# ほえみ

令和３年１月発行 No.79

社会福祉法人
壱岐市社会福祉協議会
〒811-5316 長崎県壱岐市芦辺町諸吉大石触179-２
壱岐島開発総合センター内
☎0920−45−0048 FAX 0920−45−0068
郷ノ浦支所☎47-0132 勝本支所☎48-3222
芦辺支所☎45-2378 石田支所☎44-6150
湯ノ本支所☎40-0182
ホームページ https://ikicity-csw.jp/

## 色鮮やかな寄せ植えが出来ました。

## CONTENTS 目次

表紙 はつらつ元気塾の様子（石田）
Ｐ２ 新年のご挨拶
Ｐ３ ボランティアの集い
Ｐ４ 福祉体験学習
Ｐ５ 子育て研修会・ファミサポからのご案内
Ｐ６ サロン・お元気さん・介護予防ワンポイントレッスン
ご寄付お礼・心配ごと相談・はつらつ元気塾・雑談・ほほえみの1枚

# 新年のご挨拶

社会福祉法人　壱岐市社会福祉協議会
会長　**末永榮幸**

明けましておめでとうございます。

会員ならびに地域の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、地域福祉活動の推進には、格別のご支援ご協力を賜り衷心より厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の流行は、長期化が予想されております。高齢者施設や訪問介護などを担う社会福祉協議会では感染症対策に万全を期するところであります。

このような中、介護利用者の皆さんには、親切、丁寧、思いやりを基本に、つながりを大切にしてまいりました。加えて、新たに見守り支援の必要な子どもたちには、お弁当配食をしながら見守り体制の強化に取り組みました。

これからは、障がい者や認知症の高齢者が増える一方で、判断能力が不十分な人の権利や財産を守るため、「本人に近い目線で必要なことを考えてあげて、在宅生活を支えられる」地域貢献の福祉活動推進に全力を注ぎたいと思います。

併せて、ボランティア活動のきっかけづくりや情報提供の発信。高齢者の生活習慣の改善、重症化の予防、生活機能の維持など健康づくりに積極的に取り組み、社会福祉法人としての自主性を発揮し、役職員一同努力してまいる所存であります。

市民皆様のご支援とご協力をいただきますようよろしくお願いを申し上げます。

本年も皆様にとりまして、素晴らしい年でありますようお祈りを申し上げ、新年のごあいさつといたします。

# 令和２年度 ボランティアの集い

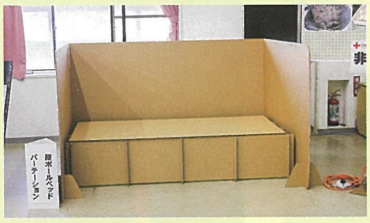
テーマ

## 「災害時、早めの備えと 一人ひとりの防災意識の向上」

### ～地域のボランティア力を高める～

令和２年11月27日㈮、「ボランティアの集い」を、規模を縮小し50名程度の研修会として壱岐島開発総合センターで開催しました。

壱岐市は今年台風10号で過去にない自主避難となりました。自然災害の非常時の対応や介護弱者の避難対策など、地域ぐるみのボランティア力が必要と考え、各校区ごとに設立されたまちづくり協議会事務局の方をはじめ、各団体やボランティアグループの代表の方を対象に行いました。




壱岐市危機管理課と壱岐市消防本部の方に、それぞれの立場で防災対策と備え、避難のポイントや応急手当の基礎知識と対処法など分かり易い内容でした。

また、会場内には『段ボールベッド』や『パーテーション』・非常時持出し品・非常食などを展示し、各町で実施されている高齢者のサロン活動も紹介しました。

これからの季節、新型コロナウイルスと合わせて、インフルエンザも心配されます。これまで以上に手洗い・うがい・マスクの着用・三密を避けるなど、一人ひとりが意識を持って早めの予防に心掛けることが大切です。

工夫次第で身近なアイテムが防災アイテムに!!

