

社協だより

No.
71

2023年10月5日 発行

社会福祉法人 坂東市社会福祉協議会

《本所》坂東市辺田 48 番地 電話 0297(35)4811 FAX 0297(36)2355

《支所》坂東市山 2721 番地 電話 0280(88)1000 / 0297(44)2943 FAX 0280(88)1041

赤い羽根共同募金 ご協力お願いします

～地域・ひと・つながりがつくる共同募金
地域に広がり 支援の輪～

誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために、赤い羽根共同募金「地域をよくするしゅみ」を築いてみませんか。ご理解ご協力をお願いいたします。



赤い羽根共同募金は、高齢者・障がい者、こどもたちなどの、さまざまな社会課題や地域課題を解決するための活動を支援する募金です。災害時には、「災害ボランティアセンター」の設置や運営など被災地支援にも役立てられます。



主な内容

- | | | | |
|---------------------------------|---|--------------------------------|---|
| ● 地域福祉セミナー | 2 | ● 食の支援事業 | 6 |
| ● 小中学生向け学習支援教室 福祉に挑戦 | 3 | ● 善意銀行 | 7 |
| ● こども食堂 傾聴ボランティア講座 | 4 | ● ウォーキング教室参加者募集 体操団体活動報告 | 8 |
| ● 市民健康体操“貯筋通帳の残高”をご確認ください | 5 | | |

社協は社会福祉協議会の略称です。この広報紙は、共同募金配分金により作成されています。

坂東市地域福祉ネットワーク事業 【生活支援体制整備事業】

地域福祉セミナー

平成 30 年 4 月から高齢者が住み慣れた地域で、元気に暮らし続けるための地域づくりに向けて「地域福祉ネットワーク事業」が開始され 5 年が経過しました。

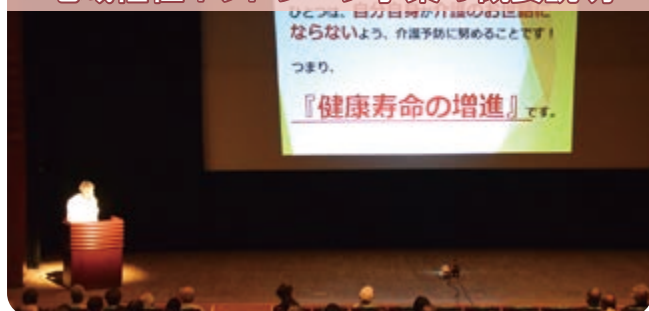
地域住民の孤立感の解消や介護予防、健康維持向上を目的として実施しているふれあいサロン活動は体操三団体の皆さんが活動の担い手として活躍されています。

7 月 22 日ベルフォーレで開催された「地域福祉セミナー」では、体操三団体の方々による事例発表、生活支援コーディネーターから地域福祉ネットワーク事業の概要説明が行われました。参加された皆さんは、事業の目的など再認識することができました。

また、ご近所福祉クリエーターの酒井保氏による「つながりを切らないボランティアのカタチ」を題目として、ご講演いただきました。この中で、人とのつながり、地域とのつながり、これまでに築いた様々つながりが大切であるということを改めて思う機会となりました。

今後も社協 13 支部、関係機関との連携を図り、地域にとって必要なこと、大切なことを皆さんと一緒に話し合いながら、ニーズに合わせた事業を展開していきたいと考えています。

地域福祉ネットワーク事業の概要説明



坂東市いきいきヘルス体操指導士会



坂東市スクエアステップリーダーの会



坂東市民健康体操普及委員会



ご近所福祉クリエーター 酒井 保 さん



お忙しい中ご来場いただき、
ありがとうございました。



小中学生向け 学習支援教室 福祉に挑戦



8月18日岩井福祉センター「夢積館」にて、小中学生向け学習支援教室／福祉に挑戦を開催しました。

午前は、「学習支援教室」として、学習支援サポーターの支援のもと、テキストや課題を和やかな雰囲気勉強することができました。



午後は、「福祉に挑戦」として、手話講座・白杖体験・車椅子体験を行いました。手話講座では、手話サークル虹の会のみなさんから日常的なあいさつや自分の名前を学びました。

白杖体験・車椅子体験ではアイマスクや車椅子を使い体験することで、障がい者や高齢者への理解を深めることができました。



こんな声が聞けました

- ★夏休みの宿題が終わって良かった。
- ★自主学習がたぐさんできた。
- ★手話で名前が言えたよ。
- ★車いすや白杖の体験楽しかった。



坂東市生活学校



**食品等の無料配布！
あそびにきてね！**



8月19日、26日の2回にわけて、ども食堂を運営している「坂東市生活学校ども食堂」の皆さんが、ひとり親家庭や生活に課題を抱える家庭を対象に「夏休みイベント」を開催しました。

坂東市生活学校ども食堂からは、お弁当や即席めんの配布。同時に、社会福祉協議会へ寄贈いただいたお菓子やほうれん草、カップ麺などの一部を希望者全員に無料配布しました。



傾聴ボランティア講座

9月1日岩井福祉センター「夢積館」にて、傾聴ボランティア講座を開催しました。

傾聴とは、人の話をただ聞くのではなく、注意を払いより深く丁寧に耳を傾けることで、相手が話したいこと、伝えたいことを受容的・共感的に聴く技法です。今回、講師として公益財団法人茨城カウンセリングセンター カウンセラー渡邊聖樹氏をお招きし「よき聴き手になるため」をテーマに講座を行いました。



今後の活動の幅を広げるきっかけとして、「相手の話を聴き、人間関係を築いていく」ための講座に、みなさん真剣に耳を傾けていました。





市民健康体操



“貯筋通帳の残高”をご確認ください!

