芝山町社協だより

まごころの輪

’16年6月発行
Vol.94

ぼくにもできること

社会福祉協議会では「平成 28 年熊本地震災害義援金」を受け付けています。窓口は福祉センターと役場福祉保健課です。５月末には７０万円を超える義援金が寄せられ現地に送金しました。

困ったらお互いさま。そんな当たり前を小さい頃から大切にしていると、素敵な大人になれますね。

今号の特集

- こころざしとおもいやり
  災害支援ボランティアの心得
- やってほしいとやりたいをつなぐ
  シルバー人材センターの仕組み

編集発行　社会福祉法人　芝山町社会福祉協議会　芝山町飯櫃 126 番地 1　TEL 0479-78-0850
ホームページ :http://www.shibayama-shakyo.jp　E-mail:info@shibayama-shakyo.jp
この広報紙は、共同募金の配分金によって発行されています

こころざしとおもいやり

災害支援ボランティアの心得

4月14日、熊本県や大分県などで大きな地震があり、それ以降、両県等で相次いで大きな地震が発生しています。

「平成28年熊本地震」は著しい災害により、被災地域や被災者に助成や財政援助が特に必要になる「激甚災害」に指定されています。

その地にかけつける支援ボランティアは、復興への大きな力となります。そこで、ボランティアとして貢献するにはどんな準備と心得が必要か、イラストを交えてお伝えします。

1、地元の社協でボランティア保険に加入する

現地ボランティアセンターでも保険に加入することはできますが、現地の費用負担や現地スタッフの事務処理量を減らす意味でも、できるだけ自分の住んでいる市町村の社協で加入申し込みをしましょう。

2、地理や気候を事前に調べておく

どんな被害状況があり、主な道はどれかなど事前に頭に入れておくとスムーズに活動に専念できます。

3、宿を自分で確保し、現地に頼らない

支援ボランティアは原則自己完結です。自分で寝る所はボランティア自身で手配しましょう。

4、食糧や飲料、常備薬を持参する

ボランティアとして提供する事以外の生活は自分で管理しましょう。

5、被災地には複数名で入り、単独行動は避ける

作業するにあたり、ひとりで判断することのないよう

① 帽子 or ヘルメット

陽射しを防ぎ、または落下物から頭部を守ります。

② タオル・手ぬぐい

汗拭き、または防寒に。いざというとき、包帯の代わりにも役立ちます。

③ ゴム or 革手袋

手の保護のために厚手のものを用意しましょう。

④ 長ズボン・長そでの服

作業中に肌を傷つけない服装にしましょう。

⑤ 長靴 or 動きやすい運動靴

釘などの踏み抜き防止のため、底の厚いものや鉄板の入ったものを選びましょう。

⑥ ウエストポーチ

貴重品や救急セットなどを入れるのに必要です。
※保険証などはコピーをしたものを持っておくことをおすすめします。

えらぶ ささえる

義援金とは、何かの支援をするために寄付する金銭のことで、特に地震などで被災した人々や地域を援助するための寄付金のことを言います。

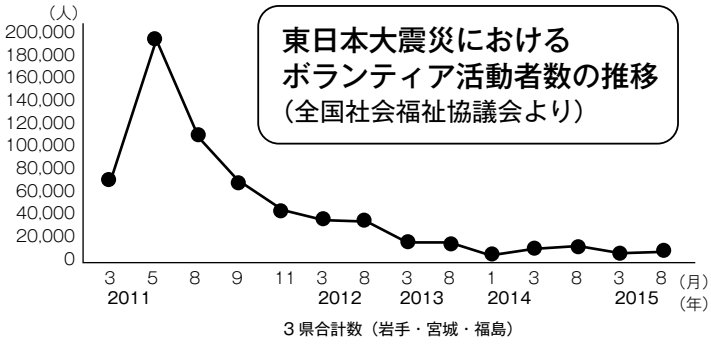
義援金を募集しているのは、日本赤十字社、中央共同募金会（赤い羽根募金）などです。義援金を募るのは基本的に激甚災害指定などの災害救助法が適用された地です。

今回激甚災害指定されたのは熊本県だけであり、大分県は指定されていません。

しかし、日本赤十字社と中央共同募金会は4月25日までに大分県にも義援金を配分することを決めました。日本赤十字社によると例外的だとの事です。過去には東日本大震災で5道県に配分した事例しかありません。

