



社協だより

発行：社会福祉法人 日立市社会福祉協議会

No.148
2019.9.20号



「チャレンジスクール」で

ふくしを体験



市内の小・中学生が、福祉・介護の仕事やボランティア活動について学ぶ「ふくしチャレンジスクール」(全5日間)。

聴覚に障がいのあるかたや、手話通訳者のお話を聞き、手話や車いす介助の体験などを実施。また、市内の介護施設を見学し高齢者との交流なども行いました。

参加者からは、「福祉や介護について知ることができてよかった」「これから積極的にボランティア活動をしてみたい」といった感想が寄せられました。



今年も10月1日から全国一斉に始まります！

共同募金運動(赤い羽根・歳末たすけあい募金) 10月1日～12月27日

皆さんから寄せられる募金は、地区のコミュニティ福祉部等による見守り活動、健康体操や親子のふれあいの場「おもちゃライブラリー」などの地域福祉活動をはじめ、市内の地域福祉・ボランティア活動、県内の福祉施設・団体の支援、全国の災害被災地の復旧・復興支援に活用されます。お住まいの地域や学校、職場からのあたたかいご協力をお願いいたします。

(歳末たすけあい配分事業「特別援護世帯」「地域福祉活動支援事業」の申請については、P2をご覧ください)

茨城県共同募金会日立市共同募金委員会



●● 令和元年度歳末たすけあい配分事業 助成申請のご案内 ●●

◆ 歳末たすけあい募金の一部を助成いたします。

【特別援護世帯に助成】： 1世帯 10,000円

支援を必要とする世帯に助成いたします。対象と思われる世帯は、申請してください。

(1) 申請できるかた

市内に居住し「世帯員(家族)全員の住民税(市県民税)が非課税」で、加えて次のいずれかに該当する世帯

- ・ 母子・父子世帯で生活が困窮している世帯
- ・ 満65歳以上のひとり暮らし高齢者、高齢者のみの世帯で生活が困窮している世帯
- ・ 満65歳以上のねたきり、または認知症高齢者の介護等で生活が困窮している世帯
- ・ 在宅で障がい児・者を介護し、生活が困窮している世帯
- ・ 同居する家族が病弱または介護を要し、生活が困窮している世帯
- ・ その他、生活が困窮している世帯

※ 生活保護法による保護を受けている世帯、住民税課税世帯、対象となるかたが施設入所または長期入院中(6か月以上)の世帯は対象とはなりません。

(2) 提出書類

①特別援護世帯申請書 ②世帯員全員の非課税証明書(18歳未満の者を除く) ③住民票謄本(世帯全員が記載されているもの) ④預金通帳の写し(表紙と表紙内側)

(3) 申請書のある場所・お申し込み

①日立市社会福祉協議会 ②日立市役所各支所 ③日立市役所本庁社会福祉課(これらの窓口以外では受け付けできません) <土・日曜日、祝日の申請は受け付けできません>

(4) 申し込み期間 令和元年10月1日(火)から10月31日(木)まで：期限必着

【地域福祉活動支援事業に助成】： 1団体 30,000円以内

年末年始にかけて行われる福祉事業に助成いたします。対象と思われる団体は、申請してください。

(1) 申請できる団体等 (※市内に拠点を置く団体が対象です)

①ボランティアグループ ②NPO法人 ③福祉関係当事者団体等

(2) 配分対象の事業

事業区分	具体的な事業例
①住民参加によるたすけあい・支えあい活動	・ 年末年始の見守り訪問活動や安否確認のためのネットワーク活動 ・ 支援の必要なかたを支援するための集いや訪問活動等
②当事者団体等の活動及びそれを支援する事業	当事者団体等の活動(生きがい・交流)及びその支援等
③子育て支援、児童・青少年への事業	子育て支援や福祉教育、ボランティア体験などに取り組む事業等
④ふれあい交流事業	ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯、障がい者等を対象とした交流事業
⑤社会参加を促進する事業	三世代交流ふれあい活動、地域住民との交流活動等

※令和元年12月～令和2年3月の間に行われる事業を対象とします。(年間を通した事業は、対象外)

(3) 提出書類

①地域福祉活動支援事業申請書 ②団体の平成30年度決算書及び令和元年度事業計画書と予算書
③預金通帳の写し(表紙と表紙内側)

(4) 申請書のある場所・お申し込み

日立市社会福祉協議会 <土・日曜日、祝日の申請は受け付けできません>

(5) 申し込み期間 令和元年10月1日(火)から10月31日(木)まで：期限必着

問い合わせ 市社協 TEL 37-1122 (場所：P8をご参照ください)

