしや町内会、北西五町内会、ちどり町内会、橋北第1町内会、みどり第1町内会、みどり第2町内会、ニッ岩地区会 ＜中央東地区＞日の出町内会、港南町内会、東四・五町内会、東友町内会、東一南町内会、東栄町内会 ＜つくし地区＞つくしヶ丘1丁目町内会、つくしヶ丘2丁目町内会、つくしヶ丘ひまわり町内会、つくしヶ丘4丁目中央町内会、つくし4さくら町内会、緑友会町内会、つくしヶ丘5丁目第1町内会、つくしヶ丘5丁目第2町内会、つくしヶ丘5丁目第3町内会、つくしヶ丘5丁目第4町内会、つくしヶ丘3丁目4-1自治会、つくしヶ丘3丁目町内会、つくし6丁目9番2号町内会 ＜新町地区＞新町西2町内会、南新町町内会、新町新星町内会、新町親交町内会 ＜大曲地区＞大曲南町内会、大曲みどり町内会、大曲親睦町内会、大曲親交会 ＜西網走地区＞能取区会、平和区会、卯原内町内会、嘉多山区会 ＜呼人地区＞呼人第2町内会、呼人第4町内会、呼人中央町内会 ＜東網走地区＞東網走部落区会 ＜東部地区＞豊郷区会、豊郷第2町内会、中園区会、藻琴町内会、昭和区会、山里区会、稲富区会、鱒浦町内会 ＜南網走地区＞北浜町内会、実豊自治会、郷寄町内会、浦士別栄自治会、清浦区会 ＜鱒浦地区＞羽衣町内会、オショップ町内会、緑ヶ岡町内会、オホーツク町内会 ＜天都山地区＞天都山町内会 ＜西地区＞みよし町内会、西四町内会、中栄町内会、緑風親交会



【法人募金一覧】秋山アルミ工業㈱、(有)旭堂 尾形菓子店、網走アポロ石油㈱、(株)網走衛生センター、網走眼科、(財)網走監獄保存財団、網走漁業協、網走グリーンホテル、(有)網走原生牧場観光センター、網走建設業協会、網走工業㈱、J A北海道厚生連 網走厚生病院、網走交通㈱、(株)網走湖荘、網走自動車板金工業、網走神社、網走信用金庫本部、網走セントラルホテル、網走地方芝生販売協、医療法人社団 網走中央病院、(株)網走鶴雅リゾート、あばしり動物病院、網走バス㈱、網走北交ハイヤー㈱、(有)網走ロイヤルホテル、井口整骨院、池田行政書士事務所、池端工業㈱、(株)石川建設、(有)一橋配管工業所、いとう歯科クリニック、(株)岩崎 網走・北見営業所、インターファーム㈱、(有)インテリアアドバイザー、卯原内酪農生産組合、永専寺、NGKオホーツク㈱、えのもと歯科医院、奥谷漁業㈱、(株)オフィス・ワン、J Aオホーツク網走農業協、オホーツク警備保障㈱、弁護士法人 オホーツク北斗、医療法人社団 角谷こどもクリニック、(株)嘉多山カルシウム工社、(有)桂ホルモン、金井建設㈱、金川産婦人科医院、(株)兼子、医療法人社団 兼子歯科、川辺商事㈱、北原歯科医院、(株)北見宇部網走支店、北見管内さけ・ます増殖事業協会、北見食品工業㈱、(有)木村写真館、釧路信用組合 網走支店、桑原電装㈱ 網走支店、小池歯科医院、弘道寺、(株)光和、医療法人社団 朗愛会 こが病院、(有)小玉建設、後藤新聞店、医療法人社団 後藤田医院、小西歯科診療所、小柳理髪店、GON、(有)今野商店、最乗寺、(株)笹森電気、(有)佐藤製函工場、佐藤タイヤ商会、(株)更永鉄工、サン技術コンサルタント㈱、(株)三光、(有)サンセイオート、サンヒルズ、塩川建設㈱、室内装飾ワタナベ、真性寺、(有)寝装かわはらだ、(株)ズコーシャ 網走支店、鈴木工業㈱、聖太建設㈱、千里堂メガネ㈱、(株)そうけん、(株)大成印刷、大盛寺、(株)大東建設、高木電業㈱、(株)高田メンテナンス、たかはし㈱、(株)タナカ、(株)カネミ 田中水産、(有)田中燃料店、(株)玉屋眼鏡院 網走中央店、つくしヶ丘医院、つくし歯科、土屋工業㈱、寺中建設㈱、でんきの大上、天都の郷 本陣 網走湖、天都の宿 網走観光ホテル、(株)どい新聞店、道東自動車整備工場、道東地方環境整備興発㈱、道路工業㈱ 網走営業所、(株)ナカガワ管機、(有)中西純情牧場、(株)夏見建設、西村歯科医院、日曜島、日東石材、日本ホワイトファーム㈱、日本フードパッカー㈱ 道東工場、丹羽歯科医院、(有)能取湖荘、バーム測量設計㈱、はすいけ歯科、医療法人社団 はまむき医院、(株)早水組、(有)ビデオ電器、(有)ふくや楽器店、(有)フジ不動産ハウス、(有)藤原工業、法龍寺(加藤様)、北炭販売北見㈱ 網走支店、(株)北斗建設、(株)ほくべい 網走支店、北海道コカ・コーラボトリング㈱ 網走営業所、(有)北海道新聞 梅沢販売所、(有)北海ホテル、(株)北研社、(有)ホテルサンアパシリ、(有)本間石油、毎日工営㈱、益村測量設計㈱、(有)松木商店、松田部品㈱網走営業所、(株)松本サッシ、(有)松本商店、(株)丸田組、(有)三上産業、湊自動車工業㈱、宮川漁業、税理士法人 みらいパートナーズ会計、(株)ムラコシ、明治安田生命保険、社会医療法人 明生会、(株)モリヤ商店、守山建設、山内建設㈱、山崎石油㈱、山田水産工業㈱、(有)ヤマニカシハラ、湯浅工業㈱、米村歯科医院、睦栄漁業㈱、理容クロダ、(株)リョーユウ石油 網走支店、(株)ロード工業、若葉幼稚園、ワコー建設㈱、渡辺漁業部、(有)カネ活渡辺水産 (敬称略)



