

日立市 社協だより



社会福祉法人 日立市社会福祉協議会
Hitachi City Social Welfare News

2015年 11/20 No. 129

ボランティアバス参加者による活動 (10 / 8)



常総市災害ボランティアセンターの様子



常総市の復興支援・生活再建に向けて、 今できること



センターに集まったボランティア活動希望者



ボランティアバス参加者による活動 (10 / 31)

常総市の災害・ボランティア活動

9月10日、関東・東北豪雨による鬼怒川の堤防決壊で大きな被害があった常総市。自衛隊や消防などによる救命活動を経て、全国から駆けつけた多くのボランティアによる復興に向けた支援活動が続いています。

(10/31現在：約32,000人、約4,800件を支援)

本市からも、たくさんの市民をはじめ、高校生や企業などが支援活動にあっています。

・市社協による支援活動の取り組み

ボランティアバス

市社協では、10月8日と31日に市バスを利用して

「ボランティアバス」を運行。家屋内の清掃や床下の泥出し、流れ着いたがれきの撤去を行いました。(延べ47人参加)

職員派遣

災害支援ボランティア活動の窓口として「常総市災害ボランティアセンター」が設置される中、県内外の社協で職員を派遣、運営を支援しています。

市社協でも2日交替を基本として、会長をはじめ職員が支援を続けています。(延べ29日間31人予定)

