



# 運動会でバツタリ

芝山町老人クラブ連合会運動会

「あんだや、おめえも老人になったのか?」「昨日なっただよ」「なに言ってんだ同級生だべよ」

10月17日、芝山町老人クラブ連合会運動会が屋内ゲートボール場「すば一く芝山」で開催されました。

思いがけない再会に、体だけでなく心もはずむ秋の一日でした。

今号の特集

・いつでも助け合えるように  
地区社協インタビュー

・じぶんの町を良くするしくみ  
共同募金会からのメッセージ



# いつでも 助け合えるように

## 地区社協インタビュー

### 地域の潤滑油として

六区社協

会長 戸井 信雄

あなたの地区にも地区社会福祉協議会（以下地区社協）があります。芝山町は全7地区。地域住民の相互協力による地域内の福祉増進のために活動してきました。共通の事業として見守りネットワークの構築、高齢者への年賀状の送付などがあります。

ほとんどの地区社協の委員の任期は3年。今年度はちょうど3年目なので、来年度は委員改選の年度になります。そんな節目の年ということもあり、新しい委員さんへのメッセージを含め、地区社協ってどんなもので、どんなことをやっているのか、独自にやっていること、これからの事など、それぞれ会長を中心にお話を伺いました。今回は六区・千代田地区・中央地区のインタビューをお届けします。



地区社協に入るキツカケは、委員改選の時期にちょうど区長をやっている話があったんだよ。それがもう10年くらい前かな。私が入る前、地区社協ができた次の年にはすでに六区のつどいが始まっているね。地区の高齢者を招いて、委員さんや有志で出し物

をしてさ。楽しんでもらってたんだ。子ども会にも協力してもらって一緒にグラウンドゴルフをしていたんだよね。

独自の活動としては、地区内にある芝山苑と二川苑の納涼会に協力していることだね。もう納涼会の常連で、あてにしてもらってるんだ。地区社協便利につきるよ。こうやって地域と施設をつなぐ存在として、これからも続けていきたいね。

あと、最近は委員さんたちで出し物をするのがなく



▲近所の3世代でホールポストをねらう

なってしまうと、六区としての活気がなくなってきたような気がするの。出し物を復活させたいね。つどいへ向けて夜に集まって何回も練習してさ、当日のあの盛り上がりは忘れられないよ。



▲冬のつどいの顔なじみ

### 将来の自分も助ける

千代田地区社協

会長 野村 雄三

定年退職した12年前、知り合いに手伝わないか?と誘われて地区社協に入ったんだ。それまでは存在すら知らなかった。それが今では4期12年が終わるなんてなあ。ついでには司会をやらせてもらっているんだけど、始まりと終わりの時、一人ひとりのお出迎え・送りをしてるんだ。帰るときに、よかったよなんて言われるのがやり甲斐でさ。

ウチが独自にやっているのは各戸に緊急連絡先を書



くための用紙を毎年配布していることだね。火事と救急は119 泥棒や犯罪は110 という見出しでわかりつけ病院や住所など書く欄がある。特に一人暮らしの高齢者のところで役立つ機会があると思う。本人が倒れたりした場合、連絡できるのは見つけた人間で、その連絡先はどこか

### 人と人をつなげる

中央地区社協

会長 稲垣 弘

立ち上げの時に委員としてではないけど話を聞いてはいたんだ。僕が委員になった時にはすでにつどいは始まっていて、まず決められたことをやっていくと思った。やっていくうちにこうした方が良かったというのが見えてきたんだ。今は席を地区ごとにしてあるんだけど、交流の意味を込めてミックスした席にする方が良いかと思ってる。もっ

に書いてないと困るからね。

自分もつどいに招待されるような歳になった今だから感じるのは、近所の高齢者だけで暮らしている世帯が気がかりだね。ウチのお向いさんなんて、近くのコンビニに歩いて行くんだけど、坂道でさ、帰りは休み休み歩いてくるからホントたいへんそう。そんな人たちへ何かできないかなあって考えるよ。近所を手助けするのをシステム化するのか、それとも心意気に任せるとかそれはわからないけど、将来の自分を助ける意味でも大切なことだと感じているよ。

