



ふくしだより

社会福祉法人 津島市社会福祉協議会

津島市上之町1-60 TEL・FAX (0567) 25-8411

津島市社会福祉協議会

検索

URL : <http://www.tsushima-shakyo.or.jp>

E-mail : info@tsushima-shakyo.or.jp

今こそ自分みがき!

「**おうち体操**」と
「**かんたんレシピ**」で
コロナに負けない元気な
からだをつくろう



写真は3ページの体操の情報にご協力いただいた「津島市リハビリテーション連絡協議会」からの提供で、施設でのリハビリの様子です。集まることがなかなかできない今、みなさんはどのように過ごされていますか？おうち時間が増えたからこそできる健康体操とレシピをお伝えしたいと思います。詳しくは3ページをご覧ください!!

3ページを
見てください♪

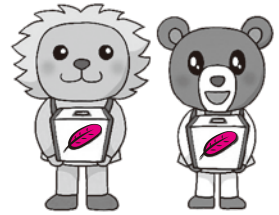


目次	
赤い羽根共同募金	2
会員募集報告	2
おうちで予防体操	3
おとももごももよろこぶレシピ	3
赤い羽根協賛児童生徒作品コンクール	4・5
ふれあい子どもお楽しみ会	6
家事サポーター養成講座他	6
わたしのまちの民生さん	7
クロスワードパズル	7
ママの気持ちでんわ	8
善意をありがとう	8
ご意見・ご感想の紹介	8

津島市の赤い羽根共同募金

10/1~
12/31

『じぶんの町を
よくするしくみ』



赤い羽根募金でおなじみの共同募金運動は、みなさまに支えられて、第74回を迎えました。



※写真は昨年の様子です

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮しながら街頭募金活動を行えればと思っています。市内で募金活動を目にしたら、ぜひご協力をお願いいたします!

民生委員様や各町内会代表者様、班長様、各学校や福祉団体などのみなさまにご協力いただき、「住民相互のたすけあい」の心で共同募金運動を実施します。
令和元年度は総額7,583,866円のご協力をいただき、誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくりと地域福祉活動推進のため役立てられています。このような趣旨をご理解いただき、みなさまのあたたかい思いやりを募金にお寄せいただきますようお願い申し上げます。

お問い合わせ

津島市共同募金委員会事務局
〒496-0863 津島市上之町1丁目60番地
☎(0567)24-0654 FAX(0567)25-8411

令和2年度社会福祉協議会会員募集 ご理解・ご協力ありがとうございました。



本年度も、7月1日から各事業所及び市民のみなさまにお願いさせていただきました社会福祉協議会会員の加入につきまして、ご協力をいただき誠にありがとうございました。

みなさまのご理解のもとお寄せいただきました会費は、各小学校区コミュニティ推進協議会への還元、ひとり暮らし高齢者や障がい者、子育て家庭などの地域福祉事業やボランティアセンター活動事業など、地域のみなさまと福祉のまちづくりを進めるうえで大変貴重な財源となります。

また、今回の会員募集にあたり、民生委員様、各町内会代表者様をはじめ関係者のみなさまにご協力いただけたこと、深く感謝申し上げます。今後とも、地域福祉の推進に向け一層努力していきますので、みなさまの変わらぬご理解とご協力をお願いいたします。

(実績内訳)

(令和2年8月31日現在)

一般会員	15,015件	4,220,950円
協力会員	119件	288,000円
法人会員	50件	246,000円
合計	15,184件	4,754,950円

会費総額 **4,754,950円**

前年度実績：4,982,700円

【協力会員】 位田労務管理事務所、(株)八村呉服店、杉野歯科、津島市幹部親睦会、早川美容室、丸文自動車

【法人会員】 安藤病院、NPO法人共生会、大橋眼科医院、かとう農園、株式会社浅井薬局、株式会社朝日化成、(株)朝本組、株式会社ケイエスケイ、(株)河野組、(株)シマダ工業所、株式会社清芳屋、株式会社トマト、株式会社ひかり、株式会社プログレス、(株)宝照、(株)星野建築工房、株式会社ユタカ電子、唐臼保育園、クリニックつしま、ケアハウス陽だまりの里、こーえん津島、古民家リサイクル琥珀、三和テクノ株式会社、ジーンズ藍や、児童デイサービス芳泉、社会福祉法人神守福祉会、社会福祉法人高久会、就労支援事業所マリアテレサ、障がい者就労支援B型事業所マリアハウス、津島銀行協会、東海労働金庫津島支店、中北薬品株式会社、西尾張シーエーティーヴィ株式会社、日光川歯科、福岡建設(株)、堀田不動産、水谷開発(株)、(名)兼由丸、有限会社大竹建設、(有)片岡トラベル、有限会社栄燃料店、(有)フラワーショップわたなべ、有限会社堀江クレーン、ユニオン産業(株)

