令和4年1月号
126号

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
URL：https://www.tsushima-shakyo.or.jp
E-mail：info@tsushima-shakyo.or.jp

津島市社会福祉協議会　検索

社会福祉法人
津島市社会福祉協議会
会長　浅井　彦治

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年も、みなさまには社会福祉協議会会員募集や赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金をはじめ、社会福祉事業の推進に多大なご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございました。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、これまでの「当たり前」や「日常」からシフトし、ウィズコロナを視野に、実施できることを模索し続けた一年となりました。感染症対策を徹底し、内容も見直し実施した事業もあり、今年はそのような経験をもとに新たな形で事業展開していきたいと考えております。

また、オンラインを活用した新たな生活様式が主流となる中、人との関わりが遠くなり、経済的に困っているかた、精神的に疲弊しているかたの孤立など切実な問題が浮き彫りになってきている現状もあります。本会が推し進めております地域福祉がその一助となり、人と人との接触ができない中で心に寄り添う支援体制を模索していかなければならないと考えております。昨年４月には「第二期地域福祉えがおのまち計画」を策定し、新たに「みんなでつくろう　笑顔あふれる共生のまち　つしま」を基本理念として掲げました。より一層、地域のみなさまに身近に感じていただけるよう地区社協の体制づくりに力を入れ、いつまでも津島で暮らしていきたいと思えるまちづくりを目指し、地域福祉を推進してまいりたいと思います。そして、そのためには多くの皆様のご協力が不可欠でありますので、何卒本年も益々のご理解とご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の一日も早い終息を願うとともに、みなさまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

みんな真剣!!　福祉教育

市内の小･中･高等学校の児童･生徒を対象に、障がいのあるかたやボランティア団体などを講師に迎え「豊かな人間性、共に生きる力」を育てるために福祉教育を開催しています。

11/18　津島東高校

11/25　東小学校

11/29　神守小学校

お知らせ　掲載の行事については、緊急事態宣言等により中止または内容を変更する場合があります。ご了承ください。

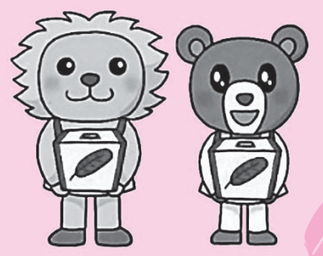
赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金

ご協力ありがとうございました!

みなさまからご協力いただいた募金は、乳幼児から高齢者まで
広く市民のみなさまにご参加いただける事業や、
災害に備えた備品購入のために活用させていただきます。

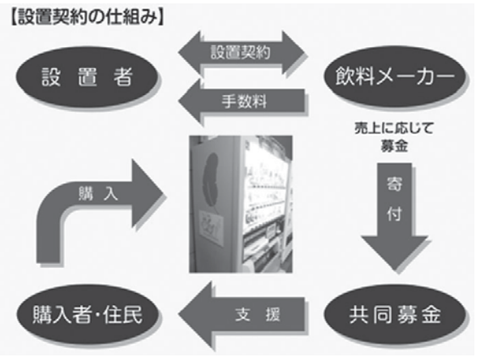
募金総額 6,363,706円
（令和3年11月30日現在）

●戸別募金	5,038,787円	●大口募金	897,567円
●街頭募金	55,955円	●職域募金	163,898円
●学校募金	183,467円	●その他	24,032円



10月1日街頭募金の様子

募金のできる自動販売機で気軽に社会貢献しませんか



赤い羽根共同募金が社会貢献活動を後押しします!
飲み物を購入することにより気軽に共同募金に参加していただけます。
企業のCSR活動のひとつとして、ぜひご検討ください。
※個人様、法人様ともに、現在設置されている自動販売機を、メーカーとの変更契約で募金型の自動販売機に変更することも可能です。

愛ちゃん と 希望くん
©中央共同募金会

詳しくはこちら【問合せ先：津島市共同募金委員会　☎0567-24-0654】

地区社協事業のご紹介

西地区社協が誕生しました!!

令和3年10月12日（火）
　大崎会館にて、西小学校区コミュニティ推進協議会と西地区社協設置の協定を結びました。
　地区社協活動を通して、福祉の目線から、みなさんの心配ごとや困りごとを解決できる方法を見つけていきたいと考えています。

神守地区社協

令和3年11月17日（水）
　神守小学校区コミュニティセンターにて第4回おしゃべりサロンを開催しました。
　津島市南地域包括支援センターのみなさんをお招きして認知症予防についてお話していただきました。
　年齢による物忘れと病気による物忘れの違いについてや社会参加・運動などを生活に取り入れることで予防しようというお話をうかがいました。

【チャレンジドフェスティバル】を開催します!!

