

# こころんねっど

第18号

今年は、東日本大震災復興支援の義援金に多くの皆さまにご協力いただきありがとうございました。

10月から『赤い羽根共同募金運動』がはじまります。

今度は昭和区内の福祉のためにも皆さまのご協力をよろしくお願ひします!!



4月に実施した義援金の街頭募金の様子

## もくじ

健康長寿のトップランナー	2
若いパワーが地域を変える!	2
地域の一番星☆	2
玉腰先生の ココロまんぶくお料理レシピ	3
みかちゃんの ゴーイングマイウェイ	3

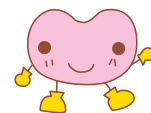
## 特集

被災地の復興を願って 東日本大震災で、 いま私たちにできること	4~5
活動計画実行中です	6
しょうわ 町・名・散・歩	7
社協からのお知らせ	7
投稿王国	7
講座・案内・寄付	8

## 社会福祉協議会ってなに?

社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らすことのできる昭和区のため、住民のみなさんと一緒に福祉活動を計画し、実施していく民間の団体です。

## マスコットキャラクター「こころん」



あたたかい心で福祉のタネをまく

イメージから生まれました。

## 健康長寿のトップランナー

元気なシニアの“若さの秘けつ”を  
突撃レポート！

野々田 博さん 「さわやかクラブ」代表

### 笑顔とオーラが人の輪を作る

滝川学区で「さわやかクラブ」を平成4年から主宰する野々田さん。町内会の取り組みとしてスタートしましたが、現在では学区の内外から人が集まる場となっています。



まずストレッチ体操を行い、次に抒情歌を元気に歌います。そしてテーブルを囲んでのフリートークに、笑顔の輪が広がります。その中心には、いつも野々田さんが。「趣味や興味の範囲が広く、読書も好きで、その蓄積が生きているのでしょうか。集まる人達に精神的健康と肉体的健康を身につけていただき、健康を喜び、感謝し合う会でありたい」と語る笑顔には周りを包み込むオーラが感じられます。

名古屋市スポーツ推進委員を務めるほか、社協のボランティア連絡協議会（ボラ連）にも加盟。「今後は、ボラ連にも積極的に参加したい」と、ますます意欲的です。



「さわやかクラブ」は年間20回ほどの開催で、現在の会員数は20人ほど。今後は、11月にオープンする予定の「滝川コミュニティセンター」を拠点に活動を行います。同クラブへの問い合わせは社協まで。

## 若いパワーが地域を変える

ボランティア活動でかがやく昭和区内の  
学生サークル・団体を紹介します。

名古屋工業大学ボランティア団体

### 学生だからできる被災者支援

今年5月に発足したばかりの、名古屋工業大学ボランティア団体。そのきっかけは、後に部長となる平野智大さん(大学院社会学専攻1年)が、東日本大震災のボランティアに参加したことでした。

4月29日から5月3日まで宮城県七ヶ浜町に出向き、足湯や手マッサージなどで被災者のストレス軽減を支援しました。その後「継続することが大事」と一念発起。学内の友人に声をかけ、大学の協力も取り付けて発足しました。

同団体のモットーは「学生ならではの被災者支援」。現在は愛知県在住の被災者の方のために、宮城県の新聞から役立つ情報を集める活動がメインです。時には流しそうめんなどで被災者交流会を盛り上げることも。また、愛知県在住の被災児童を対象にした勉強支援(寺子屋NIT)も開始しました。「まずは実績を積み、各種団体と協力して活動の幅を広げたいですね」と、平野さんは声を弾ませます。



1・2年生も加入して部員は16人に。元気いっぱい！

昭和区

## 地域の一番星

昭和区内で福祉にがんばる人々をリレーで紹介します。

佐藤謙二さん(59) マッサージ師 名古屋ライトハウス光和寮治療院

### 心身の疲れを揉みほぐすマッサージの達人

穏やかな笑顔と熟練のわざで、体はもちろん心のこりまで癒してくれると評判の佐藤さん。あんま・マッサージはもちろん、指圧や鍼灸もできるオールラウンドプレイヤーです。「その人の筋肉の状態を見ながら、マッサージの角度を変える」のが、佐藤さんの流儀。肩甲骨の裏など、普段あまり動かさない筋肉を、引っ張り出すように揉みほぐしてくれます。「人の筋肉と会話ができます」という言葉の背景には、40年以上のキャリアで培った多くの“技術の引き出し”が。しかしご本人は「まだまだ勉強することばかり。もっと技術を極めたい」と、意欲は衰えを知りません。