生活支援コーディネーターが行く

事例

自力での買い物が困難な高齢者世帯への支援

A夫婦

高齢者世帯
頼れる家族・親族が
近くにいない



＜市社協＞
生活支援
コーディネーター

サービスを
調整します

相談

＜生活支援サービス事業者＞



提供

＜地 域＞

地域包括
支援センター



連絡調整



スマートフォンで商品を選んでいきます
(買物代行サービス)

（※）生活支援サービス事業者
令和元年8月現在で13の登録事業者があり
ます。
具体的には家事支援、移動支援、家屋・庭木
の手入れ、他者との交流支援、金銭管理に関
係する業務を行う事業者です。

A夫婦から、「買い物に行きたいけれどスーパーが遠く、車も持っておらず頼れる家族・親族も近くにいないため、どうすればいいのか」と生活支援コーディネーターに相談がありました。
市社協では、A夫婦のサービスの希望や生活状況を把握し、情報収集をしながらご本人の希望に添えるように（※）生活支援サービス事業者や地域と連絡調整をしました。その後、買物代行を行う事業者とマッチングし、サービスにつなぐことができました。生活支援コーディネーターはさまざまなサービスを活用し、住み慣れた地域でその人らしく暮らすことができるお手伝いをしています。

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

お問い合わせ先：0294-32-7288 受付時間：9時～17時

株式会社プラントレーディング 日立市相模町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

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。

10月6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 (株)クシダピアノ社
日立市幸町1-7-13 受付時間
☎ 0120-27-0411 TEL 0294-21-0411 AM.11:00～

—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—

“生活を支える”・・・事業者部会メンバー紹介コーナー No.11

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「ナチュラルリード」を紹介します。

おそうじはお任せください

快適な暮らしをお手伝い「ナチュラルリード」

お掃除・家具の移動・草木^{せん}剪定・片付け・不要品の処分など、お困りごとがありましたら、お気軽に問い合わせください（お墓のお掃除もあります）
無料にて、お見積りをさせていただきます。

- * お部屋のお掃除・片付け・家具移動（3,000円～）
 - * エアコンクリーニング（12,000円～）
 - * トイレのお掃除・尿石除去（12,000円～）
 - * お庭のお手入れ・草刈・剪定（現場確認後無料見積り）
- 価格は参考です。詳しくは電話にて問い合わせください。

● 問い合わせ

ナチュラルリードハウスクリーニング部
（ダスキンマミー商事内）

日立市宮田町2-5-1

電話 22-6218 / FAX 23-0387

担当：千葉（090-4707-0570）

介護予防コラム

骨粗しょう症を予防しよう！

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、“つまずいて手や肘をついた”“くしゃみをした”などのわずかな衝撃で骨折してしまふことがあります。それにより、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

加齢とともに生じる生理的な変化は、ある程度やむを得ないことかもしれません。しかし、食事や運動に気を配ることで骨密度の減少を抑えることができます。

今回は、骨密度低下防止に関する食事と運動について紹介します。

「骨を強くする食事」

◇カルシウム

乳製品・小魚・小松菜・大豆製品など



◇ビタミンD

サケ・サンマ・シイタケ・卵など



◇ビタミンK

ホウレン草・ニラ・ブロッコリーなど



<参考元：公益財団法人骨粗鬆症財団HP>

「手軽に行える効果的な運動」

◇ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ



ふくらはぎを伸ばす
※かかとには床につけたまま



後ろ脚の膝を曲げてアキレス腱を伸ばす
※かかとには床につけたまま

- ①前に出した方の脚の膝を曲げて体重をかけていき、後ろの方の脚のふくらはぎを伸ばします。
- ②後ろの方の脚の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばします。片脚30～40秒ずつを左右交互に行いましょう。

◇背筋を伸ばすストレッチ



【立った姿勢で】
壁から20～30cm離れて立ち、壁に沿って両手をできるだけ上の方に伸ばします。



【イスに座って】
頭の後ろで手を組み、両肘をできるだけ後ろの方に引き、胸を開きます。

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。問い合わせは TEL37-1122 がメールで市社協まで

★いきいき！ボランティア★

社協だよりの募集記事をきっかけに、「趣味講座の講師」として活動するボランティアを紹介します。



前田さんは月2回のうち、1回はトールペイントを同時に教えています。



過去のちぎり絵と今回完成したトールペイント

ボランティアは できる範囲で、でも積極的に！

まえだ じゅんこ
前田 潤子さん

元々、絵が得意な前田さんは福祉施設で「ちぎり絵」と「トールペイント」の講師として活動しています。

前田さんの指導する“ちぎり絵”は新聞紙の色をついた部分を利用して、自由に切り貼りする手法です。

当初は「自由に表現してもらおう」ことが難しく、時間内に仕上げることに苦勞したことも。今では完成画を基にイメージしてもらおう方法に変更し、一人ひとり個性溢れる作品ができるようになりました。

