

坂井市社協だより

Topics

- 特集 こどもの居場所 2P・3P
- 知ってますか？災害ボランティアセンター 4P・5P
- 社協の相談事業 6P
- 寄付・地域の活動紹介 7P

2024年
Vol.107 3月
March

坂井市社協だより 第107号
2024年3月

今年度のメニュー

- 4月 王将の餃子
- 5月 ハンバーグ弁当
- 6月 豚肉と野菜のあんかけ丼
- 7月 焼き肉弁当
- 8月 カレーライス
- 9月 卵入りロールパン
- スパゲッティーナポリタン
- ジャーマンポテト



こどもまんなが社会について考える

こども食堂活動実践報告

この広報紙は赤い羽根共同募金の助成金を活用しています。

鯖の田楽

エネルギー(1人分): 282kcal

★材料(2人分)★



- 鯖 2切
- 塩 少々
- 酒 大さじ 1/2
- 赤だし味噌 大さじ 1
- 白味噌 大さじ 1/2
- 酒 小さじ 1/2
- みりん 大さじ 1/2
- 上白糖 適宜
- 練りごま 小さじ 1/2
- すりごま 適宜
- 大葉、しょうが甘酢漬け、木の芽など 適宜

★作り方★

- ①鯖の片面に塩・酒を振り下味をつける。15分程度そのまま置いておく。
- ②小鍋にAの材料を入れて、よく混ぜ合わせる。火にかけて、アルコール分を煮切り、つやが出てきたら火を止める。
- ③鯖は中火で様子を見ながら約7から8分焼く。
- ④いったんグリルから取り出して、一切れずつ丁寧に、練り味噌(②)を塗り、さらに約2分ほど焼く。
- ⑤香ばしく焼き色がついたら添え物を添えて出来上がり。

★効能とレシピのポイント★

魚のフチを残して、1回で練り味噌を塗ることがポイントです。サワラはタンパク質が豊富で、脂質も多からず少なからず適度にあり、良質なタンパク質には体力向上、疲労回復、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。脂質には高血圧を予防したり、LDL(悪玉)コレステロールの低下させるオレイン酸が100gあたり2300mg含まれます。また、血液サラサラ、抗血栓作用、認知症の予防改善効果があるオメガ3系のEPA、DHAもしっかり含まれます。サワラは魚類の中ではカリウムの含有量が多いのも特徴と言えます。カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を尿とともに排泄してくれるので、むくみや高血圧の予防効果が期待されます。そして日本人の定番調味料であり、身近な健康食品である味噌。その歴史は古く、現在では抗がん作用など多くの健康効果が期待されています。味噌田楽は日本で古くから食べられている料理の一つで、日本各地で郷土料理として親しまれています。田楽味噌はお好みの味噌でお作りいただけます。日みとコクのある田楽味噌はどんな食材にも合いますよ。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

おじいちゃんおばあちゃんも
食べてニッコリ
霞の郷デイサービスの
～超簡単！レシピ～

| 会場 | いきいきサロンセンター あい愛 TEL 82-1170 | 坂井市役所 丸岡支所 TEL 68-5060 | 春江総合福祉センター (いちい荘) TEL 51-4545 | 坂井市社協本部 TEL 68-5070 |
|----|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 4月 | 無料法律相談 1日(月) 西尾 祐馬 弁護士 | 無料法律相談 9日(火) 紅谷 崇文 弁護士 | 無料法律相談 17日(水) 野村 直之 弁護士 | 無料法律相談 25日(木) 山口 悠 弁護士 |
| 5月 | 無料法律相談 13日(月) 井上 陽介 弁護士 | 無料法律相談 14日(火) 藤井 紘士 弁護士 | 無料法律相談 22日(水) 羽山 茂樹 弁護士 | 無料法律相談 30日(木) 井花 正伸 弁護士 |