※名称は、申込書に記載の通り掲載しております。※五十音順・敬称略 ※了承を得た方のみ掲載しています。

おうちで予防体操

協力:津島市リハビリテーション連絡協議会

◎年をとると…「立つ」「歩く」に必要な筋力が低下しやすい → 転倒・骨折しやすくなる

**みんなで
予防
しましょう!**

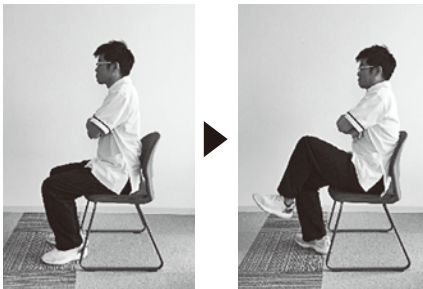
特に…①太ももの筋肉 ②おしりの筋肉 ③おなかの筋肉

◎体操のポイント

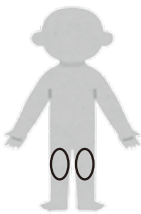
- ・最初は少しでも続けることが重要
- ・慣れてきたら少しきついくらいを10回～15回行う
- ・痛みのない範囲で行う

太ももの強化

①もも上げ

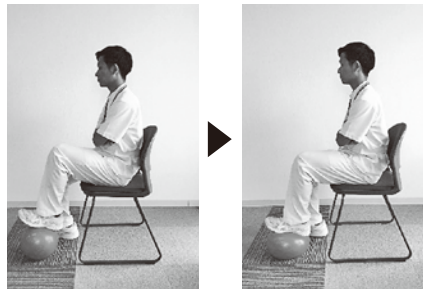


椅子に座り、胸の前で手を組みます。出来るだけ高くもも上げを交互に行います。

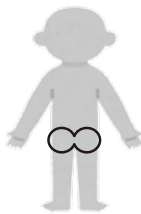


おしりの強化

②ボールつぶし

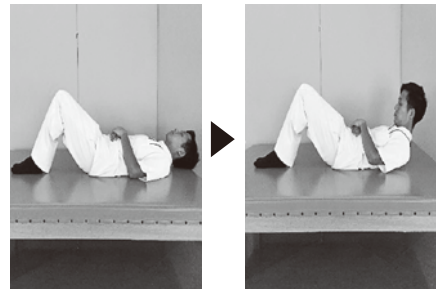


椅子に座りボールの上に足を置きます。ゆっくり息を吐きながら、ボールをつぶすように踏みつけます。この時おしりに力を入れています。

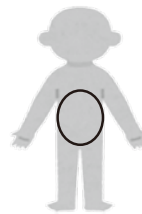


おなかの強化

③おへそのぞき



あおむけになって両膝を立て、おなかの前で手を組みます。ゆっくりと息を吐きながら、おへそを覗き込むようにおなかに力を入れます。



おとなもこどももよろこぶレシピ♪

豚肉と大根の甘酢炒め

(材料:2人分)

- 豚肉 100g
- 干し椎茸 10g (小3枚)
- ピーマン 30g (1個)
- にんじん 30g (1/3本)
- 大根 200g (5cm)
- 塩 少々
- 生姜 15g
- 赤とうがらし 1/2本
- サラダ油 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1/2
- A { 酒 小さじ1/2
- 生姜しぼり汁 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ1/2
- B { 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1



協力:津島市健康づくり食生活改善推進協議会 (通称:しよっかいさん)

<作り方>

- ①豚肉は3cmの長さに切り、Aをもみこむ。
- ②干し椎茸は戻し、石づきを落として薄切りにする。ピーマン・にんじんはともに千切りにする。大根は5cmの長さの細切りにし、塩を振ってしばらく置く。水気を軽く絞っておく。
- ③生姜は千切りにし、赤とうがらしは種を取る。
- ④フライパンに小さじ1の油をひき、①を炒め取り出す。
- ⑤小さじ1の油と③を入れ、香りが出たら②を入れ炒める。
- ⑥④を戻し入れ、Bを加えて小さじ1の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

しよっかいさんのおたより『食改通信』は、市の関連施設に設置されています。ぜひご覧ください!!