趣味はアコーディオン演奏。玄人はだしで「その歌を教えてください」というほどの腕前です。



取材協力 社会福祉法人名古屋ライトハウス光和寮治療院  
昭和区川名本町1-1  
TEL: 751-6607 (予約専用電話)  
営業時間: 午前9時30分～午後7時30分(6時30分受付終了)  
定休日: 日曜・祝日、第2土曜日  
<http://nagoya-lighthouse.jp/kowa/chiryoin.html>





手軽につくれて  
栄養いっぱい  
のレシピを  
ご紹介します!

玉腰先生の **ココロまんぷく**

# お料理レシピ

vol.18 **おいしく節電！バリバリベジタブル**



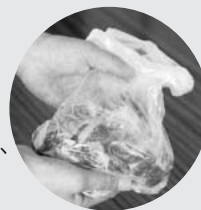
長期保存のきくバリ麺と缶詰、そして家にある野菜を使った、子どもたちに人気の簡単レシピ。電気を使わないから、災害などで電気や火が使えなくても作れます。キャンプなどアウトドアでも活躍しそうですね！

**【材料 2人分】**

- ・バリ麺 50グラム×2食分
- ・レタス 1/4玉
- ・プチトマト 10個
- ・アボカド 1個
- ・[A] 具材 コンビーフ1/2缶または、ツナ缶(小)1缶 (油を切って使用)
- ・[B] 調味ダレ マヨネーズ大さじ1、ポン酢さじ3
- ・ビニール袋(調理用)

**【作り方】**

1. レタスは千切りに、プチトマトは1/4に、アボカドはサイコロ状にカットし、ビニール袋に入れる。
2. さらに、ほぐした[A] (コンビーフまたはツナ缶) と[B] (調味ダレ) を加え、袋の口を閉じてよく混ぜ合わせる。
3. 麺を入れ、軽く混ぜ合わせ、袋から取り出して器に盛り付ける。



Lea Lea Hale 玉腰明子 (管理栄養士)

**ポイント!**

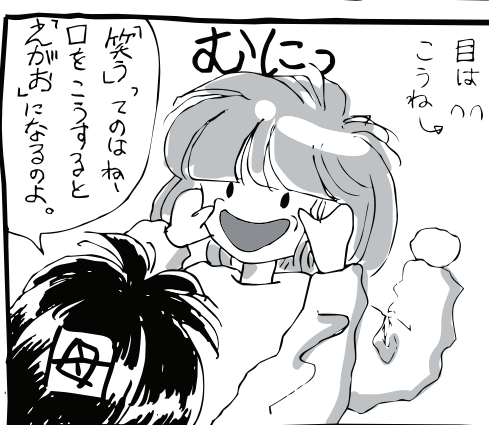
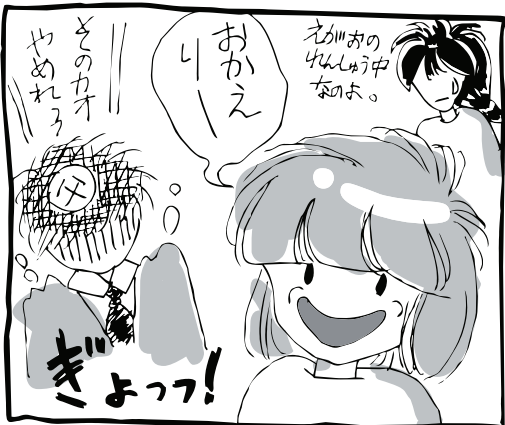
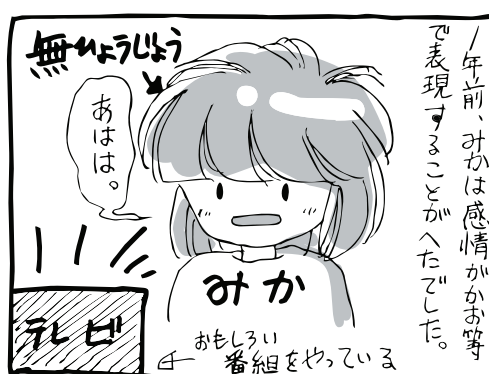
- ・野菜や調味料は、お好みでアレンジしてお楽しみください。
- ・温泉卵をトッピングしてもGOOD! です。
- ・バリバリ食感が好きな人は、調理後すぐに食べてください。