とまったく、たくさんの人に参加してほしいね。地区社協を始めてから地域の人と顔を合わせる機会が増えたね。気持ちまではわからないけど、互いの生活が以前よりわかるようになった。



地区社協を知らない人へなんだけど、地区社協ってのは地区の見守りネットワークをより強くするためのものなんだ。何かあった時にいつでも助け合えるような関係を築いていけるように。

これからとしては、高齢者と子どもたちとの交流も増やしていきたいね。世代を超えてさ。そのためにもっと気楽に参加できるつどいを作っていきたい。人と人をつなげる場としてつどいを盛り上げていきたいね。

芝山町の地区社協は今年で結成18年目を迎えました。居場所づくりや見守りネットワークなど、地域にとって地区社協は重要な役割を担っています。あなたの地区の委員が、地域みんなのために、この活動を繋いできました。

活動の節目を迎えて見えてきたもの、考えたことをカタチにできるように、これからも地域がどうしたらもっと良くなるのか、いつでも助け合えるように、たくさんの人と考えて行きたいですね。



# じぶんの町を 良くするしくみ

## 共同募金会からのメッセージ

みなさんは共同募金と聞いて何を思い浮かべますか？  
何かに役立っているんだろっけど、よくわからない。たまに  
駅などでやってる。町民体育祭や、はにわ祭の時に見か  
ける。そんな印象ではないでしょうか。共同募金とは共  
同募金会が行う募金の事をいいます。共同募金会とはど  
ういう会なのか千葉県共同募金会事務局次長の向後國昭  
氏にお話を伺いました。

### 「赤い羽根募金」は 「共同募金」の愛称

戦後、社会福祉事業をす  
る民間団体へ必要な資金を集  
めるために共同募金は始まり  
ました。その目的は今でも変  
わらず続いております。昭和  
22年より開始し、今年で68回  
を迎えました。半世紀以上続  
いているということで共同募  
金会の存在をたくさんの方に  
知っていただいているはずなの  
ですが、実際は共同募金会と  
聞いてピンと来る方は少ない  
です。赤い羽根募金をしてい  
る団体だよという人たちまち  
「ああ、あれか」とわかってい  
ただけるんですけどね。

共同募金会とは民間の社会  
福祉事業をする団体に助成を  
するために共同募金（赤い羽  
根募金）を主催している団体  
なのです。

### 赤い羽根運動が 地域にもたらすもの

共同募金はボランティアの  
方々なしでは成り立ちませ  
ん。運動に参加・協力するこ  
とで共同募金に対する理解を  
より深めていただけます。そ  
して、自分の町の社会福祉事  
業に活かされていることがわ  
かると、より一層運動に参加  
していただけたらと思います。  
この良い循環を赤い羽根運動  
はもたらすと思います。

### 共同募金会から 伝えたいこと

基本的に共同募金会は都道  
府県単位で動いています。で  
すが市区町村単位で支会とい  
うものもあります。ここでは  
各市区町村のニーズを把握し、  
どのような事業が必要なのか  
検討する役割があります。地  
元ならではの目線で、町をみ  
ることで、県単位では気  
が付かないことに気付くこと  
ができます。そこで気付いた  
ことを力づくするお手伝いを  
共同募金会が資金面からさせ  
ていただきたいと思います。みな  
さんからいただいた募金の約  
7割はその町に必要な社会福  
祉事業へ助成されます。残り

の約3割はその市区町村のあ  
る県のなかで助成されます。  
必ずその町・県のために助成  
させていただきます。

### 多様化する中で 大切にしたいこと

募金の方法は街頭・イベン  
トの他に、インターネットで  
のものを含めると全部で12  
種類になります。半世紀以上  
の歴史の中で募金の方法は増  
えました。よりたくさんの方の選  
択肢を用意することで募金し  
ていただきやすいようになれ  
ばと考えています。ですが、  
基本的には共同募金は人と  
人、人から人という考えを大  
切にしていきます。