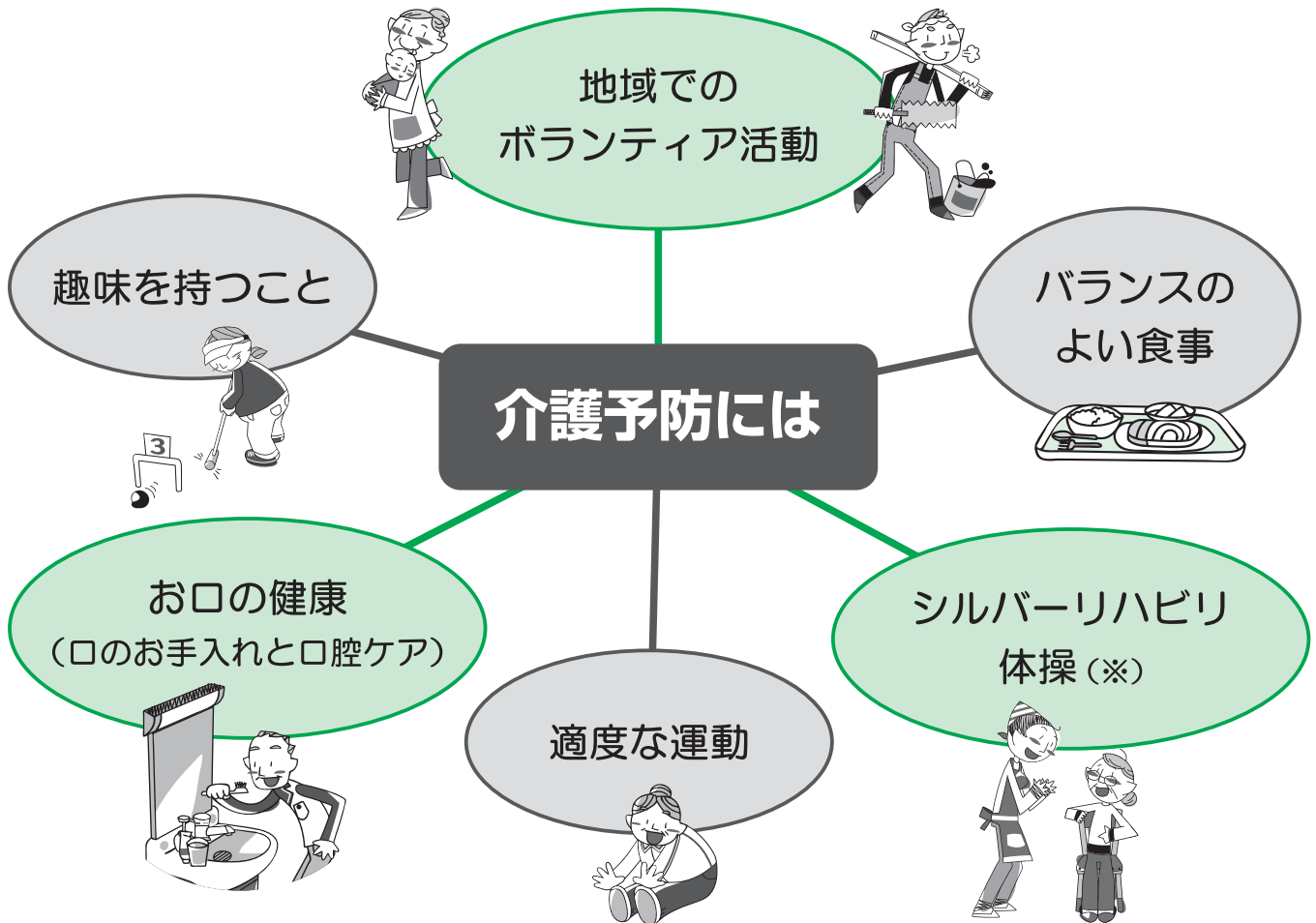
災害支援ボランティア活動を希望されるかたは…

※ニーズは変化していきますので「常総市災害ボランティアセンター」のホームページで確認されるか、市社協 (TEL37-1122) まで問いあわせください。

介護予防に取り組もう！

～いつまでも健康な毎日を送るために～

いつまでも健康でいきいきとした生活を送りたい。それは誰もが望んでいることだと思います。高齢化が急速に進み、要介護状態のかたが増えていく中で、できる限り要介護状態に陥ることなく、充実した日常を送る上でも、健康なうちから介護予防に取り組むことが必要です。介護予防には心身の健康を考えることとともに、外出の機会をつくり、仲間づくりをとおしながら、交流を図ることが大切であると言われています。



※シルバーリハビリ体操とは…県立健康プラザ管理者「大田仁史先生」が考案した「いつでも・どこでも・道具を使わず」にできる介護予防体操。地域の介護予防を推進するボランティア（日立市シルバーリハビリ体操指導士会）が各地区で活動しています。

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ヶ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



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 ・ オーバルプリント ・ 株昭活版所
第一印刷株 ・ 東雲堂印刷

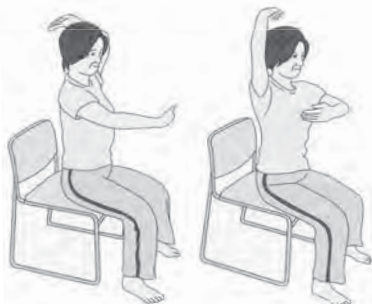
—この企業広告の収益は、ボランティア活動の振興に充てています—

今すぐできる
介護予防体操に
取り組んでみよう！

悩みの多い肩や腰に「効く」
シルバーリハビリ体操の一部をご紹介します！

肩の痛みを予防

～肩関節をやわらかく保つための運動～



※手のひらをつねに内側(顔や頭の方)に向けると、
肩関節の動きがスムーズに大きくなる。

腰痛予防

～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。
腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。

※脚をしっかり組む。
組んで上になった脚の方へ体をひねる。



～お腹の力をつける～

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。



腰痛予防のためには
お腹の力をつける
ことが重要です

みなさんの笑顔が心と体も元気に —シルバーリハビリ体操で介護予防—



日立市シルバーリハビリ体操
指導士会

会長 みのち 水内 正治 さん

現在、日立市シルバーリハビリ体操指導士会の会長をされている水内さん。お住まいの十王地区でシルバーリハビリ体操の指導士として、また市社協で行っている「健康アップ推進事業」でも高齢者のかたに体操をとおして介護予防活動を行っています。

水内さんがシルバーリハビリ体操指導士となったのは平成18年のこと。運動が好きなこともあり、定年後「何か運動で地域に貢献したい」という思いも

あって、このシルバーリハビリ体操指導士の資格を取得しました。この資格を取ったことで、地域で活動する場が増え、自分自身も元気でいられるとのこと。 「参加されているかたから『シルバーリハビリ体操を続けて、以前より足が軽くなったよ。心まで軽くなった』という声を聞くと、みなさんのお手伝いができているのだと、とても嬉しく思います」と水内さん。