## みかちゃんの ゴーイングマイウェイ

### 第8回 れんしゅう中

画：琴子

感情表現は、なかなか思うと行動が一致しません。だからうれしいときも、むす、としてしまうように見えて誤解されがち、トラブルの原因にもなります。私もまだにえがおがへたでれんしゅう中です。



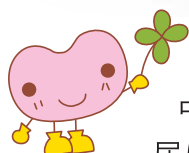
作者しようかい●琴子..成人になってからアスペルガー症候群(自閉症の傾向はあるが知的障害を伴わない)の診断を受ける。みかちゃんは自分の分身。

被災地の復興を願って

# 東日本大震災で、いま

〈昭和区社協・名古屋市社協の取り組みから〉

## 1 義援金の受付



震災直後から義援金の受付を行っています。お寄せいただいた義援金は、中央共同募金会を通して被災者の方に届けられます。

**昭和区社協** 下記のように街頭募金を行いました。

4月3日	鶴舞駅前	50,207円
4月10日	鶴舞駅前	165,069円
4月29日	八事の森の春まつり	216,888円



**昭和区社協受付分**

9月21日現在 **6,527,924円**  
皆さまの温かいご支援に感謝申し上げます。引き続き、ご協力をお願いいたします。

**名古屋市社協**

**総額 236,716,327円**  
(8月末日時点)

## 2 岩手県大槌町への職員派遣



3月23日から岩手県大槌町に職員を派遣し、岐阜県社協と三重県社協と共同で、支援活動をしています。名古屋市社協からは当初は3人、8月からは2人体制で対応しています。震災直後は、大槌町社協の支援や災害ボランティアセンターの運営支援、生活福祉資金貸付の相談対応などを行いました。

現在は、被災者の生活支援に移行しつつあります。

※名古屋市社協から、9月21日までにのべ91名派遣

**昭和区社協**

4月2日～10日	主事1名
4月7日～15日	事務局次長1名
5月2日～10日	主任ケアマネジャー1名 ケアマネジャー1名
6月9日～17日	事務局次長1名
10月7日～15日	主事1名(予定)



現在の大槌町の様子。仮設住宅の中にサロンが広がりを見せています。

**名古屋市社協**

### ボランティアバス「なごや Oh! つち隊」の運行

名古屋市社協から大槌町へボランティアバス「なごや Oh! つち隊」を運行。現地にボランティア派遣しました。

4～6月まで計4回運行 参加者：153名

**名古屋市社協**

### 「東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや」の運営

名古屋市内にお住まいの被災者の方の、生活上の困りごとに対してボランティアで支援したり、被災地でボランティアを希望する方への情報提供を行っています。

開設時間：平日の午前9時～午後5時

開設場所：名古屋市総合社会福祉会館 5階 福祉のひろば

専用電話番号：070-5029-9270 / 070-5012-5113



# 私たちにできること




東日本大震災の発災後、昭和区社会福祉協議会では、名古屋市社会福祉協議会、そして全国の社会福祉協議会と連携しながら被災地支援に取り組んでいます。今回は、その取り組みを紹介します。

## 3 「被災者支援訪問プロジェクト」の実施

名古屋市内にお住まいの被災者の方のお宅を訪問する活動を、区ごとに行っています。昭和区では、名古屋市社協、昭和区社協、ボランティアで6月に実施し、困りごとの聞きとりをしました。