無料法律相談…開催時間は、13:00～16:00です。
各会場、開催日1週間前から電話予約にて受付します。※先着6名までお一人30分
相談予約、お問い合わせは、市社協/各支部まで。
※相談者は、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用、手指消毒、検温等のご協力をお願いします。

| 会場 | 三国コミュニティセンター | いきいきプラザ霞の郷 | 春江コミュニティセンター | 坂井老人福祉センター | さかい男女参画センター |
|----|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 4月 | 8日(月) 22日(月) | 1日(月) 15日(月) | 3日(水) 17日(水) | 4日(木) 18日(木) | 6日(土) 20日(土) |
| 5月 | 13日(月) 27日(月) | 20日(月) | 1日(水) 15日(水) | 2日(木) 16日(木) | 18日(土) |

結婚相談…相談員は、坂井市婦人福祉協議会の方です。
開催時間は、13:30～15:30です。
さかい男女共同参画センターの土曜日については、13:00～15:30です。
お問合せ先: 坂井市婦人福祉協議会 山崎まで 090-2123-0622

社会福祉法人 坂井市社会福祉協議会

- 本部
〒919-0521 坂井市坂井町下新庄18-3-1
総務課 TEL 0776-68-5070 FAX 0776-67-2807
E-mail: sakaicityshakyo@lake.ocn.ne.jp
- 地域福祉課 TEL 67-0699 FAX 67-2807
- 坂井市坂井地域包括支援センター TEL 67-5000 FAX 67-2807
- ケアプランセンター TEL 67-5180 FAX 67-2807
- ホームヘルパーステーション TEL 67-5152 FAX 67-2807
- 訪問入浴ステーション TEL 67-5181 FAX 67-2807
- 特定相談支援事業所 TEL 67-5150 FAX 67-2807
- みくに支部
〒913-0021 坂井市三国町東円53-16-1(いきいきサロンセンターあい愛内)
TEL 82-1170 FAX 82-1593
いきいきサロンセンターあい愛 TEL 82-2020 FAX 82-1593
- まるおか支部
〒910-0242 坂井市丸岡町西里丸岡12-21-1(坂井市役所 丸岡支所内)
TEL 68-5060 FAX 67-2950
- はるえ支部
〒919-0412 坂井市春江町江留中10-15-1(春江総合福祉センター内)
TEL 51-4545 FAX 51-6269
- さかい支部
〒919-0521 坂井市坂井町下新庄18-3-1(本部内)
TEL 67-0699 FAX 67-2807
- 三国希望園
〒913-0031 坂井市三国町新保42-2-7
就労継続支援B型 TEL 82-2365 FAX 82-2664
生活介護 TEL 82-3440 FAX 82-2664
放課後等デイサービス TEL 82-4440 FAX 82-2664
日中一時支援 TEL 82-4440 FAX 82-2664
- 霞の郷デイサービスセンター
〒910-0224 坂井市丸岡町八ヶ郷21-7-1(いきいきプラザ霞の郷内)
TEL 68-5065 FAX 68-0067
- 坂井老人福祉センター
〒919-0521 坂井市坂井町下新庄19-1
TEL 67-0640

この広報紙は、再生紙および植物性インキを使用し、環境に配慮しています。

寄付金・賛助会費

ありがとうございました

寄付金

(令和6年1月1日～2月29日)

匿名 2件 1,618円

賛助会費

(令和5年12月1日～令和6年2月29日分)

平野写真館 亀原 由貴子

江守 豊三郎 匿名 4件

(敬称略)

ふくし人★バトン

高椋東部コミュニティセンター長として、人と人がつながる居場所づくりに力を入れています。「つながり」は福祉の第一歩だと思います。その一歩のため、コミセンが誰でも気軽に足を運んでもらえる、「つながり」の場になればいいと考えています。実際に「多目的ホール」という広い部屋では、学校帰りの子どもたちが宿題をしたり遊んだり自由に過ごしています。

また、若い人が地域の活動に参加しやすいように工夫し取り組んでいるところです。

高椋東部の将来を担う大切な子どもたちや、今まで地域を支えてくれた高齢の方など、様々な年代の地域の人のためにつながるの場を提供していきたいと思っています。

高椋東部コミュニティセンター
センター長 川上 龍信



学校で取組まれている福祉教育の紹介

坂井市立長畝小学校(丸岡町)

学年 4年生

取組み

車イス体験、高齢者疑似体験
アイマスク体験、点訳体験
手話通訳体験、
盲導犬・視覚障がい当事者のお話

▼盲導犬と共に暮らす方と交流する児童



手話でじゃんけん
に挑戦!

