日立市
やさしいね ひたちのまち
社協だより
発行：社会福祉法人 日立市社会福祉協議会
No.145
2019.2.5号

平成30年度 ふくしのつどいを開催
― 身近な問題をみんなで考える ―

11月14日、日立シビックセンター音楽ホールを会場に、４２０人参加のもと「ふくしのつどい」を開催しました。

田中紀子さんの講演

福祉作文最優秀賞の黒瀬羽那さん（多賀中２年）による作文朗読

福祉功労者顕彰の様子

当日は、多年に渡って福祉活動を支えていただいた福祉功労者の顕彰や市内の児童・生徒から寄せられた福祉作文の表彰・最優秀賞の朗読を行いました。（被顕彰者一覧は２ページのとおりです。福祉作文は社協だより１１月２０日号、社協ホームページに掲載しています）

また、「身近な問題　知ろう！ギャンブル依存症」と題してギャンブル依存症問題を考える会代表の田中紀子さんが講演。依存症は病気であり、しかるべき病院を受診することや自助グループにつながることが重要。地域や市社協の役割として、悩み苦しんでいる当事者や家族がいれば、自助グループと連携し回復に導いてほしいと、ご自分の経験を踏まえながら熱く語っていただきました。

●平成30年度 日立市社会福祉協議会会長顕彰被顕彰者（敬称略・順不同）

【民生委員児童委員 功労者】（1人）

田中宣子

【社会福祉団体・施設の役職員功労者】（16人）

水庭陽子　木澤安子　菊地睦子　田中理絵　広木文子　宮本百合子　田代康子　小祝真由美　柿崎大樹　杉山亜矢子　木場恵　木下隆　鈴木菜子　倉持匡志　井出萌美　石塚晃裕

【社会福祉活動協力援助者及び団体】（35人・8団体）

市毛信子　梅津稔　木野内富子　吉廻節子　及川武子　相馬節子　山本朝子　前川久美子　大森潤子　田中陽子　三次友子　大谷すみ子　本田敏子　薄井典子　白土節子　山本正美　井波清　内田佳子　水庭清治　北見益代　関山トキ子　裏川貴巳代　大越勲　増子美恵子　宇野さき　大森和雄　村上絢子　鈴木良子　荒川敏子　猿田節子　園部壽子　三浦和子

【市社協活動への金品寄贈個人及び団体】（3人・3団体）

JX金属株式会社日立事業所
袖山経夫
日立市鍼灸マッサージ師会
株式会社藤設備
黒澤光明
鈴木豊男
河内節子
長瀬好子
益子明子
ナー・プアメリア
OldBoysBand
夢ひたちファームなか里
サポーターの会
多賀マジッククラブ
エンジョイ・リーディング
ボランティア劇団ひまわり
助中42
琴京介ロマンチカ

梶山会長から表彰状を
授与された水庭陽子さん

ー受賞者紹介ー

駒王地区民生委員児童委員　田中（たなか）　宣子（のぶこ）さん

滑川交流センターの事務長を経験後、民生委員児童委員になって９年。その間、滑川学区の地域福祉活動にも積極的に携わってきました。
「地域の皆さんとふれあうことがやりがいにつながっています。気心知れた仲間と一緒に活動することが長続きの秘訣」と話す田中さん。
最近では、高齢者支援ばかりではなく、40～50代の引きこもりのかたや精神的な疾患のあるかたと関わることもあり、専門機関や行政との連携も増え、気が抜けないとのこと。
「色々と大変ですがこれからもがんばります」との言葉からは、地域をより良くしたいという思いが伝わってきました。

ピアノ高価買取　ヤマハ　カワイ　他

ピアノの処分に困っている方、今後ピアノをお使いにならない方。高価買取キャンペーンを実施中。電話一本で簡単査定。査定は無料。
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
2月24日(日)までは、運賃無料サービス期間
ぜひ、この機会をお見逃しなく！
ピアノ買取・ピアノ販売
ヤマハピアノプラザ
☎ 0120-27-0411
㈱クシダピアノ社
日立市幸町1-7-13
TEL 0294-21-0411
受付時間 AM 11:00～

