

各戸配布

しむかっぷむら 社協だより

第48号(2023年11月)



～第54回ふれあい広場～

9月2日にトママ支所前において、また、9月9日に占冠村保健福祉センター前においてふれあい広場を開催し、多くの村民にご来場いただきました。誠にありがとうございました。

2週連続での開催となりましたが、関係団体の皆様、ボランティアの皆様には多大なご支援、ご協力を賜りましたことに深く感謝申し上げます。

「住んでいて良かったと思える地域づくり」を目指して!!



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～

《令和5年度赤い羽根共同募金運動がスタート》

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。占冠村共同募金委員会では、今年も目標額を設定し、その達成に向けて活動を進めています。



あなたと私は、
赤い羽根でつながっている。

「あの人、を覚えたい、困ったときはお助けしてほしいから、その小さな思い、街角から、そこから、地域の住人から受けてくると、誰かあるお助けあの人」をやるための力をなす、勇気をくれる人、変えられる人、みんな、赤い羽根でつながっているのです。

善意あるお金、募金のチカラ。

赤い羽根共同募金



村民の皆様には、個々や行政区を通してのご支援、しむ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、どうぞよろしくをお願いいたします。

募金運動期間 10月1日～12月31日
募金目標額 348,000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。

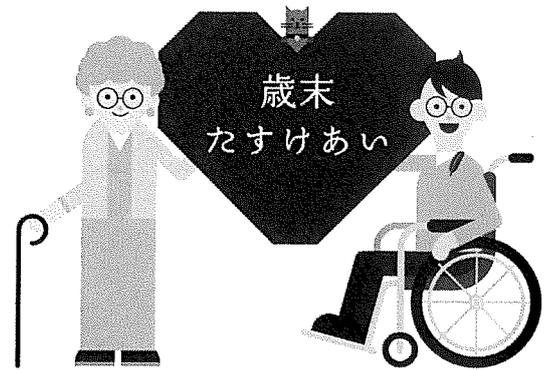
事業名	事業内容
ふれあい昼食会	高齢者支援事業として、お一人暮らしの高齢者や、家族と一緒に食卓を囲むことの少ない高齢者を対象に、年4回実施（うち3回分の助成を受けて実施）し、主にその食材費として募金を使わせていただきます。
ふれあい広場	高齢者や障がい者などハンディキャップを持っていても、ごく普通の生活を営むことができ、差別のない社会を目指す「ノーマライゼーション」の普及を目的に開催し、地域の乳幼児から高齢者まで、幅広い年齢層の参加があり、世代間の交流も図られています。
新入学児童祝品贈呈事業	村内小学校に入学される新1年生に「熊鈴」と、地元企業で作られた名前入りグッズを贈り、地元産業の応援と赤い羽根共同募金運動のPRを目的に実施しています。
福祉救援体制整備事業	万が一の災害や、感染症対策のため、備蓄品の調達・管理や、必要な資機材の調達・管理を行っています。
お茶会	社協主催により、各地区の集会所などを利用して、地域の高齢者とレクリエーションやお喋りをしながら、閉じこもりの防止や仲間づくりを目的とした交流活動を実施しています。
身体障害者福祉協会助成事業	身体にハンディキャップを持ちながらも、地域で自立しながら生活されている方々を主会員とする「占冠村身体障害者福祉協会」の活動に対し、運営費の一部を助成しています。

《 歳末たすけあい運動がスタートします! 》

今年も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、よろしく願いいたします。



【お問い合わせ先】

占冠村共同募金委員会（占冠村社会福祉協議会内）
電話：56-2700/FAX：56-2133

じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金



報告① 占冠村老人クラブ連合会（長生会）研修旅行

占冠村老人クラブ連合会（長生会）は、9月21日～22日、1泊2日の日程で研修旅行を実施しました。会員相互の親睦と社会研修を目的に実施する旅行ですが、ここ数年、コロナ流行の影響で実施を見送ってきました。今年は春先から会員の皆さんと協議を重ね、ようやく今秋実施できました。