## 非常持出品チェックリスト

| 品　名 | 点検日記入欄 | | | 品　名 | 点検日記入欄 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| □非常食 | | | | □ナイフ、缶切り、栓抜き | | | |
| □飲料水 | | | | □ティッシュ（ウエットタイプも） | | | |
| □携帯ラジオ（予備の電池） | | | | □タオル | | | |
| □懐中電灯（予備の電池・電球） | | | | □ビニール袋 | | | |
| □ヘルメット・防災ずきん | | | | □上着・下着 | | | |
| □救急医療品 | | | | □軍手 | | | |
| □常備薬 | | | | □シート | | | |
| □貴重品（預貯金通帳、印鑑など） | | | | | | | |
| □現金 | | | | | | | |
| □健康保険証のコピー | | | | | | | |
| □住民票のコピー | | | | | | | |
| □ろうそく・ランタン | | | | | | | |
| □ライター（マッチ） | | | | | | | |

ココも
チェック！

# 市内小学校で 車いす・アイマスク体験実施

市内のボランティア協力校では、総合的な学習の時間の中で、福祉をテーマに学習されている学校があります。車いす・アイマスク体験を通して、障がいを持った人の気持ちや、生活について学習しながら、子供たちが社会の一員として「自分にできること」を考える機会となっています。

瀬戸小
勝本小
鯨伏小の
体験の
様子です

## 車いすの使い方　段差の乗り越え

介助者の方は、段差を乗りこえる場合はティッピングレバーを踏みながらグリップを手前に引きキャスタ(前輪)を上げ、前輪を段差に乗せてから、乗りこえてください。
登りは前進、下りはバックが基本です。
操作は声をかけてから行いましょう。

## ご存知ですか？「国際シンボルマーク」

国際シンボルマークは、障がいをもつ人々が利用できる建築物や施設であることを示す世界共通のマークです。障がいをもつ人々が住みやすいまちづくりを推進することを目的として、1969年に国際リハビリテーション協会(RI)により採択されました。

## どう違うの!?「バリアフリー」と「ユニバーサルデザイン」

**バリアフリー**とは生活弱者に配慮され、住みやすく・使いやすくなるよう、環境を整えてきたものがバリアフリーです。
**ユニバーサルデザイン**は、障がい者だけではなく、はじめから全ての人が使いやすいものを設計する手段として考えたものです。

# 「スキルアップ造形講座 ～消しゴムはんこ作り～」

子育て支援に携わるスタッフの資質向上のための子育て支援人材育成事業として、今年度最後の講座「消しゴムはんこ作り」を11月22日勝本町ふれあいセンターかざはやで開催しました。

講師に“けしごむはんこ作家”の藤木 彩乃先生をお招きし、図案の写し方や消しゴムの彫り方など丁寧にわかりやすく説明していただきました。

消しゴムはんこ初体験の受講生でしたが、その集中力とスムーズな作業により次々と作品が出来上がりました。

**力作です！**

インクを付けはんこを押すときの緊張感はまた格別で色合いや色の濃淡により変化する表情を楽しむことができました。

消しゴムの切りくずの活用の仕方や保育所や学童などそれぞれの職場での消しゴムはんこの活用方法について情報交換もされており、充実したワークショップとなりました。

壱岐市ファミリーサポートセンター

## 援助会員養成講習会

**募集中！**

### 日程

①１月10日（日）　②１月17日（日）
③１月24日（日）　④１月31日（日）

**場所：勝本町ふれあいセンター かざはや**

＊全日程の受講が困難な方は部分受講も可能です。
お申込みの際にお気軽にお尋ねください。

### 壱岐市ファミリーサポートセンターとは

仕事や急な用件でお困りの親御さんに代わってお子さんのお預かりをする有償のボランティア活動です。生後４か月から小学６年生までのお子さんを対象としており放課後のお預かりや保育所への送迎など多様な活動があります。

問合せ先　壱岐市ファミリーサポートセンター
☎0920－48－3222　担当：松永

ふれあい いきいきサロン 40

# 箱本サロン

活動日　毎月木曜日
活動場所　箱崎本村公民館

高齢期ほど、多くの人と接し、話を聞いて、笑うことが大切です。

私たちのサロンでは、健康づくりのために、広域支援センターの、運動指導・包括支援センターの脳活教室等。友愛活動の取り組みでは、箱崎まちづくりのご支援を受けて、地域見守り訪問を行い、福祉弱者や災害危険環境の避難調査を行っています。奉仕活動では、市道沿線の空き缶拾い・地元お宮のしめ縄作りなどを行って、健康長寿に努め、みんなとの交流を楽しく有意義な時間としています。

