

# ふくしだより



令和6年1月

134号

Instagram  
はじめました



社会福祉法人 **津島市社会福祉協議会** 津島市上之町1-60  
電話・FAX (0567) 25-8411 E-mail info@tsushima-shakyo.or.jp

ふくしだよりは  
ホームページでもご覧いただけます。  
<https://tsushima-shakyo.or.jp>



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。  
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とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症により失われた時間を取り戻すかのように、地域行事が盛んに行われました。人の交流が活発になると感染者数の増加が危惧されましたが、以前のように報道が過熱することもなく、制限のない日常生活が戻ってきました。

本会としては、地域福祉を更に推進していくために、各小学校区に設置しております地区社会福祉協議会と共に地域の課題を把握し、解決に導くことができよう努めてまいります。そのために、地区ごとに懇談会を設け、子どもから高齢者まで幅広い世代の声に耳を傾けていきたいと考えております。また、日常生活の困りごとや不安なことに対し、相談先がわからないときは、社会福祉協議会にご相談ください。一緒に考え、関係機関と連携し、地域のみなさまが安心して生活を送ることができるように支援していきます。

地域のみなさまに、本会の活動をより身近に感じただけよう努めてまいりますので、本年も益々のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

みなさまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。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。



9月28日 北小学校



10月25日 神守小学校



10月31日 南小学校



11月9日 東小学校



11月17日 津島北高等学校

令和5年11月20日までの開催分です



## ひとり親家庭等応援事業

第2弾

児童扶養手当の受給者証等をお持ちの津島市在住のかたに、応援品としてお食事券をお渡しします。  
(令和5年度にすでに申込をされたかたは対象外となります)

**応援品** 全国共通お食事券ジェフグルメカード3,000円分

対象者

津島市に在住かつ下記のいずれかに当てはまるかた

- ①児童扶養手当受給者
- ②遺族基礎年金受給者のうち18歳になった年度の3月31日までにあるかた
- ③遺族厚生年金受給者のうち18歳になった年度の3月31日までにあるかた

確認書類

児童扶養手当の受給者証または遺族年金証書  
※お申込みは1世帯あたり1回限りとなります。

申込期間

令和6年1月4日(木)～令和6年2月9日(金)

申込方法

- ①窓口:社協窓口にて申請書の記入と受給者証の提示をお願いします。受付は、平日の午前9時～午後5時までとなります。
- ②郵送:申請書はホームページよりダウンロードできます。申請書と受給者証の写しを同封して社協宛に郵送をお願いします。後日、通知書を郵送します。届きましたら、指定の期間内に通知書をお持ちのうえ、社協窓口までお越しください。  
※応援品の郵送はいたしませんのでご了承下さい。

問合せ先:津島市社会福祉協議会 地域福祉グループ  
TEL 0567-25-8411

※ホームページアドレスは表紙に掲載しています。

## 福祉車両の貸出しを始めました

車いすのままで乗ることができる車を貸出しします。外出や通院などにぜひ、ご利用ください。



対象	津島市内在住で、車いすを使用しているかた
要件	①本人以外の運転手をご自身で確保できること。 ②運転手は普通自動車免許取得後6カ月以上経過していること。
貸出期間	月曜日から金曜日 (土日祝日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時 ※1日のみの利用となります
利用料金	1kmあたり30円 運行に必要な通行料や駐車料金は利用者負担となります。
申込方法	利用希望日の7日前までに、津島市社会福祉協議会へお問合せ下さい。申請用紙を記入し、窓口へご提出していただく必要があります。

## 共同募金運動

ご協力ありがとうございました!

