

わかさ 社協だより

ae 声をのこす たちに

vol. 54

2017年2月20日
発行



三方中学校 吹奏楽部のみなさん



住民一人ひとりの力がつながり、大きな輪になるよう活動を支援していきます。

赤い羽根共同募金運動実施報告

ご協力いただきまして、ありがとうございます

10月1日から全国一斉に展開されました共同募金運動において、地域のみなさまから心あたまる募金をお寄せいただきました。ご協力いただきましたみなさまに、心よりお礼申し上げますとともに、今後もより一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

目標額：3,662,000円

一般募金：2,300,000円 歳末募金：1,362,000円

募金総額：3,358,002円

一般募金：2,006,816円 歳末募金：1,351,186円

(平成29年2月10日現在)



一般募金助成金事業報告

- 昨年度の赤い羽根共同募金の地域助成金を活用させていただきました。
(今年度の募金は来年度の助成金として活用されます)

※付きの事業は、共同募金地域助成金以外の財源もあわせて活用し事業を実施しております。
事業ごとの助成額は、共同募金地域助成金のみを記載しております。

福祉団体等への助成

助成額：700,000円

自分たちの地域を少しでも良くしようと取り組んでいる団体や学校、児童福祉施設が行う福祉事業に対して、共同募金審査委員会にて審査し助成しました。

助成団体13団体

小地域福祉活動推進モデル集落への助成※

助成額：360,000円

小地域福祉活動推進モデル集落として指定した7集落に活動のための費用の一部として助成しました。



要援護者支援調査

助成額：153,864円

町内在住の支援が必要な方などについての調査や支援を行う費用として活用しました。

歳末たすけあい助成金事業報告

- 今年度の歳末募金を活用させていただきました。

歳末たすけあい配食事業

助成額：80,924円

12月31日(大晦日)に生活保護受給者へ手作りのおせち料理をお届けしました。

受給者の声

- ・1人の生活なのでおせち料理を届けていただき、とても嬉しかったです



福祉用具整備

助成額：168,000円

在宅の高齢者および身体障がい者、病気療養者などに対し、無料で貸出すために電動ベッドと車いすを購入しました。



各集落での袋募金以外でお預かりいたしました募金は以下のとおりです。

企業・医療機関・学校・団体等

岬小学校(前年度お預かり分)
C・ネットふくい若狭事業所
松寿苑職員一同
(株)西野土木社員一同
日本電気硝子(株)
ギフト 美ゆき
岡本善七製菓舗
気山区さわやか会
若狭町すまいる会
天徳寺壮年会
紅花会
円成寺仏教婦人会
下野木地藏堂お賽銭
三宅小学校
瓜生小学校
野木小学校
三方小学校
明倫小学校
梅の里小学校
梅の里保育園
若狭町社会福祉協議会理事会

その他

チャリティ「アートでハート展」収益金
ハート&アートフェスタ出店料

街頭募金・募金箱

パレア若狭街頭募金
JR三方駅街頭募金
PLANT-2街頭募金
PLANT-2募金箱
レピア街頭募金
レピア募金箱
C・ネットふくい若狭事業所募金箱
松寿苑募金箱
わかさ東商工会上中支所募金箱
若狭三方五湖観光協会募金箱
道の駅若狭熊川宿募金箱
梅の里会館募金箱
千葉医院募金箱
嶺南こころの病院募金箱
上中診療所募金箱
レイクヒルズ美方病院募金箱
関根医院募金箱

加藤医院募金箱
とむらクリニック募金箱
中村歯科医院募金箱
楓歯科医院募金箱
大島食堂募金箱
若狭食堂かみなか亭募金箱
若狭ものづくり美学舎募金箱
ハート&アートフェスタ街頭募金
若狭町役場上中庁舎募金箱
パレア若狭本所窓口募金箱
パレア若狭本所職員募金
いずみ事業所窓口募金箱
いずみ事業所職員募金
五湖の郷事業所窓口募金箱
五湖の郷事業所職員募金
三方駅事業所募金箱
きやま虹の家募金箱
ほたる熊川宿募金箱
みさき募金箱

個人

市原 清
福島三郎
匿名(2名) (敬称略・順不同)

アートでハート展の開催

助成額：134,739円

嶺南地方にゆかりの著名作家によるチャリティ「アートでハート展」を開催し、収益金は全額共同募金寄付金としました。

【出展作家数】41名

【作品点数】56点

緊急食糧支援事業※

助成額：11,000円

生活困窮者などに食料を配分する費用の一部に活用しました。

広報啓発活動※

助成額：427,032円

アンケートや「わかさ社協だより」など、地域福祉推進のための広報活動にかかる費用の一部に活用しました。

きらりアート展の開催※

助成額：300,000円

障がいや特別な支援を要する方、児童生徒たちのアートを一堂に集めた「きらりアート展」の開催費用の一部に活用しました。県内外から絵画、書など126点の応募がありました。



