

平成27年3月20日発行  
 社会福祉法人  
 三島町社会福祉協議会  
 電話 0241(52)3344  
 FAX 0241(52)3343

みしま社協だより

# ゆいはと

歳末たすけあい募金の使い道

## 地域ふれあい配分事業

三島町社会福祉協議会では、毎年、歳末たすけあい募金の配分事業として、12月から2月までの間、「地域ふれあい配分事業」を実施しています。

この事業は、歳末たすけあい募金を地域の中で活用し、特に高齢者が不安を持ちやすい冬の時期に実施する事業で、高齢者や障がい者と子供達との世代を超えた交流会や、生活支援活動（除雪排雪・友愛訪問等）など、住民が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるような「地域ふれあい・支え合い活動」に対して助成するものです。

### 世代間交流・高齢者生活支援事業に10団体364名が参加

◇配食サービス・友愛訪問	西方：ボランティアいわくら（代表 山垣光英さん）
◇世代間交流食卓会	大谷：大谷ボランティアすみれ会（代表 二瓶譲さん）
◇新そば会（世代間交流）	桧原：ボランティア桧原（代表 海老名健さん）
◇クリスマス会	全域：ボランティアつくしんぼ（代表 五十嵐郁子さん）
◇世代間交流クリスマス会	浅岐：ボランティアさゆり会（代表 諏訪ハナ子さん）
◇年忘れワナゲ大会	小山・高清水：高清水地区（代表 小柴春雄さん）
◇友愛訪問（高齢者生活支援）	全域：JA三島ふれあいグループ（代表 目黒千春さん）
◇豆まきと配食	大登：ボランティアさつき会（代表 馬場久子さん）
◇ふれあいリフレッシュ事業	間方：間方地区（代表 菅家寿一さん）
◇子供と高齢者のつどい	宮下：分館・ボランティアひまわり・宮下長寿会（代表 五十嵐健二さん）

### 何か自分でできること 誰かのために

【浅岐・ボランティアさゆり会の取組み】

～地域で求められる支え合いの姿～

本格的な少子高齢社会の到来、核家族化や高齢者のみ世帯の増加、家族意識の変容などが進む中、地域社会では人のつながりが薄れつつあり、地域住民は孤立や孤独、医療や介護、子育て等への不安や負担など多様な課題を抱えています。その中であって、住民同士の助け合いや支え合いが益々重要な今だからこそ、地域内においてのボランティア団体の皆さんを中心とする活躍が期待されています。

「人のつながり」  
 助け上手  
 助けられ上手  
 になろう



↑  
 みんなで協力して昼食づくり



↑ 浅岐地区で行われた世代間交流クリスマス会は、地区のボランティア団体「さゆり会」が中心となって行われ、地域の福祉力を底上げしています。



# 「地域ふれあいサロン」参加者・関係者のつどい



↑ 集まった一人一人が主役となってサロンをつくっていきます。

現在三島町には、全18地区のうち、12地区12サロン（町委託サロンも含む）が開かれており、290名の方がサロン活動を楽しんでいます。サロンは、住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごす“誰もが気軽に集まれる交流の場”として、更には“健康づくりと見守り・ふれあいの場”としての役割も担っている集いの場です。

すでに開催されているサロンには、サロンの内容を更に活性化し、魅力あるサロン運営に資するために、また未開催地区で自分達の地区に是非サロンを開催したいと考えている方のために、各サロンが取り組んでいる特長的な内容やサロン活動をより楽しくするためのレクリエーション・ゲーム・簡単体操を体験し、サロン開設につなげるための講座を去る2月26日に開催しました。

今回のつどいには町内より各地区ボランティア団体・サロン関係者・民生児童委員等、50人の参加がありました。

## ○サロンの活動紹介・みんなでやってみよう○



↑ 大谷「お達者塾」二瓶ミイ子さん

大谷「お達者塾」は月に2回開催しています。お昼には持ち寄った野菜を当番制で調理し、みんなでいっしょに昼食をとります。

西方「ほがらかサロン」は毎回歌を歌って楽しんでいます。大きな声をだすことでストレスも発散され、嚥下障害にならないための予防にもなります。

大登の「あすなるサロン」では、ロコモ(ロコモティブシンドローム)を改善するための運動をみんなで取り組んでいます。寝たきり予防のためのリズム体操で、柔軟・バランス・筋力トレーニングの運動が盛り込まれた自宅で手軽に行える内容になっています。

サロン活動は、成り立ちや運営方法もさまざま、ひとつの決まった形があるわけではありません。事例発表された3つのサロンとも共通していえることは、皆さんが喜んで参加してくれていること、又次回のサロン開催を楽しみにしていることです。

無理なく自然な活動ができるように工夫し「皆が参加者」という考えのもと一人一人が役割意識を持ち、相互に支え合っています。



↑ 西方「ほがらかサロン」小柴ヨシノさん

## ○サロンで出来る簡単なレクリエーション・ゲーム○

講師：会津レクリエーションクラブ 中村瑛子先生

適度な運動と知的なゲームをサロンに取り入れて参加者の硬さをときほくしましょう。



「ロコモチャレンジ」は、台所の狭いスペースでも簡単にできますよ。

↑ 大登「あすなるサロン」馬場久子さん  
町地域包括支援センター 馬場千恵さん



↓ オニ〜のパンツは〜♪



← ↑ 熱心に受講する参加者の皆さん

脳の活性化ゲームは、体操と同時に失敗することでの笑いが大事です。



# □ ■ □ 三島町赤十字奉仕団活動日記 □ ■ □

## 宮下病院出前講座を受講

去る2月23日、奉仕団員12名が参加して県立宮下病院の出前講座を受講しました。看護師さんによる「生活習慣病ってどういうこと？」の講座の中で、最近よく聞かれるようになった「血管年齢」を測ることができました。