義援金以外の金銭的な支援方法としてふるさと納税や支援金、各自治体へ直接寄付するという方法もあります。

それぞれどの市町村や団体を支援するのか選ぶことができます。



支援のニーズはずっとつづく

上の図は東日本大震災でのボランティア活動者数の推移です。

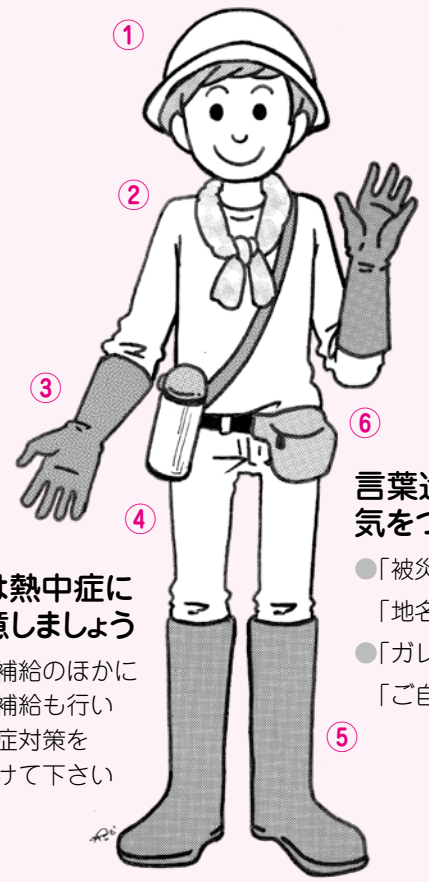
震災があり、しばらく経った大型連休の2011年5月は、3県で18万2千人強、宮城県だけでも10万人超のボランティアがボランティアセンターを介して現地に入りました。また、震災があってから2～3ヵ月はボランティア数が増える傾向があります。

しかし、例えば11年11月に3県で活動していたボランティアは3万8千人強。ピークだった11年5月から半年後には20％ほどになってしまいました。ニーズの内容は緊急支援から生活支援へ変わっていきますが、半年でニーズ自体がそこまで減少することはありません。

とは言っても、直接出向くことがなかなかできない状況もあります。

大切なのは、継続的に被災地とのつながりを持ち、支援していくことを個人個人が意識することです。

◎余震の発生にそなえて必ず避難経路を確認しましょう



に、また、ひとりで活動していて具合が悪くなってしまうことのないように誰かの目があるようにしましょう。

6、ボランティアセンターに登録する

いきなり現地へ行って作業をするのではなく、取りまとめをしている現地ボランティアセンターに登録することが、到着して始めにすることです。

7、危険な活動はせず、安全に十分注意する

できないかもしれないと思う事は、無理をせず断りましょう。それが自分にとっても相手にとっても良い事になります。

8、無理をせず、休息をきちんと取る

いくらやる気があっても自分が支援される側になっては元も子もありません。

疲れていないと感じても決めた時間を守るなどして休憩を取りましょう。

9、被災者に不用意に「がんばって」などと声をかけない

何もしていないように見えても、被災した方はすでに頑張っています。被災された方の気持ちに寄り添いましょう。

10、節度ある行動を心がける

人としてのマナーはもちろん、被災した方のプライバシーに配慮して、むやみに写真撮影をしたり、安易に元気づける言葉を言ったりしないようにしましょう。

自分にできることは何か。どんなことならできるのか。ボランティア元年と言われる1995年阪神淡路大震災以降、ますます広がりを見せるボランティアの輪。

被災地を想い、おもいやりを実践する、日本に根付いたこの文化。つないでいきましょう。

やってほしいと やりたいをつなぐ

梅雨の季節を迎え、いよいよ夏の到来も間近。これからの時期は、例年草刈りのお仕事を多くいただき、シルバー人材センターの繁忙期となりますが、もちろんそれ以外の仕事依頼も随時募集しています。