障がい者交流会

助成額：302,634円

12月3日(土)レピアにて「若狭町身体障害者福祉協会」の協力のもと、様々な障がいの枠をこえて交流することを目的に開催しました。

参加者数83名

参加者の声

- ・みなさんの寄付金により交流会を開催していただきました
- ・初めて参加された方とも交流でき、楽しい時間を過ごせました



障がい児クリスマス会

助成額：100,000円

12月11日(日)地域福祉センター泉にて「若狭町知的障がい(者)家族の会 のぞみ会」に企画していただき、障がいを持った子どもたちとその家族を対象にクリスマス会を開催しました。

参加者の声

- ・盛りだくさんの企画で、一緒に楽しませていただきました
- ・パルーンアートが観客を巻き込んだショーだったので、すごく良かったです



ありがとうメッセージ

気山中村なかよしばあばの会

貴重な助成金をいただきまことにありがとうございました。地区内でのつながりが薄れてきつつあることをひしひしと感じている昨今ですが、何かできることをやろうと立ち上げたサロンです。気軽に来ることができ世代間の交流もできればうれしいし、食を通じた活動なら誰でも取り組めるのではと考えました。

活動の核を子ども達において、その成長がばあば達や母さん達の何よりの喜びです。お蔭様で子ども達はすくすく育ってくれ、うれしい限りです。

いただいた助成金は、月2回のサロンの材料代やクリスマス会のプレゼント代などに使わせていただき、みんなで心豊かなひとときを過ごさせていただいています。今では、中村地区だけでなく他地区から参加下さる方もあり、こんな小さな活動でも広がっていくのは嬉しいことです。ご支援いただき心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



気山区さわやか会

助成金をいただいて、独居の方や高齢者だけの世帯が年々増える中、さりげない見守りや災害時支援者の報告、救急キットの配布・点検も協力させていただいています。また、地区の方々に呼びかけ、講演会や会員の研修会等で変化する福祉情勢を知り、みんなが住みよい地域となる様願って活動しております。いただいたお金は大切にに使わせていただきます。共同募金にご協力いただいた町民の皆様、誠にありがとうございました。



3分

3分でわかる豆知識

Vol.6

よく眠れていますか? 3月18日は「春の睡眠の日」です

よりよい睡眠について多くの方に知ってもらうため、睡眠健康推進機構が「睡眠の日」を制定しました。3月10日～3月25日は「睡眠健康週間」となります。



睡眠衛生の基本

- ①朝日を浴びる
- ②昼間光を浴びて活動する
- ③夜は暗い所で過ごす
- ④規則的な食事をする

ヒトは、朝日を浴びて、昼間光を浴びて活動し、夜は暗い所で過ごし、規則的な食事をするときに潜在能力がもっとも効率よく発揮されるという、気合いと根性ではどうにも変えようのない脳の仕組みを持っているのです。この4点がよく眠るための基本、すなわち睡眠衛生の基本です。夜になっても眠れない、あるいは昼間から眠いという方には、まずこの睡眠衛生の基本を確認してください。

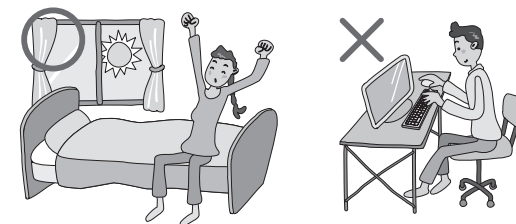
日常生活において生体リズムを整える方法

寝不足を解消するには、生活リズムを整えることが不可欠です。



1. 生体リズムのズレを修正する朝の光

1日が24時間であるのに対して、ヒトの体内時計は、約25時間でリズム(生体リズム)を刻みます。このズレを修正する重要な同調因子が「光」です。快眠のためには、朝はカーテンを開け放し部屋に朝日を入れ、夜、就寝前には明るさを抑えましょう。また、パソコンや携帯電話は寝る前には使わないようにしましょう。



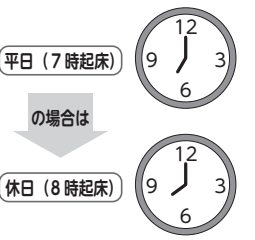
2. 規則正しい食事

規則正しい食事は、生体リズムを整える大切な要素です。できる限りしっかり3食を同じリズムで摂るように心がけましょう。



3. 規則正しい睡眠

休み前に夜更かししたり、平日眠れなかった分、休日に寝坊していつもより長く睡眠時間を取るなどした場合は、日中に著しい眠気を引き起こしたり、より一層生活リズムを崩す可能性があります。休日も普段と同じ時刻に就寝・起床するようにしましょう。多く眠りたい場合は、平日との差を1時間～2時間までにしましょう。