現代では、食事やストレスなどの影響で実年齢より血管年齢が高い人が増えているそうです。気づかないうちに進む血管の老化を抑えるために、まずは、生活習慣の問題点を探り、改善につなげていくことが大切だということをしっかり学ぶことができました。

皆さんの血管は、年齢相応の若さを保っているでしょうか？



↑ みんなで体を動かしてみよう

## 雪かたしボランティア

2月6日～8日 いわき明星大学・21名  
2月17日～18日 会津振興局「会津の田舎を守り隊」・21名

膨大な積雪量となった今シーズン。

毎年降雪時に当町を訪れるいわき明星大学生17名と教授・講師4名が3日間にわたり除雪ボランティアを行いました。

桧原地区と西方地区の一人暮らし高齢者・高齢者のみ世帯を中心に7件の除雪作業を行い、地域の皆さんとも交流を深めました。

今年で9回目となった活動は、地域貢献、学生の社会参加促進を目的に行われています。

ボランティアに参加した学生は、安全面に考慮し、チームワーク良く作業を終え、感謝と労いの言葉をいただき、達成感を胸に「来年もぜひ参加したい」と感想をのべました。



↑ 慣れない作業に汗を流す学生たち

↓ 除雪作業が初めてという初心者の学生も多く参加しました



会津地方振興局の雪かたしボランティアは17～18日、名入地区で除雪作業に取り組みました。

会津地方振興局の「会津の田舎を守り隊」事業の一環で、若い世代に会津地方への関心を高めてもらい、地域間交流を図ると共に、過疎・高齢化が進み、除雪困難な高齢者宅を支援することなどを目的に実施しています。

作業には、県内の大学生（福島大学・郡山女子大・日本大学・会津大学・会津大学短期大学部）21名と地区の民生委員さん、町、町社協、振興局の職員ら総勢30人が参加しました。

参加した学生からは「これからの人生に役立つ2日間でした。今後はボランティアに関心を持ちながら日常生活を送りたいと思います。」との感想が寄せられ、表情は達成感にあふれていました。



# 平成26年度 歳末たすけあい募金運動実績報告

## 総額 716,068円

### 【地区別内訳】

宮下	209,500円
荒屋敷	14,500円
桑原	13,100円
中平	17,500円
大登	22,400円
大川井	24,100円
桧原	47,700円
滝谷	38,000円
大谷	43,700円
浅岐	14,700円
間方	24,500円
西方	98,000円
大石田	52,700円
名入	19,800円
小山	2,800円
高清水	19,000円
滝原	12,500円
早戸	14,000円
その他	27,568円
<hr/>	
	716,068円

平成26年12月1日から12月31日まで行われた「歳末たすけあい運動」（実施主体：三島町民生児童委員協議会・福島県共同募金会三島町共同募金委員会・三島町社会福祉協議会）へは、町内多くの皆様から温かい善意により総額716,068円の募金がありました。

民生・児童委員さん（地区在住の委員さんがいない地区は区長さん）による戸別募金のほか、次の団体からは一般寄附がありました。

- ◇宮下婦人会
- ◇三島町赤十字奉仕団
- ◇会津信用金庫宮下支店

### ▽ 歳末たすけあい運動配分内訳 ▽

・要援護者への見舞金贈呈事業	58,000円
・「桐寿苑」への行事等贈呈助成事業	30,000円
・地域ふれあい配分事業（高齢者生活支援）	61,997円
・地域ふれあい配分事業（世代間交流）	143,878円
・配食サービス	750円
・障がい者社会復帰事業	19,659円
・地域福祉サービス事業費（27年度地域事業）	401,784円

## 歳末たすけあい募金への御協力ありがとうございました

### エコキャップ回収に 御協力ください

三島町赤十字奉仕団  
赤十字奉仕団  
赤十字奉仕団  
赤十字奉仕団



●編集・発行  
社会福祉法人  
三島町社会福祉協議会

みしま赤十字  
ゆいほと

〒969-7511  
福島県大沼郡三島町大字宮下字下乙田889  
TEL 0241(52)3344 FAX 0241(52)3343  
E-mail:shakyo@town.mishima.fukushima.jp

一緒に活動しませんか

## 赤十字奉仕団 団員募集

あなたの力を誰かのために  
役立ててみませんか？

三島町赤十字奉仕団は、平成3年に結成し、  
現在54名の団員で活動しています。

### 【主な年間活動】

- 災害時の援助
- 献血受付協力
- 町内福祉施設の環境整備
- 国道のゴミ拾い
- 各種講演会
- 団員研修
- 各種ボランティア活動



三島町赤十字奉仕団 事務局 52-3344  
(三島町社会福祉協議会内)