赤い羽根共同募金  
歳末たすけあい募金

総額 5,488,099円

(令和5年11月20日 現在)

♪ 戸別募金	4,500,500円
♪ 大口募金	714,157円
♪ 街頭募金	27,603円
♪ 職域募金	51,650円
♪ 学校募金	136,585円
♪ その他	57,604円



街頭募金(市役所前)



津島高等学校

市民のみなさまをはじめ、各事業主及び各機関にご協力をお願いいたしました「赤い羽根共同募金運動」につきまして、上記の結果となりました。

10月3日に津島市役所、ヨシツヤ津島本店、Yストア津島駅東店で街頭募金は、多くのボランティアのかたがたに協力して頂きました。

みなさまご協力ありがとうございました。





第11回

# 立春のつどい

参加無料

今年も「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6年2月6日(火)

開場／午後0時30分 開演／午後1時 終了予定／午後2時45分

**場所** 津島市文化会館  
 大ホール

**内容** 太鼓演奏、落語、ほか

**対象者** 津島市内在住の  
 65才以上のかた

**定員** 200名

**申込期間** 令和6年1月5日(金) から 1月19日(金)まで

**申込方法**

- ①電話 (0567) 25-8411 午前9時～午後5時〔土日祝日を除く〕
- ②当会ホームページのおしらせ「立春のつどい申込」にてお申し込みください。

※ホームページから申し込みをされたかたにはお土産がつきます。  
 ホームページアドレスは表紙に掲載しています。

## ふくしくん広場

●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  
 市内在住で子育て中の親子さんを対象にした事業を、毎月開催しています!!ぜひ、お気軽にお越しください。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒にお越しください。

**【次回イベント予告】**

- 時間:午前10時30分～午前11時30分
- 1月12日 バランスボールエクササイズ
  - 2月 9日 リトミック
  - 3月 8日 クラウンが～こと遊ぼう



\*内容は変更または中止になることがあります。  
 都合により人数制限を設ける場合があります。  
 最新情報はお問い合わせ頂くか当会ホームページ、  
 又は「つしまっち」でご確認ください。

## お母さんの休憩処 「ゆるパンダ」やっています♡

●毎月第2・4水曜日、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  
 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い、イライラしたり・・・モヤモヤしたり・・・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 おじいちゃん  
 おばあちゃんも  
 お気軽におこしください



# わたしのまちの民生さん

## 東地区民生委員・児童委員協議会

東地区民生・児童委員として、感染予防をしながら、「ひとり暮らし登録者」のかたがたに、安否確認をかね、ポディタオルに手作りの誕生日カードを添えて、明日からも、少しでも前向きに元気に過ごされるように、心を込めて、お誕生日のその日にお届けしています。

東コミュニティ活動にも、福祉部会の一員として、年に数回事業への協力参加しています。

今年は、ふれあい活動の一環として、引きこもり防止のため、音楽に合わせて体操したり、健康面の関係機関のかたのお話を聞きました。

ひとり暮らしのかたも、年々足腰が弱くなられ、会場まで来られない状況になっております。

それが、福祉部会の今後の課題です。



## 【お詫びと訂正】

令和5年10月号(133号)5ページで、「わたしのまちの民生さん(高台寺地区活動報告)」に掲載した写真に誤りがありました。正しくはこちらの写真となります。

お詫びして訂正させていただきます。申し訳ございませんでした。



高台寺地区民児協たより



救急救命講座

## 高台寺地区社協 初事業開催！

11月8日(水)

ヤクルトさんによる健康教室と体操～みんなで体腸管理～

令和5年4月1日に高台寺小学校区地区社会福祉協議会が設置され、今回、初めての事業が開催されました。

参加された皆さんには、健康について楽しく学んでいただきました。今「腸活」という言葉が広まっていますが「健康は腸から」という意識を、参加の皆さんも実感された様子でした。

今後も、高台寺地区社協と市社協、ともに力を合わせて、色々な事業に取り組んでいきますので、ぜひご参加ください。



## 9月28日(木) 地区社協代表者会議



津島市内8小学校区の地区社会福祉協議会会長、役員の方々にご参加いただきました。校区ごとに地域性も異なりますが、他校区の地域福祉活動に対し、積極的な質問や意見交換が行われました。今後の取り組みに活かされていく期待がますます高まる機会になりました。



## もみじ組の旅に行ってきました！

11月13日(月)

