

各戸配布

しむかっぷむら 社協だより

第36号(2020年11月)



～ふまねっと教室～

10月1日(木)、占冠村保健福祉センターにおいて今年度4回目のふまねっと教室を開催しました。

新型コロナウイルスの影響で、今年度は6月まで開催を見合わせていましたが、7月から教室を再開し、少しずつ活気が戻ってきました！とは言え、まだまだ目に見えないウイルスとも戦いながらの教室再開です。

消毒や換気を行い、マスクを付けながらの実施で、ステップを成功させた後のハイタッチも「エアタッチ」ですが、和やかな雰囲気は以前と変わりません。皆さんとまた「ハイタッチ」できる日が、早く来て欲しいものです。

「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

Facebook 占冠村社協

検索

～占冠村共同募金委員会からのお知らせ～

《10月1日からスタート！赤い羽根共同募金運動》

今年も10月1日から、全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まりました。今年は、新型コロナウイルスの影響により、全国的に共同募金運動の縮小が懸念され、各々の共同募金委員会を設定されている目標額の達成も危ぶまれる非常に厳しい状況です。

村民の皆様には、個々や行政区を通してのご支援、しゅっかっぴーピンバッジ頒布など、すでに多くのご協力をいただいておりますが、引き続き運動へのご理解とご協力をお願いいたします。

皆様からの善意の募金は、その70%が私たち占冠村の地域福祉向上のために使われ、残りの30%は、北海道全体の広域的な福祉課題を解決するほか、大規模な災害時の支援のために役立てられています。

「誰もが住んでいて良かったと思える地域づくり」のため、村民の皆様のあたたかい志をお寄せくださいますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

募金運動期間 10月1日～12月31日
募金目標額 381,000円
募金窓口 占冠村共同募金委員会
(占冠村社会福祉協議会内)



占冠村では次の事業に赤い羽根助成金が使われています。

事業名	事業内容
ふれあい昼食会	高齢者支援事業として、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に、年4回実施（うち3回分の助成を受けて実施）しています。 今年は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、昼食会形式での実施を取りやめ、対象者のご自宅を訪問し安否を確認するなどの代替事業を実施しております。
ふれあい広場	高齢者や障がい者などハンディキャップを持っても、ごく普通の生活を営むことができ、差別のない社会を目指す「ノーマライゼーション」の普及を目的に開催し、地域の乳幼児から高齢者まで、幅広い年齢層の参加があり、世代間の交流も図られています。 今年は第51回の開催を計画しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止させていただきました。よって助成金は全額北海道共同募金会に返還しています。
身体障害者福祉協会活動助成	身体に障がいをお持ちの方々に組織する、占冠村身体障害者福祉協会に対して、会員同士や他市町村団体との交流事業推進のため活動費の一部を助成しております。 今年は、身体障がい者福祉協会からの申し出により、交流事業の実施を見合わせたことから、北海道共同募金会からの助成金を全額返還しています。

～赤い羽根ミニ知識～

赤い羽根共同募金は、集まったお金を特定の配分先などに単純に助成しているわけではありません。

事前に地域内の社会福祉施設や社会福祉団体、ボランティア・市民活動団体等の各種福祉活動に必要とされる資金ニーズを勘案し、使いみちの計画をたててから募金を行う「計画募金」です。（この募金方法は、法律で定められています。）

《歳末たすけあい運動が始まります!!》

12月1日から1ヵ月間、全国一斉に「歳末たすけあい運動」が展開されます。

村民の皆様から寄せられる善意は、占冠村にお住いの高齢者などへの援護金や、村内で年末・年始に実施される高齢者、障がい者の方々を対象とした事業に助成され、村内で集まった募金は、村内の福祉向上のために使われます。

どうぞ皆様のあたたかい思いやりをお寄せいただきますようよろしくお願いいたします。



昨年のとま〜るクリスマス会

《しむかっぴーピンバッジ頒布中!!ご協力のお願い!です》



占冠村共同募金委員会が、赤い羽根共同募金運動PR活動のため作成した2020年度版「しむかっぴーピンバッジ（2種類）」は、500円以上の募金につき、1個頒布しています。例年は9月中にも頒布が終了していましたが、今年は新型コロナウイルスの影響によるイベントの中止が相次ぎ、予定の頒布数を達成しておりません。

ピンバッジ頒布により得た募金額（作成費用を除く）は、占冠村共同募金委員会の募金実績となり、来年度、地域の福祉向上のための助成金として還元されるため、少しでも多くの頒布



をしたいと考えております。まだ、ピンバッジを手にしていない「あなた」のご協力をよろしくお願いいたします!

