

日立市 社協 だより

No.164

令和4年

12月5日号



心も身体もリフレッシュ —今日も笑顔で健康に—

身体などに心配のある高齢者を対象に実施している「ふれあい健康クラブ」事業。

地域の協力を得ながら、市社協の看護師や指導員が中心となり、健康チェックや健康体操、レクリエーションなどを行っています。

参加者からは、「毎回楽しみにしています」「体を動かしたり、参加者の皆さんとおしゃべりすることでいつまでも元気でいられます」などの声が聞かれます。

参加してみたい方、関心のある方は市社協（TEL0294-37-1122）まで問い合わせください。

主な内容

- 2ページ … 福祉作文コンクール最優秀賞作文
- 3ページ … 福祉作文コンクール受賞者
福祉教育の出前講座
- 4ページ … 市社協会長顕彰被顕彰者一覧
- 5ページ … 介護予防コラム・成年後見 Q&A
- 6ページ … ボランティアプラザニュース
- 7ページ … 福祉のサポーター
- 8ページ … 子育て世帯・学生対象
「食品無料配布会」のお知らせ

編集・発行

社会福祉法人 日立市社会福祉協議会

この広報紙は、市民の皆さまから寄せられた赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。

「福祉」とわたし

～福祉作文コンクール
受賞者決定～

最優秀賞作文

『優しさのバトン』



茨城キリスト教学園
中学校 3年
長山 未和さん

ある日の、学校から帰るときのことでした。見慣れた風景の中、私はバスに揺られていました。バス停でバスが止まります。乗り込んだのは外国人の四人家族。少し日本語が話せるお父さん、日

バス停に着きました。お父さんが運賃を払う間、三人は乗車用ドアから出ていいのか、分からないようでした。すると、バスに乗っていた二人の女性の方が、乗車用ドアを指差し、「こっちから出ていいって！」と三人に降車を促し、お兄ちゃんと赤ちゃんを抱いたお母さんだけでは危ないと思ったのでしよう、ときばきとベビーカーを降ろし始めたのです。三人とベビーカーが無事に降りると、運賃を払い終えたお父さんは片言でも「ありがとうございます、ありがとうございます、ありがとうございます。」

決めました。どんな相手に対して、自分に手伝えることがあれば、真っ先に手を差し伸べられる人になりたいです。あのお二人から境界なく笑顔で手を差し伸べることの大切さを教わりました。これは、動くべきだと分かっていたながらも動けなかった私に対して、次は助けてね、というバトンだったのだと思います。お二人からの笑顔と助け合いのバトンをしっかりと受け継ぎ、今度こそは恥や勇気の無さなど、自分の心の中にある障害物に足を止めることなく、走り抜きたいです。

本語が話せないお母さん。小学校低学年くらいのお兄ちゃんと、二歳の女の子でした。お兄ちゃん、小さい妹が乗るベビーカーを掴んで立ち、お父さんは娘を抱いて座り、お母さんも空いている席に腰を下ろします。私をはさんで前後の席に座ったお二人は、ずっと話をしていました。どちらかに席を譲ろうか、私はとても迷っていました。と、いうか、譲るべき

と何度もお礼を言っていました。私は心が動かされました。少しもためらうことなく人を助け、言葉の壁を優しさで軽々と超えて、赤ちゃんに、かわいいねえ、と声をかけ、皆にまぶしい笑顔を向けるお二人を心から尊敬しました。同時に、深く後悔しました。どうして席を譲れなかったのだろう、どうして勇気のなさを席を譲れない言い訳にしたのだろうと。そして、自分の自己中心的な考えに気付き、これからは自分の中の葛藤など超えて動ける人になろうと強く心に

あれから数カ月。学校の帰りのバスのステップに整理券が落ちていました。助け合いのバトンを思い出し、今度こそ行動しようと思いき、運転手さんに渡すことができました。すると「ありがとうございます。」

今年度も、想いが詰まった作文が多数寄せられました。その中から、長山未和さんの「優しさのバトン」が最優秀賞を受賞されました。

席を譲ろうか、私はとても迷っていました。と、いうか、譲るべきだということは分かりきっていたのです。しかし、私の体は動きません。そのうち、ご家族が降りる

決めた。どんな相手に対して、自分に手伝えることがあれば、真っ先に手を差し伸べられる人になりたいです。あのお二人から境界なく笑顔で手を差し伸べることの大切さを教わりました。これは、動くべきだと分かっていたながらも動けなかった私に対して、次は助けてね、というバトンだったのだと思います。お二人からの笑顔と助け合いのバトンをしっかりと受け継ぎ、今度こそは恥や勇気の無さなど、自分の心の中にある障害物に足を止めることなく、走り抜きたいです。