津島市障がい者総合支援協議会主催の「チェレンジドフェスティバル」を開催することになりました。
障がいのあるかたへの働く場所の紹介や作品展を行います。
障がいをマイナスと捉えるのではなく、障がいがあるゆえに体験する様々な事を自分自身や社会のためにポジティブに生かしていきたいと考えています。みなさまお誘い合わせの上、是非ご来場ください。

【日　　時】令和4年3月5日（土）・6（日）　午前10時00分～午後3時00分
【場　　所】津島市生涯学習センター
【問い合わせ先】津島市障がい者総合支援協議会　事務局　☎0567-23-4556

※平成30年度の様子です。

【楽しいお出かけ】と【新たな出会い】

つしま健活くらぶ

つしま健活くらぶは、津島市生活支援サービス協議体（※）が開催している健康づくりの活動です。
新型コロナウイルス感染予防の対策を取りながら開催しますので、ぜひお立ち寄りください！

※津島市生活支援サービス協議体は、行政、地域包括支援センター、ＪＡ、シルバー人材センター、社会福祉協議会など高齢者の生活にかかわる団体が集まり、住みやすい地域づくりを考える組織です。

【講　師】糖尿病予防し隊
【日　時】令和４年1月26日(水)
10:30～11:15(予定)
(受付時間　10:15～10:30)
【場　所】ヨシヅヤ津島本店　センターコート内
【定　員】先着20名
【内　容】糖尿病についてのお話、クイズ
【参加費】無料・事前申込不要

第２回目の様子

10月28日（木）にヨシヅヤ津島本店のセンターコート内で開催しました！
津島市健康づくりリーダーさんと一緒にマッキーストレッチや筋トレを行いました！

つしま家事サポーターってなに?

つしま家事サポーターとは、要支援のかたやその状態に近いかたが住み慣れた地域で自分らしく安心して生活が送れるように、利用されるかたのお住まいで生活支援サービスを提供する活動です。
買い物代行やゴミ出し以外は、利用者とサポーターが“一緒に”活動することをお願いしています。一緒に家事をすることで介護予防につながると考えているからです。
サポーターになるには市が認める養成講座**(受講料無料)**受講後にサポーター登録が必要です。

利用料　１時間／600円　ゴミ出し１回／100円
社会福祉協議会を介して、そのままサポーターに支払われます。

活動内容　掃除・調理・洗濯・買物代行・ごみ出し など

利用対象者
① 津島市民のかた
② 介護保険証の要介護状態区分等が『要支援』や『事業対象者』などのかた
③ サポーターと一緒に家事ができるかた
※上記にすべて該当するかたです。

サポーターの活動にご興味がありましたら、生活支援コーディネーター(080-4730-6854)へお問い合わせください。
利用をご希望のかたは、地域包括支援センターや担当のケアマネジャーさんにご連絡ください。

令和３年度第一回　生活支援体制整備事業
近隣社協情報交換会

一宮市・愛西市・あま市・清須市・北名古屋市の社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが集まり、お互いの活動について情報交換しました。またオブザーバーとして愛知県社会福祉協議会のかたにもお越しいただきました！

「社協の防災」活動報告

社会福祉協議会は、津島市で大規模災害が起きたとき「災害支援ボランティアセンター」を設置運営する役割を担っています。それに備え、日ごろから様々な準備、取組を進めています。
今年度の報告として、ＮＰＯ法人防災津島の会のみなさん、防災ボランティアコーディネーター養成講座を修了したかたと一緒に、「災害支援ボランティアセンター設置運営」について勉強しました。この取り組みは、災害支援ボランティアセンターの役割の理解と発災時の協働を目的としたものです。
新型コロナウイルス感染予防のため感染対策をしっかり行い、第１回は6月20日（日）津島市文化会館にて開催しました。9月に２回目を予定していましたが、緊急事態宣言発令により中止となりました。その間、資機材、必要物品の数量確認を行い、不足物品については今後計画的な購入を検討することとしました。11月27日（土）には、開催を見合わせた第２回目の内容を含めて第３回を開催。一連の訓練の中で、新たな課題の発見など様々な意見が出され、職員にとっても大変充実した経験となりました。有事の際、訓練した以上のことはできません。そのため繰り返し訓練を行うことが重要です。地域の皆さまと協力し地域の防災についても一緒に考えていきたいと思います。

研修参加者は相談者と
受付者に分かれ面談練習

■6月20日(日)
災害支援ボランティアセンター
運営訓練(文化会館小ホール)

資機材、物品の確認

■11月27日(土)
災害支援ボランティアセンター
設置・運営訓練

つしま❀げんきボランティア募集中!!