▲「実感・共感していただける活動を」と向後氏

## 大人用おむつ・尿取りパッド 差し上げます

ご寄付いただいた大人用おむつ（おむつタイプワイドサイズ）と尿取りパッド（女性用）を必要の方に差し上げます。ご希望の方は、お電話の上、社協までおこしください。

社会福祉協議会 ☎78-0850

千葉県ボランティア・社会福祉関係者・ボランティアに関心のある方々が集い、行政、企業、施設、NPO、民間団体ボランティア等がかかわり、地域で活動する私たちに何ができるか語り合う場として開催します

テーマ 「人と人がつながる支えあいの地域を築く」

会場 鴨川館 鴨川市西町 1179

開催日 平成27年1月12日(月) 12時～13日(火)12時

申込方法 平成26年12月10日までに芝山町社会福祉協議会（☎77・0850）に相談ください

主催者 千葉県ボランティア連絡協議会事務局

☎ 043-204-6010  
F 043-204-6015

## 不要なタオル、いただけませんか？

福祉作業所では、お寄せいただいたタオルをふきんに加工し販売しています。ふきんは大好評、現在タオルが足りません。お家に使用されていないタオルがありましたらご寄付ください。

連絡先 福祉作業所 ☎78-0850

- はにわ祭版 善意ありがとうございます
- はにわ祭り会場の社会福祉協議会ブースで福祉バザーを開催し、31,360円を売り上げました。ご協力いただいた皆様は次の方々です。
- ▼平岡 明様（大台西） ウコン多数
- ▼五木田 治巳様（芝山） ゆず多数
- ▼社 英一様 乾物多数
- ▼手まりの会様 手まり多数
- ▼匿名様 バザー用品多数

# いんふぉめーしょん

## 第34回「千葉県ボランティアの集い」 参加者募集



▲あなたも町を良くする一員

## 孤立をなくすために

共通するニーズとして「孤立」というテーマがあげられると思います。共同募金は平成25年度から5年間を通して、「地域から孤立をなくそうーみんなが社会の一員として包み支え合うしくみづくり」をテーマに活動を推進する計画を打ち出しています。地域での孤立をなくすための事業、孤立した人を支えるためのネットワークづくりへ

の助成を強化しています。

## より実感して いただけるように

今後とも社会福祉協議会、福祉施設、福祉団体と密に連携をとりながらその町に何が必要なか把握し、助成をすることで町のみなさんに自分のまちが良くなっていることを実感していただき、募金してよかったと活動に共感していただけるようにしたいですね。

誰もが、今住んでいるこの町を良くしたいと望んでいると思います。その思いへの具体的なアクセスは人それぞれ。

まちを良くする方法のひとつとして共同募金があります。あなたもあなたを良くすることが可能です。



### 気分はハワイ

9月11日、芝山町菱田にある通所介護・介護予防通所介護事業を行っている「楽天堂そら」のデイサービスで、ヒロラニ フラストジオのボランティアによるフラダンスの披露がありました。華やかな衣装とゆったりした温かい音楽で利用者をもてなしました。

# ふくし 街角 コレクション

みなさんの身近にあった“チョットいい話”をお寄せいただきましてありがとうございます。これからも地域の中や家庭で見かけた・起こった“チョットいい話”をお聞かせください。

毎朝、菱田地区で登校時の小学生に付き添う防犯ボランティア活動をしている萩原敏子さん（菱田宿）にお話を聞きました。「児童はランドセルに必ず防犯ブザーを付けていますよね。なかなか使うことはないんだけど、付けているということに意味がある。同じように何をするわけではないんだけど、近くに大人がいるんだぞということの意味があると思うんです」。

なにこともありませんように…。  
おとなが地域の「おまもり」です。

## 「いる」ということが大事



雨の日以外毎日、自転車健康づくりを楽しんでいるおやじたちがいる。  
キッカケは腰を痛めた時、自転車が良いとラジオで耳にしたことであった。最初のメンバーは2人だったが、やはり同じようにどこかを痛めたおやじたちがどこからか徐々に仲間に加わっていった。今では10人で高田〜三里塚のサイクリングを楽しんでいる。「元気でピンピンしてほじゃなくて、ピン、くらいかなあ。中学生の下校時と一緒にになるのでそろそろみんなあいさつするんだよ」とパトロールも兼ねているようだ。仲間がいて自転車があつて、風を切るのはとても気持ちよさそうだ。