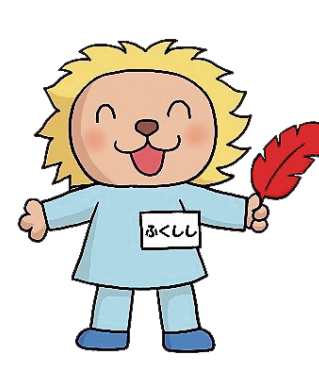
児童生徒作品コンクール



審査会にて選ばれた、津島市共同募金委員会最優秀賞・優秀賞をご紹介します！
作品の展示を中止とさせていただきます。何卒ご了承ください。

ポスターの部

《最優秀賞》



《優秀賞》

東小学校

- 1年 細井 優里
- 2年 松岡 里奈
- 3年 伊藤 美琴
- 4年 伊藤 愛菜
- 5年 垣見 茉歩

西小学校

- 1年 中野 暁仁
- 2年 長谷川 芽生
- 3年 古川 小姫
- 4年 長谷川 咲季
- 6年 加藤 颯

南小学校

- 2年 猪山 朋香
- 4年 川瀬 未桜

北小学校

- 2年 山内 遥仁
- 3年 杉浦 心咲
- 4年 村田 健成
- 5年 日高 航
- 6年 加藤 美緒

神守小学校

- 5年 安部 遼輝
- 5年 古田 紗弥香
- 5年 今井 小華
- 5年 松永 奈々
- 5年 横江 美想乃
- 5年 渡辺 結衣

蛭間小学校

- 1年 守屋 美沙
- 2年 轟 紗弓
- 3年 岩本 菜結
- 4年 飯田 珠里
- 6年 佐藤 壮馬
- 6年 安部 花音

高台寺小学校

- 2年 鈴木 咲弥
- 2年 吉田 美優
- 5年 川口 紗季
- 5年 瀬尾 礼龍
- 6年 小塚 千晶
- 6年 那須 うたの

神島田小学校

- 1年 佐藤 仁菜
- 2年 佐野 春真
- 4年 浅野 未麗
- 5年 川瀬 空和
- 6年 滝川 涼介

天王中学校

- 1年 浦山 久実
- 1年 佐藤 有都妃
- 1年 鶴田 華梨
- 1年 内藤 千晶
- 1年 山下 絆力

藤浪中学校

- 1年 紀藤 ななは
- 1年 桑原 和菜
- 1年 小松 美桜
- 1年 西子 結菜

神守中学校

- 1年 久野 侑美
- 1年 酒井 ひかり
- 2年 井上 紗都子
- 2年 濱田 桜花
- 2年 前田 咲月

暁中学校

- 1年 安藤 鈴華



第72回 赤い羽根協賛

今年も市内小・中学校を対象に募集し、2,800点の応募をいただきました。審査
なお、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、