旅行中は、体調を崩す方もなく、無事に終了することができました。参加された皆様、お疲れ様でした。



報告② 占冠村身体障害者福祉協会 研修旅行

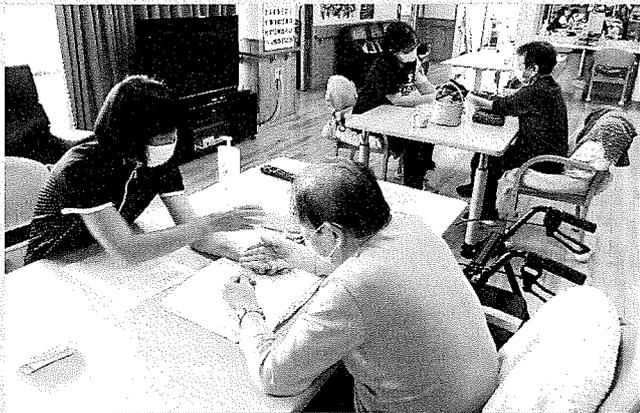
こちらも久々の実施となった占冠村身体障害者福祉協会の研修旅行。10月11日～12日の日程で実施しました。身障協会は、ここ数年で会員数も減り、今年の研修旅行は会員4名と事務局1名の参加となりましたが、天候にも恵まれ、和気あいあいの旅行となりました。行く先々で皆さんお土産をたくさん購入されていました!



～ありがとう！ボランティア！～

《 ゆうあいサークル様 》

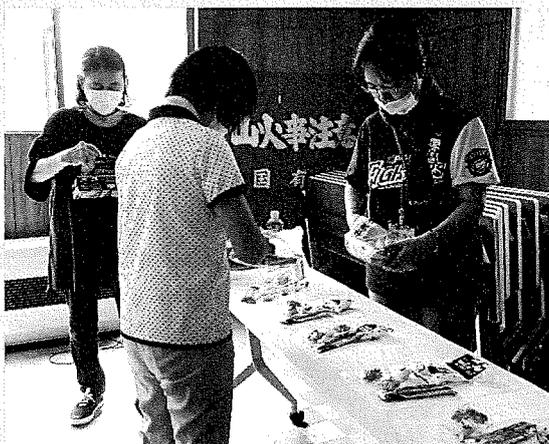
ゆうあいサークルの皆様には、日頃より社協事業に多大なご協力をいただき、心より感謝申し上げます。
今年も様々なボランティア活動をお願いし、快くご支援いただきました。一部ではありますが、活動の様子を写真でご紹介します。



とま～る利用者との交流（ハンドマッサージ）



早朝の草取り（保健福祉センター）



各地域のお茶会支援



昼食会の調理風景

～夏休み企画は大盛況！～

《 絵本の読み聞かせ、バスボム作りに挑戦だ！ 》

【8月4日】

保健福祉センターにおいて、小学校の夏休み期間に合わせ、絵本の読み聞かせと工作体験を実施しました。

今回の夏休み企画は、絵本3冊の読み聞かせと、工作体験（バスボム作成）を実施し、小学生や関係者23名の参加がありました。

工作体験のバスボム（重層とクエン酸の化学反応を利用した固形の入浴剤）作りでは、水分調整などに苦勞しながらも、参加者それぞれがオリジナルのバスボムを完成させました。

社会福祉協議会では、冬休み期間中にも「冬休み企画」として、絵本の読み聞かせと工作体験を実施予定ですので、行政区回覧などでお知らせいたします！たくさんの参加を待ってま～す！



介護職員募集！

占冠村社会福祉協議会では、下記のとおり介護職員（正職員）を募集しています。介護スタッフとして私たちと一緒に働いてみませんか。

1 職種・募集人員・業務内容

介護員（正職員）・若干名・小規模多機能型居宅介護施設における介護業務全般（車運転、利用者の送迎、利用者宅での業務あり。）

2 勤務場所

勇払郡占冠村字中央 占冠村小規模多機能型居宅介護施設 とま〜る

3 応募資格

- ・普通自動車免許をお持ちの60歳までの方
- ・福祉に係る資格取得者優遇

4 勤務時間・時給

- ・勤務時間：シフトにより早番、日勤、遅番、夜勤あり
- ・休日：変形労働時間制により4週8休
- ・月額給料：162,900円～（経験年数により優遇）
- ・賞与：年3.3か月
- ・手当：処遇改善手当（年間20万円程度～）のほか住居手当、通勤手当、寒冷地手当等の諸手当あり