参加者の元気な姿と笑顔を見ることが、やりがいのことでした。



健康アップ推進事業での肩こり予防の体操

趣味や地域での活動に積極的に参加し、いつまでも元気な毎を送りましょう！
興味や関心のあるかたは、市社協（TEL 37-1122）までお問い合わせください。



ピアノ 高価買取 実施中♪



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13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

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

年末大忘年会

(山形県)創業三百余年の老舗旅館に泊まる
プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選

おもてなし部門6位の宿 温海温泉 万国屋

お楽しみ大抽選会！ お一人様(4名以上1室利用) 21,800円



詳しいパンフレットはご請求ください

日立電鉄交通サービス(株)

お問い合わせ TEL 0294-52-1236

ホームページ <http://www.hitachi-dentetsu.co.jp>



—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—

ラジオ体操で地域の「つながり」を ～成沢地区の取り組み～

隣近所との関わりあいが少ない現在の現在、市社協では、ふれあいサロンやおもちゃライブラリー、ふれあい健康クラブなど、住民同士のつながりを創り出す様々な取り組みを行っています。

成沢地区では現在、山の神団地、青葉台団地、堂平団地の3か所で毎朝「ラジオ体操」を行っています。夏休み期間中は多くの地区で子どもたちが中心となり体操を行っていますが、年間を通して地域住民が主体となる活動は数少ない取り組みの一つです。



朝一番のラジオ体操で心も体もリフレッシュ

＜山の神団地での取り組み＞

昨年の7月末からスタート。住民同士の声かけがきっかけ。これまで、毎日朝6時30分から実施してきました。お休みは雨天のみ。参加者は約15人で平日は高齢者が中心ですが、休日になるとサラリーマンなど現職のかた、夏休みや冬休みは子どもたちの参加もあるとのこと。

よりよい地域福祉活動となるために ～宮田地区の研修交流会～



豊浦地区との研修交流の様子

日立市は23の小学校区ごとに福祉活動を進めています。そのうちの1つである宮田地区は今回、市内の実践地区である豊浦・諏訪地区との研修交流会を行いました。

地域福祉活動を推進している地区同士、悩みや課題を共有し、今後の活動の参考になればと企画したとのこと。

研修交流会では「豊浦地区の手づくり惣菜を持参する安否確認活動、諏訪地区の個人宅を活用したふれあいサロン事業などがとても印象的」とのコментарが。今後の活動の活性化のために、よいヒントとなったとのことでした。

参加者の皆さんの声

「始めた当初は2人のみでした。その後、住民同士が声をかけあい、参加者が増えていきました」

「この体操に参加するまでは、毎朝家の中で1人、パジャマ姿でラジオ体操をしていました」

「朝の短い時間でも、お互い顔をあわせておしゃべりができることはとてもよいです。地域の行事などの情報交換にも役立っています」

「体操は小雨でも行っています。冬は雪が降っても実施しました」

「毎朝6時30分に集まることで、1日の生活が規則正しくなりました。また、1日元気に過ごせるようにもなりました」

ラジオ体操を1年とおして行うことで、このようにたくさん「よいこと」があります。ちょっとした時間を利用し、誰もが参加しやすい場づくりをすることで「つながり」ができればと考えています。



シニアライフを心豊かに生きるために

ーシニア地域活動入門講座ー

この講座は新たな生きがいや仲間を見つける「きっかけづくり」として開催。市社協と共催で、「熟年ネット・ひたち（J-net）」の会員がスタッフとして企画運営をしています。16回目となる今回は18人が受講しました。

講座は5月から9月まで全10回。初回は恒例となった茨城大学の長谷川幸介准教授と江戸文化研究会の外岡仁先生の講話。今回は「7つの出会いと7つの別れ」をテーマに、楽しくわかり易いお話しで和やかにスタートしました。