ボランティアの活動量に応じてポイントが貯まり、地域振興券への交換や、施設などへ寄付することができます。
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ぜひお問い合わせください!!

◆現在活動をお休みされているなど、まだ登録手続きがお済みでないかたへ◆
更新手続きは随時行っています。 また、令和3年のポイント還元を3月31日(木)まで行っています。“うし”の絵のスタンプ帳と、朱肉を使う印鑑を持って、窓口までお越しください。

第9回 立春のつどい

お待たせいたしました! 今年は感染対策を行いながら「立春のつどい」を開催します。
詳細をお確かめのうえ、ぜひご参加ください。お申込みをお待ちしています。

【日　時】**令和４年２月９日(水)**
開場／午後０時３０分　開演／午後１時００分　終了予定／午後2時４５分
【場　所】津島市文化会館　大ホール
【対象者】津島市内在住６５才以上のかた
【定　員】２００名(申し込み多数の場合、抽選となります。)
【申　込】電話にてお申込みください。
社会福祉法人 津島市社会福祉協議会　**(０５６７)２５－８４１１**
【受付期間】**令和４年１月５日(水)～１月19日(水)まで**
午前9時～午後５時(土日祝日を除く)
【参加費】無料
【内　容】太鼓演奏、マッキーストレッチ、落語(予定)

ふくしししくん広場のご案内

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

毎月イベントを開催しています。

１月１４日	バレンタインガーランドをつくろう (10：30～11：30)	参加費100円
２月１８日	マジックショー (10：30～11：00)	
３月１１日	がーこと一緒にマジックバルーン (10：30～11：30)	

都合により人数制限を設ける場合があります。

welcome お母さんの休憩処「ゆるパンダ」やってます♡

赤ちゃんから高校生まで、
お母さんの悩みは様々ですね。
心配しすぎて疲れてしまったり、
イライラしたり…
そんなとき、誰かに聴いてもらったら、
気持ちが少しゆるみます。
傾聴ボランティアがおまちしています。
ぜひお立ち寄りください

お父さんや
おじいちゃん
おばあちゃんも
お気軽におこし
ください

日時:毎月第2・4(水)10:00～12:00
場所:津島市総合保健福祉センター2階
世代間交流室

譲ります!

物品名：車いす
規　格：自走式
駐車ブレーキあり
介助ブレーキなし

グリップには
ブレーキが付いて
いません。

ご希望のかたは当会へお知らせください。
連絡先:津島市社会福祉協議会 0567-25-8411

わたしのまちの民生さん!!

今回は東地区民生児童委員協議会からの活動報告です

コロナ禍のなかで

東地区の活動も長期にわたる新型コロナウイルス感染の影響で、ほとんどの行事が中止になりました。感染拡大防止のため全員で活動することが出来ず、さらには一人暮らしの方への訪問も難しい状況でした。

その中で、「つしまこども食堂」のお手伝いをさせて頂きました。コロナウイルス感染の拡大防止のため、消毒や整列の協力が得られるように声かけをしました。今までには経験のないことでした。

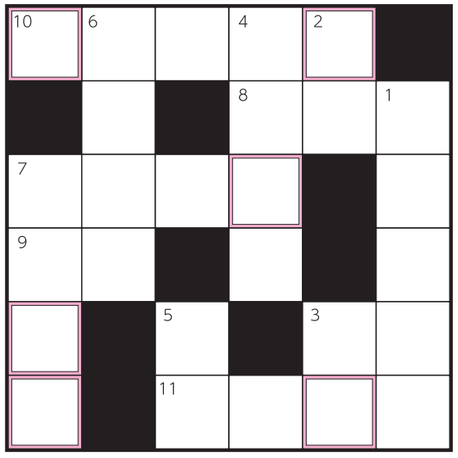
さらに毎月第1月曜日の朝、東小学校の校門の前で「あいさつ運動」をしています。一日の始まりに、大きな明るい声であいさつをする事は、私達大人も元気で一日過ごせる気にさせてくれます。そして、地域の子どもを見守り・支援していくことの大切さを実感する時でもあります。

これからも、ウイズコロナの中で、私達自身のスキルアップに努めながら、児童への声かけ等を通じて、「住民の福祉の増進・児童及び妊産婦の福祉の増進」に貢献したいと思っています。