5 提出書類

履歴書（市販のもの）を持参または郵送願います。

6 受付

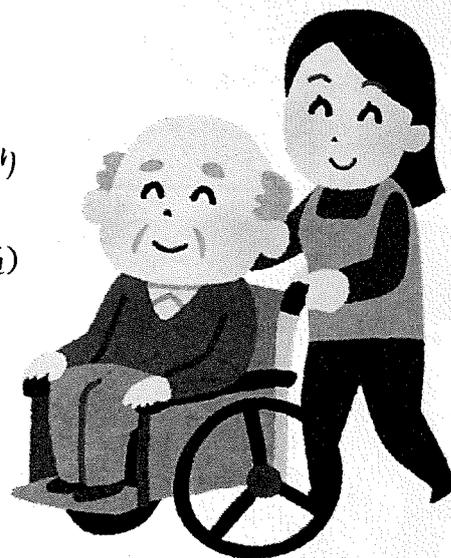
令和5年11月1日（水）から11月24日（金）まで（必着）

7 採用方法

面接（面接日時等は追って連絡します。）

8 その他

性別は問いません。詳細は下記までお問い合わせください。



【受付・お問い合わせ先】

社会福祉法人 占冠村社会福祉協議会

〒079-2201 勇払郡占冠村字中央

電話：0167-56-2700 事務局長 三橋（みつはし）まで



お気軽にご連絡ください！

～占冠村社協福祉事業のご案内～

《12月から除雪サービスが始まります!》

除雪サービスはご存知でしょうか? 占冠村社会福祉協議会が占冠村からの委託を受け、12月1日から実施す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。なお、サービスの利用に際しては、料金が発生します。

今シーズンの利用対象者には、11月中に占冠村社協から案内通知文を送付する予定ですので、詳しくは案内をご確認ください。

また、世帯状況の変化などで対象となる方全員を把握できない場合もございますので、11月中に案内が送付されなかった方で、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、下記までご連絡ください。

【実施期間】12月1日～3月31日まで

【利用料金】1回2時間以内 500円(2時間を超える場合は、延長1時間につき250円が加算されます。)

【連絡先】占冠村社会福祉協議会 地域福祉係(電話:56-2700)



～占冠社協関連のうごき～



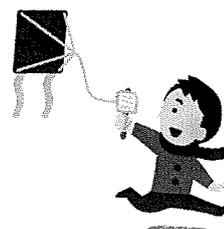
- 2日 ふまねっと教室 14:00～
(保健福祉センター)
- 13日 ふれあいクラブ 13:30～
(保健福祉センター)
- 16日 老人クラブ例会 10:30～
(コミュニティフラザ)
- 17日 千歳・本通お茶会 10:00～
(保健福祉センター)
- 30日 ふれあいもちつき会(中央)
(10:00～コミュニティフラザ)



- 1日 歳末たすけあい運動開始
(12月31日まで)
- 1日 ふれあいもちつき会(トナム)
(10:30～トナムコミセン)
- 7日 ふまねっと教室 14:00～
(保健福祉センター)
- 11日 ふれあいクラブ 13:30～
(保健福祉センター)
- 15日 クリスマスふれあい屋食会
(11:30～コミュニティフラザ)
- 21日 老人クラブ例会 10:30～
(コミュニティフラザ)
- 29日 社協事務所仕事納め
(1月8日まで閉所)



- 9日 社協事務所仕事始め
(保健福祉センター)
- 11日 ふまねっと教室 14:00～
(保健福祉センター)
- 15日 ふれあいクラブ 13:30～
(保健福祉センター)
- 18日 老人クラブ新年会 10:30～
(コミュニティフラザ)
- 20日 身障協会新年の集い
(11:00～保健福祉センター)



※ 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2日のお元気さんくらぶはお休みします。)