2回目以降は、ボランティア活動の楽しさや老いへの心構えについての講話、市内巡りや餃子づくりの交流会など、受講者とスタッフが交流を図りながら実施しました。



参加者もスタッフも一緒になって餃子づくり



「井戸端会議」では、生きがいづくりの話題でもちきりです

【参加者の声】

- ・多くのことを学ぶ機会となり、たいへん勉強になりました。
- ・自分なりにできることを探して地域で活動していきたい。

来年度も開催を予定しています。一緒に仲間づくりをしてみませんか？

澄み切った青空の下、10月3日（土）に「ふれあいクリーンハイキング」を開催しました。

参加者は171人。市内でボランティア活動をしているみなさんのほか、多くの市民が海岸清掃を行いました。

短い時間の中で、協力して拾い集めた結果、ペットボトルや金属片など予想以上のゴミが回収され、あっという間に美しい砂浜になりました。



美しい砂浜をめざしてゴミ拾い

伊師浜海岸を美しい砂浜に！

ー第11回ふれあいクリーンハイキングー



心地よいオカリナの音色が砂浜に響きました

清掃のあと、鵜の岬公園内を散策。交流会では「グループ・ピニオン」によるオカリナ演奏会を楽しみました。優しい音色が周辺に響き渡り、参加者の交流を図るよい機会となりました。

参加者からは、「楽しくボランティア活動ができた」「また参加したい」という声を数多く聞くことができました。来年も予定しています。ぜひご参加ください。

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様々な相談窓口です。
ぜひ、お電話ください。（TEL37-1122）



アロハ・ヒタチ
（デイサービスでの演奏の様子）

ボランティア活動をしてみたいかた

相談

登録・活動紹介

つながり

ボランティアを頼みたいかた

相談

派遣

日立市社会福祉協議会
（ひたちボランティアプラザ）

- ボランティア情報の提供
- ボランティアの登録
 - ・個人での登録
 - ・グループでの登録
- ボランティアニーズの需給調整
- ボランティアに関する各種研修会の開催

など
ボランティアに関する様々な支援を行っています。

＜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」

日 時	活 動 場 所	活 動 内 容	募 集 人 数
毎月1回	介護老人保健施設さくら日立 （日立市城南町）	利用者を対象とした切り絵・体操の指導	多数
毎月1回（日曜日以外） 14時30分から40分程度	泉ヶ森デイサービスセンター みつきの里（日立市水木町）	利用者を対象とした絵手紙・書道の指導	多数
月～土の日中	デイホームくすの木 （日立市水木町）	お茶の配膳、利用者とのコミュニケーション	2～3人

②ボランティアグループで一緒に活動する「メンバーの募集」

グループ名	内 容	活 動 日	活 動 場 所	メ ン バ ー
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作業（簡単な家屋の修繕など）	随時	作業依頼のあったお宅（日立市内）	日曜大作業に興味・関心のあるかた
高校生ボランティアサークル「FINE」	障がいのある子どもたちとのスポーツ、地域の高齢者へのお弁当配達など	随時	日立特別支援学校体育館	市内に住んでいるか、通学している高校生
ワンだぁフレンド	アニマルセラピー（愛犬をとおした施設等での活動）	毎月第2・4水曜日 10:30～11:30	介護保険施設（サン豊浦、成華園）	愛犬と一緒に活動をしたいかた
多賀総合病院ボランティアグループ	病院玄関での案内、病院業務の事務的なサポート	毎週月～金曜日 9:00～12:00	多賀総合病院	
さくらんぼ	さくらんぼ学級に通級する障がい児の介助、その兄弟姉妹の保育など	毎週月～金曜日 10:00～12:00	日立市さくらんぼ学級（幼児療育センター）	どなたでも（お子さんが好きなかた）

日立リーディングサービスグループ講演会

参加者募集



視覚障がい者への音訳サービスを行っているボランティアグループ主催の講演会です。

日 時：平成28年1月24日（日）午前10時～11時30分

場 所：日立シビックセンター多用途ホール

対 象：どなたでも（先着100人、事前申込が必要）

内 容：演題「こころの目で患者を診るー全盲の精神科医としてー」

講師 大里 晃弘 先生（大原神経科病院医師）

料 金：無料

申し込み：電話で0294-85-6606（森岡）まで

たくさんの世帯に会員になっていただきました。

—平成27年度 社協会員募集の結果をお知らせします—

今年も、7月の1か月の期間、市内全域で会員募集を行い、たくさんの世帯に会員となっただきました。会費は、社協だよりで紹介している様々な福祉事業やボランティア事業、子育て支援活動や、みなさんがお住まいの地域の福祉活動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。