## お元気さん

郷ノ浦町

**山川　尚洋さん**
90歳（昭和５年生まれ）

**山川シゲノさん**
88歳（昭和７年生まれ）

**○長生きの秘訣**
（妻）食事は何でも好き嫌いなく食べることです。昔は食べるものが選べる状況ではなかったので、あるものを何でも食べていました。それが良かったのかも知れません。今の若い人たちはとても幸せだと思います。

**○趣味・一日の過ごし方**
（夫）午後より、趣味のカラオケをして過ごします。大体２～３時間歌っています。たまには妻も一緒に歌ってくれます。実は私よりも妻の方が歌が上手です。
※カラオケ・・・孫娘からプレゼントされたCDラジカセから、子供や孫から貰ったCDが何枚もあって、それに合わせて歌っているそうです。
（妻）花の世話をすることが好きです。家の中の植物や、庭の植木鉢の草木や花に水やりをしています。

**○一番の宝物**
（夫婦２人）本家や孫たち家族です。壱岐の島の方に住んでいる孫娘など、原島に来る度に、「元気にしているで？」と声をかけてくれます。

**○お互いに向けた一言**
（妻）私の作った料理に文句を言われたことはありません。また作った料理を飯台まで運んでくれる優しい夫だと思います、ありがとう。
（夫）小さい喧嘩はしてきたけれど、夫婦になって70年、これからも体に気を付けて長生きをしてほしい。

**原島で夫婦仲良く暮らす山川さんご夫妻、ゆうゆうお達者クラブでも、カラオケをされたり、運動をしたりしてあります。これからも仲良く元気でお過ごし下さい。**

## ワンポイントレッスン 25

# 鳥巣修先生の脳活クイズ！

並べ替えクイズでは、同時処理能力・言語力（郷土愛）・判断力が鍛えられますよ！

壱州人なら簡単ばな！

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| （例）せはいん<br>（答え）半　城<br>（ヒント）郷ノ浦町 | ①よろしも<br>（ヒント）芦辺町 | ②ましがつ<br>（ヒント）石田町 | ③まるはし<br>（ヒント）郷ノ浦町 | ④ぐんほう<br>（ヒント）勝本町 |
| ⑤ぞうげはほらじ<br>（ヒント）観光地 | ⑥ひきおとし<br>（ヒント）郷土料理 | ⑦あかぶら<br>（ヒント）魚介類 | ⑧かかやんしょう<br>（ヒント）魚介類 | ⑨とぼしこ<br>（ヒント）魚介類 |

〈答〉①諸吉 ②妻ヶ島 ③原島 ④本宮 ⑤はらほげ地蔵 ⑥ひきとおし ⑦あらかぶ ⑧しょうやんかか ⑨とこぼし

# ご寄付お礼

令和2年11月1日から令和2年11月30日までに、次の方々より「福祉事業に役立ててください」と心温まるご寄付をいただきました。ご厚志に対し厚くお礼申し上げます。

## ●本所受付●

**忌明寄付**

○篠崎　義孝様（中野郷仲触）
　亡　子　　勝義様
○加藤　佳弘様（湯岳本村触）
　亡　妻　　博江様
○廣澤芙美子様（有安触）
　亡　母　　嘉子様
○大山二三子様（片原触）
　亡　夫　　征生様
○浦川　勝世様（麦谷触）
　亡　父　　益一様
○中上　克志様（長島）
　亡　母　　アヤメ様
○福原　将人様（志原西触）
　亡義母　平田ミヤ子様
○松本　伸也様（大原触）
　亡　父　　主税様
○山口　生孝様（長峰東触）
　亡　妻　　松江様

## ●郷ノ浦支所受付●

**忌明寄付**

○目良　博一様（郷ノ浦）
　亡　母　　和子様

## ●勝本支所受付●

**忌明寄付**

○浦冨いづみ様（立石仲触）
　亡義母　　美代子様
○中原　正和様（本宮南触）
　亡　父　　正　様
○村井　篤雄様（東触）
　亡　母　　タマ子様
○中上　剛様（仲触）
　亡　姉　斉藤登美江様
○殿川　正憲様（勝本浦）
　亡　父　　収藏様

## ●芦辺支所受付●

**忌明寄付**

○久原　正喜様（箱崎大左右触）
　亡　父　　保　様
○西　自子様（諸吉仲触）
　亡　母　　菊子様
○岩永　英子様（諸吉東触）
　亡　母　　梅子様
○大田　孝信様（瀬戸浦）
　亡　母　　政恵様
○田口　博久様（芦辺浦）
　亡　母　　敏代様

## ●石田支所受付●

**忌明寄付**

○市橋　亨様（印通寺浦）
　亡　母　　フジエ様
○長谷場順子様（石田西触）
　亡　母　豊田十四子様
○川山　英樹様（印通寺浦）
　亡　父　　繁　様
○西川　鉄明様（印通寺浦）
　亡　母　　ハル様
○横山　浩明様（印通寺浦）
　亡　父　　重光様
○豊田　啓示様（本村触）
　亡　母　　藤乃様
○立石　哲三様（筒城仲触）
　亡　母　　二三カ様
○宮﨑　保子様（印通寺浦）
　亡　母　橋本トシ子様