「次も楽しみにしています！」「楽しかった！」との声もあり、自分でも力になれることがあると感じるたびに、前田さんがボランティアをする原動力になっています。

＜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
高齢者 関連施設	ひたちの森ハピネス (十王町)	都合のよい日時 (1時間～2時間)	利用者とのコミュニケーション(話し相手)	数人
	さくら日立(城南町)	月1回 1時間程度 (午前・午後どちらでも)	趣味講座講師(編み物、手芸、生け花など)	
		都合のよい日時 (1時間～2時間)	利用者とのコミュニケーション(お茶入れ、見守りなど)	
	銀砂台「助川サテライト」 (鹿島町)	毎月1～2回/月曜日～金曜日 (1時間～2時間)	利用者とのコミュニケーション・趣味活動の相手役(囲碁・将棋)	

②一緒に活動する「メンバーの募集」

団体名	内容	活動日	活動場所	その他
日立総合病院 ボランティア グループ	玄関先での案内、車いす介助、ボランティア室での作業(衛生材料等のセッティング、ガーゼたたみ、防水シートの裁断など)	週1日(月～金) 9:30～11:30	日立総合病院内 (城南町)	どなたでも
日立トンカチの会	高齢者や障がい者のお宅にて行う日曜大工作業(火災警報器の取付け、網戸の張替えなど)	随時	作業依頼のあったお宅(日立市内)	日曜大工の好きなかた

佐賀県での豪雨災害義援金募集のお知らせ

令和元年8月27日からの大豪雨災害において被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。この大豪雨災害を受け、共同募金会では、被災されたかたの生活支援として義援金を募集しています。皆さまのご協力をお願いいたします。

1 義援金の振込み先

(1)被災県に直接送金する場合

金融機関	支店名	口座番号	口座名義
ゆうちょ銀行		00950-9-237585	佐賀県共募 令和元年8月佐賀県豪雨災害義援金
佐賀銀行	県庁支店	(普通)3044860	社会福祉法人佐賀県共同募金会

(2)茨城県共同募金会に送金する場合

金融機関	支店名	口座番号	口座名義
常陽銀行	本店	(普通)3841512	社会福祉法人茨城県共同募金会 佐賀県豪雨義援金

※上記各行の本支店の窓口から、同行の上記口座に対する振込み手数料は無料となります。

※佐賀銀行については、全国の地方銀行(64行)本支店の窓口からの振込み手数料は無料となります。

※ATMやネットバンキング等を利用した際の振込みは手数料がかかります。

2 募集期間 令和2年2月28日(金)まで

※詳細は、茨城県共同募金会のホームページをご覧ください。

○茨城県共同募金会日立市共同募金委員会(市社協)でも受付けています。TEL37-1122

広報モニター委員のコラム

思(う)こ(と)

「サークル活動の部長を務めて感じたこと」

茨城キリスト教大学3年

根本 浩汰

私は、大学に入學してからすぐにボランティアサークルに入り、活動を行ってききました。ボランティアを通して、多くの人々とふれあい、感謝される喜びを知りました。そんな中、私は前部長から「次の部長をやってみないか?」と話があり、引き受けたため、私は現在部長を務めています。

部長になつてからのボランティア活動は、部員として参加するものとは違う感覚でした。なぜなら部長はボランティアの依頼をくださる施設とも連絡を取り合います。そこでボランティアを行うためには、多くの人や時間が費やされていることを知りました。中には、仕事とは別に時間を作って取り組んでいる大人のかたもいらっしゃいました。

この経験から、人から感謝されることは、自分一人で受け止めるのではなく、その裏で支えている多くのかたがいることを頭に入れて活動するようになりました。

広告募集!! 社協だよりで貴社や貴団体の商品、サービスをPRしてみませんか?

- 募集 11月20日、翌年2月5日
※市内各世帯に配布されます
- 掲載スペース 縦45ミリ×横88ミリ
- 掲載料 各号1枠 30,000円
- 申し込み 各発行の2か月前までに
市社協: TEL37-1122へ(先着順)

印刷を通して人と人との間を優しく繋がります!



〒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 ・(有)オーバルプリント ・東雲堂印刷
・(株)昭和活版所 ・第一印刷(株)

—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—



しあわ^せ川柳

ご応募、ありがとうございました!!