お荷物１点からお伺いします　重い　大きい　運べない
お家・お部屋の中を空っぽにします
粗大ゴミ回収　お片付け
便利屋 助さん®
SUKESAN
お問合せ先：0294-32-7288　受付時間：９時～17時
株式会社プラントレーティング　日立市相賀町2-1　一般廃棄物収集運搬業：日立市第3006号　産業廃棄物収集運搬業：茨城県第00801195921号

ーこの企業広告の収益は、ボランティア活動の振興に充てていますー

介護予防コラム　50歳になったら骨粗しょう症に注意、予防のための６つの法則！

骨粗しょう症は、長年の生活習慣により骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。

最初は、自覚症状はありませんが、腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてから見つかり、ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因となる場合もあります。

45歳以上の女性で入院治療が必要となる病気は骨粗しょう症が多く、糖尿病、心臓病、乳がんなどを上回っています。今回はその予防についてご紹介します。

骨粗しょう予防のために

カルシウム
・牛乳　・バター
・チーズ　・豆腐
・小松菜　など

ビタミンＤ
・イワシ丸干し
・サケ　・干しいたけ
・きくらげ　など

参考：公益財団法人骨粗鬆症財団

＜６つの法則で骨質を高め骨粗しょう症を予防しましょう＞

	項　目	内　容
1	バランスのよい食事	カルシウムと、その吸収を助けるビタミンＤを多く含む食品（左下図）をとることが大切。カルシウムは毎日の食事で、200㎎摂取しましょう。
2	ダイエットに注意	ダイエットによる栄養不足は、必要なカルシウム摂取量も減少するので注意しましょう。
3	骨を強くする運動	有酸素運動に筋力トレーニングを取り入れると効果的。 年齢とともに筋力トレーニングはますます重要になります。
4	日光を浴びる	ビタミンＤはカルシウムの吸収を良くし、日光浴により皮膚でもつくられます。
5	喫煙とアルコールに注意	喫煙と過度のアルコール摂取は、骨粗しょう症のリスクを高めます。
6	検査を定期的に受ける	骨折リスク評価を依頼し、診断によって骨密度検査を受けましょう。

【国際骨粗鬆症財団 HP から】

インフルエンザに注意しよう！

毎年のように流行するインフルエンザ。冬は、空気中に漂っているウイルスが長生きし、また、乾燥した冷たい空気により、のどや鼻の粘膜が弱っていることなどの要因が重なり、流行しやすい時期です。また、インフルエンザは、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化する可能性もあり、体力のない乳幼児や高齢者などは特に気をつけましょう。