みなさん! 健康体操を毎日実践していますか? 貯筋通帳の残高がたくさん貯まっていますか? 残高に応じて表彰を行いますので、ぜひ残高の申請を行ってください。

※受付時間は午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

対象者 満 65 歳以上の方 (申告時点)

表彰内容

- ①貯筋残高 15 万円…銅バッジ・記念品授与
- ②貯筋残高 50 万円…銀バッジ・表彰状
- ③貯筋残高 100 万円…金バッジ・表彰状
- ④貯筋残高 200 万円…プラチナバッジ・表彰状

持ち物 貯筋通帳、認印(窓口で申請書に記入していただきます。)

受付締切 貯筋残高 50 万円、100 万円、200 万円の方 (令和 5 年度受付分) の締切りは、10 月 31 日 (火) までです。

表彰式 表彰は、11 月 23 日 (祝・木) に開催する予定の「令和 5 年度坂東市社会福祉大会」において、表彰させていただきます。後日、改めて申請があった方に、ご案内させていただきます。



※貯筋通帳は、社会福祉協議会窓口で無料で配布しています。

今日から始めよう貯筋通帳への記録

貯筋通帳は、みなさんの毎日の貯筋運動プログラム実施状況をお金に換算して記録するためのものです。各種目を 16 回 (1 セット) ずつ歌に合わせて実施すると 100 円を積み立てることができます。例えば、5 種目 1 セットずつ行くと 500 円が記録できます。それ以外の運動・スポーツを実施した場合は、何種目実施しても 100 円だけプラスできます。また、3 日間貯筋運動プログラムを実施しない場合はマイナス 500 円となります。

✓ 記入の仕方

1セットおこなうごとに✓をつけます
✓(一つ)=100円で計算します
その他の活動は何種目実施しても100円です

その月の目標筋額を記入しましょう

繰越筋額を記入しましょう!

貯筋通帳			2018 年 4 月		今月の目標筋額			10,000 円		前月の繰越筋額		円	
日	曜	体調	坂東市民健康体操					その他の活動		入筋額	払筋額	貯筋残高	その他
			スクワット	もも上げ	横上げ	バディ体操	おなか	活動内容	歩数				
1		良・普・悪	✓	✓	✓	✓	✓	ウォーキング	10844	600	0	600	
2		良・普・悪	✓✓	✓	✓✓	✓✓	✓		4656	800	0	1400	
3		良・普・悪	✓	✓	✓	✓	✓	ゲラッド・ゴッ	9742	600	0	2000	
4		良・普・悪	✓	✓	✓			ウォーキング	11069	400	0	2400	
5		良・普・悪	3日間貯金通帳を実施しない場合は マイナス500円となります 継続して運動することが大切です						5127	0	0	2400	
6		良・普・悪							6651	0	0	2400	
7		良・普・悪							4972		-500	1900	
8		良・普・悪	✓	✓	✓	✓	✓		9268	500	0	2400	
9		良・普・悪	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓		7133	1000	0	3400	
10		良・普・悪	6日連続…マイナス1,000円 9日連続…マイナス1,500円 ※3日縛りで、500円ずつマイナスとなります。										
11		良・普・悪											
31		良・普・悪											
合計残高は翌月への繰越筋額となります												18900	



市民健康体操の CD や貯筋通帳は、社会福祉協議会の窓口において無料で配布しています。この機会に、みなさんの生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

寄付ありがとうございます 大切に活用させていただきます



(株)南海工業



(有)三郷解体 茨城リサイクルセンター



音頭金属(株)



ガールスカウト茨城県第8団

食の支援 ♡「もったいない」から「ありがとう」へ♡

食品寄付にご協力をお願いします



一時的な困窮により支援を必要としている方々へ食品を提供するため、ご協力をお願いします。

◆ お預かりしている食品

①缶詰 ②インスタント食品 ③レトルト食品

④お米（玄米等）

※①～③の食品は、常温保存が可能で未開封、賞味期限が3ヶ月以上あるもの

◆ お預かりしている場所

社協本所（土曜、日曜、祝日除く、午前8時30分から午後5時15分まで）





心温まるお気持ちをお寄せくださいます、誠にありがとうございます。お預かりした善意は、社会福祉向上のために活用させていただきます。

期間:令和5年7月1日～令和5年8月31日(敬称略、順不同)

金品寄付者名	金額 (円)
福祉寄付	
音頭金属(株)	500,000
長命 きい	500,000
(有)三郷解体 茨城リサイクルセンター	300,000
(株)南海工業	50,000
倉持家内神様お賽銭	31,610
針谷 敏子	6,150
酒のごとう お客様一同	2,322
匿名	2,000