4月20日号で「何気ない日常の中で、小さな幸せを感じることをイメージする川柳を募集しましたところ、1,22句の力作をご応募いただきました。6月20日号に引き続きご紹介いたします。ご応募いただきました皆さま、ありがとうございました。6月20日号に引き続きご紹介いたします。ご応募いただきました皆さま、ありがとうございました。6月20日号に引き続きご紹介いたします。ご応募いただきました皆さま、ありがとうございました。

(市社協の広報モニター委員による投票で選ばせていただきました。)

● 新年度	孫の名刺は	神棚に	(富樫 邦夫・鮎川町)
● 探し物	あちこち探し	もとの場所(あり)	(武川よし子・東金沢町)
● 母の日に	いつも有難う	ラインあり	(瀬成田洋子・城南町)
● 支えあう	散歩姿は	夫婦花	(緑川 澄枝・末広町)
● 空けた席	一瞬戸惑う	傘寿越え	(蜂谷 武雄・東多賀町)
● 笑わせる	友いて吾も	溶けていく	(鴨志田八重子・金沢町)
● ありがとう	感謝の心	子に教え	(鶴巻 良雄・滑川町)
● 猫を撫で	スマレに水や	しじみ汁	(猪股 民子・諏訪町)
● くらやみに	手のぬくもりで	あしかるく	(向縄 圭子・弁天町)
● 食事後は	くすりが二人の	愛言葉	(木村 忠一・東大沼町)
● バス乗りて	席ゆずられる	ありがとうさ	(高橋 洋子・十王町)
● 白いタイ	やつと出番だ	孫拳式	(大和田 稔・久慈町)
● おとなりさん	花分けあつて	語り合い	(永山二三子・森山町)
● リハバスに	桜吹雪の	大応援	(黒沢 勇・桜川町)
● よつこらしよ	孫の口ぐせ	DNA	(鈴木 尚・諏訪町)
● あきらめず	何度も入る	美人の湯	(福田 常実・塙山町)
● 茶和会に	招かれ一服	幸福を	(栗原 とも・滑川本町)
● ありがとう	毎日感謝を	わすれずに	(山本 浩・諏訪町)

(敬称略)

善意の寄附「ありがとうございました」

(令和元年6月1日～令和元年8月31日現在)

皆さま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。

一寄附をいただいたかたのお名前一 (順不同・敬称略)

【金円寄附の個人・団体】

永井 一
佐々木孝博

瀬ヶ沼きよみ
(株)藤設備
陶工房 泉 澤幡浩一

こどものいえ認定こども園
学校法人茨城キリスト教学園

【物品寄附の個人・団体】

征矢トリ
西條チエ子
成華園
西部支所
多賀支所

カドヤ時計店
日立幸町郵便局
滑川交流センター
中小路交流センター
(有)中條線材興業

エンジョイ・リーディング
こどものいえ認定こども園
茨城県退職公務員連盟日立支部
日立南ロータリークラブ 会長 高島章行

ふれあいクリーンハイキング に参加しませんか？

～海岸清掃と宝探し～

- と き 10月26日(土)
午前9時30分～午後12時30分
(受付9時～) ※雨天時は翌日
- と ころ 河原子海岸(烏帽子岩周辺)
- 内 容 海岸清掃、宝探し、ボランティア
による演奏ほか
- 参 加 費 300円(昼食代の一部)
- 持 ち 物 ゴミ袋、軍手、飲み物、タオルなど
- 申し込み 10月18日(金) まで



昨年の海岸清掃のようす

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です。

友人に誘われたり、自分の趣味や「社協だより」をきっかけにはじめることも。

市社協では、「なにか活動したいけれど、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、実際の活動におつなぎします。

「ボランティア・地域活動相談会」

- と き 10月3日(木) 午前10時～正午
- と ころ 福祉プラザ
- 申し込み 10月2日(水) まで

※後日、職員が同行してボランティア活動の見学・体験を行います。

支えあい・助けあう地域となるために ～ふくしのつどい講演会のお知らせ～

講演をお聴きになりたいかたは10月30日(水)までに電話にてお申し込みください。

- と き 11月12日(火) 午後1時～午後3時50分
(講演: 午後2時20分～3時50分)
- と ころ 日立シビックセンター音楽ホール
- 内 容 ○福祉活動功労者顕彰
○児童生徒の福祉作文表彰・朗読

講演会

「パートナーシップで地域の福祉力アップ」
～連携による地域づくり～

講師: 特定非営利活動法人福聚会

介護事業統括責任者 石網秀行 さん

<講演内容>

特定非営利活動法人福聚会は、栃木県鹿沼市から無償貸与を受けた住宅で高齢者デイサービスを開始。

この住宅を拠点に地域のかたがたと交流し、相談などに応じていくうちに、高齢者にサービスを提供するだけではなく、障がいのあるかたや、引きこもりの若者の居場所づくり、就労の場にも発展。

地域のかたや地域の団体と連携をすることで誰もが住みやすいまちに。

豊かな地域づくりへの可能性に満ちあふれた連携のノウハウがここに!

～美しく、きれいに～

美容師が自宅を訪問して、 ヘアカットを行います。

- と き 11月実施予定
(申込みされたかたには、後日、実施日をお知らせします)
- 対 象 在宅で美容室に行くのが困難なかた
- 費 用 2,500円(ヘアカット+交通費)
- 申し込み 10月7日(月) まで

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。