インフルエンザに感染すると…

感染　約1～3日　発症　約1～3日　約1週間　軽快

インフルエンザ
ウイルス

●38度以上の高熱
●関節痛、筋肉痛、頭痛
●全身倦怠感、食欲不振
…などの全身症状

●咳
●喉の痛み
●鼻水
…などの呼吸器症状

○日常生活でできる予防方法

1．栄養と休養を十分取る
2．適度な温度、湿度を保つ
3．外出後の手洗い・うがい
4．人ごみを避ける
5．マスクを着用する

印刷を通して人と人との間を優しく繋ぎます！

協同組合日立印刷センター
〒317-0074
日立市旭町 2-1-4
TEL (0294) 21-6391
FAX (0294) 21-6393

協同組合日立印刷センターは下記５社で運営しています
・いわぶち印刷　・㈲オーバルプリント　・東雲堂印刷
・㈱昭和活版所　・第一印刷㈱

折りたたみ式生ゴミ収納庫

カラス等から生ゴミを守る収納庫
世帯数に応じたサイズで製作いたします。
※実用新案登録商品

１ケ月無料貸出実施期間中！
カタログ即進呈

○お問い合わせ・お申し込みは…
（有）中島ビニール加工
日立市入四間町375　TEL0294-59-0646
✉nakajima-bk@torii.cc

―この企業広告の収益は、ボランティア活動の振興に充てています―

住み慣れた地域で 一日でも長く暮らすために

～あんしん・安全ネットワーク強化モデル事業～

定期的にお宅を訪問（助川地区）

あんしん・安全ネットワーク事業

市内の全23地区における高齢者支援に関する取り組みの一つ「あんしん・安全ネットワーク事業」（見守り活動）。この事業は、高齢者や障がいのあるかたなど、支援を必要とする皆さんが、住み慣れた場所で、安心して安全に暮らし続けることができるよう「ネットワークチーム」を結成。近隣に住むかたが中心となり日々の暮らしを見守り、声かけを行い、現在、市内で2，600ほどのお宅を定期訪問しています。

ネットワーク強化モデル事業

この事業は、上記のネットワークチーム対象者の中で、日常生活がより心配なかたのお宅へ定期訪問し、暮らしの様子を把握することと、専門職を含めた関係者同士のつながりを強化した取り組みです。

昨年度からスタートしたこの事業。現在８つの地区が取り組みを始めており、支援者同士の連携強化が進められています。

関係者が集まり、より良い支援について話しあいます（金沢地区）

＜ネットワーク強化モデル事業の進めかた＞

※「あんしん・安全ネットワーク事業」で行っている、日ごろの見守り活動のチーム対象者（以下「対象者」とします。）の中から、次により関わりを強化しています。

①対象者の中から日常生活がより心配なかたを選びます。

②専属の担当者は、週１回、関係者に対象者の生活状況を確認することとあわせ、月１回以上のお宅への定期訪問を行います。

③生活課題などがあれば、関係者を集めケア会議を開き、課題を共有します。また、協議する中で、必要に応じて対象者への具体的なサービスの提供などを進めます。

時には一緒に部屋の片づけを行います（仲町地区）

～地区の取り組みから～

金沢学区コミュニティ推進会
地域福祉推進員
（強化モデル事業担当）

水野 とみ子さん

強化モデル事業を始めるにあたり、日ごろから見守りをしているかたの中で、より心配なかたを選び、チームメンバーの強化を行いました。

チームのメンバーは、民生委員、近隣の協力者、福祉専門職などで構成し、それぞれが持つ情報を共有することによって、対象者が必要とする見守りや具体的なお手伝いができるようになりました。

初めて訪問した私たちに、対象者の皆さんは不安げな様子でしたが、訪問を重ねていくうちにこの活動に理解を示していただけるようになり、少しずつ信頼関係も築けるようになりました。

これからもコミュニケーションを充分に取りながら、活動を行っていきたいと思います。

“生活を支える”事業者部会メンバー紹介コーナー　No.9

市社協では「地域における支えあい活動」を進めるため、生活支援サービスを実施するＮＰＯ法人や民間事業者、地域等との連携を強化しています。今号では、その生活支援サービス事業者等で組織した事業者部会の中から「しんらいの会」を紹介します。

・・・・・・・・・・　「身元保証と生活支援」　一般社団法人しんらいの会　・・・・・・・・・・

しんらいの会は、高齢者や障がいのあるかたの身元保証と生活支援を行う法人として、多くのかたがたと契約し広く支援をさせていただいております。

＜例えば…＞

○身寄りがない、頼れる人がいない、入院・施設入所時の保証人がいないなどでお困りであれば「身元保証」
○病院の付き添いや役所、金融機関等での手続きなどでお困りであれば「生活支援」
○お金、財産の管理などにお困りであれば「金銭管理」
○ご自身が亡くなった時、対応してくれる人がいないなど不安があれば「葬送支援」

などを行います。「困ったな」「不安だな」と思うことがあればお問い合わせください。

問い合わせ
一般社団法人　しんらいの会水戸支局
〒310-0044　水戸市西原1-6-30-106
TEL 029-297-9080　FAX 029-297-9081