「ありがとうございます。」
のお言葉を頂きました。スタートラインから、少しは走り出せたでしょうか。この調子で、笑顔と助け合いのバトンを握り、思いやりの道を走り続けられるよう、頑張ります！

受賞者は3ページに掲載しています。受賞者の皆さん、おめでとつ「さいます！」

決めた。どんな相手に対して、自分に手伝えることがあれば、真っ先に手を差し伸べられる人になりたいです。あのお二人から境界なく笑顔で手を差し伸べることの大切さを教わりました。これは、動くべきだと分かっていたながらも動けなかった私に対して、次は助けてね、というバトンだったのだと思います。お二人からの笑顔と助け合いのバトンをしっかりと受け継ぎ、今度こそは恥や勇気の無さなど、自分の心の中にある障害物に足を止めることなく、走り抜きたいです。

決めた。どんな相手に対して、自分に手伝えることがあれば、真っ先に手を差し伸べられる人になりたいです。あのお二人から境界なく笑顔で手を差し伸べることの大切さを教わりました。これは、動くべきだと分かっていたながらも動けなかった私に対して、次は助けてね、というバトンだったのだと思います。お二人からの笑顔と助け合いのバトンをしっかりと受け継ぎ、今度こそは恥や勇気の無さなど、自分の心の中にある障害物に足を止めることなく、走り抜きたいです。

決めた。どんな相手に対して、自分に手伝えることがあれば、真っ先に手を差し伸べられる人になりたいです。あのお二人から境界なく笑顔で手を差し伸べることの大切さを教わりました。これは、動くべきだと分かっていたながらも動けなかった私に対して、次は助けてね、というバトンだったのだと思います。お二人からの笑顔と助け合いのバトンをしっかりと受け継ぎ、今度こそは恥や勇気の無さなど、自分の心の中にある障害物に足を止めることなく、走り抜きたいです。

◆福祉作文コンクール受賞者◆

●最優秀賞

「優しさのバトン」

長山 未和さん
(茨城キリスト教学園中学校三年)

●優秀賞

〈小学生の部〉

「福祉の体験をして」

船曳 紗矢さん(大久保小学校四年)

〈中学生の部〉

「縄文人からのバトン」

中村 誠宗さん
(日立第一高等学校附属中学校一年)

●特別賞

〈小学生の部〉

「福祉のまちづくりの実現のために」

鈴木 結衣さん(大久保小学校四年)

「ふだんのくらしのしあわせのために」

神山 茉莉さん(塙山小学校五年)

「音の鳴る信号きがあればいいのに」

吉岡 充希さん(油繩子小学校四年)

〈中学生の部〉

「地域の活動について」

伊藤 藍翔さん
(日立第一高等学校附属中学校三年)

「認知症の方とも」

朝日 優羽さん
(茨城キリスト教学園中学校一年)

「福祉社会実現のはじめの一步」

秋山 陽彩乃さん
(茨城キリスト教学園中学校二年)

※受賞した9名の作文は市社協のホームページ(ブログ)に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

「福祉」をもっと身近に ～福祉教育の出前講座～

市社協では、子どもたちに「福祉」をより身近に感じてほしいという思いから、福祉に関する出前講座を行っています。

「福祉」と聞くと、車いすの利用者や視覚・聴覚の障がいのある方を連想し、どこか自分には遠いものと思っている子どもたちも少なくありません。「青信号の時に聞こえる音は誰のためにあるのか」「歩道に敷かれている黄色いブロックにはどんな意味があるのか」一歩外に出ただけでもさまざま



まな例が挙げられるように、「福祉」は私たちの身近なところにあるのです。

出前講座を行った学校の児童からは、「普段、自分たちが歩く道の中にもみんなが暮らしやすくなる工夫がされていることを知った」との声も聞かれました。この講座をきっかけに「福祉」に対する理解や興味、そして、優しさが身の周りにあふれていることを知ってほしいと考えています。



身近で頼れる、法律のパートナー。
近藤法律事務所は
地域に根ざした総合法律事務所です。
独りで悩まずお早めにご相談下さい。

茨城県弁護士会所属
近藤法律事務所
弁護士 近藤 謙之

日立市神峰町1-2-15 甲南ビル2階
TEL.0294-23-4355
営業時間：9:30～17:30 (土日祝日休み)
http://kondo-lawoffice.jp/