Teacher's & Student's Voice

今年度は『やさしさいっぱいのにち』をテーマに学習を行ってきました。授業開始当初、児童たちは「車いす利用者や耳が聞こえない人は皆、助けてあげないといけない人」という意識をもっていました。しかし、授業を通して次第に意識は変わり、尊敬の気持ちへと変化していきました。特に印象的だったのは、盲導犬と暮らす方のお話を聞いた後の児童たちの反応です。「色々なことに挑戦している姿がカッコいい」という発言からは、一人の人間として尊敬する気持ちが表れていました。この経験を通して、生徒たちは互いを尊重し、助け合うことの大切さを学び、より優しい心を持つことができるようになったと感じています。

みんなの居場所

| | |
|------|---------------------------|
| サロン名 | 金井地区いきいきサロン(三国町) |
| 開催日 | 年1回 |
| 場所 | 金井区民館 |
| 参加者 | 概ね65歳以上の高齢者 約15名 |
| 主な取組 | 区長からのお話、 講師によるレクリエーション |

運営者より

金井地区では、コロナ禍で休止していたサロンを昨年より再開しています。活動は講師の方を呼んでのレクリエーションが主で、参加者同士が日ごろの生活について話をしながら情報交換をしています。また年に1度のサロンということで、久しぶりに再会する方も多く、思い出話を花を咲かせる様子も見られます。コロナ前と比べると参加者が減ってはいますが、地域の方が集まって交流できるように、今後もサロンを続けていければと思います。



特集 こどもの居場所



世帯の構成人数が減り、そして地域のつながりが希薄化している今、私たちの住む地域には様々な困りごとを持つ子どもや家庭が増えています。そのような今、家でも学校でもなく地域の中に子ども食堂、学習の場、遊び場などの「こどもの居場所」といった“場”の存在が強く求められています。

子ども食堂は、子どもを真ん中に置いた多世代交流の場として様々な効果が期待されています。また、地域でボランティア活動をしたいと考えている人にとっても、そういった想いや各々が持つスキルを活かすことができる場にもなっています。



★1 ねがお子ども食堂

私たちは、子どもたちの健やかな成長と地域活性化を目指し、子どもを中心に様々な世代が交流できる居場所づくりをしています。お弁当の配布だけでなく、参加者が色々な方と色々な形で繋がれるような企画も実施しており、この場での繋がりが常時の繋がりに発展することも多いようです。今後も子どもたちの笑顔と地域の方々の温かい気持ちが溢れる居場所として運営を頑張っていきたいと思います!



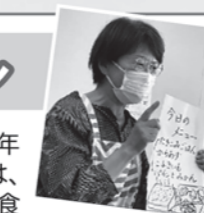
実施場所
丸岡バスターミナル
交流センター(バスタ)

実施日時
毎月第4日曜日 11:00~



★2 子ども食堂スマイル

令和3年3月よりスタートをして今年で4年目に入りました。運営メンバーは、それぞれ自分の得意なことで、子ども食堂に関わっています。子どもたちは異なる年齢同士、遊びながら新たなつながりをつくり、親御さんも一緒にふれあい会話を楽しみながら過ごしています。ここでの自由な関係が、この先も永く続き、その子らしさを引き出せる空間になればいいと思います。これからも、メンバーと一緒に楽しく活動を続けていきたいと思っています。