広報モニター委員のコラム

思うこと

水木学区コミュニティ推進員会
地域福祉推進員　古川　悦子

初めてA君に会ったのは、子どもクラブの講座だった。小学校低学年の少しポチャっとして、礼儀正しく、可愛い子という印象が強かった。

敬老会の手伝いを中学生にお願いすることになり、中学校に声をかけると、その中にA君の顔があった。顔を真っ赤にし、テントの中で記念品を配ったり、追加したりと大奮闘だった。それから敬老会はもちろん文化祭、秋まつり、避難訓練と、イベントごとにボランティアで参加してくれた。

「もう、来年から来られないよ」と敬老会の時に突然言われた。A君も高校3年生になっていた。社会人になってもボランティアは続けてほしい。いえ、きっと続けていくと思う。無理をしないで出来る時に出来ることをする。そして長く続けることの大切さを少年から教えられた。

「時間がある時は手伝いに来てね。待ってるから」

「はい」と答えて笑った顔が生き生きとしていた。

ご家庭に眠っている食品ありませんか？
ーあなたもできる食の支援ー

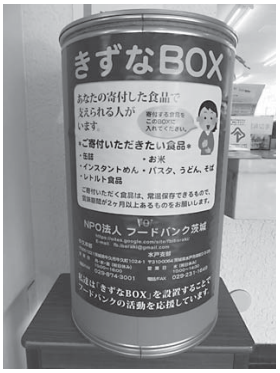
市社協では、市と連携し、「ＮＰＯ法人フードバンク茨城」に協力して「きずなＢＯＸ」（食品収集箱）を設置しています。安全に食べられるのに捨てられてしまう食品を提供いただき、さまざまな事情で食の支援を必要としているかたなどに食品をお届けします。

◆必要とされている食品
缶詰、お米、レトルト食品、インスタント麺、乾麺など

◆食品を提供いただくときのお願い
・常温保存可能、未開封で賞味期限が２か月以上残っているもの
・要冷蔵・冷凍食品、野菜・果物のような生鮮食品、割れやすい容器の食品はお受けできません。

◆設置場所
・日立市社会福祉協議会（福祉プラザ１階）
・日立市役所（２階社会福祉課）

◆受付時間
平日　午前８時３０分～
午後５時１５分　まで
（土日祝日は除きます）



ひたち ボランティアプラザニュース

日立市社会福祉協議会（ひたちボランティアプラザ）は、ボランティアに関するさまざまな相談窓口です。お問い合わせは TEL37-1122 かメールで市社協まで

はじめの一歩 ～ゆっくりと、少しずつ～

５０年間勤め上げた会社を退職して、一年余りが経過した羽石光男さん。退職後、自宅で座っていることが多くなった光男さんに妻の美佳さんは、こう呼びかけました。

『一緒にボランティアに参加してみない？』

その言葉をきっかけに、市社協主催の講座にご夫婦揃って参加。話を伺うと、美佳さんは光男さんがいつまでも健康で好きなことを続けられるようにと願って声をかけたとのこと。実は光男さんも「元気に体が動かせるうちに、人のために役に立てることはないかな？」と考えていたそうです。

美佳さんは台湾出身で日本に来て３３年。日本での生活や子育ては大変な苦労をしたそうですが、多くの人と交流するために、台湾料理の教室を開催したり、市内の小中学校において「通訳ボランティア」として活躍もされていました。