## お詫びと訂正

**11月号発行ほほえみの「ご寄付お礼」の欄で記事誤りがありましたので、掲載しお詫び申し上げます。**

郷ノ浦支所受付

**誤**

○渋村由紀子様（新田触）
　亡義母　　スミ子様

**正**

○渋村　和憲様（新田触）
　亡　母　　スミ子様

# はつらつ元気塾のご案内

2月～3月の予定

◎参加は無料です。（ただし内容によっては利用料をいただく場合あり）送迎：往復100円（先着9名）　送迎コースは下記記載
【参加対象】おおむね60歳以上で会場まで来所できる方　【開催時間】午前10時～12時
お問い合わせは　☎45-0048　までお願いします。

### 郷ノ浦会場　壱岐の島ホール（壱岐文化ホール）

初山～片原、神田～渡良浦、黒崎入口～柳田

| | |
|---|---|
| 2月9日(火) | 福祉用具の活用法 |
| 2月16日(火) | 終活講話 |
| 3月9日(火) | チェアヨガ |
| 3月23日(火) | 楽しく歌おう |

### 勝本会場　勝本町かざはや

勝本浦、湯の本～本宮仲触

| | |
|---|---|
| 2月4日(木) | タオルでストレッチ |
| 2月25日(木) | 能活ゲームと笑いの体操 |
| 3月11日(木) | 骨量測定、栄養講話 |
| 3月25日(木) | ソフトエアロ |

### 芦辺会場　芦辺町つばさ

芦辺浦、箱崎～瀬戸浦

| | |
|---|---|
| 2月12日(金) | タオルでストレッチ |
| 2月26日(金) | 貯筋体操 |
| 3月12日(金) | 歌と笑いと壱州弁 |
| 3月26日(金) | 腰痛予防体操 |

### 石田会場　石田農村環境改善センター

| | |
|---|---|
| 2月10日(水) | 健康体操 |
| 2月24日(水) | 気功 |
| 3月10日(水) | 貯筋体操、頭の健康チェック② |
| 3月24日(水) | 歌と笑いと壱州弁、頭の健康チェック②結果説明 |

◎この教室は、社協が壱岐市より委託を受けて実施しています。

## 令和2年度　心配ごと相談所
### ～開設予定表～

悩み事、心配事などお気軽にご相談ください。
相談は無料です。秘密は厳守します。

| 開催日 | 相談会場 |
|---|---|
| 2月9日(火) | ・郷ノ浦町デイサービスセンター |
| | ・芦辺町　つばさ（弁護士相談） |
| 3月9日(火) | ・勝本町　かざはや |
| | ・石田町総合福祉センター（弁護士相談） |

※法テラス壱岐、ひまわり基金法律事務所による弁護士無料相談有り。

- **開設日**　毎月第2火曜日
- **開設時間**　午前9時～午前11時
- **利用方法**　どなたでも、支所問わずご利用できます。電話での相談も可能です。
- **相談員**　川畑文隆　今田利平　米本実　大桑啓雅

※詳しくは本所（☎45-0048）へお問い合わせください。

## 介護助手体験感想

山内　厚子さん
（郷ノ浦町）

午前、午後と1日の流れを経験して、全て初めてだったので、職員の皆さんから親切丁寧に教えていただき、自分に務まるか心配していたが、とまどう事なく終える事が出来ました。

介護の仕事をされているスタッフ皆さん全体が、優しさ、笑顔でいっぱいで、デイサービスに来られている皆さんも楽しい様子がうかがえてうれしく思いました。

## ほほえみの一枚

郷ノ浦すまいるクラブの作品

## 雑談

### ◎今、頑張っていること

新型コロナの終息が見えない今、健康維持と美味しい物を食べ、良く眠て体力作りをして、仕事が出来る事ですね。（Y・I）

ガーデニングです。季節ごとの花たちは、手をかければ美しい花を咲かせ、手を抜けば萎れてしまう。まるで子育てと同じです。（S・O）

最高のチームに感謝。サポートしてくれる家族に感謝。健康に感謝。とてもありがたい、このありがたさを沢山の方に伝えられる様に頑張っています。（M・Y）



この広報紙は、皆様から寄せられた会費、共同募金配分金により作成しております。