実施場所
加戸・公園台
コミュニティセンター

実施日時
毎月第4日曜日 10:00~

坂井市 の現状

市内で「子ども食堂」を運営している団体は、地域のボランティア団体や任意団体、飲食店など様々です。そこでの活動は、食事の提供だけでなく、なかには学校やまちづくり協議会、コミュニティセンターなどと連携し、学習サポートや季節に合わせたイベントなどを行っている団体もあります。団体によって特色は異なりますが、そこで活動をしている方たちは、「多世代で食べる楽しさを感じてほしい」「家庭だけではできない体験をさせたい」「地域内の交流の拠点になってほしい」などの想いをもちながら活動しています。

各団体の活動者の皆さんの声をご紹介します。





5 100人の村人プロジェクト

現在、子ども達の居場所づくり(OIDE という居場所を運営中!) や多世代交流の機会づくり、子ども食堂や子どもの居場所づくりの必要性の啓発、そして子育て支援を行っています。活動のコンセプトは「一人の子どもを育てるためには 100 人の村人が必要」。これは村人全員で子育てに関わるという意味ですが、これまでの経験から孤独孤立対策の必要性を感じており、古き良き時代の昔話を昔話のままにしておくのではなく、それを活かした新しい形の地域づくりをしていきたいという想いで活動をしています。「誰かが泣いているとなぜだか自分が楽しめないよね」と

思える地域の醸成につながってほしいと思います。



実施場所
いこいの家(丸岡町霞町1-2)

実施日時
毎週木曜日
15:00~19:00

3 大関居場所づくり ~みんないっしょに~

弁当配布から始まった活動も今年度3年目を迎え、現在はみんなで食事を中心に活動しています。

支援団体むすびえのモデル事業(おもちゃプログラム活動)で保育園児、地域の方にもよびかけ多くの参加があり、大盛況に終わりました。

運営者間では、今後もこの活動を「大切にしていきたい」との思いを共有することができました。



実施場所
大関コミュニティセンター

実施日時
毎月第1土曜日

6 西瓜屋食堂 (すいか屋)

未来ある子ども達への【食料】と【居場所】の提供、そして有志の大学生による【学習支援】を行っています。運営するにあたって、ここは本人の純粋なコトバを引き出してあげる場所でありたいと思っています。喋りたくない子、愚痴を言いたい子、人に言えない相談事がある子、こちらからおうちのことなどを聞き出すことはしません。学費の支払いを抱えた高校生や大学生、家族からの食事提供が無いなど悩み事に合わせて対応しますので、お金が無くても遊びに来てください。



実施場所
丸岡町西瓜屋 9-25

実施日時
毎週水・木・金
16:00~19:00
毎週土・日・祝
12:00~19:00
※臨時休業有
※予約あれば随時実施

4 ふれあい食堂きべ丸

地区住民全員を対象に実施。世代を超え、みんなで一緒に会食をします。笑顔が絶えない、ホットする時間です。回数を重ね、若い年代のボランティアも増加。このつながりをもっと地域に広げていきたいです。



実施場所
坂井木部
コミュニティセンター

実施日時
毎月第4日曜日

日常生活自立支援事業

支援員として活躍してみませんか?

地域でお困りの方が安心して生活するために
お手伝いしていただける“生活支援員”を募集しております。

日常生活自立支援事業ってなに?

認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助、日常生活費の管理等を行っています。

日常生活費の管理
診療代や公共料金
などの支払い…



具体的にはどんなことをするの?