書道の部

《最優秀賞》

南小学校3年 田口 なずな

三年 ぼき

田口 なずな

蛭間小学校4年 森島 杏

四年 あい たいすけ

森島 杏

神守小学校5年 平松 彩那

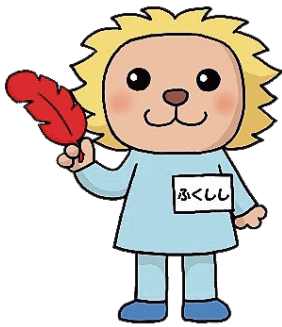
五年 や 思い

平松 彩那

高台寺小学校6年 小塚 千晶

六年 募 共 同 金

小塚 千晶



神守中学校1年 森島 凛

一年 金 共同 募 運 動

森島 凛

暁中学校2年 菊野 美海

二年 赤い 羽 根 募 金

菊野 美海

天王中学校3年 浦山 佳奈

三年 地 域 福 祉 活 動

浦山 佳奈

《優秀賞》

- 東小学校
- 3年 堀田 咲希
 - 4年 安達 那奈未
 - 5年 原田 梨乃愛
 - 6年 杉原 菜摘

- 西小学校
- 3年 須藤 彩巴
 - 4年 佐竹 成美
 - 5年 辻井 万結
 - 6年 水野 璃々南

- 南小学校
- 4年 藤松 ゆず
 - 5年 恒川 芽衣
 - 6年 川瀬 吏玖

- 北小学校
- 3年 桜井 めい
 - 4年 赤堀 正真
 - 5年 大野 楓馬
 - 5年 長谷川 真和子
 - 6年 大橋 孟
 - 6年 吉田 莉子

- 神守小学校
- 4年 佐合 希美
 - 4年 高木 志帆
 - 4年 松尾 里紗
 - 5年 粕谷 彩葉
 - 5年 牧 更良

- 蛭間小学校
- 3年 中川 愛菜
 - 5年 井上 眞理子
 - 5年 千田 紗羽

- 高台寺小学校
- 3年 川口 晴生
 - 3年 城 晴章
 - 4年 成田 美空
 - 5年 江尻 柚葵
 - 5年 那須 心結

- 神島田小学校
- 3年 丹治 瑚桜
 - 3年 鳥越 結愛
 - 4年 宇佐美 結生
 - 5年 宇佐美 志織
 - 5年 金田 來春
 - 6年 山田 瑞稀

- 天王中学校
- 1年 浦山 久実
 - 1年 佐藤 有都妃
 - 2年 酒井 佑菜
 - 2年 恒川 結衣
 - 3年 伊藤 瑠香

- 藤浪中学校
- 1年 垣見 菜月
 - 1年 岳下 結歌
 - 2年 水野 花梨
 - 2年 横井 芭菜
 - 3年 廣瀬 愛莉奈
 - 3年 水澤 舞香

- 神守中学校
- 1年 伊藤 駿汰
 - 1年 丹羽 彩華
 - 1年 横井 歩菜
 - 1年 太田 結菜
 - 1年 飯塚 珠花

- 暁中学校
- 1年 左草 都希
 - 1年 水野 凧渚
 - 2年 榎本 奏
 - 3年 橋本 実
 - 3年 吉田 美海



ふれあい子どもお楽しみ会

市内在住の乳幼児と障がいのあるかた及びその家族を対象に、ふれあい子どもお楽しみ会を開催します。子どもたちだけでなく、大人のかたにも楽しんでいただける内容です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止等により中止になることがあります。最新情報は当会ホームページ、または「つまっち」ホームページでご確認ください。



- 日時 令和2年11月28日(土) 午前10時30分～11時30分
- 会場 津島市文化会館大ホール
- 参加費 無料
- 定員 200名(先着順)定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承ください。
当日の参加受付は行いません。
- 内容 クラウン(道化師)によるミニサーカスパフォーマンス
- ◎申込方法 電話にてお申し込みください。
- ◎申込対象者 今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、1家族5名まで、津島市在住のかたに限らせていただきます。当会にてお席を指定させていただき、整理券にてお知らせします。
- ◎座席 地域福祉グループ 電話0567-25-8411
- ◎宛先・問合せ 10月12日(月)から10月23日(金)(土日は除く)まで 午前9時～午後5時 (11月中旬に整理券を郵送します。当日ご持参ください)
- ◎申込期間

令和2年度 つしま家事サポーター養成講座

つま家事サポーターとは??

活動先(市内高齢者宅)にて掃除や洗濯などのお手伝いをする有償ボランティアで、養成講座受講後に登録していただいたかたです。18歳以上の健康でささえあいの気持ちのあるかたはぜひご参加ください!!

1 日 目	1月6日 (水曜日) 午前10時 ～正午	開講オリエンテーション 高齢者福祉の現状と施策 地域で高齢者の生活を支える制度
	1月13日 (水曜日) 午前10時 ～正午	つま家事サポーターについて コミュニケーション『話を聴く』
	1月20日 (水曜日) 午前10時 ～正午	認知症について コミュニケーション『自分を知る』
4 日 目	1月27日 (水曜日) 午前10時 ～正午	つま家事サポーター交流会 講座ふりかえり・修了証交付 サポーター登録