歳末たすけあい

【町内会募金一覧】 駒場あけぼの町内会、駒場あゆみ町内会、台町中央町内会、台町寿町内会、藻琴町内会、つくしヶ丘1丁目町内会、北棟自治会、東友町内会、あかしや町内会、新桂町町内会、鱒浦町内会、北台町町内会、潮見第3サニータウン町内会

【法人募金一覧】 (有)あお家具店、秋山アルミ工業(株)、旭川トヨタ自動車(株) 網走店、(有)旭堂 尾形菓子店、(株)アトランテ、網走アポロ石油(株)、(株)網走衛生センター、網走大曲郵便局、網走眼科、網走監獄保存財団、網走漁業協、網走グリーンホテル、(有)網走原生牧場観光センター、網走建設業協会、網走工業(株)、網走交通(株)、(株)網走湖荘、網走神社、網走地区貨物運送事業協、網走地方芝生販売協、医療法人社団 網走中央病院、(株)網走鶴雅リゾート、あばしり動物病院、網走北交ハイヤー(株)、網走リース(株)、(有)網走ロイヤルホテル、井口整骨院、池田行政書士事務所、(株)石川建設、磯野漁業部、(有)一橋配管工業所、(有)一色、いとう歯科クリニック、伊藤商店、(株)岩崎 網走・北見営業所、インターファーム(株)、卯原内酪農生産組合、永専寺、NGKオホーツク(株)、えのもと歯科医院、遠藤隆也、(有)大谷かまぼこ店、オートボックス、(株)オフィス・ワン、J Aオホーツク網走農業協、オホーツク警備保障(株)、医療法人社団 角谷こどもクリニック、(株)嘉多山カルシウム工社、(有)桂ホルモン、(株)カネキ柏原、(株)兼子、医療法人社団 兼子歯科、川口タイヤ工業所、北原歯科医院、北見食品工業(株)、(株)北村鉄工所、(株)木下鉄工所、釧路信用組合、倉繁醸造(株)、クリーニング オータ、桑原電装(株) 網走支店、(株)ぐんじ、小池歯科医院、(有)小泉商店、弘道寺、光輪寺、医療法人社団 朗愛会こが病院、(有)小玉建設、医療法人社団 後藤田医院、小西歯科診療所、小柳理髪店、GON、最乗寺、桜岡勝義畜産、佐々木儀幸税理士事務所、(株)笹森電気、(有)佐藤製函工場、佐藤タイヤ商会、佐藤薬局、(株)更永鉄工、サロンドバーバー かみきりや、サン技術コンサルタント(株)、(株)三光、(有)サンセイオート、サンヒルズ、税理士法人シー・エス・エス会計、(有)シーガル一条、塩川建設(株)、しばの家、(株)写真真工芸社、真性寺、(有)寝装かわはらだ、(有)神保印章、(有)スエヒロ塗料、菅原漁業部、(株)スギセン、鮭かつぼう 花のれん、鈴木工業(株)、聖教新聞 網走販売店、セブンイレブン 網走大曲店、千里堂メガネ(株)、(株)そうけん、(有)曽我部工業所、



