

# ふくし

福祉コミュニティ情報紙



編集・発行

社会福祉法人  
名古屋市昭和区社会福祉協議会

会長 浅井昌則

名古屋市昭和区御器所三丁目18番1号 TEL 884-5511 FAX 883-2231

## いきいきサロンの様子 (詳しい内容は3ページをご覧ください)

ジムボールで準備体操▶

体操後のお茶の時間です▼



### もくじ

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 「地域福祉活動計画」のツボのツボ……………     | 1 |
| 高齢者福祉なんでも相談所です……………       | 2 |
| ふれあい・いきいきサロン情報ステーション…………… | 3 |
| ボランティアアホットニュース……………       | 4 |
| さくらクラブに参加しませんか?…賛助会員中間報告… | 5 |
| 6                         | 6 |
| 昭和区共同募金委員会からのお礼と報告…       | 7 |

回覧

新コーナー

# 「地域福祉活動計画」のツボのツボ

Vol.2



～「地域福祉活動計画」って何だろう？～

前号に引き続き「地域福祉活動計画」をわかりやすくご紹介するコーナー”「地域福祉活動計画」のツボのツボです。

前号の内容を忘れてしまった・・・、読んでいないという方はこちらを

または、前号の広報紙をさしあげますので本会までご連絡ください！

## 前号の内容ダイジェスト

ツボ一

住民のみなさんと一緒に「地域福祉」を進めるための計画です。

ツボ二

”ふれあいと支えあいのまち”を目指した計画です。

ツボ三

六つの基本計画をもとに”ふれあいと支えあいのまち”を目指します。

## 活動計画進行中

今回は前号のツボ3でご紹介しました、“ふれあいと支えあいのまち”を目指すための6つの基本計画のうち、進行中の2つをご紹介します。

### ツボ4 たくさんの方に最新の情報を発信します



検討委員会の様子

基本計画【情報の収集・発信と受信】にもとづき、現在、「ホームページ作成検討委員会」（注1）では昭和区社会福祉協議会のホームページ作成にとりかかっています。

注1：住民と職員によるホームページを作るための検討会

ツボ5

### 住民のこえを、活動計画に活かしていきます

平成16年10月11日「昭和区区民まつり」会場内において、“昭和区社会福祉協議会に関する意識調査”を行いました。調査結果をもとに、今後の活動計画を進めていくうえで活かしていく予定です。

この地域福祉活動計画を一緒に進めていただける方を募集しています。興味のある方は本会までご連絡を!!  
一緒に「ふれあいと支えあいのまち昭和区」を作りましょう!

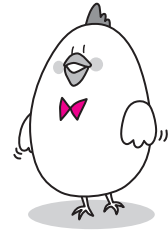
この「地域福祉活動計画」を見てみたいと思った方、さしあげますのでぜひ本会までご連絡ください。

★次号はほかの基本計画をさらに詳しくご紹介しま〜す!!



みなさんお元気ですか？

# 高齢者福祉なんでも相談所 (在宅介護支援センター)です



「ハイ、息を吸ってー！」



「体力チェックの結果は…？」

## 介護予防セミナー

### 「健康体操」で、みんないきいき！

伊勝学区福祉推進協議会さんのご協力を得て、9月から12月まで10回にわたった「介護予防セミナー」が終了。

平均年齢約70歳の16名の参加者の方々が、健康の維持や介護を受けなくてすむような身体づくりをめざして、ストレッチやバランスアップ体操などを行いました。初回と最終回に行った体力チェックの結果は・・・？

握力・長座体前屈・開眼片足立ちの3項目すべてにおいて、参加者のほとんどの方が維持もしくは向上！また、身体を動かすことが好きではないと答えていた方が、最終回には「好き」との回答。皆さん、それぞれに効果を実感されています。

### <先生のコメント>

皆さん、熱心にまじめに続けられたこと感心しています。大きな花マルを差し上げます。

### <セミナーのその後>

終了後も仲間と一緒に体操を続けたいという参加者の声から、広く地域の方にも呼びかけて、1月から月2回、体操サロンとして出発。参加者募集中です。(4ページ参照)

## 料理教室参加者募集!

### 「春の栄養豊かな食材料理」

春先の食材を使って、食べやすく栄養を考えた料理をご紹介します。

- 日時** 3月25日(金) 10時~13時
- 会場** 昭和区在宅サービスセンター 調理実習室
- 講師** 管理栄養士 上村紀子先生
- 対象** 高齢者及び介護している方
- 定員** 20名(応募者多数のときは抽選)
- 締切** 3月17日(木)
- 参加費** 500円(食材料費)