今年度は、秋の京都を満喫してきました。

生八つ橋の手作り体験を楽しみ、歴史ある下鴨神社を参拝し、昼食は京都ならではの湯豆腐を味わいました。

澄んだ空気の中、ゆっくりと京都の秋を楽しみました。



12月10日(日)

## 災害支援ボランティアセンター 設置運営訓練

水害や大地震などで甚大な被害が出たとき、被災地を助けるために駆けつけてくれるボランティアの拠点になると同時に、被災した市民からのボランティア依頼を受け付ける役割を担うのが「災害支援ボランティアセンター」です。

もしもに備え、災害支援ボランティアセンターを知っていただくことも、防災のひとつになります。

今年度は、各地区社協のみなさん、NPO 防災津島の会、高校生や近隣社会福祉協議会職員にも参加を呼びかけ訓練に取り組み、意見を交わしてつながりを作ることができました。





# つしま✿げんきボランティア

随時  
登録者募集中!!

## 【説明会を行いました!】

11月に登録者説明会を開催しました。  
コロナによる感染も落ち着き、だんだん通常の活動ができるようになってきましたね。  
本年も、どうぞよろしくお祈りします!

## 【活動スタンプの交換が始まっています】

社会福祉協議会の窓口にお越しください。

- ・交換期間: 令和6年3月29日(金)まで
- ・持ち物: ①令和5年(うさぎの表紙)のスタンプ帳  
②印鑑(シャチハタ不可)

※ポイントは地域振興券への交換か登録機関への寄付を選ぶことができます。

地域振興券の使用は、令和6年4月1日(月)からです。



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。

## つしま家事短時間サポーター養成講座

「つしま家事サポーター(有償ボランティア)」は利用者が地域で自分らしく安心して生活が送れるよう、利用されるかたのお住いで一緒に家事のお手伝いを行います。  
サポーターとして活動するには養成講座の受講が必要です。  
活動に興味のあるかたは、ぜひお問い合わせください!

**短時間サポーター** ゴミ出しのみの活動をします。  
講座は1日完結型となっております。

- 受講を個人または団体でご希望のかた  
総合保健福祉センターで講座を行います。  
日程につきましては相談の上決定させていただきます。

つしま家事サポーター養成講座は  
**事前予約が必須**となっております。  
希望する日の**1週間前**までにご連絡下さい。

### 短時間サポーター プログラム内容

開講オリエンテーション

地域で高齢者の生活を支える制度  
「介護予防・日常生活支援総合事業とは?」

高齢者福祉の現状と施策  
介護保険サービスの申請から利用まで

つしま家事サポーターについて  
どんな活動するのかな?

修了証交付

サポーター登録

申込み・問合せ **080-4730-6854**

E-mail: [info@tsushima-shakyo.or.jp](mailto:info@tsushima-shakyo.or.jp)

## ヘルパー研修報告

令和5年12月2日(土)

今回は「メンタルヘルス研修」を行いました。ストレスは自分で気が付かないことが多く、自覚症状がないままストレスをため込んでしまうことがあります。自分の心と体を自分で守る(セルフケア)ためには、ストレス解消法を見つけることが大切になります。わたしたちヘルパーは、利用者さまが安心してサービス利用できるように定期的なストレスチェックを行い、心の健康を保てるように心がけていきたいと思っております。





# Instagram 始めました!!



津島市社会福祉協議会の理念である「一人ひとりの心に寄り添い いきいきと暮らせるまちづくりを目指します。」をもとに行っている地域福祉活動情報や社協の情報を日々お届けしています♪ぜひ、フォローをお願いします！

## クロスワードパズル

### たてのかぎ

- ① 冬型は西高東低と天気予報でよく耳にしますね。
- ② 陰暦2月1日に津島神社で行われる開扉祭(かいひさい)は「おみと」とも呼ばれています。  
大きな〇〇〇〇に火がつけられます。
- ③ お正月かざり。お正月が終わると鏡開きでいただきます。
- ④ 天下統一した秀吉。その頃の中国の呼び方。
- ⑤ ブドウから作られるお酒
- ⑧ その道で優れた技術を持っている人。〇〇〇〇の職人
- ⑪ 川や海、湖などにかかっている乗り物