(株)大成印刷、大盛寺、(株)ダイハツ販売網走、太平洋建設工業(株) 北見支店 網走営業所、高木電業(株)、(株)高田メンテナンス、たかはし(株)、武政整骨院、たなか、(株)タナカ、(有)田中燃料店、ダニエル・ドゥ・ノッ、つくし歯科、土屋工業(株)、寺中建設(株)、でんきの大上、天都の宿 網走観光ホテル、(株)どい新聞店、東京美装北海道(株) 網走営業所、(有)道東自動車整備工場、道東地方環境整備興発(株)、道路工業(株) 網走営業所、東和工研(株) 網走支店、床屋 BLOCK、(株)中一建設、(株)ナカガワ管機、(有)中西純情牧場、(有)茄子川石材工業所、(株)夏見建設、(株)にいほら、西網走漁業協、(有)西川電設、西村歯科医院、日東石材、日本フードパッカー(株) 道東工場、日本ホワイトファーム(株)、丹羽歯科医院、(有)能取湖荘、バーム測量設計(株)、梅月菓子舗、はすいけ歯科、長谷川ストア、医療法人社団 はまむき医院、(株)早水組、東北海道日野自動車(株)網走営業所、(有)ビデオ電器、平田技術コンサルタント(株)網走支店、F A C I L、富士興産(株)、(有)藤原工業、フラワーあさくら、ブリジストンタイヤセンター北日本(株)、法龍寺、税理士法人 北翔会計、北炭販売(株) 網走支店、(株)北都、(株)北斗建設、(株)ほくべい 網走支店、北海道新聞 梅沢販売所、北海道マツダ販売(株) 網走店、(有)北海ホテル、(株)北研社、(有)ホテルサンアパシリ、(有)本間石油、毎日工営(株)、益村測量設計(株)、(株)丸田組、松田部品(株) 網走営業所、(株)松本サッシ、(有)松本商店、まつや、(有)三上産業、湊自動車工業(株)、南建設(株)、宮川漁業、(株)みらい、税理士法人 みらいパートナーズ会計、(株)ムラコシ、明治安田生命保険(有) 網走営業所、特別医療法人 明生会、(有)森商事、(株)モリヤ商店、守山建設、山内建設(株)、山崎石油(株)、(有)山下美容室、(株)やまだ、山田水産工業(株)、(有)山田測量設計社、ヤマダ電機 網走店、(有)ヤマニ カシハラ、(有)やまね工房、湯浅工業(株)、ゆうき生花店、N P O法人夢の樹オホーツク、(株)横山蒲鉾店、吉田歯科医院、米村歯科医院、睦栄漁業(株)、理容 コクブン、理容クロダ、(株)リョーユウ石油 網走支店、(株)ロード工業、若原ふとん店、ワコー建設(株)、(有)横田電気

(敬称略)

募金活動にご協力してくださいました福祉団体の皆さま、
学生の皆さま、スポーツ少年団の皆さま、その他大勢の皆さま、
大変ありがとうございました。

ボランティアセンター事業報告

高校生ボランティア企画事業「クリスマス交流会」

令和元年12月21日(土)、網走市総合福祉センターにて「高校生が考える！作る！披露する！クリスマス交流会」を開催しました。この事業はヤングボランティア育成事業の一環で実施し、若い世代のボランティア育成を目的に開催しています。今年で9回目となる交流会は、市内高校生が子ども達の喜ぶ内容をいちから企画し準備を進め、当日の運営をしました。高校生ボランティアで参加をした新谷皐熙さんは「自分から積極的に行動する、という目標を意識して参加ができたので、次のボランティア活動ではさらに上を目指し、行動していきたい」とお話していました。企画から準備、そして運営と高校生ボランティアの皆さん、お疲れ様でした。