## 4 被災者交流会の開催

被災者の方の横のつながりづくりのために、各地で「被災者交流会」が開催されています。

昭和区では「なごや防災ボランティアネットワーク昭和」が中心となって昭和区社協も協力し開催されました。

日時：7月9日（土）

午後1時半～3時半

場所：昭和区役所 7階

社会福祉研修センター

参加者：9家族19名



## シンポジウムレポート 復興支援から学ぶ私たちの備え

9月11日、昭和区役所講堂にて、第29回昭和区の福祉まつりシンポジウム「東日本大震災に私たちは何を学ぶのか」（主催：昭和区の福祉まつり実行委員会）が開催されました。

毎年開催されるこのシンポジウム。今回は、未曾有の大災害となった東日本大震災を教訓に、近い将来に名古屋でも起きるといわれている大震災に、日頃から私たちがどう備えればよいのかがテーマとなりました。

パネルディスカッションでは、弁護士の小野万里子さん、AJU自立の家の菅沼良平さんと山口真登香さん、なごや防災ボランティアネットワーク昭和代表の小塚勝さん、そして昭和区社協から事務局次長の佐藤義廣と、被災地支援を経験した5人がパネリストとして登壇。舟橋勝さん（昭和区の福祉まつり実行委員会・福祉施設を考える会代表）をコーディネーターに、それぞれのエピソードを語っていただきました。現場でしか分からないお話の数々に、参加者の誰もが真剣な表情で聞き入っていました。また会場からも、パネリストへの質問が盛んに飛び出し、たいへん活発な意見交換が行われました。

東日本大震災の災害を「自分の生き方の問題」としてとらえ直し、将来起こりうる災害への備えとして、私たちがどのような心構えや防災対策をとるべきか。とりわけ、社会的に弱い立場といわれる高齢の方や障がいのある方が、パニック状態の中でいかに安全に避難できるかは、最重要課題となります。「今、ともに生きること」とはどういうことなのかを一緒に考え、意識を新たにする場となりました。



左から舟橋勝さん、次長の佐藤義廣、小野万里子さん



左から菅沼良平さん、山口真登香さん、小塚勝さん



会場の席はほとんどが埋まり、震災への関心の高さが伺えました

第29回 昭和区の福祉まつり・シンポジウム  
東日本大震災に私たちは何を学ぶのか

名古屋駅は、2メートル。  
予震は2.5メートル。  
この震災をうけて、  
震度1されるだろう。  
これは震災の避難所の写真。

## 白金学区相談窓口

心配ごと、悩み、グチ、どんなお話でもお聞きします。  
気軽に遊びに来てください。

どんな相談があるのでしょうか？  
最初のケースを紹介します

介護保険を利用して  
いるひとり暮らしの  
おばあさん。庭の草  
取りができなくて困っ  
ていました。



白金学区のボランティア  
さん3名が草取りを実施。  
草木が伸び放題だった庭  
が見違えるほどきれいに  
なりました



ボランティアさんの  
コメント(70歳代女性)

当日は、1時間半ほどの作業でしたが、相談者の方とたくさんお話ができました。こういうときこそ、地域とのつながりが大切！またお手伝いしたいです。

### 白金学区相談窓口

場 所: 白金コミュニティセンター  
相談日: 毎週火曜日 午前9時半～正午  
毎週金曜日 午後1時～3時半

9月21日現在 相談件数: 8件

ボランティア登録: 12名

※ボランティアさん募集中です!

## 総合支援型社協の実現にむけて

**Q** こころん、  
総合支援型  
社協ってなに？

**A** 住民の皆さん一人ひとりの困りごとに寄り添っていくために、  
全職種が力を合わせて対応していくことだよ。  
※昭和三区社協には、①訪問介護(ヘルパー) ②居宅介護支援(ケアマネジャー)  
③デイサービス ④いきいき支援センター ⑤地域支援部門の5つの機  
能があります。



### ●民生委員さんからのSOSで総合支援型社協として動いた事例です

民生委員からSOS

家庭訪問

支援計画書作成

ゴミ屋敷が  
近所にある  
んですが...