- 福祉サービスの利用援助
- 苦情解決制度の利用援助
- 日常生活上の消費契約及び住民票の届出等の行政手続に関する援助
- 預金の払い戻し、預金の解約、預金の預け入れなどの日常生活費の管理、診療代や公共料金などの支払代行
- 定期的な訪問による生活の変化の察知

生活支援員のサポート内容

支援員さんは支援計画に沿って、利用者宅を訪問。生活費をおろしたり、病院代や公共料金の支払いをお手伝いします。頻度は1ヶ月に2~3回程度です。
※75歳以下の方に限ります

Q & A 現役生活支援員：本多三雄さんにインタビュー

支援員歴：13年
好きな芸能人：五木ひろし
趣味：釣り

- Q 生活支援員としてのやりがいを教えてください。
- A 喜ばれる瞬間が一番やりがいを感じます。特別なことを支援しているわけではなく、自分にできる範囲で生活のお手伝いをしています。人に頼られる幸せを感じながら、2度目の定年の壁に向けてこれからも邁進していきます!



まずはお気軽にご連絡ください!

災害ボランティア活動の例

災害ボランティア活動は、災害の種類や被災状況に応じて様々な活動があります。



災害ボランティア活動に参加する前に

災害発生直後の被災地では、水道・電気などのライフラインがままならない中でも、様々な機関・団体が被災状況の把握や人命救助、道路や建物の復旧を行います。また、ボランティアを受け入れる災害ボランティアセンターの開設準備も行われます。こうした中、事前確認をせずにいきなり被災地に向かうと、救援活動の妨げになったり、また、一般車両の通行止めや交通機関の運休等で現地入りできないことや、現地に到着してもボランティア募集が行われていない場合もあります。まずは、事前にしっかり情報を収集して、ボランティア活動の準備をしましょう。

災害ボランティアの心構え

災害ボランティア活動に参加する際の心構えには「自己完結」、「自己責任」、「被災地・被災者への配慮」、「多様性の尊重」の4つがあげられます。

自己完結

自分で準備できることは自分でやりましょう。
装備や宿、食料などボランティア自身が利用するものは自分で準備するのが基本です。

被災地・被災者への配慮

被災者には、家族や友人、自宅、仕事など、失ったものがたくさんあり、様々な問題に直面し、不安な思いを抱えています。被災者の気持ちを想像し、配慮した言動を心掛けましょう。



自己責任

災害ボランティア活動では、怪我や病気、事故のリスクが常にあり万が一に備えボランティア活動保険に入ること、健康管理を心がけ、自分の体調と相談しながら活動することが大切です。

多様性の尊重

被災者のおかれている状況は一人ひとり異なり、災害の発生からのフェーズによってもニーズが変わります。一人ひとりと向き合う姿勢が大切になります。

知っていますか?

被災地の一日でも早い復興のために

災害ボランティアセンター

令和6年1月1日に発生した能登半島地震をはじめ、近年日本においても大規模な災害が多く発生するようになってきました。災害発生の際に、被災地の一日でも早い復興のために設置されるのが「災害ボランティアセンター」です。今回は、災害ボランティアセンターの役割などについて紹介します。



災害ボランティアセンターにおける活動の流れ



「もしも…」のために

ボランティア活動保険に加入しよう!

ボランティア活動中のケガや事故など「もしも」の時に備えて保険加入をお勧めしています

加入対象者 国内における自発的な意思により他人や社会に貢献する“無償”のボランティア活動を行っている個人、団体

補償内容 ボランティア活動中のさまざまな事故による「ケガ」や「損害賠償責任」を補償

補償期間 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで
(※途中加入の場合、加入日の翌日から適応)

| 保険料 | 補償プラン | | 年間保険料(1人あたり) | |
|-----|------------|--|--------------|------|
| | 基本プラン | | | 350円 |
| | 天災・地震保証プラン | | | 500円 |

お問合せは…坂井市社協ボランティア・市民活動センター各支部(問合せ先:裏表紙参照)

災害ボランティアセンター History

1995年の阪神・淡路大震災や1997年のナホトカ号重油流出事故で多くのボランティアが集まり、災害ボランティア活動が本格化しました。このとき、被災者支援などにおいてニーズに対して効率よくボランティアを派遣・調整する組織が必要とされ、災害ボランティアセンターが誕生しました。

その後、大きな災害に見舞われた被災地に立ち上げられ、運営されるようになりました。