解いてスッキリ! クロスワードパズル

たてのかぎ

①おつまみとしてなじみのある豆。殻は中央部がくびれており表面は網状になっている。
②液体が回転して発生するらせん状のパターンのこと。また、なると巻きの模様のこと。○○巻き。
③ポーズと独特の呼吸法、瞑想を組み合わせることによって心身共にリラックスさせ健康法として親しまれている。マットを敷いて行う。(同時に筋力アップされ身体の歪みも整えられる。)
④親愛の情をもって抱きしめること。ハグのこと。
⑤雨や日差しを避けるため頭上にかざすもの。
⑥欲が深くて欲しがること。○○○○な人。
⑦365日のこと。



よこのかぎ

③鍋料理のひとつ。汁を入れた鍋に野菜や魚介類、肉類などの様々な材料を入れて煮込むものであり、地方ごとに出汁や具材が異なり多様な種類が存在する。○○鍋。
⑦居るところ。自分が存在する場所のこと。自分の持っている能力を一番発揮できる分野を指すこともある。
⑧キジ科の鳥。全長約20㎝。頭が小さく尾が短かくからだは丸みを帯びる。羽の色は地味で茶褐色、黄褐色、黒色など。卵は小さく茶色いシミのような模様があります。
⑨主に細かなゴミや糸くず。○○も積もれば山となる。
⑩近隣社協○○○○○交換会(ヒント4ページ)
⑪○○○○支援ボランティアセンター設置運営(ヒント5ページ)

☆□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:本年もよろしくお願いいたします。

<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、「ふくしだより」への感想・意見等をお書きの上、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。ご応募お待ちしています。
■〒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4年1月31日(月)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。

１０月号の答えは、「きんもくせい」でした。多数ご応募いただきありがとうございました。１０月末で締切り抽選を行い、５名様にクオカードをお送りいたしました。抽選に外れたかたも、またぜひ挑戦してくださいね！お待ちしております。

❁身体の冷えと食事❁

冬はもちろん一年を通して身体の冷えが気になるかたは多いのではないでしょうか？身体の冷えは、万病の元といわれ頭痛や腹痛などの不快症状につながります。原因や対策について知り、日々の生活・食習慣を見直しましょう。

主な冷えの原因　・自律神経の乱れ　・血液循環の悪化　・筋肉量が少ない

身体を温める食事のポイント

身体を温める作用のある栄養素・食品を取り入れましょう！

たんぱく質

熱エネルギー源となり代謝を上げ、筋肉をつくる材料になります。

<食品例>

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

鉄分

酸素が全身へ行き渡り新陳代謝が高まります。

<食品例>

かつお、レバー、牛肉、ほうれん草

ジンゲロン

身体を温め、血行改善の働きがあります。

<食品例>

しょうが

ビタミンE

末梢血管を拡張させて血行をよくする働きがあります。

<食品例>

かぼちゃ、アーモンド、アボカド、大根の葉

根菜類

冬が旬の根菜は身体を温めるといわれています。

<食品例>

ごぼう、にんじん、さつまいも

朝食をしっかり摂りましょう！

体温は夜寝ている間は低く、起床・朝食の摂取に伴い上昇し、夕方頃に最も高くなった後に下降していきます。朝食は1日の活動源となり、代謝を高め体温を上昇させるため、摂るようにしましょう。

ぶりの炊き込みご飯

材料（2人分：1合分）

・米	1合	★濃口しょうゆ	大さじ1/2
・ぶり	1切（70g）	★みりん	大さじ1/2
・塩	少々	★酒	大さじ1/2
・しめじ	10g	★白だし	小さじ1
・刻みねぎ	少々	★しょうが（すりおろし）	小さじ1/2

栄養価（1人分：0.5合分）

エネルギー：357kcal　たんぱく質：12.7g　脂　質：6.9g
炭 水 化 物：61.6g　食　塩：1.3g

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

作り方

下準備　・ぶりは、塩を振り5分置いて水気を拭きとり、一口大に切る。
★に漬けて15分程置き、ぶりと漬け汁に分ける。

① 米・漬け汁を炊飯器に入れ、1合分の水（分量外）を注いで30分置く。
② ぶり、石づきを取りほぐしたしめじを①に加えて炊く。
③ 炊き上がったら軽く混ぜて茶碗によそい、ねぎをちらして完成。

ポイント　しょうがの風味を利用して、少ない調味料で満足できる一品です。
また、しょうがやたんぱく質は身体を温める働きがあり、寒い冬にぴったりです。

協力：中北薬品株式会社