企業法務・不動産問題・相続問題・借金問題・成年後見人など

ピアノ 高価買取 ヤマハ 他
カワイ

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。

12月24日(土)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
TEL.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—

令和4年度
「ふくしのつどい」
を開催しました

11月22日（火）日立シビツクセンター音楽ホールにおいて、令和4年度ふくしのつどいを開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の影響で3年ぶりの開催となりました。

当日は、福祉功労者顕彰や福祉作文コンクール、映画上映会を実施。福祉功労者顕彰は、個人10名と8団体が受賞。（下記参照）福祉作文コンクールでは、応募総数34作品の中から9名が受賞し、最優秀賞を受賞した茨城キリスト教学園中学校3年の長山未和さんが作文の朗読を行いました。（受賞者は3ページ。最優秀賞作文は2ページ）

また、映画上映会として「梅切らぬバカ」を上映し、みんなが支えあいながら、誰もが安心して暮らすことのできる「共に生きる豊かな地域社会づくり」を考える機会となりました。

受賞おめでとうございます！！

一日立市社会福祉協議会会長顕彰被顕彰者一

社会福祉の発展に多大な功績を収められた皆さまをご紹介します。

（順不同・敬称略）

【民生委員児童委員
功労者】
（56名）

滑川正年 川美生 森好子 三好英子 北澤秀子 大澤たい子 田村史子 皆川京子 水落幾久代 青木むつ子 川上哲夫 新妻広子 福地久恵 海老名くみ子 小林則子 前澤孝子 芳賀恵美子 豊田和明 杉山百合子 富田英雄 松本寿美子 高嶋修一 森村由美子 鈴木勝子 井田孝夫 山田周俊 今京子 大輝男子 助川孝子

【社会福祉団体・施設の
役員功労者】
（21名）

橋藤政一 佐藤純一 岡部敦子 鈴木禮子 照沼喜夫 石川ヒロミ 酒井克己 川島和子 皆川昌吾 清野律子 藤来野 三浦和稔 嶋浦昌男 舟橋悦浩 矢部一良 石井慶昭 永瀬義男 矢代亨 小根成美 根本時子 沼田久美子 関口喜一 榎村敏子 小池浩一郎 橋本壽子 田所昭夫 綱川眞知子 坂本慶子

【社会福祉活動
協力援助者
及び団体】
（19名・2団体）

小崎恵子 神永つる代 今橋えつ子 中田なつ江 遠藤祐子 内山幸恵 千田浩史 飛田さなみ 鹿貫利枝 鯨岡真弓 山岡真美子 滝口真美子 山内清美 小林こず江 堀田直輝 袖山あつ子 榎村理恵子 丹村光子 篠塚章子 矢長阿佐未

【市社協活動への
金品寄贈個人及び団体】
（4名・6団体）

綿引幸八子 酒井清子 佐藤正雄 仲田正夫 岡田悦子 秋山富美江 友部啓子 白土きよみ 白土啓子 瀨ヶ沼きよみ 塚本裕宥 関村栄一 小角和子 金沢音楽集団 河原子海岸清掃グループ 長山守隆 永井晃 鈴木茂美 小松隆一 株式会社 藤設備 学校法人 茨城キリスト教学園 十王町 地産地消施設利用組合 株式会社 日立リアルエステート 日立市医師会 パートナーズ 藤和建設株式会社

介護予防
コラム

オーラルフレイルを予防しよう

近年、「フレイル」という言葉がよく使われるようになりました。フレイルとは、高齢によって心身の機能が衰えた状態のことをいいますが、「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。オーラルフレイルとは口の機能の低下のことです。口の機能が低下することからフレイルが始まるため、オーラルフレイルを予防することは介護予防にとってとても重要なこととされています。

あてはまる項目が多い方は要注意！

【オーラルフレイルのセルフチェック】

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて堅いものが食べにくい | <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある |
| <input type="checkbox"/> 義歯を入れている | <input type="checkbox"/> 口の乾きやにおいが気になる |
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出が減った | <input type="checkbox"/> さきイカやたくあんが噛めない |
| <input type="checkbox"/> 1日に1回以下しか歯を磨かない | <input type="checkbox"/> 1年以上歯医者に行っていない |