高齢者の生活改善方法

年齢を重ねると若い頃のように眠れなくなってきました。眠れないことで生活リズムが崩れていろいろな問題が起きてきます。高齢者は夜中に目が覚める中途覚醒や、朝早く目が覚める早朝覚醒といった方が多くいます。

1. 昼間、日光を浴び、日中の活動量を増やす

日中は外に出て太陽の光を浴び、日中の活動量を増やすことで昼と夜のメリハリがつかます。体を動かしたり人と会って話をすることが心地よい疲れが得られ、自然と眠るようになります。また、昼寝は3時までに20～30分が適切です。あまり長い時間の昼寝は、夜の睡眠に影響をおよぼします。



2. 眠気がないのに早い時刻から床にはいるのはやめる

夕食後はすぐに床につかず、ご家族との団らんの時間や趣味の時間を過ごすなどして、遅めに就寝しましょう。早く寝るとそれだけ早く目が覚めてしまいます。もし床の中において眠れないようなら一度床から出ましょう。





「駅トレ」開催中！

講師 理学療法士 山中 雄大 氏

場所 コミュニティカフェ
きらやま茶屋2階（JR三方駅舎内）

開催日 月2回程度



「駅トレ」とは何をしているのか？

「駅トレ」とは三方駅でトレーニングを略した名称です。
駅トレは参加者の運動チェックを通して苦手な動きや得意な動きを基に、その方の生活の中で実践出来る運動メニューをご提案しています。



なぜ「駅トレ」を始めようと思ったのか？

中年期から高齢者の方を対象にした「健康づくり」は主に公的な事業で行われており、病気やケガが起きてから取り組まれる方も多い状況です。

しかし今後は健康づくりを受動的な方法だけでなく、自分自身（自助）や地域（互助）で実践する事が必要になってくると感じました。そこで病気やケガが起きてからではなく、未然に少しでも防ぐ為に自分の健康に投資する事を自分のふるさとしてやりたいと思い、きらやま茶屋と共同企画しました。

参加者の声

- 運動を黙々と…ではなく少人数で自分や地域のことを色々と話しながら取り組める時間が楽しいです（70代女性）
- きらやま茶屋に来て食事してからの流れで参加しやすいです（60代女性）
- 歳を重ねて自分の健康に投資は必要と感じています。こういう場があり嬉しいです（70代女性）

問い合わせ きらやま茶屋（JR三方駅舎内） ☎0770-45-1661 担当：清水



ぜひ
ご参加
ください



駅トレの内容

- ① 参加者の状態の聴き取り
- ② 健康チェック
- ③ 運動チェック
- ④ 参加者専用の運動メニューの実践
- ⑤ 振り返り



※今後は脳機能を活性化させるメニューを組み込むことも検討しています。
運動後は、きらやま茶屋で人気のデザートを食べながら振り返りを行っています。



どのようなことを大切にしているのか？

理学療法士としての経験から、運動は良いものですが長続きしにくいと感じています。そして単に運動だけを行えば良いものではないとも感じています。

駅トレでは参加者の方たちの思いや生活背景を傾聴させていただき、その方専用の運動メニューをご提案しています。また少人数で行っていますので、多人数の場合は苦手という方にもご好評いただいています。



福祉の情報お届けします

このコーナーでは、福祉関係者や住民のみなさんからご提供いただいた若狭町の福祉情報を掲載しています。本誌で紹介を希望される福祉情報等ありましたら、若狭町社協までご連絡ください。



パレアの湯の営業時間が一部変更になります！

パレアの湯では、平成29年4月1日から、営業時間が一部変更になります。
これまで平日の営業時間が、21時まででしたが、全日20時までの営業になります。
ご利用の皆さまには、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

営業時間	現 行	変更後
平 日	13:00～21:00	13:00～20:00
土/日/祝日	13:00～20:00	13:00～20:00 (現行と同じ)

問い合わせ 若狭町社会福祉協議会 パレア若狭本所
☎0770-62-9005 担当：水江



福井銀行教育福祉財団様(福井市)からパーテーションをいただきました

障がい者デイサービスセンター五湖の郷で、個別活動部屋を確保するために活用させていただきます。
ありがとうございました。



三宅小学校のみなさんから「もち米」をいただきました

大切に育てられたもち米を寄贈いただきました。デイサービスなどの食事に使わせていただきます。ありがとうございました。



やさしさを ありがとう

平成28年11月19日～平成29年1月19日

(敬称略・順不同)