会員数	38,816世帯	会費額	16,558,000円
-----	----------	-----	-------------

※これから会費を納入されますかたは、問い合わせくださいようお願いいたします。

※賛助会員(1口2,000円)、企業・法人会員(1口10,000円)も年間をとおして募集しています。TEL37-1122

善意銀行(寄附)にご協力ください

「善意銀行」は、みなさんの善意を寄附という形でお預りして、市社協で進める地域福祉事業に活用させていただく「ふくしの銀行」です。ご協力をお願いします。

寄附活動の一例

- ・町内会や企業などのイベントや祭りの収益金として
- ・チャリティバザーの収益金として
- ・店頭に募金箱を置いて、お客さまやお店から
- ・企業の社会貢献活動として
- ・香典、祝儀などのお返しとして
- ・個人で集めた小銭を

※個人の場合は所得税控除、住民税減額が受けられます。また、法人の場合は課税対象となる所得から損金として控除されます。(寄附の額によります)

※「社協だより」にて、お名前(個人、グループ名、団体名、企業名など)を掲載させていただきます。

○寄附の申し込みは……市社協 会瀬町 4-9-13(福祉プラザ) TEL37-1122 まで

善意の寄附「ありがとうございました」

(平成27年9月1日～平成27年10月31日現在)

寄附をいただいたかたのお名前をご紹介します。(順不同・敬称略)

【金円寄附の個人・団体】

菊池 遠平

日立地区保護司会

(株)サンユーストアー若葉町店

(株)サンユーストアー東町店

学校法人 茨城キリスト教学園

(株)サンユーストアー東多賀店

十王地区体育振興会 ゴルフ部

【物品寄附の個人・団体】

井上 昇

征矢 トリ

澤入 敏雅

塙 美智子

南部支所

西條チエ子

藤田 貞信

古市さと子

多賀支所

かげ絵同好会

久慈交流センター

日立地区保護司会

大久保地区社会福祉協議会

ボランティアグループ マーチ

認知症の人を介護する家族の会日立市そよかぜの会

スポーツ エス

油縄子交流センター

郵便局(株)日立東部会

公益財団法人日立市公園協会

(株)日立機熔商事 代表取締役 志賀秀一

いっく
慈しみとほほえみの子育てを

— 福祉プラザおもちゃライブラリー
講座のお知らせ —

日立市更生保護女性会といっしょに、
音楽にあわせて身体を動かします。

と き 12月11日(金) 午前10時～正午
と ころ 福祉プラザ
対 象 2、3歳児と保護者(先着25組)
内 容 ミュージック・ケア ※動きやすい服装で
講 師 守部美恵子さん(日本ミュージック・
ケア協会認定ケアワーカー)
持 ち 物 飲み物、タオルなど
参 加 料 無料
申 込 込 み 11月26日(木) 午前9時から

離乳食の
進めかたについて



— 十王子どもの広場講座のお知らせ —

と き 12月14日(月) 午前10時30分～正午
と ころ 十王交流センター
対 象 離乳食をはじめた乳幼児(0歳～1歳6
か月)の保護者(※託児は先着20人)
内 容 離乳食の進めかたのポイント、相談
など
講 師 市栄養士
参 加 料 無料
申 込 込 み 11月27日(金) 午前9時から

「声の社協だより」「フェイスブック」
をホームページに追加しました!

社協だよりを録音し、声で聴く「声の社協だより」
をブログに載せました。今後も発行ごとに掲
載します。

なお、録音にはボランティアの日立リーディン
グサービスグループの協力で行っています。

また、よりホットな情報発信を行うため、フェ
イスブックも始めました。

ぜひ、ご活用ください!



第14回 ピッピコンサート
のお知らせ

心身に障がいのあるかたたちの詩をメロ
ディーにのせて歌うピッピコンサート。このコ
ンサートも今年で30周年、日立太陽の家創立45
周年を記念として、華やかに開催されます。

と き 11月28日(土) 午後1時30分～
と ころ 日立シビックセンター音楽ホール
内 容 1部:ひたち語りの会による朗読劇
「だって私だって…」
2部:コンサート(入選曲発表)
入 場 料 大人1,000円(高校生以下500円)
問 合 せ 多賀市民会館 TEL34-1727
※詳しくはホームページにて
<http://www.civic.jp>



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)