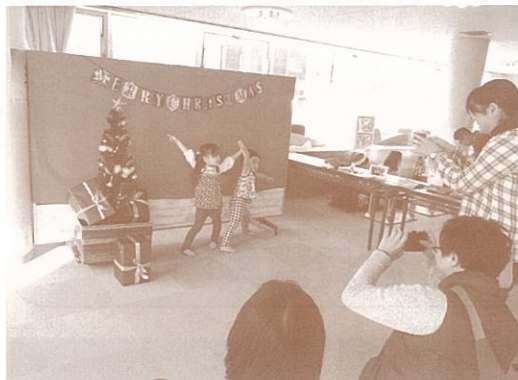
パプリカを踊りました！



高校生の手作りゲーム



サンタさんから手作りプレゼント



感謝の気持ち「ありがとう」を伝えよう！

令和2年2月21日(金)、エコーセンター2000にて、つながろう！講座「感謝の気持ちを伝えよう！笑い文字ありがとう講座」を開催しました。講師に一般社団法人笑い文字普及協会、中級講師の鴻巣知香子さんをお招きし、今回は「ありがとう」文字の書き方を学びました。笑い文字は、書いて半分・渡して完成のコミュニケーションの方法のひとつです。ボランティア活動において、「ありがとう」という言葉は身近に使われる言葉でもあります。普段とは違い、文字で表現をすることで、更にコミュニケーションが深まることと思いますので、ボランティア活動など、様々な活動に役立てていただきたいと思います。



網走市老人クラブ連合会が 「令和元年度全国老人クラブ連合会会長表彰」を受賞しました！

(優良郡市区町村老人クラブ表彰)

埼玉県にて開催されました 2019 年度第 48 回全国老人クラブ大会において、網走市老人クラブ連合会が「優良郡市区町村老人クラブ表彰」を受賞致しました。

この賞は、その活動が優秀で他の範とするに足ると認められた市区町村老人クラブ連合会に対して贈呈されるものです。

今回の受賞は北海道老人クラブ連合会からの推薦により、受賞することとなりました。

今後とも、一層各種活動に取り組んで参りたいと思いますので、皆様のご支援・ご協力のほどよろしくお願い致します。



遊びに来ませんか？ 老人クラブへ 会員募集中！

老人クラブは概ね60歳以上の方であれば、どなたでも入会できます。クラブでは趣味活動や健康づくり、地域の仲間と共に安心して暮らせていけるような活動を行っております。一度、老人クラブに遊びに来ませんか？

(老人クラブの行事を体験することもできます)



芸能発表会



ふれあいスポーツ大会

市老連の主な活動

- 健康づくり、介護予防に努める活動 (芸能発表会、スポーツ大会)
- 一人暮らしの方や閉じこもりがちな方への見守り活動 (友愛活動)
- 学習や親睦交流の場 (一泊研修会)



幼稚園・保育園・小学校へ雑巾寄贈

事務局：網走市老人クラブ連合会 TEL 43-2472 / FAX 43-3919
問合せ先 〒093-0061 網走市北 11 条東 1 丁目 網走市総合福祉センター内

一緒に お仕事しませんか？

ホームヘルパー募集

- 応募資格 ヘルパー2級または介護職員初任者研修以上
- 勤務 週1日から、午前8時～午後6時の間で希望の時間
- 時給 ・身体介護 1,400円～ ・生活援助 930円～
交通費、事務費、研修費等支給、制服貸与、昇給あり
- その他 実習期間あり
※初めは一緒に訪問し、手順やコツ等もお教えします！
- お問い合わせ 0152-43-2537 (担当：高橋)

週1回から！
短時間でもOK！
自分の都合に合わせて
働くことができます。
お気軽にお問い合わせ
ください！！

網走市老人デイサービスセンター 代替介護員募集

週1回から
日程調整可能！
お問い合わせ
お待ちしております！！

- 仕事内容 利用者様の入浴介助、ホールでのお世話をさせていただきます
- 応募資格 資格がなくてもOK！
- 勤務時間 午前8時30分～午後4時30分、午後12時30分～午後4時30分
※週1回から日程調整可能！お問い合わせをお待ちしています！！
- 時給 890円 交通費支給
- お問い合わせ 0152-43-0855 (担当：金野)