講座の中で、お２人は「やりたいボランティア活動が見つかりました。これからゆっくり自分たちのペースに合った活動をしていく予定です」と話していました。

羽石光男（はねいしみつお）さんと美佳（みか）さん

ボランティア活動を 見学・体験してみませんか？

ボランティア活動をはじめるきっかけはさまざま。テレビを見て、友人に誘われて、羽石さん夫婦のように講座に参加することも、きっかけの一つです。

「何か活動をしたいけれど、どうすればいいの？」、「具体的な活動を紹介してほしい」など、皆さんの思いやご希望を伺いながら、実際の活動へおつなぎします。

お茶を飲みながら、楽しくお話ししましょう！

「ボランティア入門講座」

と　　き　２月27日（水）午前10時～正午
と こ ろ　福祉プラザ
申し込み　２月25日（月）まで

※後日、職員が同行してボランティア体験を行います。

＜ボランティア情報＞ ボランティアを募集しています。一緒に活動してみませんか？

①ボランティアによる「サポートの募集」

活動場所	日時	活動内容	募集人数
ひたちの森ハピネスデイケア（十王町）	月～金曜日 午後１時30分～午後３時	・麻雀、将棋のお相手 ・趣味講座の講師（編み物・刺し子など）	数人

②一緒に活動する「メンバーの募集」

活動場所	募集メンバー	活動内容	活動場所	活動日
日立トンカチの会	日曜大工に興味・関心のあるかた	高齢者や障がい者のお宅にて行う日曜大工作業（網戸の張替え等）	作業依頼のあったお宅（日立市内）	随時

ご協力ありがとうございました

◇平成３０年度　共同募金運動結果報告【日立市共同募金委員会】◇

10月１日からの共同募金（赤い羽根募金・歳末たすけあい募金）には、多くの皆さんからご寄附をいただきありがとうございました。

今年度、皆さんからいただいた赤い羽根募金は、翌年度（平成31年度）に実施する地域福祉推進のための事業やボランティア活動、災害支援活動に活用いたします。

また、歳末たすけあい募金は、市社協をとおして、12月中に支援を必要とするかたなどに配分いたしました。ご協力ありがとうございました。

○赤い羽根募金

募金区分	金額（円）
ご家庭からの募金	14,253,200
街頭募金	256,122
大口募金	4,409,356
学校募金	676,794
職域募金	251,299
その他（窓口募金等）	426,944
合　　計	20,273,715

○歳末たすけあい募金

募金区分	金額（円）
ご家庭からの募金	14,310,770
学校募金	46,480
職域募金	950,770
その他	74,831
合　　計	15,382,851

○歳末たすけあい募金配分状況

No.	配分対象	配分件数	配分金額(円)	摘　　要
1	特別援護世帯	３２４世帯	6,480,000	不時の支出等で生活に困っている世帯
2	地域福祉活動支援	２３地区	8,050,000	地域福祉活動推進費
		６８人	34,000	ひとり暮らし高齢者などのへの年始特別献立（ふれあい配食サービス利用者対象）
		１事業	1,456,000	あんしん・安全ネットワークづくり（要支援者への声かけ、安否確認）
		２３地区	164,857	巡回安全サービス事業（家屋の点検活動）
3	子育て支援事業	２３地区	690,000	地域型おもちゃライブラリー運営支援
4	心身障がい児・者団体等	７団体	280,000	心身障がい児・者福祉７団体の年末年始の交流事業
5	地域福祉団体支援	１２団体	340,000	福祉活動支援団体、グループによる年末年始事業
		計	17,494,857	

善意の寄附「ありがとうございました」

（平成30年11月１日～平成30年12月31日現在）

皆様からの心温まる寄附は地域福祉向上のために有効に活用させていただきます。

―寄附をいただいたかたのお名前―（順不同・敬称略）

【金円寄附の個人・団体】

鈴木豊男
樫村恵子
岡本麻砂恵
カトリック日立教会
みなみひまわり学園親睦会
㈱サンユーストアー若葉店
㈱サンユーストアー東多賀店
㈱サンユーストアー東町店
日立埠頭㈱輸送課
学校法人　茨城キリスト教学園
㈱茨城環境企業　代表取締役　茅根則彦
学校法人山の尾学園　認定こども園　十王幼稚園・保育園
仲町学区コミュニティ推進会
滑川地区民生委員児童委員協議会
会瀬ふれあいサロン虹　代表　渡部和子
日立市鍼灸マッサージ師会　会長　小沢昭彦
日立市更生保護女性会（会瀬支部）代表　渡邊さち子
久慈川三育小学校･ＳＤＡ久慈川キリスト教会･久慈川三育保育園