《一部の事業を中止いたします》

新型コロナウイルスによるクラスター発生リスクを軽減するため、例年、赤い羽根共同募金会から助成を受けて実施しております下記の事業を中止することといたしました。

事業を楽しみにされていた方もいらっしゃると思いますが、皆様の健康を第一に考えた決定ですので、なにとぞご理解を賜りますようお願いいたします。

【中止が決定した事業】

予定されていた日時	事業名	中止の理由
令和2年12月11日 令和3年2月26日	ふれあい昼食会（クリスマス会） ふれあい昼食会	新型コロナウイルスによるクラスター発生リスクを軽減するため
令和2年12月3日 令和2年12月4日	ふれあいもちつき会（中央） ふれあいもちつき会（トナム）	新型コロナウイルスによるクラスター発生リスクを軽減するため

その他、3密を避けがたい社会福祉協議会の事業については、中止させていただく場合がありますので、ご了承ください。（とま〜る事業も同様とします。）

なお、占冠村社会福祉協議会が事務を担っている団体（老人クラブ連合会、ゆうあいサークル、身体障害者福祉協会、遺族会等）の事業につきましては、各団体の判断により事業の実施、中止を決定することにしております。



～ありがとう！ボランティア！～

《ゆうあいサークル様》

今年は、新型コロナウイルスの影響で、村内でも大きなイベントが次々と中止され、社会福祉協議会の事業も中止を余儀なくされました。そのような状況にあって、今年はボランティア活動の場が少ないのでは？と思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、この「コロナ禍」にあって、ゆうあいサークルの皆様には、様々なボランティア活動をお願いしています。むしろ、例年にはない活動にもご協力をいただき、地域事業に貢献されています。

日頃からのご協力に対しまして厚く感謝申し上げます。一部ではありますが、今年度の活動の様子を写真でご紹介します。



寄贈清拭布の裁断作業



年末事業に向けた準備作業



早朝の草取り（保健福祉センター）



昼食会代替事業による自宅訪問

《どうぞお使いください！》

【10月7日】

占冠村赤十字奉仕団、おつみ会、ゆうあいサークルの3団体は、社会福祉事業への理解を深めることを目的として、毎年、村内を含む近隣町村の社会福祉施設を訪問しています。

今年はとま〜るを訪問し、団体の代表3名が清拭布100枚を寄贈しました。

とま〜るでは、感染症対策として様々な場所、物を除菌する機会が増えたため、清拭布はいくらあってもありがたいです。事業にご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。



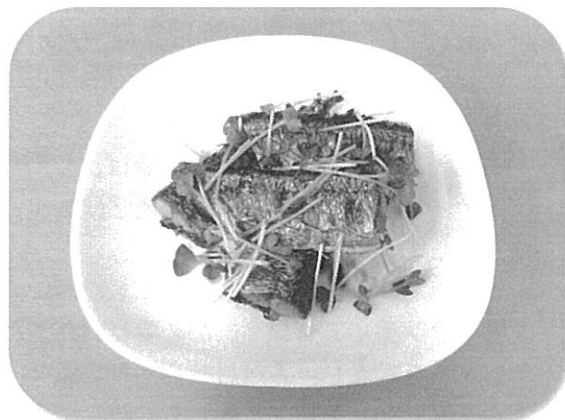
～広がれ！食育実践！～

《旬の魚を食べよう！》

山の紅葉が始まり、“食欲の秋”がやってきました！

美味しいものは色々ありますが、秋の代表格の魚と言えば、「サンマ」でしょう。近年は不漁続きで、値段も気になるところですが、旬のサンマは、不飽和脂肪酸、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）がたっぷりで、血中コレステロールや中性脂肪を減らしたり、脳細胞を活性化して記憶力をアップさせたり、血液をサラサラにする効果も期待できます。