シルバー人材センター（以下センター）は、元気な60歳以上の方と仕事を頼みたい方をコーディネートします。今回はその仕組みや流れを紹介します。

シルバー人材センターの仕組み

発注者と会員を結ぶ
コーディネーター
伊藤千里

シルバー人材センター

センターは、会員と発注者の希望と条件が一致した時、仕事を提供し、利用料金をいただきます。

また、会員には従事した仕事に応じて配分金を支払います。

仕事提供

配分金の支払

会員登録

仕事の発注

利用料金の支払い

発注者

一般家庭、民間企業、官公庁などから仕事を引き受けています。

仕事に従事

会員

概ね60歳以上の健康な方で、定年などで勤めをやめた方、もう就職は望まないが生きがいの充実や健康のために何かをしたい方など。

仕事の流れ

お客様より仕事の依頼
センターまたはコーディネーターが受付

現場の確認
コーディネーターが現場の状況を確認し受注票を作成

コーディネート
コーディネーターが仕事の条件にふさわしい会員を選び、作業を依頼

就業開始と終了
会員は、定められた日時に仕事を行い、作業終了後にコーディネーターへ報告

利用代金の請求・集金
センターはコーディネーターからの報告を受け、発注者へ利用料の請求と集金を行う

就労配分金の配分
センターは会員の就労状況をとりまとめ、当月分を翌月15日に就労配分金として会員へ配分する

いろいろおしらせ

平成28年熊本地震災害
義援金募集

日本赤十字社・中央共同募金会において、被災された方々の生活再建の一助とするための義援金を受け付けています。

受付方法　窓口受付または銀行振り込み
受付窓口　福祉センターやすらぎの里
芝山町役場 福祉保健課 福祉係
振込口座番号
振込口座等の情報は随時更新されます。
ホームページをご確認ください。
日本赤十字社
http://www.jrc.or.jp/contribute/help/28/
中央共同募金会
http://www.akaihane.or.jp/topics/detail/id/403/

赤十字防災ボランティア
研修開催

開催日時：平成28年7月17日（日）
9：30～15：00
会　　場：芝山町福祉センター「やすらぎの里」
千葉県山武郡芝山町飯櫃126番地1
内　　容：AM「赤十字について」
昼食　赤十字の非常食炊き出し
PM 心肺蘇生法（AED）
連 絡 先：宇田一正　　携帯090-6164-8205

ご家庭に眠っている食材大募集

フードバンクちばは、包装の破損や賞味期限が近づいたという理由で廃棄されてしまう食品・食材を企業や個人から引き取り、民間や公的な支援窓口を通して、食料が必要な生活困窮者に無償でお届けする活動をしている団体です。

その食品の回収手段として、県内各地に窓口やブースを設け、食品を受付する**「フードドライブ」**と名付けた活動を年3回の予定で行っています。

ご家庭に眠っている食品をお寄せください。

芝山町フードドライブ窓口
期間　5月16日～6月30日
窓口　芝山町福祉センター内
ご寄附いただきたい食品例
お米・乾物・缶詰瓶詰・インスタント食品・レトルト食品・調味料・飲料などで、**常温保存可能、賞味期限が2か月以上残っているもの**です。

6月より利用料が変わります

利用料金目安表（抜粋）

仕事の種類			単位	配分金	事務費	利用料金
技能・技術分野	自動車の運転	普通	1時間当	900	90	990
	大工・塗装・左官		1時間当	1,000	100	1,100
	障子の張替え	全面	1枚当	1,000	100	1,100
	植木剪定・伐採		1時間当	1,000	100	1,100
軽作業分野	屋内外の清掃		1時間当	800～	80～	880～
	草刈（機械）		1時間当	900	90	990
	草刈（手刈り）		1時間当	800	80	880
	草取り		1時間当	800	80	880
	除草剤の散布		1時間当	900	90	990
	農水産作業		1時間当	800～	80～	880～
	土木作業補助		1時間当	1,000	100	1,100
事務・管理分野	一般事務		1時間当	800	80	880
	筆耕・宛名書き	硬筆	1枚当	20	2	22
		毛筆	1枚当	50	5	55
	賞状毛筆		1枚当	2,000	200	2,200
	駐車場・建物管理		1時間当	昼800	昼80	880
				夜900	夜90	990
その他	福祉・家事援助		1時間当	800	80	880
	店員		1時間当	800	80	880

力を活かしてみませんか

当センターには刈払機を使っての草刈り作業、庭や畑の草取り作業、垣根や樹木の刈り込み、農作物の出荷作業手伝いなどの依頼が多くあります。他にも家屋などの清掃、障子の張り替えなど様々な依頼があります。

腕に覚えのある方や、こんな作業なら得意だという方、他にもこの作業ならできるかもしれないという方。あなたの力をシルバー人材センターで発揮してみませんか。

入会希望や仕事の依頼などお気軽にご連絡ください。

コーディネーター　TEL 090-7903-6004
シルバー人材センター　TEL 0479-78-0850

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した。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。