※受講料・・・無料
【お問い合わせ先】 23-5295 080-4730-6854

ふくししくん広場のご案内

ふくししくん広場では親子で楽しめるイベントを毎月開催しています! おじいちゃん・おばあちゃんもぜひお越しください。

- 【次回予告】**
- 10月9日 11:00～11:30 アロマ
 - 11月13日 10:30～11:30 バランスボールエクササイズ
 - 12月11日 10:30～11:00 マジックショー

※詳しくはお問い合わせください。また、内容は変更となることがあります。

- 日時 毎月第2金曜日 午前10時から正午まで
- 場所 総合保健福祉センター2階 世代間交流室
- 対象 市内在住で子育て中の親子など

※新型コロナウイルス感染拡大防止等により中止になることがあります。最新情報は当会ホームページまたはつまっちでご確認ください。

お知らせ ボランティア活動保険について

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、ボランティアの皆さまの活動にも大きな影響が生じていることと思いますが、この度、ボランティア活動保険の特定感染症に【新型コロナウイルス】が追加され、補償の対象になりました。対象：ボランティア活動中にボランティア自身が特定感染症に罹患したとき補償内容など保険の内容については地域福祉グループへお問い合わせください。 電話 0567-25-8411

つま＊げんきボランティア募集中!!

活動量に応じて付与されたポイントが、地域振興券や寄付に還元できるものです。

市内在住の65歳以上でボランティアに興味のあるかたは、是非お問い合わせください!!



事業等中止のお知らせ

下記の事業につきまして、開催に向けて準備を進めておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から今年度の開催は見合わせることにいたしました。楽しみにお待ちいただいたみなさまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいませようお願いいたします。
・津島市障がい者総合支援協議会主催『チャレンジド・フェスティバル』
・わくわく体験ツアー ・もみじ組の旅

わたしのまちの民生さん!!

今回は南地区民生児童委員協議会からの活動報告です

みんな違って、みんないい!

南地区の自慢は、地区内になんでもある多様性のまちと自負しております。故に、民生・児童委員の活動の問題は様々です。新興住宅地では子育ての問題があります。人口・世帯が急減する地区や、5年も経たないうちに高齢者だけのまちになり一人暮らしの高齢者が急増する地区、交通安全・通学路が気になる地区、祭りなど歴史・文化の維持に力を注ぐ地区、水田が中心の地区、活動が活発な地区、その逆もあります。地区により様々な生活があり、当然民生委員の活動も様々です。そして、多様性でありながら調和がとれています。

同じ問題をみんなで取り組むことは難しいですが、地区協議会で時のテーマを学習・研修しております。そんな中で、みんなでひとつの事業ができたらと、毎年12月に『花もち作り』を開催しています。

また、今年7月には町内会長会議として民生委員とその担当地区の町内会長で「避難行動要支援者」について会議を行いました。(※右の写真)

今は「コミュニティスクール」や「こども食堂」など地域との新しい関わりを模索しています。

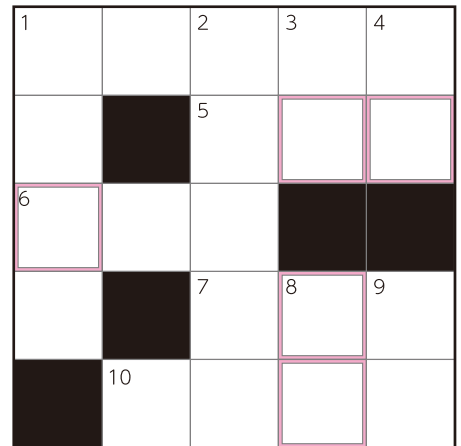
「組織」の時代から「情報」の時代と言われる中で地域の民生・児童委員のありようも時代の変化に合わせて対応していきます。



解いてスッキリ! クロスワードパズル

たてのかぎ

- ①商品として製造された品物。
- ②「住民相互の〇〇〇〇〇」の心で共同募金運動を実施します。(ヒント:2ページ)
- ③地中に打ち込んで目印や支柱にする棒。
- ④大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち込めるもの。
- ⑧五の次の数。六つ。
- ⑨円や球型に近い形、句点。



よこのかぎ

- ①衣類など「洗い」「すすぎ」「脱水」するもの。乾燥を行うものもある。
- ⑤すでにわかっていることをもとにして、まだわかっていないことを推し量ること。〇〇〇小説。
- ⑥強い日ざしを受けて皮膚が褐色に変わること。
- ⑦ふくししくん広場10月9日のイベント。(ヒント:6ページ)
- ⑩周期を英語にすると。