## 仲間と自転車健康づくり



朝晩冷え込むようになりま  
した。朝布団から出るのが遅  
くなってギリギリまで寝てい  
て朝食抜きなんてことはあり  
ませんか。

朝食には、体温を上げ眠っ  
ていた体を起きた状態にし、  
脳にエネルギーを補給する働  
きがあります。昼食までの活  
動を支えるエネルギー源にな  
るので、朝食を食べないと、授  
業が始まって3時間目、4時  
間目頃にはエネルギー不足に  
なってしまう、集中力が低下  
してくるということがあるよ  
うです。

最近一人で朝食をとる子ど



子育てばんざい  
**早寝早起朝ごはん**

主任児童委員 戸村 一江

もがいますが、食事は栄養素  
の補給だけではなく、家族の  
コミュニケーションを図る場  
にもなります。子どもが元気  
に起きられたか顔色や様子を  
見たり、学校や友達の話をし  
たりする中で、いろいろなこ  
とに気付くことがあるかもしれ  
ません。忙しい朝ですが心  
にゆとりをもちたいもので  
す。

また夜寝るのが遅ければ、  
朝なかなか起きられないこと  
になるでしょう。就寝時刻が  
遅くなっている子どもが多い  
ようですが、子どもは大人よ  
り長く睡眠をとる必要があり  
ます。

早寝早起きをして十分な睡  
眠をとることで、朝の目覚め  
もよくなり朝食もおいしく食  
べられます。それぞれの家庭  
でできることから始めましょ  
う。早寝早起朝ごはんは大  
事な生活習慣として身につけ  
させたいものです。

福祉センターで実施  
している「いきいきラ  
イフ調理実習教室」は、  
減塩・低カロリーメ  
ニューで、生活習慣病  
の予防と改善をねらい  
としています。その秘  
伝のレシピを講師の管  
理栄養士がご紹介!



**れんこんと海老の蒸し団子**

1人分 エネルギー:76kcal 蛋白質:5.6g 脂質:0.2g 塩分:1.0g

**【作り方】**

- ①海老は片栗粉(分量外)と水、塩少々(分量外)でもみ洗いし、水で汚れを洗い流してから殻をむき、ペーパーで水気をよくふきとる。背を開いて背ワタをとってから、粗めにたたく。
- ②れんこんは皮をむいてから円をえがくようにすりおろしておく。
- ③ボウルに①と②を入れ、生姜汁、塩、片栗粉も加えて4等分にし、器に入れて丸く形を整えてから銀杏も上にかざる。(器にラップをしておく。)
- ④③を湯気のたった蒸し器に入れ、強火で10分～15分蒸す。
- ⑤鍋にだし汁、みりん、うす口醤油を入れ煮たて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、銀あんを作る。みつ葉は刻んでおく。
- ⑥蒸し上がった④にみつ葉のをせ、⑤の銀あんをかけお好みでゆずの皮を散らす。



**【材料】 (4人分/分量g)**

れんこん	200g
海老	6尾
銀杏	8個
生姜汁	小1/2
塩	小1/4
片栗粉	小1
銀あん	
だし汁	150cc
みりん	小2
うす口醤油	小2
片栗粉	大1/2
(大1の水でといでおく)	
ゆず皮	適宜
みつ葉	適宜

**ワソポイント**

れんこんの主成分はでんぷんなので、すりおろして蒸すともちもちした食感になります。効能としては、粘り気の成分が胃の粘膜を保護し消化を助け、不溶性の食物繊維が便通を良くしてくれます。またビタミンCも豊富でこれからの季節風邪予防にもぴったりです。秋から冬にかけて旬となるれんこん、特に冬れんこんはねばりと甘さが増します。栄養豊富なれんこん料理是非トライしてみてくださいね。



参加申込み・お問い合わせは福祉センターまで TEL.78-0294

図書室だより

やすらぎ☆ブック best3

本のムシが選ぶおススメ図書

1位「鹿の王 上巻」

橋菜穂子(角川書店)