みち行くひとへおもてなし

5月21日（土）・22日（日）に成田市と芝山町、その他様々な団体の協力により「第5回成田エアポートツーデーマーチ」が開催されました。

成田市と芝山町の空港周辺、緑豊かな道を歩くというのがツーデーマーチ。芝山町のコースには4か所、給水所を兼ねたおもてなしポイントがあり、飲み物に加え、芝山にちなんだものを参加者にふるまっています。

加茂の給水所ではトウモロコシを配りました。食べた参加者は「ビックリするほど甘い」とおどろき顔。「お湯を沸かしてから採りに行ってるからね」ともてなし隊はにっこり顔です。

▲芝山を感じて歩いてほしい

ぼくの突撃ボランティア体験記 その5

広報担当の私が突撃体験するこの企画。第5回目は、ツーデーマーチでおもてなしをしているグループにおじゃましました。

5月21日の朝早くに鈴木幸子さん（千代田）たち5人が福祉センター調理室に集結。おひつなど持ち込んで、せわしなく炊いて冷まし、冷ましてにぎりを繰り返し、ツーデーマーチでふるまうおにぎりを作ります。

350個作るぞ！ということで、私も握らせていただきました。みなさん慣れた手つきでどんどん量産していきます。

私はどんどん置いてかれていましたが、邪魔にはなっていないはずです…が、いびつな形をしているのが私のおにぎりで、パッと見でわかるくらいでした。ラップ越しにおにぎりを握るのはなかなか難しい。

▲参加者をねぎらう鈴木さん

参加者に何かふるまいたいという思いのもと結成したこのグループ、おにぎりは当日にぎりたて。栗ごはんやグリーンピースごはん、大根の葉をまぜたごはんなど趣向を凝らした地のものです。加えて漬物は自慢のきゅうりや大根、白菜などを持ち寄り、参加者にふるまいました。

小腹がすいたところにおにぎりを、塩分の補給に漬物を食べることができた参加者は満足そうでした。

芝山町を知ってもらえたこの機会に、おいしかったおにぎりと漬物の思い出を添える。

参加者はきっと芝山町はおいしい町だと思ってくれているでしょう。おもてなしグループの思いがもっともっと広がっていけばいいな。

▲早くきれいに握ろうとあせります

子育てばんざい

時には防災の話を

主任児童委員　萩原　敏子

熊本地震は二度も最大震度７の揺れを観測し、余震が続いています。自分の地域だけは大丈夫と思い込んでいてはいけません。

保育所や学校だけでなく、子どもの生活の基盤である家庭でも防災について考える必要があります。ひとりで留守番をしている時、道路を歩いている時、大地震が発生したらどう身を守るか教えなければならないでしょう。

すでに話し合っている家族もあるかもしれませんが、子どもとの連絡方法（家にいる場合、学校にいる場合…被災する時間はいつか分かりません）・集合場所など家族で決めておくことが準備のひとつです。

小さな子どものいる家族での防災対策は一般的な対策だけでは十分ではありません。揺れた時に自分でテーブルの下に入れない子には遊びの中で体の守り方を練習してもいいかもしれません。家の中からの避難の仕方、持ち出し品など子どもの成長段階によって変わってきます。

避難所に置かれた仮設トイレは和式が目立ったという新聞記事がありました。最近は和式トイレが使えないという子どももいますよね。和式トイレも使えるようにした方がいいですね。

親がパニックにならないように心の準備をし、普段の生活の中であまり恐怖心を与えないように自分自身の守り方を教えていくことが大切です。

▲菱田地区社協が取り組んだ避難訓練

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！

ゴーヤチャンプルー

【材料】（4人分／分量g）

	ゴーヤ	200 g
	豚小間肉	150 g
	木綿豆腐	1丁
	油	大1
A	酒	大1と1/2
A	しょうゆ	大2
A	オイスターソース	大1
A	かつおだし（顆粒）	小1
	卵	1個
	小麦粉	適量
	削り節	適宜

【作り方】（1人分）カロリー：178kcal　タンパク質：11.8g　脂質：11.8g　塩分：1.5g

①ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取り除き、2㎜幅くらいにスライスし、塩大1（分量外）でもんでから、ひたひたの水を加えてしばらく置いておく。
②木綿豆腐はﾍﾟｰﾊﾟｰﾀｵﾙで3重くらいに巻き、重しをして水切りをしておく。
③豚肉は塩こしょう（分量外）をしてから小麦粉を軽くはたいておく。
④調味料Aは混ぜ合わせておく。
⑤フライパンに油をしき、豚肉を入れしっかり炒める。そこへよく水洗いして塩気をぬいたゴーヤを加え、軽く炒めたら豆腐も崩しながら加え炒める。
⑥調味料Aを加え、さっと混ぜ合わせたら、最後に溶き卵を加えて火を通す。
⑦お皿に盛り付けたらお好みで削り節をかける。