物品寄付者名	
使用済み切手	
岩井美容組合	鈴木 出世
石塚包装(有)	張替 弘子
木村 恒子	阿部 せつ子
Tokyo Tea Trading	富山 満子
柴崎 洋子	博愛学園
坂東ひな飾りプロジェクト	(株)つくばサービスネット
大鳥建築	板垣 武
猿島商事(株)	匿名 1 件
プルタブ	
岩井美容組合	張替 弘子
木村 恒子	関根 喜一
Tokyo Tea Trading	倉持工業
後藤 さとみ	渡辺 俊昭
岩本 利夫	博愛学園
坂東ひな飾りプロジェクト	板垣 武
大鳥建築	島田 久子
西村中 えがお会	後藤 英雄
匿名 2 件	
ベルマーク	
張替 弘子	木村 恒子
阿部 せつ子	Tokyo Tea Trading
柴崎 洋子	木村 よし
匿名 4 件	

物品寄付者名	
エコキャップ	
染谷 友子	中村 保
岩井美容組合	蟠原 文子
石塚包装(有)	張替 弘子
神大実小学校	ホンダプリモ南筑波
坂東ひな飾りプロジェクト	木村 恒子
野口 和美	(株)峯建
障がい者グループホーム彩	阿部 せつ子
藤田プラチナ会シニアクラブ	張替 登喜子
後藤 駿斗	木村 巳三夫
しずかの創造苑	関根 喜一
倉持工業	坂東市消防団
小山下シニアクラブ	特別養護老人ホーム 恵愛荘
Tokyo Tea Trading	さしま環境管理事務組合
(有)太陽樹脂加工	後藤 さとみ
三栄工業(有)	岩本 利夫
荒川 登	木村 成美・木村 武史
柴崎 洋子	渡辺 俊昭
酒のごとう	博愛学園
村山 晟	相野谷 勝彦
秋森 宏美	荒木 健夫
富山 よし子	遠藤 弘美
新町シニアクラブ	砂崎シニアクラブ
大鳥建築	森田 千恵子
(株)つくばサービスネット	すみれ会
木村 初江	塚原 耕喜
猿島商事(株)	板垣 武
倉持 きみ子	西村中 えがお会
(有)鶴巻石油	穴澤 修治
島田 久子	後藤 英雄
匿名 7 件	
その他食品	
霜田住宅(株)	ヤマダイ(株)
ガールスカウト茨城県第8団	匿名 2 件

お預かりしているもの 現金、ペットボトルキャップ、使用済み切手、その他社会福祉推進に活用できるもの
お預かりしている場所 社協本所・社協支所(土曜、日曜、祝日除く、午前8時30分から午後5時15分まで)

ウォーキング教室参加者募集

一緒に楽しく介護予防を始めましょう！

「老化は足から」と言われているように、加齢や活動量の低下などにより筋力が衰えてくると、つまずきや転倒・骨折・寝たきりにつながる恐れもあり、足の衰えを防ぐことはとても大切です。また、歩くことで脳への刺激となり、認知症の予防にも効果が期待されます。今まで運動を始められなかった方もこの機会に健康な体作りを始めてみませんか？

日 程 12月16日(土) 午前9時～正午

荒天の場合は中止

場 所 菅生沼周辺

対 象 市内在住の概ね65歳以上の方

募集人数 30人 **参加費** 無 料

申 込 電話にて申し込み ※応募者多数の場合抽選
当選者には決定通知とともに、後日詳細のご案内を郵送致します。

申込期間 10月10日(火)～11月6日(月)

【申込・問い合わせ】

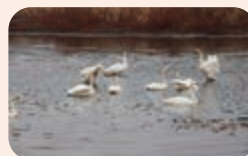
坂東市北部地域包括支援センター社会福祉協議会

☎ 0280-82-1284 / 0297-44-2943

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)



昨年は菅生沼の
ほとりを歩きな
がら、白鳥や自
然観察を楽しみ
ました！



体操団体活動報告

開催日：7月19日

会 場：猿島公民館講堂



坂東市食生活改善推進協議会よりスクエアステップの指導依頼をいただき、参加者36人にリーダー10人が体操指導を行いました。初めは緊張した顔つきでしたが、終わるころには会場から笑い声が聞こえるほど、楽しく和やかな雰囲気での実施できました。

坂東市スクエアステップリーダーの会では、地域の住民の方を対象に介護予防のための運動支援を行っております。皆さんも「歩く脳トレ」スクエアステップを体験しませんか？

スクエアステップのほか、坂東市民健康体操、シルバーリハビリ体操についても指導の依頼を受け付けております。また、体操教室も開催しておりますので、参加してみたい方もお気軽にお問合せ下さい！



シルバーリハビリ体操・スクエアステップ・坂東市民健康体操の体操指導のご相談がございましたら、
お気軽にお電話ください！

【問い合わせ】 坂東市北部地域包括支援センター 社会福祉協議会

☎ 0280-82-1284・0297-44-2943 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)