故郷を守るために戦う戦士団の頭であったヴァンは、奴隷に落とされ、岩塩鉱に囚われていた。ある夜、隙を見て逃げ出したヴァンは幼い少女を拾うのだが…。国際アンデルセン賞作家が贈る長編作品です。

2位「昨夜のカレー明日のパン」

木皿 泉(河出書房新社)



7年前、25歳で死んだ一樹。結婚からたった2年で遺された嫁のテツコと、一緒に暮らし続ける一樹の父・ギフとの何気ない日常の中で綴られるコトバが心にしみる、連作長篇小説です。

3位「給食番長」 よしながこうたく(好学社)



「嫌いなものなんか残しちゃえ！」番長にそそのかされたクラスみんなはいつも好き嫌いばかり。そんなある日、ついに怒った給食の先生たちが取った行動とは？小学校を舞台に繰り広げられる楽しい絵本です。

図書室からのお知らせ

読みたい本・誰かに読んでほしい本を教えてくださいね!

リクエスト受付中♪



弁護士法律相談予定

福祉センターにおいて弁護士による無料相談を行っています。相談は1組30分です。予定日は12月24日(水)、1月27日(火)、2月24日(火)です。利用希望の方は事前予約が必要です。

また電話相談も随時受け付けています。

ふくし駆け込みテレホン… ☎78-0526

ふくし行事予定

- 12月 1日から 歳末たすけあい運動開始
1日 まごころの輪88号発行
2、18日 給食サービス
3日 身体障害者ミニ・デイサービス

- 1月 6、22日 給食サービス
7日 ミニ・デイサービス
31日 房総(山武地区)地域福祉実践研究セミナー

- 2月 1日 ひとり暮らし高齢者・身体障害者新春寄席招待会

3、19日 給食サービス

3日 おとこの料理教室

ミニ・デイサービス

毎月月上旬 ひとり暮らし高齢者誕生日祝い

毎月月中旬 目の不自由な方へ声の広報紙発行

福祉センター休館日のお知らせ

毎週月曜日と祝日(日曜日に当たる場合は開館します)

12月 1・8・15・22・23日

1月 12・13・19・26日

2月 2・9・11・16・23日

年末年始 12月28日~1月5日は休館日です。

- 匿名様 1,000円
「リサイクルの日」収益金 3,310円
45,000円
医療法人社団徳風会 高根病院様 3,000円
岩澤忠男様(小池5) 5,287円
五木田昇様(新井田) 2,000円
原口芳隆様(小池2) 23,552円
小川行雄様(上吹入) 23,552円

善いごいす ありがとうございます

- 酒井 昭様(はにわ台東) 介護用品多数
石田貞子様(小池2) タオル多数
八角菊枝様(高田東) タオル多数
久保田心く様(はにわ台東) タオル多数
伊藤勝枝様(境・宮崎) 布多数
匿名様 布多数

お寄せいただいたご浄財は、趣意に沿い地域の福祉のために有効に活用させていただきます。

編集後記

6月に兵庫県の天空の城竹田城跡へ。雲海に浮かぶ城跡を思いワクワク。が、雲海は10月と12月に発生と説明されがっかりした。 旅子

12月を迎え、また一年が終わりますね。還暦を過ぎると早いです！でも色々な行事、経験を活かして若者に負けず頑張ろう。 竹の子

真つ赤なベニシタンやムベの紫、ふくれみかんの色つきが秋の深まりを感じさせる。日ごとに寒さが増し身がちぢこまる。でもがんばろう。 暦

カレンダーをめくりながら、自然界の異常気象、台風、地震、火山噴火、恐ろしい細菌ニュースなど、驚き事の多い年だったと思う。 かい子

紅葉も深まり、冬本番の声のきこえる季節となりました。一日一日の食事管理、体力をつけて寒さをのりきりしましょう。 ひかる

パンジー、ピオラは今や秋から春まで咲く花になった。人の手でそうやってきたのだ。冬の寒さに負けない強さが素晴らしいね。 宿根草