申込・問合せ先 在宅介護支援センター

## 3区合同 研修会開催!

昭和・緑・天白区の在宅介護支援センターが合同で研修会を開催。3区内の居宅介護支援事業所やサービス事業所の方など79名が参加、講師の国立長寿医療センター遠藤英俊先生から、これからの痴呆ケアと高齢者虐待について、また介護保険制度の最新情報を伺いました。



「高齢者福祉なんでも相談所  
(在宅介護支援センター)は…」

高齢者やそのご家族が、住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、保健・医療・福祉の関係機関と連携を取りながら、在宅介護に関する相談や福祉サービスの紹介などを行う総合窓口です。名古屋市から委託を受けて事業を行っています。介護の悩みやお困りのことなど、何でも気軽にご相談ください。

電話 884-5513 FAX 883-2231

# ふれあい・いきいきサロン 情報ステーション

地域の身近なたまり場です。  
どなたでもお気軽に遊びに来てください!!

- ① 開催場所
- ② 日時
- ③ 参加費
- ④ 問合せ先

「ふれあいいいきいきサロン」とは...

ひとり暮らしや、昼間ひとりきりで家に閉じこもりがちな高齢の方などが、身近な場所に気軽に出かけて、仲間づくりや生きがいづくりなど楽しい時間を過ごすところです。地域で暮らす方たちが中心になって実施し、誰もが地域でいきいきと暮らせることを目指しています。

子育て中の親が子どもとともに参加する「子育てサロン」もありますが、今回は、高齢者が中心に参加する「ふれあい・いきいきサロン」をご紹介します。

## いきいきサロン

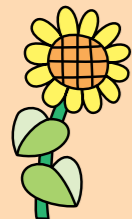
筋力アップのための健康体操をたっぷり行い、一汗かいたあとはみんなでお茶の時間を楽しみます。定期的に体を動かすことはとても気持ちがいいですね。運動をしたことがなくても大丈夫!! いつまでも「いきいきとした自分」でいることをめざして、参加してみませんか?

- ① 昭和三区御器所三丁目18-1  
昭和三区在宅サービスセンター 2階研修室
- ② 毎月第2、4木曜日 午前9時30分~11時30分
- ③ 300円
- ④ 昭和三区社会福祉協議会 884-5511



## ひまわりの家ふれあい・いきいきサロン

毎回「村雲学区ボランティアグループひまわり」のメンバーで心を込めて昼食を作っています。手作りのお昼ご飯を食べながら過ごす楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいますね。

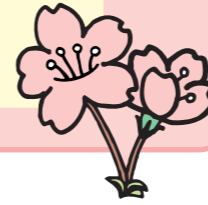


- ① 昭和三区円上町11-4  
西福寺内(村雲幼稚園が併設されています)
- ② 毎月第2、4火曜日 午前10時~午後2時
- ③ 300円
- ④ 亀井さん 881-2322

## ふれあいサロン松風

毎回たくさんの方に参加いただいています。カラオケを楽しんだり、おしゃべりしたり... 午後のひと時をみんなでゆったりと楽しみませんか。近頃では保育園の子ども達がお散歩で訪問してくれることもあり、笑顔がますます広がっています。

- ① 昭和三区若柳町3-9 市営住宅松風荘 集会所
- ② 毎月第1木曜日 午後1時30分~4時
- ③ 200円
- ④ 水谷さん 841-8016



## 新しく始まったサロンです!

### 伊勝いきいき体操サロン 虹

身体を動かすことが良いことだとわかっていても、なかなか一人では続かないもの...。みんなで楽しみながらの健康体操と、終わった後のお茶を飲みながらのおしゃべり会。ここなら健康づくりと仲間づくりのどちらもオーケーです。1月11日に伊勝学区福祉推進協議会の事業として始まりました。参加者募集中! 一度のぞいてみませんか?

- ① 昭和三区伊勝町2-99  
伊勝八幡宮社務所ホール
- ② 毎月第2、4火曜日  
午前10時~12時
- ③ 月額1,000円
- ④ 昭和三区社会福祉協議会  
884-5511



### ふれあいサロン・あおぞら会

引きこもりがちになりやすい高齢の方が、気軽に参加して楽しくふれあい語り合う場を設けて、地域での交流の輪を広げることを目的として、滝川学区の福祉推進協議会、高年クラブなどの団体がかねてから設立準備を進めてきた「ふれあいサロン・あおぞら会」が発足しました。