民生委員

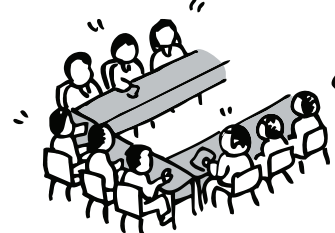


社協職員



ゴミが片  
付けられ  
なくて...

Aさん



・全職員で課題を共有  
・Aさんが住み慣れた地  
域で生活するためにど  
うしたらよいか検討

支援計画書に基づき実行

- ①部屋の片付け  
社協、行政、民生委員などが連携して実施
- ②介護保険の代行申請  
いきいき支援センターが実施
- ③生活のサポート  
社協デイサービスでお試しの入浴実施  
美容師ボランティアによるヘアカットの実施





# しょうわ 町・名・散・歩

私たちが暮らす町の、名前の由来や話題を探ってみましょう。



## 第3回 杵中

市バスの停留所は「杵中」と漢字で、地下鉄の駅は「いりなか」と平仮名で表されています。杵中という町名はありませんが、隼人池付近を漠然と呼ぶ地名です。池から流れ出る水を調節する水門を「いり」といい、普通は「杵」の漢字が用いられます。「杵」は大漢和辞典に記載がなく、尾張地方だけで見られる珍しい漢字です。

名古屋近郊では、長久手町に「杵ヶ池」、清須市に「ニツ杵」、津島市に「杵前町」という地名があります。

【案内者】  
**加藤 龍明** (かとう・たつあき)  
中日新聞を退職後、文章サークルの講師を務める。現在「昭和区案内人クラブ」会員。



杵中交差点にある看板

## 社協からのお知らせ

### 第5回 赤い羽根チャリティ展覧会開催

今年で5回目をむかえた本展覧会は、プロのデザイナーやイラストレーター、地域の方、障がいのある方などの絵を展示・販売し、売上の一部を赤い羽根共同募金に寄付します。また、今回は東日本大震災のチャリティとして、東北の作家さんにも参加を呼びかけ、義援金にも協力します。

温かな作品が皆さまのお越しをお待ちしております。

(入場無料)

◆平成22年度の寄付金額：156,480円

◆日 時：10月3日(月)  
～12月24日(土)  
※日曜・祝日は閉場  
午前9時～午後5時

◆場 所：  
昭和区社会福祉協議会2階通路

◆主 催：  
昭和区社会福祉協議会、  
赤い羽根チャリティ展覧会  
実行委員会



昭和区共同募金委員会からのお知らせ

## ご協力ください! 赤い羽根共同募金

平成23年度目標額 10,643,000円  
一 般 募 金 10,226,000円  
歳末たすけあい募金 417,000円



赤い羽根共同募金運動が10月1日から12月31日まで全国一斉にはじまります。皆さまからお寄せいただきます募金は、愛知県共同募金会でまとめられたのち、約2割は愛知県内の民間社会福祉施設の整備などに活用され、約8割は昭和区社会福祉協議会へ配分されます。

配分金は、子ども会・老人クラブ・女性会・障がい者団体など地域の団体が行う事業や、ふれあいいきいきサロン事業、子育て支援事業など昭和区内の地域福祉活動に役立てられます。昨年同様、皆さまからの温かいご支援を心よりお願い申し上げます。なお、共同募金の詳しい使い道は、赤い羽根データベース「はねっと」で公開しています。



(<http://www.akaihane.or.jp/hanett>)

## 投稿王国

写真  
「自慢のわが家族」



名前：  
「かいとくん・げんとくん」

コメント：  
「我が家のアイドルです」

写メールもOK!  
QRコードをご活用ください。



### 募集&プレゼント

次号の投稿テーマも、写真投稿「自慢のわが家族」です。テーマに沿った写真を撮影していただき、住所・氏名・電話番号をお書き添えの上、12月末日までに昭和区社会福祉協議会までお送りください。採用された方に、図書カードを差し上げます。応募先はP8の問合せ先をご覧ください。お待ちしております。