### よこのかぎ

- ① 東北地方の川の名前。岩手県中央部を北から南に流れる川。
- ⑥ かわいくて大切にされているペット。〇〇〇〇動物。
- ⑦ ついつい手が出てしまう、お酒のお供。
- ⑧ 私は〇〇がいい！〇〇を天にまかせて！
- ⑨ 1年の初めに神社やお寺におまいりすること。
- ⑩ 「バザーを開催します！不用品のご〇〇、お願いします！」
- ⑫ ヒントはふくしだより5ページ 各小学校区で活動する〇〇社協
- ⑬ ♪〇〇〇の〇〇〇の曲がり角、たきびだ たきびだ おちばたき

□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:新年のごあいさつに使います。お年玉付きもありますね。

1	2	3	4		5
6				■	
7			■	8	
9					■
	■		■	10	11
12		■	13		

〈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名のかた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6年1月31日(水) 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、「ボランティア」でした。多数ご応募いただきありがとうございました。

10月末で締め切り抽選を行い、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。



< 身体を温めるレシピ >

野菜のせサクサク揚げ出し豆腐



材料 (2人分)

・木綿豆腐	1/2 丁(150g)	・米粉	適量
・にんじん	5g	・植物油	小さじ 1
・玉ねぎ	20g	・ごま油	小さじ 2
・まいたけ	10g	★めんつゆ (三倍濃厚)	小さじ 1 と 1/2
・干しいたけ	2 個	★干しいたけの戻し汁	100ml
・大根	150g	・刻みねぎ	2g
		・しょうが	1 かけ

栄養価 (1人分)

エネルギー: 226kcal たんぱく質: 7.1g 脂 質: 17.9g  
炭水化物: 12.2g 食 塩: 1.3g

日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

作り方

下準備

- ・干しいたけはぬるま湯で戻して厚さ 3 mm程度に切り、戻し汁を残しておく。
- ・豆腐はしっかりと水気を切り、4 等分に切る。
- ・にんじんは細切り、玉ねぎはスライスする。
- ・しょうが、大根はすりおろし、まいたけはほぐしておく。

- ① 豆腐に米粉をまぶして、ごま油をひいたフライパンで両面を焼き、器に盛る。
- ② ①のフライパンに植物油をひき、玉ねぎ、にんじん、きのこ類を入れ軽く炒める。
- ③ ★を加えて加熱し、煮立ったらおろした大根を加えてさっと火を通す。
- ④ ①に③をかけて刻みねぎとしょうがをのせて完成。

ポイント

豆腐は重石や重みのあるボウルなどをのせ、しっかりと水気を切りましょう。  
しょうがに含まれる辛味成分のジンゲロールは血行を促進し、身体を温める作用があります。

冬が旬の食品 ～ まぐろについて ～

マグロには神経細胞を活性化させ記憶力や学習能力を向上させる効果が期待できるDHAや、貧血予防・疲労回復効果が期待できる鉄分が含まれます。



旬の食品は栄養価が高く、比較的安価です。献立に取り入れて、季節を楽しみましょう！

協力：中北薬品株式会社



窓口のお知らせ

津島市社会福祉協議会 ●地域福祉全般・ボランティアに関すること	電話・FAX 0567-25-8411
津島市共同募金委員会 ●共同募金に関すること	津島市社会福祉協議会内 電話 0567-24-0654
生活支援相談窓口 ●お金・仕事・住宅など、生活に関すること	津島市役所内 電話 0567-24-1111 (内線2136)
つしまし社協訪問介護事業所 ●ホームヘルパーに関すること	電話 0567-25-8412 FAX 0567-25-8419
つしまし社協居宅介護支援事業所 ●介護保険・ケアプランに関すること	電話 0567-27-1023 FAX 0567-27-1030
つしまし社協障がい者相談事業所 ●障がい児・者に関すること	電話 0567-23-4556 電話・FAX 0567-22-4722
生活支援コーディネーター ●家事サポーター等に関すること	電話 080-4730-6854