第1回の例会を12月14日に開催しました。お世話する役員を含めた76人が参加して、茶菓をいただきながらひととき懇談したあと、音楽療法士 溝口京子さんの指導のもと、メロディーとリズムによる心と頭のリフレッシュを行い、楽しい2時間を過ごしました。また休憩時間には、希望者が保健所の保健師さんによる血圧測定も受けました。

- ① 昭和三区山里町95 香積院別院 般若台
- ② 毎月第2火曜日 午後1時~3時
- ③ 200円
- ④ 松良さん 832-1503



## あじさいふれあいサロン

体操やボールなどを使ったレクリエーションを楽しみ、その後のティータイムでは毎回おしゃべりに花が咲いています。その他ミュージックベルなどをみんなで練習したりしています。いつでも気軽にご参加ください。

- ① 昭和三区长戸町3-44 清水宅(西側の家)
- ② 毎週水曜日 午後1時30分~3時30分
- ③ 200円
- ④ 清水さん 851-9865



### 昭和三区社会福祉協議会では...

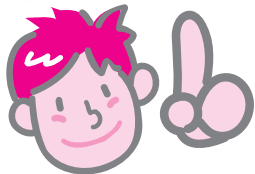
今後この「ふれあい・いきいきサロン」を全学区に広げていきたいと考えています。サロンに参加したい人、運営をお手伝いしたい人、自分の家の近くでサロンを作りたい人、どんどん社会福祉協議会までご連絡ください。

問合せ・連絡先 昭和三区社会福祉協議会  
TEL 884-5511 FAX 883-2231

あなたのまちの

# ボランティア ホットニュース

★参加お待ちしております！★



## “ガイドボランティア”について学んでみませんか？

昭和区ボランティア連絡協議会では、ボランティアに興味のある方を対象に「第14回ボランティア養成講座」を開催します。

【日 時】 2月26日（土）午前の部：午前10～12時  
午後の部：午後1時～4時

【場 所】 昭和区在宅サービスセンター

【内 容】 午前の部：シンポジウム「求められるボランティアとは」  
午後の部：視覚障害者ガイドボランティア養成講座  
※午前の部または午後の部のみの参加も可

【受講料】 無料

【申 込】 所定の申込書またはお電話にて 2月16日（水）締切

## ★一緒に買物をしていただけませんか？★

週1回土曜日または日曜日の午後、車椅子を利用している方と一緒に買物へ行っていただけるボランティアさんを募集しています。行き先はスーパーヤマナカ安田通店です。（車椅子利用者の自宅から徒歩10分）ご都合のつく方、ご連絡お待ちしております。

## ★お役立ち情報★

～広報なごやの音訳テープをお貸しします～

朗読の会「しらかば」のご協力のもと、目の不自由な方へ「広報なごや昭和区版」を録音したカセットテープの貸出を行います。ご希望の方はぜひご連絡ください。利用料は無料。

子育て・高齢者福祉に興味ある方集れ～！

高校生・大学生・専門学校生 必見！

## ふくしチャレンジ隊

子育て、高齢者関係のボランティア活動に興味をお持ちの高校生・大学生・専門学校生の方、春休みを利用してボランティア活動にチャレンジしてみませんか？

【日 時】 **Aコース** 3月19日（土）午後1時～3時30分  
23日（水）午後1時～4時

**Bコース** 3月22日（火）午前9時～午後2時  
25日（金）午前9時～12時

【場 所】 区内子育てサロン・高齢者サロン

【内 容】 子どもと一緒に遊んだり、高齢者と交流したりするボランティア

【定 員】 10名（各コース5名）

【受講料】 無料（ただしボランティア活動保険未加入者200円、昼食代自己負担）

【申 込】 所定の申込書またはお電話にて  
2月28日（月）締切

## であいふれ愛

第10号

（3月発行予定）

昭和区ボランティア連絡協議会が広報紙「であいふれ愛」を発行します。今回は、「どこでどういうボランティアが求められているのか」についてスポットを当てます。ボランティアをしたいが、どういつとこでどういつボランティア活動があるのかわからない方、必見です。昭和区社会福祉協議会などで無料配布しますので、ぜひご覧ください！！

上記についてのお問合せ・お申込  
ボランティアに関するご相談は

昭和区社会福祉協議会

TEL 884-5511

FAX 883-2231 担当:高須

# さくさくクラブに参加しませんか？

さくさくクラブ(巡回型高齢者自立支援生きがい通所事業)とは、昭和区内のコミュニティセンター等4ヶ所の各会場を巡回し、65歳以上の多少虚弱な高齢者を対象に、健康増進活動やレクリエーション活動等を通じて、介護予防や自立生活の支援及び仲間づくりなどの社会参加の機会を提供している事業です。