オーラルフレイル予防のために

1. かかりつけ歯科医を持ちましょう！
2. 口のささいな衰えに気をつけましょう！
3. バランスのとれた食事を摂りましょう！



< 参考元 > 公益社団法人日本歯科医師会HP

せいねんこうけん

成年後見 Q&A

－第12回－ 成年後見制度ってなあに？



Q 認知症のある市内在住の父親の成年後見人に娘の私が選任されました。私が父親の成年後見人である証明書はありますか？



A 「登記事項証明書」がそれにあたります。裁判所での登記終了後、水戸地方法務局（水戸市北見町1-1）にて手続きをすれば、その場で発行されます。茨城県内で入手できるのは水戸地方法務局のみになります。郵送を希望する場合には、東京法務局での手続きとなります。

※成年後見に関するご相談は「日立市成年後見サポートセンター」まで問い合わせください。

場 所：日立市社会福祉協議会内（日立市会瀬町4-9-13）

TEL：0294-37-1122

ひたち ボランティアプラザ

Hitachi
Volunteer
Plaza News

NEWS



市社協（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。お気軽にお問い合わせください。

広げようパラスポーツの輪

いばらきパラスポーツをひろめる会 代表 ながの まさふみ 長野 正文 さん



障がい者に関わるボランティアの活動を始めたのは、今から45年程前。現在は障がい者スポーツ指導者として、主に市内外の障がい者スポーツクラブにて、スポーツの楽しさや魅力を伝える活動をしています。ボランティア活動に関心を持ったのは、「幼少期にクリスマスやキャンプ等のイベントで、多くのボランティアさんが温かく接してくれたことが、とても楽しい記憶として残っているから」と話します。



パラスポーツ体験の様子

長野さんにとってボランティアの存在は身近なもので、いつの日か恩返しをしたいと思っていたことが、活動を始めるきっかけとなりました。

これからの目標は、後継者を育て活動をより普及させること。また、地域にパラスポーツができる拠点を増やすこと。

「まだやりたいことの30%しかできていない」と話す長野さん。目標を達成する日は、もう少し先になりそうですが、今日もパワフルに活動を続けています。

※パラスポーツとは…用具やルールを工夫して障がいのある方が楽しめるようにした「もうひとつのスポーツ」のこと。

ボランティア活動を 見学・体験してみませんか？

市社協では、「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、活動におつなぎします。

「ボランティア・地域活動相談会」

日時 12月19日(月) 午前10時～正午
ところ 福祉プラザ
申し込み 12月16日(金) までに
市社協 (TEL 0294-37-1122) へ

一緒に活動をする仲間（ボランティア）を募集しています

◆日立トンカチの会（会員10人）

メンバーは会社定年後に活動している男性中心のグループです。主にひとり暮らしの高齢者宅にて、簡易な修理・修繕を目的とした作業を行っています。

ボランティアグループの詳細・加入に関しては市社協までお問い合わせください。



ありがとうございました 令和4年度 社協会員募集の結果

今年も、7月から市内全域で会員募集を行い、多くの皆さんに会員となっていただきました。

皆さんから寄せられた会費は、市社協が行う、介護予防・健康づくり事業やボランティア事業、子育て支援、権利擁護事業など「みんながつながり支えあうまちづくり」のための活動や、市内の各地域で行われる福祉活動、災害ボランティア活動等のために有効に活用いたします。

ご協力ありがとうございました。

※これから会費を納入されます方は、ご連絡をお待ちしております。年間をとおして受付をいたします。

TEL:0294-37-1122

会員数 26,119世帯	会費額 10,321,710円
--------------	-----------------

善意の寄附 心あたたまるご寄附をありがとうございました (令和4年9月11日~11月4日)

●金円寄附の個人・団体

※順不同、敬称略

西内 孝子	学校法人茨城キリスト教学園	元日立電線株式会社 日高工場電力ケーブル課 職制OB会
中川 雅子	十王地区体育振興会ゴルフ部	

●物品寄附の個人・団体 (使用済み切手、書き損じハガキ等)

征矢 トリ	株式会社ショウエイ	日立市役所障害福祉課	公益財団法人日立市公園協会
西内 孝子	日立幸町郵便局	連合県北日立地区協議会	明治安田生命保険相互会社
福本 恒夫	日立川尻町郵便局	株式会社ダイナム茨城日立北店	水戸支社 日立営業部
岡部 洋一	日立宮田郵便局	日立市母子寡婦福祉連絡会	