☆□のついたマスの文字を並び替えて、言葉を作ってください。

☆ヒント:秋の味覚狩りです。

<応募方法>ハガキにクロスワードの答え、住所、氏名、年齢、電話番号と、みなさんが行っている『長引く新型コロナウイルスの感染予防対策』をお書きの上、下記までお送りください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントします。ご応募お待ちしております。

■〒496-0863 津島市上之町1丁目60番地 津島市社会福祉協議会 「ふくしだより」担当者行き

■応募締め切り/令和2年10月31日(土)当日消印有効。なお、当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

※応募に関わる個人情報については、当選者への発送以外には使用しません。

ふくしだより7月号のクイズに多数ご応募いただきありがとうございました。7月号の答えは「アサガオ」でした。当選者にクオカードをお送りいたしました。今回外れたかたも、またぜひ挑戦してくださいね!お待ちしております。

善意をありがとう

令和2年5月15日～9月10日

・喫茶レストスプリング友の会一同様
..... 車いす2台



当会事業の発展のために使わせていただきます。

ママの気持ちでんわ

日ごろ感じている心配やイライラを
思いきり話してみませんか？
人と話すのが苦手な人も一度かけてみてください。
ゆっくり聴きますよ。
いやになったら、
途中で切っても
大丈夫！

毎月第2・4水曜日 午前10時から正午
(0567)24-3456 お電話ください



いつも応援
ありがとう
ございます！

今年4月号以降、みなさんから寄せいただいた ご意見・ご感想を一部ご紹介します!!



毎号クロスワードパズルを楽しみにしています。
→ふくしだよりのどこかにヒントが隠れているので時々までご覧ください！

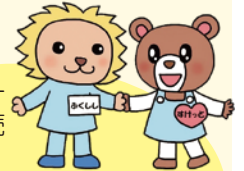
使用済み切手が役立つことを初めて知りました。
→4月号に詳細を掲載し多くの声をいただきました。今後もご協力をお願いします。

自主活動グループの紹介を載せてほしい。
→自主活動団体やボランティア団体などの情報も企画したいと思います。

津島市での福祉の活動がよくわかります。
→今後も地域の情報をお伝えします。当会の事業にもぜひご参加ください！

料理に興味があります。「夏の味覚の料理レシピ」を伝えてください。
→今号はボランティアさんにご協力いただき、おすすめのレシピを掲載しました。またご感想をいただければと思います！

イラストがカラーでかわいくて読みやすいです。
→今後も見やすい誌面づくりを心掛けていきます!当会イメージキャラクターの『ふくしくん』『すけっとちゃん』もぜひ覚えてください!



今はコロナでボランティアもお休みですが、記事を参考に体操・脳トレ等頑張っています。
→外出の機会が減り、体の機能が低下したり、気持ちが沈んでしまったりすることもあると思いますが、みんなでコロナ禍を乗り越えましょう!



わくわく体験ツアーいつも楽しみにしています。
→今年度は中止となり、ご迷惑をおかけいたしました。来年開催できましたら、楽しい時間が過ごせる企画をお届けしたいと思います!



周知手段としてケーブルテレビを活用してはいかがですか。
→ありがとうございます。周知の仕方を検討していきます。イベントが開催された際はケーブルテレビのご協力もいただいていますので、またチェックしていただけると嬉しいです!



長野市へのボランティアバスの記事を読み、こんなことをしていたのだと初めて知りました。もまたこのような企画があれば載せてもらいたいし、参加できるなら一般公募して欲しいです。
→興味をお持ちいただき、ありがとうございます。一般公募が可能になりましたら、ふくしだよりやホームページにてご案内します。その際はぜひご参加していただくと嬉しいです!

父と一緒に予防体操をし、体を動かす事ができ楽しかったです。
→今号もリハ連さんのご協力で、座ってできる体操をご紹介しました。みなさんの健康のために少しでも役立てば幸いです。



みなさんからのメッセージを毎号楽しみに読ませていただいています。これからも、職員一同みなさんからの声をお待ちしています!(ご意見・ご感想のあて先は表紙または8ページのクロスワードパズルの応募方法欄をご覧ください)