▲保育園への訪問にて

さくさくクラブへの参加をご希望される方、ボランティアとして協力いただける方は、昭和区社会福祉協議会までご連絡ください。

## 参加者募集中

参加対象者：65歳以上の多少虚弱な高齢者の方  
(介護保険で要支援・要介護の認定を受けている方は対象外)

会場：ご利用は週1回。下記からご希望の会場を1つ選んでいただきます。

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 吹上公民館                          | 毎週火曜日 |
| 白金コミュニティセンター                   | 毎週水曜日 |
| 御器所コミュニティセンター                  | 毎週木曜日 |
| 広路コミュニティセンター                   | 毎週金曜日 |
| ※ただし、定員超過の場合などご希望に沿えないこともあります。 |       |

時間：午前10時～午後3時(祝日・年末年始等はお休みです。)

参加費：材料費、おやつ代等の自己負担のみ

★創作活動、音楽、誕生日会、健康体操など、  
あなたもたくさんの仲間と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

また、さくさくクラブで  
お手伝いをしていただける  
ボランティアさんも大募集中です。

# 皆さんのあたにかいご支援ありがとうございます！

## 賛助会員中間報告

平成16年度も昨年に引き続き、多くの方に賛助会員へのご加入と会費の納入をいただき、たくさんのご支援をいただきました。心よりお礼申し上げます。

|         | 会員数    | 加入口数   | 会費額        |
|---------|--------|--------|------------|
| 個人会員    | 1,689件 | 2,615口 | 2,615,000円 |
| 法人・団体会員 | 163件   | 181口   | 1,810,000円 |

(平成16年12月31日現在)

皆様からお寄せいただきました賛助会費は、地域で実施されるふれあい給食サービスや広報紙の発行、ボランティア活動の推進など、さまざまな地域福祉推進の事業に活用させていただきます。

また、今年度ご加入・会費納入をいただいていない方は、是非ご加入いただきますようお願いいたします。

# ～昭和区共同募金委員会からのお礼と報告～

平成16年度の共同募金運動は皆さまの温かい真心に支えられ、運動期間を終了しました。いただきました寄付金は愛知県共同募金会でまとめられ、約8割が昭和区社会福祉協議会に配分金として還元され区内の地域福祉推進に、約2割が県内の社会福祉施設の整備や団体の事業に役立てられます。



▲街頭募金の様子

“温かいお言葉をかけてくださった方々、ありがとうございました！”

## 平成16年度共同募金実績額

一般募金 **9,553,592円**  
 歳末たすけあい募金 **417,060円**

また昨年は、多数の災害義援金の受入れを行いました。いただきました義援金は、各地の共同募金会へ責任をもって送金しました。被災された方々が一刻も早く日常生活に戻ることができますように。皆さまご協力ありがとうございました。

## ★お役立ち情報★

昭和区在宅サービスセンター2階には、研修室・和室・調理実習室・ボランティアルーム・点訳室・録音室があります。昭和区の福祉推進を目的とする事業、会議、研修等の場として無料で貸出しをしています。ぜひご利用ください。

## 寄付のお礼

昭和区社会福祉協議会にご寄付いただきました皆様をご紹介します。

- ◇谷口信彦様
- ◇御器所女性会様
- ◇昭和鯨城会様
- ◇村雲女性会様
- ◇松井喜一様
- ◇後藤米子様

寄付金は、昭和区の社会福祉の推進に有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

## 才次郎のひとこと



### 福祉 才次郎

高校1年生。福祉に関心を持ち、常に情報を集めている。

こんにちは、才次郎です。今日は、デイサービスセンターへ職場体験に行ってきた時の事をお話しします。

活動内容は、利用者さんの話し相手やレクへ一緒に参加する事などでした。利用者さんとも仲良くなり、とても勉強になりました。印象的だったのが職員さんが常に利用者さんに目を配っている事です。話を聞くと、大変な事も多いけど、利用者さんの声で頑張れるそうです。僕も緊張しましたが、利用者さんに「また、来てね」といわれ、うれしかったです。

デイサービスセンターではボランティア（以下、ボラ）さんも活動されていました。活動する理由は、「資格の勉強を兼ねて」「時間の有効活用」など様々です。また、専門技術を持った方が、その技術でボラ活動をされる事もあるそうです。内容や時間など自分のできることをされています。

何事も興味があったら、きっかけを活かして、まずやってみる事が大切ですね。



社会福祉法人  
**名古屋市昭和区社会福祉協議会**

〒466-0051 名古屋市昭和区御器所三丁目18番1号  
 TEL 884-5511 FAX 883-2231

①②③④ 地下鉄出入口  
 一方通行