ワンポイント

緑のカーテンでゴーヤを育てているご家庭も多いのではないでしょうか？
ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高いゴーヤ。とは言え苦味があるので好き嫌いが分かれるところ。でもこちらのレシピならゴーヤが苦手な方でもきっと食べられるはず！ポイントはゴーヤの下処理です。多めの塩でもんでから水にさらし、炒める際には水洗いをして塩気を抜いてからよく水気をきりましょう。
マイルドな苦味のゴーヤチャンプルーを是非お試しください！！

参加申込み・お問い合せは福祉センターまで　TEL78-0294

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 「『暮しの手帖』とわたし」
大橋鎮子（暮しの手帖社）

NHK朝の連続テレビ小説のヒロインのモチーフとなった雑誌「暮しの手帖」創始者自らが語った自伝。戦後の暮らしの復興に情熱をかけた著者の姿に心励まされる一冊です。

2位 「こころのえ?の本」
全4巻・大野正人（汐文社）

夢がかなわないのはなぜ？命ってどうして大切なの？お金があれば何でもできるの？恋ってなに？ものごとの本質をとらえ、自分で考える「こころ」を育むシリーズ絵本です。

3位 「羊と鋼の物語」宮下奈都（文藝春秋）

「才能があるから生きていくんじゃない。そんなもの、あったって、なくたって、生きていくんだ。」ピアノの調律に魅せられた一人の青年が調律師として、人として成長する姿を描いた長編小説です。

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♪

ふくし行事予定

6月	1日	まごころの輪94号発行
	7、23日	給食サービス
	13日	身体障害者ミニ・デイサービス
	16日	ミニ・デイサービス
	24日	おとこの料理教室
7月	5、21日	給食サービス
	7日	ミニ・デイサービス
	22日	おとこの料理教室
8月	2、18日	給食サービス
	4日	ミニ・デイサービス
	毎月上旬	ひとり暮らし高齢者誕生日祝い
	毎月中旬	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
（日曜日に当る場合は開館します）
6月　6・13・20・27
7月　4・11・18・19・25日
8月　1・8・11・15・22・29日

9月の18日～20日は休館日です。

善意 ありがとうございます

▼芝山手打そばの会様　10，000円
▼匿名様　1，000円
▼株式会社カーボーイ様　安全用品多数
▼櫻井さち子様（小原子）　介護用品多数
▼木川優陽様（大台北）　タオル多数
▼平山よし子様（はにわ台南）　タオル多数
▼堀越弘子様（山田）　タオル多数
▼秋葉直子様（飯櫃）　タオル多数
▼鵜澤洋子様（菱田宿）　タオル多数
▼伊藤恭子様（境宮崎）　介護用品多数
▼平山邦夫様（加茂）　タオル多数
▼伊橋幸雄様（川津場）　タオル多数
▼匿名様　タオル多数
▼匿名様　タオル多数

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

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
6月28日㈫・7月26日㈫・8月30日㈫
です。利用希望の方は事前予約が必要です。

ふくし駆け込みテレホン・・・☎78－0526

ふくしに関するなんでも電話相談、随時受け付けています。平日9：00～17：00

編集後記

▼南アルプスから続くしらびそ高原に下栗の里があり日本のチロルと例えられる絶景の集落がある。まさに癒しの秘境でした。　**平凡**

▼熊本の地震、日を追うごとに大変な被害、私たち北総台地に住む者はこの様な災害は考えられません。でもみんなで助けあいましょう。**竹の子**

▼今は新たまねぎのおいしい時期。たまねぎで血液サラサラ。新ジャガやスイカ、トウモロコシなどおいしいものを食べて鋭気を養おう。　**暦**

▼春が到来すると、蕗のとう、竹の子、蕗、嬉しいはずの反面、収穫の切り採る時のいかがかなと、自己判断しなければならない昨今です。**かい子**

▼このまごころの輪の発行には、編集委員が打ち合わせを行い、楽しく読んでいただけるよう頑張っています。これからも皆様の声を聞かせてください。　**ひかる**

▼改めて地震列島の上に暮らしていることを実感した熊本地震。人ごとと思っていてはいけない。食料や飲料水の備蓄からでも始めよう。**宿根草**