～広がれ！食育実践！～

はたけ にく << 畑のお肉 いかがですか！ >>



寒い季節がやってきました。気温が低くなってくると、夕飯に熱々の鍋を楽しむ機会が多くなってきますよね！

今回は日本の鍋料理にも欠かせない食材「豆腐」の栄養についてお話ししたいと思います。

豆腐は「畑のお肉」と呼ばれ、タンパク質やカルシウムが多い食品で、ビタミンE、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシンなども含んでいます。ビタミンEやナイアシンは血行を促進し美肌を作ったり、肩こりの改善に期待が持てます。また、ビタミンB₁は、疲労回復、ビタミンB₂は、生活習慣病の予防効果があるとされています。

これらの栄養素の効果をさらにアップさせる食べ方は、カルシウムの吸収を促す魚やキノコ類など、ビタミンDが豊富な食品と組み合わせること。今回は、キノコと一緒に調理するレシピを紹介します。

ただし、豆腐は以外にも脂肪が多いため、食べ過ぎないよう注意しましょう。



濃厚な生姜あんかけを揚げ焼きにした豆腐にたっぷりからめて！ジューシーな鶏肉を合わせてボリュームも満点です！

◆『豆腐と鶏肉の生姜あんかけ』◆



材 料 (2人分)

- ・木綿豆腐 1丁 (300g)
- ・鶏モモ肉 2分の1枚 (120g)
- ・まいたけ 大1パック (150g)
- ・生姜あん
 - だし汁 4分の3カップ
 - 生姜のすりおろし 2～3かけ分
 - 醤油 大さじ1と2分の1
 - みりん //
 - 日本酒 //
- ・片栗粉 大さじ2分の1
- ・日本酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量



作り方

- ① 豆腐は縦半分に切ってから横4等分に切り、水切りをする。鶏モモ肉は、余分な脂肪を取り除き、横4等分のそぎ切りにし、ボールに入れ日本酒小さじ1、塩少々を加えてからめる。
まいたけは、大きめの一口大にほぐす。
- ② パットなどに片栗粉を用意し、フライパンにサラダ油を高さ2cmくらいまで入れ中温に熱し、まいたけを30秒ほど揚げ焼きにし、油を切って器に盛る。
続けて鶏肉、豆腐に片栗粉を薄くまぶしながら、順に油に入れ、時々返しながら、うっすらと揚げ色がつくまで3～4分揚げ焼きにし、器に盛りつける。
- ③ フライパンの油をあげ、汚れをサッと拭き、生姜あんの材料を入れて混ぜ中火にかける。絶えず混ぜながら、とろみがつくまで2～3分煮立て、盛りつけた具材にかけて完成！

<<生姜の有効成分>>

生姜独自の辛味成分は、胃液の分泌を促進して消化吸収を助ける効果があります。また、強い殺菌作用があり、食中毒の予防効果もあります。消炎、発汗などの作用もあり、冷え性の改善にも役立ちます。淡泊な豆腐の味をきりっとひきしめてくれる名脇役です。

※ 1人分：448キロカロリーー 塩分2.6g

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

《 各地域でお茶会を開催しました! 》

【7月28日】

双珠別住民センターで双珠別地区のお茶会を開催しました。8月の社協だよりで紹介できなかったため、今回ご報告いたします!

お近くに住んでいながら、なかなか会う機会がない方もいらっしゃるようで、輪投げなどのレクリエーションをとおして、久しぶりの再会を楽しみました。



【8月18日】

占冠地区のお茶会を占冠地域交流館で開催しました。この日は、気温が高く時折水分補給の休憩を挟みながら、レクリエーションやお喋りを楽しみました。今年の夏は、お盆後も厳しい暑さが続きましたが、皆さんお変わりありませんか。



【9月8日】

トマムコミュニティセンターにおいて、トマム地区のお茶会を開催しました。都合がつかず、欠席された方もおり、少人数での開催でしたが、軽体操やレクリエーションを楽しみました。



これからも社会福祉協議会では、各地区でお茶会を開催します。行政区回覧などでお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。



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5年7月24日から10月25日まで)

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 中央 蠣崎 好美 様 | 故 蠣崎 武 様の葬儀に際し香典返しを廃して |
| 中央 久保 ヒロ子 様 | 故 久保 正博 様の葬儀に際し香典返しを廃して |
| 中央 安田 堅 吾 様 | 故 安田 静枝 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

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