今回は、旬のサンマの一品を紹介いたします。



◆『サンマのピリ辛照り焼き』◆

材 料（2人分）

- ・サンマ 2尾
- ・日本酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・豆板醤 少々
- ・カイワレ大根 2分の1パック

作り方

- ① サンマは頭と内臓を取り除き、きれいに洗って尾も切り落として半分に切る。カイワレ大根も半分に切る。
- ② 酒、醤油、砂糖、みりん、豆板醤は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオープンシートを敷いて中火で熱し、サンマを並べ入れる。両面を焼きつけるようにし、ふたをして弱火で片面2分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取って、オープンシートを引き抜き、②をからめるように回し入れ、フライパンをゆすりながら照りを出し、カイワレ大根を散らして火を止め、器に盛り付けて完成。



《カラダに美味しい組み合わせ》

●サンマの塩焼き + 大根おろし

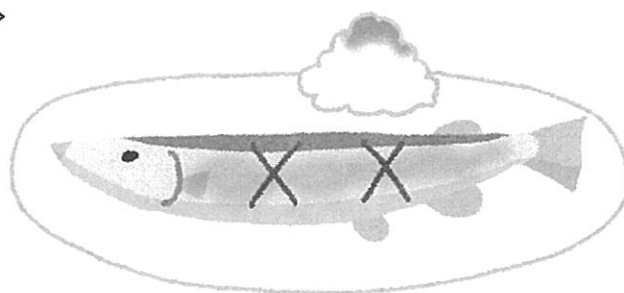
サンマの塩焼きには大根おろしがつきものですが、これは、ただおいしく食べるためだけではなく、焼き魚の焦げた部分に潜む発がん性物質を大根の消化酵素であるアミラーゼが分解してくれるのです。

また、焼き魚+大根おろし+きのこなどの食物繊維が多い野菜と組み合わせると、体内をきれいにしてくれる効果も期待できます。

【カラダに美味しい調理法】

サンマは塩焼き以外に、揚げ物、照り焼きなど、しっかり味のおかずに仕上げると、独特の臭いも気になりません。

1人分：472 キロカロリー 調理時間：15分



占冠村社会福祉協議会 管理栄養士 大 高 美津子

★ 社 協 ☆ フ ォ ト グ ラ フ

≪～災害時の迅速な対応のために～≫

【8月11日】

占冠村と占冠村社会福祉協議会は、この度「占冠村災害ボランティアセンターの設置及び運営に関する協定」を締結いたしました。

この協定は、村内に災害が発生した際に、その規模により、災害ボランティアセンターが必要と判断された場合は、村がセンターを設置し、占冠村社会福祉協議会にその運営を要請する内容となっており、もしもの時に、より迅速に対応するためのものです。

村内外からの災害ボランティアの受け入れ、活動の指示等に関することや、活動に必要な資機材、物資の確保、センターの運営に必要な費用は占冠村が負担することなども盛り込まれています。

協定の締結を機に、占冠村とより一層の連携強化を図ってまいります。



≪～ふれあいクラブも再開です！～≫

【10月12日】

新型コロナウイルスの関係で、3月～6月の間、中止していましたふれあいクラブですが、7月から参加者に消毒、マスクの着用などをお願いし、再開しています。

この日は、再開後、一番多い7名の参加者で「ハロウィンかぼちゃのお菓子入れ」を作成し、時間までに全員が作り終えることができました。

以前は、お互いの作品を見比べておしゃべりしたり、茶話会で近況を報告し合っていました。再開後は一定の距離を保ちつつ、笑い声も少し控えめ？に、お互いを気遣いながらの活動となっています。早く以前のように、楽しくおしゃべりできる日が来てほしいですね。



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2年7月31日から10月20日まで)

中 央	池 田 紀 子 様	故 瀬 戸 静 枝 様
占 冠	坂 東 弥 生 様	故 坂 東 一 弘 様
双 珠 別	高 桑 茂 代 様	故 高 桑 昭 雄 様

の葬儀に際し香典返しを廃して

「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