■福祉のサポーター



食の支援の大切さを語る荒井さん

「食に困っている方を支援したい」と、市社協に定期的に金円や物品を届けていただく、常陽不動産(株)専務取締役の荒井伸明さん。

過日、市社協で実施した、「ひとり親世帯への食の支援活動」には、親子で喜んでほしいと、トラックいっぱいの菓子やレトルト食品などをお持ちいただきました。

配布当日は、たくさんの菓子に子どもたちは大喜び。親からも「仕事が忙しいのでレトルト食品は助かります」との声がありました。

荒井さんは、将来のまちづくりを担う子どもたちを応援したいとの趣旨で、市内の学校などにも教育関連の備品を提供しています。

「今後も、食の支援活動に協力をしていきたい。前に出る性格ではないので、これからも裏方として福祉活動を支えます」と力強く語っていただきました。

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?

- 発行** 翌年2月5日
※市内全世帯に配布されます
- 掲載スペース** 縦45ミリ×横88ミリ
- 広告数** 1枠(30,000円)
- 申し込み** 12月20日(火)までに
市社協:TEL0294-37-1122へ(先着順)

お荷物1点からお伺いします

お家・お部屋の中を空っぽにします

**粗大ゴミ
回収**

重い
大きい
運べない

**家屋
片付け**

便利屋 助さん®

TEL **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許可: 日立市第205号 解体工事業登録: 茨城県知事(登)26 第548号

—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—

INFORMATION

— 社協からのお知らせ —

頑張る子育て世帯・学生を応援！ 「食品無料配布会」を実施します！

お気軽に
お申し込みください！

コロナ禍でも頑張る子育て世帯・学生を応援するため、お米をはじめとする食品や日用品等を無料でお渡しします。

対象者	市内に在住する	受取日時	※申込時に来所時間を確認します
	①18歳以下の子どもがいるひとり親世帯 ②ひとり暮らしの学生 (専門学校・大学・大学院)		12月17日(土)～21日(水)
申し込み	12月6日(火) 9:30 から 14日(水) 17:15 まで ※定員に達し次第、受付終了となります。 左のQRコードもしくは電話 TEL 0294-37-1122 にてお申し込みください。 ※当日は、食品を入れる袋(エコバック等)をお持ちください。	場所	福祉プラザ(市社協) 大会議室
		配布世帯数	先着100世帯



※食品無料配布会で使用する食品を募集します。ご提供いただける方は市社協へご持参いただくか、電話(0294-37-1122)をくださるようお願いいたします。

～食品の寄附にご協力ください～

福祉プラザをはじめ市内18か所に食品収集箱を設置しています。寄附された食品は、食の支援を必要としているご家庭へ提供されます。ぜひご協力をお願いします。

【設置場所】

[フードBOX “まんぷく”]
下記、交流センターに設置

宮田	諏訪	大沼
仲町	大久保	金沢
助川	塙山	水木



[きずなBOX
(NPO法人フードバンク茨城と連携)]

福祉プラザ	日高支所	多賀支所
十王支所	西部支所	南部支所
豊浦支所	市役所(1階正面出入口・2階社会福祉課)	



※寄附できる食品は未開封・常温保存が可能・賞味期限が2か月以上残っているもの

自動販売機で気軽にできる “社会貢献活動”始めませんか？

茨城県共同募金会では、飲料水を購入すると一定額が寄附される自動販売機の設置を呼びかけています

- 自販機の設置者、飲料メーカー、購入する人、誰もが協力できる新しい寄附のかたちです。
- 売上や空き缶等の管理は全て販売協力業者が行います。

<販売機協力業者>

コカ・コーラボトラーズジャパン(株)、(株)伊藤園、ダイドードリンコ(株)等、計9社

※協力飲料メーカーであれば、現在設置されている自販機をそのまま切り替えられますのでお問い合わせください。



○問い合わせ

茨城県共同募金会
日立市共同募金委員会
(TEL: 0294-37-1122)

申し込み・問い合わせ

社会福祉法人 **日立市社会福祉協議会**

TEL: 0294-37-1122

住所: 〒317-0076 茨城県日立市会瀬町4-9-13 (福祉プラザ1階)

FAX: 0294-37-1124

E-mail: h.shakyo@isis.ocn.ne.jp

H P: https://hitachi-shakyo.sakura.ne.jp/

(業務時間 午前8時30分～午後5時15分)

Facebook、Twitterで情報を発信しています。

(上のQRコードから社協HPにアクセスできます)