お申し込みは

社会福祉法人 網走市社会福祉協議会
093-0061 網走市北11条東1丁目総合福祉センター

網走市子育てサポートセンター 協力・両方会員募集中

網走市子育てサポートセンターでは、生後6ヶ月から12才（小学校6年生）までのお子さんの育児援助をしてくださる方（協力・両方会員）を募集しています。

《網走市子育てサポートセンターとは》

子育てサポートセンターとは、育児の援助を受けたい方（依頼会員）、育児の援助を行いたい方（協力会員）、またその両方を兼ねたい方（両方会員）が会員登録（無料）をし、お互いに支え合う組織です。

《援助の例》

- 子どもの通園・通学・習い事などの送迎
- 病児（軽い病気）病後児の預かり
- 保護者の買い物や美容室、リフレッシュしたい時などの預かり

★援助活動を行うには、当センターで開催する講習会を受講していただく必要があります。

《募集対象》

- 網走市在住の20歳以上の子どもが好きな方
- ご自宅でお子さんを預かる事ができる方
- 男女や資格（保育士等）不問
- ★ご夫婦での会員申込み大歓迎★

《サポートの報酬》

- 30分当たり一人 350円～400円（2人目以降半額）
※援助活動時の補償保険に加入しています。
（保険料はかかりません）

会員の皆様へ

☆事務局へご連絡をお願いします☆

- * 網走市外へ転出する際は、退会届の提出と会員証の返却が必要です。
- * 入会申込書に記載した内容に追加や変更があった場合はお知らせください。
(援助内容、網走市内での転居、連絡先の電話やメールアドレス、援助が必要なお子さまが増えた…等)

網走市子育てサポートセンター



～お気軽にお問い合わせ下さい～

〒093-0061
網走市北11条東1丁目網走市総合福祉センター内
電話 (0152) 43-2472/FAX (0152) 43-3919
E-Mail kosodate-sc-ad@a-shakyo.jp

※詳しくは子育てサポートセンターまでお問合せください。

カレンダーリサイクル市 福祉センター感謝祭開催

カレンダーリサイクル市及び網走市総合福祉センター感謝祭を令和2年1月12日(日)に開催しました。感謝祭は今年で10回目の開催となり今年も多くの方々にご来場をいただきました。ありがとうございました。日頃より福祉センターをご利用いただいている団体の皆様に、毎年趣向を凝らした出し物を発表いただきました。昔懐かしい歌をハーモニカの音色に合わせてみんなで合唱！ボランティアさんのご協力による美味しいおそばとうどんも大盛況でした。皆さん来年も元気にご参加くださいね！



「必要なときに、必要な方へ」 車いすを無料で貸し出ししています！

網走市社会福祉協議会では、一時的に車いすが必要な方に、車いすの貸し出しを行っています。手続きは非常に簡単ですので、ぜひご利用ください。

- 貸し出し期間 (3カ月以内)
- 貸し出し場所 網走市総合福祉センター
- 例えば、こんなときに利用できます
 - ・急に車いすが必要となり、購入するまでの期間
 - ・ケガ等で退院後の外出時
 - ・旅行等で網走市に滞在される方
 - ・施設入所者等の外出、旅行など
 - ・企業や学校が福祉学習を行なうとき

お気軽に
ご利用
ください



網走市総合福祉センターのご案内

～当センターでは利用団体を募集しています～

当センターは10～80人規模の行事に最適です。どうぞご利用下さい。福祉団体PRのために掲示板を用意しておりますのでご利用ください。

- 利用対象** 概ね65歳以上の方、障がい手帳をお持ちの方、母子世帯の方
上記で組織する団体およびその他の福祉団体
- 利用手続** 事務室に申し出てください。なお、使用する場合は、事前の予約が必要です。
- 利用料** 無料
- 開館時間** 午前9時から午後5時まで
- 休館日** 国民の祝日、土曜日、
12月29日から翌年1月3日まで
- 入浴日** 毎週火曜日・金曜日 午前11時から午後3時まで
- 施設概要** 大集会室、中集会室、小集会室、サンルーム、リハビリ室、浴室、陶芸室
※電子治療器、マッサージ機などもあります。

物品寄附 『愛のタオル』



公益社団法人 生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会 J A I F A 釧路協会 様よりタオル200本を3月10日にご寄附いただきました。福祉タオル寄贈活動は19年になるそうです。

ご寄附いただいたタオルは、福祉センターのお風呂利用者に年1回配布のほか、網走市内の福祉施設などにお贈りし大変喜ばれています。

毎年本当にありがとうございます。

寄 付 者 (R1.11/1~R2.3/15)