福 祉 基 金

山下 文子(若狭町横渡)	300,000円
門田 芳幸(若狭町上野)	100,000円
匿名(若狭町世久見)	100,000円
赤尾 仁(若狭町田井)	100,000円
匿名(若狭町南)	10,000円
鳥居 昭彦【俗名】(若狭町三方)	100,000円
藤井 善雄(若狭町新道)	200,000円
匿名(若狭町能登野)	5,000円
宮本 洋一(若狭町末野)	100,000円
若狭町グラウンドゴルフ協会(会長 井上幸夫)	11,300円

物 品 預 託

門田 芳幸(若狭町上野)	介護用品
J A敦賀美女性会 三方五湖支部	ティッシュ
若狭町すまいる会	タオル
若狭町赤十字奉仕団	タオル
匿名	果物
匿名(若狭町別庄)	レクリエーション用品
赤尾 仁(若狭町田井)	介護用品
匿名	介護用品

キラめく福祉人!!

診療室



いわ た たけ や
岩田 竹矢

【勤務先】若狭町国民健康保険 三方診療所
【職種】医師

Q どのような仕事内容ですか？

通常の外来診療は年齢を問わず、また疾患も問わず初期対応を心掛けています。神子・常神地区への出張診療も行っていますし、旧三方町内を中心に往診も行っています。高齢化社会の中では老々介護・一人暮らしの世帯も増えており、在宅医療のニーズは今後も増え続けるでしょう。「最期まで自宅で…」と多くの方が願われると思います。病気が有ったとしても自分らしい生活を最期まで送って頂けるように、専門家としての支援を続けたいです。



Q やりがいを感じる時は？

やはり自分の診断・治療で患者さんが良くなって喜んでもらった時です。気心の好い若狭町の方は過剰に喜んで下さる時もあるのでそんな時は恐縮もありますが、住民生活を支えられていると感じられて嬉しいです。しかし医療とは、先進国であり国民皆保険制度が確立している日本では国民の「権利」であるとお考え下さればよいとも思っています。同時に「権利」を守っていくためには自身の「努力」が必要であることも自覚しておくべきだとも考えます。

Q 福祉の仕事を知ってもらうために一言！

在宅医療を頑張っています！と先ほど言いましたが、実際には「医療」以上に日々の生活を送るためには「介護」の必要性が高い場合が多いです。社協さんをはじめとして、福祉に携わる職種の方々が住民生活を支えて下さっていることが、医療の側からするととても心強いです。

伝えたいこと

グローバルが進む社会では、若狭町がグローバルに勝ち上がろうとしても実際には勝てる要素は少ないです。ローカルな対抗軸の方にこそ勝ち目、いや生き残る道があると考えます。医療・介護こそ、地産地消で成り立つローカルビジネスです。若狭町の平穏な暮らしを維持していくには、ここを取っ掛かりとして住民生活に必要な事業を考えればよいと思っており、私が地域医療で頑張るモチベーションにもなっています。

表紙の皆さん

三方中学校 吹奏楽部

《人数》

1年生が16名、2年生が5名の合計21名で活動しています。女子が20名で男子が1名です。男子部員も大歓迎です。

《顧問・部長》

【顧問】山本 麻衣子 【副顧問】杉谷 明紀
【部長】瀬尾 ほのか (ホルン担当)
【副部長】吉田 結香 (チューバ担当)

《練習日時》

放課後の部活動は火曜日から金曜日です。土曜日は学校で練習するだけではなく、地域の行事や施設で演奏したり、他校と合同練習をすることもあります。

《実績》

7月の全日本吹奏楽コンクール福井県大会では銅賞だったので、次はゴールド金賞目指して、練習に励んでいます。また、8月にはパレオ若狭で定期演奏会を開催しています。ぜひお越しください。



部長
瀬尾 ほのか



副部長
吉田 結香

部活内容は？

体力作りのためにランニングや筋力トレーニング、体幹トレーニングをします。プレトレーニングや基礎練習、基礎合奏も行っています。パートごとに練習したり、全員で合奏したりもします。

目標は？

夏に行われる全日本吹奏楽コンクール福井県大会でゴールド金賞をとることです。そして、今年の8月に開催する第14回定期演奏会を成功させることです。

夢は？

聴いていただく方に心から楽しんでいただけるような音楽を奏でることです。そのために、一日一日の練習を大切にして、辛いことも部員全員で乗り越えていきたいです。

みなさんの部活を漢字1文字で表すと？

「豊」です。個性豊かな部員たちで、豊かな響きを目指して活動しているからです。これからも、心が豊かな人間になれるように、個性豊かな21名で協力して活動していきます。

1番の思い出は？

昨年の8月7日にパレオ若狭で開催した第13回定期演奏会です。引退された3年生と一緒に演奏した最後の演奏会だったので、心に残っています。