## 講座・案内

福祉推進を目的とした各種イベント、行事、講座等（原則無料のもの）を紹介します。

### 「第22回吹上まつり」のご案内

（障がいのある方が通う施設を地域に開放するお祭りです）

- 日 時：10月30日（日）午前10時～午後1時30分
- 場 所：吹上授産所（昭和区吹上町1-35-7）
- 内 容：バザー・模擬店・アトラクション（大道芸）・ビンゴ大会等

- 参加費：無料
- 定 員：制限なし
- 主 催：吹上まつり実行委員会（吹上授産所）
- 問合せ先：吹上授産所（担当：貝沼・山本）  
TEL・FAX：741-1419

※吹上まつり当日にお手伝いをしていただける方を募集中です。ご希望の方はご連絡ください。

### AJU自立の家から「福祉用具のリサイクル相談事業」のお知らせ

この事業は、使われなくなった福祉用具を譲りたい方や、福祉用具を必要としている方に福祉用具リサイクル品の情報をご案内しています。

案内希望の際は、電話、FAX、又はなごや福祉用具プラザ内のAJUリサイクル相談事業部窓口にて対応しています。

詳細については、下記までお問い合わせください。

- 問合せ先：社会福祉法人 AJU自立の家  
自立生活情報センター リサイクル相談事業部  
TEL：851-0059 FAX：851-0159

### 「昭和区子育て広場」のご案内

毎日の子育ての中で、育児に関する不安や悩みを持ったり、育児仲間を求めたりしているお父さんお母さんのために、昭和区の保育所が中心になっているいろいろなプログラムを用意してお待ちしています。

- 日 時：10月29日（土）午前10時～12時
- 場 所：昭和区役所講堂（2階）
- 対 象：乳幼児と保護者
- 内 容：赤ちゃん・あそび・絵本コーナー、手作りおもちゃの紹介、育児相談など
- 主 催：昭和区保育協会
- 問合せ先：昭和区役所民生子ども課民生子ども係（2階1番）  
TEL：735-3902 FAX：735-3909
- その他：事前申込不要、入退場自由

## 寄付

次の方々より本会へご寄付いただきました。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。

- 朗読の会しらかば様
- 後藤報恩会様
- 市原生美子様
- はつらつクラブ様
- サロン北山（市営北山荘自治会）様
- 名古屋ヤクルト販売（株）様
- 大畑領治様
- 匿名 1件

## 編集後記

- 東日本大震災に学び、地域防災を考え少しでもボランティア活動を！ M・H
- 大災害を目の当たりにして、防災の必要性を痛感しました。 H・K
- 「赤い羽根チャリティ展覧会」どうぞよろしくお願い致します。 Y・T
- 「福祉まつり・シンポジウム」東日本大震災被災地支援の実体験レポートに感動しました。 K・H



## こころんねっと 第18号は いかがでしたか？

「こころんねっと」へのご意見、ご感想をお寄せください。お待ちしております。また、目の不自由な方へ、この情報紙「こころんねっと」を録音したカセットテープの貸し出しを行っています（無料）。ご希望の方はご連絡ください。講座案内の掲載についてもお問い合わせください。

問 合 せ 先：〒466-0051 名古屋市昭和区御器所三丁目18番1号  
TEL：052-884-5511 FAX：052-883-2231  
E-mail：fukushi@showaku-shakyo.jp

交通のご案内：地下鉄：鶴舞線「荒畑」駅4番出口から徒歩5分  
市バス：栄20系統「荒畑」下車



<http://www.showaku-shakyo.jp>

発行 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3-18-1  
TEL：052-884-5511 FAX：052-883-2231  
E-mail：fukushi@showaku-shakyo.jp URL：http://www.showaku-shakyo.jp

編集 株式会社リベルタ  
〒466-0842 名古屋市昭和区檀溪通2丁目4-2 檀溪ビル2F  
TEL：052-833-0987 FAX：052-833-0988  
E-mail：libertad@mbp.nifty.com

発行日：2011年（平成23年）10月