心あたたまるご芳志を
ありがとうございました

須藤里子様 中安範子様
石井一四四様 江口勉様
小川雄二様 真如苑様
西小いきいきチャリティコンサート様
㈱ダイハツ販売網走社員一同様
くるみ里親会網走支部様
リサイクルカレンダー実行委員会様
つだ美容室様
網走市女性保護の会様

寄付金について

行事などの収益金、香典返しとして、市民の皆様から善意の寄付金をいただきました。寄付金につきましては、社協会費同様、地域福祉活動のための貴重な財源として活用させていただきます。



西小学校 様



真如苑 様

社協の「ほっと便」

毎月初めの木曜日あさ9時～
社協のラジオ番組放送中！

FM
ABASHIRI

FMあばしり 78.7MHz で放送中！



FMあばしりではインターネットでも放送を行っています。スマートフォンでの聴取も可能です。スマホアプリ「Listen Radio」をダウンロードして頂くと、いつでもどこでも無料で聴くことができます。

この番組ではメッセージを募集しています。メールアドレスは a432472@herb.ocn.ne.jp です。

『生活支援員』を募集しています

網走市社会福祉協議会では、認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方に対して、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理をお手伝いする「生活支援員」を募集します。

①福祉サービスの利用援助

- 福祉サービスについての情報提供や利用手続きのお手伝い
- 利用している福祉サービスの苦情を解決するためのお手伝い



生活支援員が訪問して、生活の困りごとや心配ごとのご相談を受けます。

②日常的な金銭管理サービス

- 公共料金の支払いや年金受領の確認、預金からの生活費の払い戻しなど、日常的なお金の管理のお手伝い



生活支援員が訪問して、銀行から生活費を払戻すお手伝いや、生活費の使い方をアドバイスします。

担当：網走市社会福祉協議会 生活サポートセンター

自立生活支援専門員 大津山（おおつやま）

電話：67-6555

●「生活支援員」とは

「生活支援員」は、社会福祉協議会が実施している「日常生活自立支援事業」のもとで、地域で暮らす判断能力が不十分な方のお宅を定期的に訪問して、福祉サービスの情報提供や利用手続き、日常的な金銭管理をお手伝いする「市民を支援する市民の支援者」です。

●報酬・交通費

【報酬】 1時間あたり

950円/回

【交通費】 公共交通機関利用

実費・自家用車使用

300円/回

くらしの困りごとや悩みごとのお手伝いをします

生活に困った・家計が苦しく先が見えない

相談できる人がいない

心身の病気で就労がうまくいかない

仕事が続かない

家庭内の問題で困っている

◆相談受付 月曜日～金曜日 午前9時から午後5時までです。
お電話だけの相談も受けていますので気軽にお電話ください。



生活サポートセンター らいと



■お問合せダイヤル：電話：67-7095

編集後記

半月ほど前のこと、ある施設の玄関にタクシーが横付けされていました。誰かが呼んだのだらうと思って見渡してみてもそれらしい人はおりません。よくよく見れば、両手にスキーのストックのような長い棒を持ったおじいちゃんが玄関の中で足踏みをしています。いったんは通り過ぎましたが気がなって、「タクシーに乗るんですか?」と聞くと「そうだ。」と言います。私はタクシーの運転手に伝えに行き、おじいちゃんのもとに戻り「さあ、行きましょう。」と両手を差し出しました。するとおじいちゃんは「背中を押してくれ。」と言います。言われたとおりに押すとおじいちゃんはスタスタと自力で歩き始め、何事もなかったようにタクシーに乗り込みました。

そのときパーキンソン病という言葉に思い当たりました。遠ざかるタクシーを見送りながら、どうやってこの人はこの難病と向き合い、受け入れ、折り合いをつけたのだらうかと思いました。人はそれぞれの荷物を背負って生きています。中には病気や障害や認知症を背負っている人もいます。日常生活自立支援事業や市民後見人の活動は、生きづらさというところをそばにどけて、ハンデがあっても普通に社会参加のできる社会づくりを目指しています。社会を優しくする作業です。ともに活動していただける仲間をお待ちしています。(O)

本紙を朗読した録音CDを声の図書館「そよかぜ」さんが製作しています。

社協 福祉だより VOL.112

発行日 令和2年3月20日

網走市社会福祉協議会

網走市北11条東1丁目福祉センター内

TEL 0152-43-2472

FAX 0152-43-3919

ふれ愛め～るは共同募金の配分金で印刷されています