【物品寄附の個人・団体】

征矢トリ
中嶋久子
萩庭てる子
多賀支所
日立市社会福祉課
イーグルクラブ
十王交流センター
仲町学区コミュニティ推進会
ボランティアグループ　マーチ
公益財団法人日立市公園協会
㈱日立機熔商事　代表取締役　志賀秀一
日高学区市民自治会日高学区社会福祉委員会

第１２回 ゆうあい美術展 開催のお知らせ！！

地域活動支援センター（ゆうあい）（※）では、障がいのある利用者の皆さんが、１年間の活動で創作してきた作品をより多くのかたにご覧いただく機会として、ゆうあい美術展を開催します。ぜひご来場ください！

と　き　**３月５日(火) ～ ８日(金)**
午前１０時３０分～午後２時３０分

ところ　**福祉プラザ２階**

内　容　**絵画、刺しゅう、フラワーアレンジメント**
音楽、編み物などの作品展示
※一部販売もあります

昨年の美術展での作品

（※）地域活動支援センター（ゆうあい）…在宅の障がいのあるかたなどの自立や生きがいを高めるために、講師の指導による講座（絵画、編み物、フラワーアレンジメント等）や野外研修などの季節行事を行っています。

電話相談員養成講座受講生募集
茨城いのちの電話

いのちの電話は、さまざまな問題を抱える相談者に「電話」をとおして、悩める気持ちに寄り添うボランティア活動です。
相談が中心の活動ですので、研修の受講をお願いしています。
お申し込みをお待ちしています。

応募資格	・年齢23歳以上。学歴、職業は問いません。 ・24時間受診体制での活動に積極的に参加できる人
研修会場	つくば市周辺（一部、水戸市）
研修期間	2019年６月～2021年３月 原則月３回程度
募集期間	４月15日（月）まで
活　動	相談員となってからは、月２～３回、電話センター（つくば市または水戸市）で電話相談等を担当します。

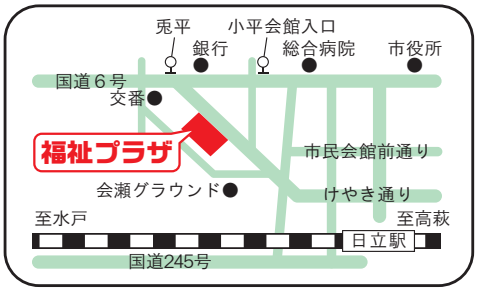
お問い合わせ・募集要項の請求は
茨城いのちの電話事務局
（つくば）℡０２９－８５２－８５０５
（水　戸）℡０２９－２４４－４７２２

☆十王 子どもの広場☆
「親子であそぼう」

と　き	２月25日（月） 午前10時30分～正午
ところ	十王交流センター
対　象	２歳～未就園児と保護者（先着30組） ※０、１歳児の託児あり
内　容	親子で一緒に体を動かしてあそびます。
講　師	稲垣節江さん（レクリエーションインストラクター）
持ち物	タオル、飲み物 ※動きやすい服装で
参加料	無料
申し込み	２月13日(水)午前９時３０分から

問い合わせ・申し込みは

日立市社会福祉協議会　TEL：37-1122
〒317-0076 日立市会瀬町４丁目９番１３号（福祉プラザ１階）
ＦＡＸ：０２９４－３７－１１２４
E-mail：h.shakyo@isis.ocn.ne.jp
ＵＲＬ：http://hitachi-shakyo.sakura.ne.jp／
（業務時間　午前８時 30 分～午後５時 15 分）



この広報紙は、赤い羽根募金配分金の一部が充てられています。