

# 北茨城のふくし

編集・発行



社会福祉法人  
北茨城市社会福祉協議会

〒319-1542 北茨城市磯原町本町2-4-16  
(北茨城市地域福祉交流センター内)  
TEL 42-0782-30-1810  
FAX 42-7666

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



謹賀新年

本年もよろしくお願ひ致します  
平成27年 元旦

社会福祉法人 北茨城市社会福祉協議会

# 9月から実施した主な事業

## 環境美化清掃活動

9月18日に老人福祉センター「ライト」において、市内高齢者クラブ会員のご協力をいただき、周辺道路の除草、空き缶などのゴミ拾いを実施しました。

この運動は、毎年9月に高齢者による地域福祉活動、自分たちの住む町の環境整備とその啓発を目的に実施しているものです。今年は、総勢90名もの参加を頂きました。



## 三世代の集い園芸教室(さつま芋掘り)

10月25日に中郷町足洗の畑に生活改善グループOB会の方々が植えた「さつま芋」の収穫祭を実施しました。当日は天候にも恵まれ、100名を超える参加者のもと、さつま芋掘りを行いました。また、生活改善グループOB会の方が試食用にと「ふかしイモ」を提供してくれるなど秋の味に



みなさん舌鼓！

最後には、収穫した芋を全員で分けて自宅へお持ち頂きました。

## 高齢者芸能発表会

10月30日に高齢者相互の親睦を図ることを目的に、ウエディングパレス美鳳において盛大に開催されました。今年は48組の出演者があり、歌に踊りに大いに盛り上がりました。



今年も歌手の志摩幸子さんをゲストにお呼びして歌謡ショーを披露していただき、楽しいひとときを過ごしました。

## その他の事業

11月12日に北茨城市民ふれあいセンターにおいて「第42回北茨城市社会福祉大会」が盛大に開催されました。この大会では毎年地域福祉に貢献された方々に対して感謝の意を表し、表彰を行います。本年度は、68団体・個人の方が受賞されました。また、記念講演として黒柳眞理さんにお越し頂き、時世のお話をいただきました。



## あなたも高齢者クラブで活動してみませんか？

高齢者クラブは、地域を基盤とした高齢者の自主組織です。

自分の生活する地域で、健康づくりをすすめる活動やカラオケなどの趣味活動、ボランティア活動の一環である「環境美化運動」、世代間ふれあい交流活動など、楽しく自らの生きがいを高められる活動を推し進めていくグループです。

是非この機会に高齢者のネットワークに参加し、地域を活性化してみませんか？

地域高齢者クラブ会長又は、連合会事務局までお申込み下さい。また、新規クラブ設立を希望される方は、直接連合会事務局までお問合せ下さい。

### ▶ お問合せ ◀

〒319-1542

北茨城市磯原町本町2-4-16

**北茨城市社会福祉協議会**

**北茨城市高齢者クラブ連合会事務局**

TEL 0293-42-0782

FAX 0293-42-7666

担当/根本・大友

### エコクラフト中級

- 講師 鈴木 照子氏
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第1火曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 15名

## 平成27年度 生きがい講座受講生募集

### ■受講資格 市内に在住する60歳以上の方で、1年間受講可能な方

生きがい講座は、高齢者を対象に、介護予防、趣味の向上、高齢者同士の交流を図ることを目的に行っています。

### エコクラフト関南

- 講師 鈴木 照子氏
- 時間 13:30～15:30
- 毎月第2木曜実施
- 場所 関南町公民館
- 募集数 15名

### ビーズ製作

- (金曜コース)
- 講師 小川カツ子氏
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第4金曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 15名

### 大正琴

- 講師 羽生 綾子氏
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第1金曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 20名

### 介護予防体操

- 講師 シルバーリハビリ体操指導士
- 時間 13:30～15:30
- 毎月第2・4金曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 40名

### カラオケ会

- (火曜コース)
- 講師 なし
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第1・3火曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 30名

### パッチワーク

- (初級)
- 講師 小川 房子氏
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第1木曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 15名

### 姿勢スッキリ貯筋体操

- 講師 福地 直美氏
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第2・4月曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 35名

### 麻雀中級

- 講師 円谷 洋一氏
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第2金曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 24名  
(麻雀経験者のみ)

### カラオケ会

- (水曜コース)
- 講師 なし
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第1・3水曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 30名

### パッチワーク

- (中級)
- 講師 小川 房子氏
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第2木曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 15名

### 携帯電話

- 講師 ドコモショップ店員
- 時間 9:30～11:30
- 4月～8月の第4火曜(5回)実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 15名

### 心と体のいきいき体操

- 講師 古村 薫氏
- 時間 14:00～16:00
- 毎月第4火曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 40名

### ビーズ製作

- (木曜コース)
- 講師 小川カツ子氏
- 時間 9:30～11:30
- 毎月第4木曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 15名

### シルバークッキング

- 講師 石田 和子氏
- 時間 10:00～13:30
- 火曜(月1回)実施
- 場所 保健センター
- 募集数 32名(男性のみ)

### ちぎり絵

- 講師 及川 徳江氏
- 時間 13:30～15:30
- 毎月第4火曜実施
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 20名

### 囲碁・将棋

- 講師 なし
- 時間 9:30～11:30
- 月4回
- 場所 老人福祉センター「ライト」
- 募集数 随時募集

会場の都合などにより、実施日が変更になる場合があります。

- 申込み方法 希望講座1つに対し、1枚の往復はがきでの申し込みになります。  
往信面に希望講座名・氏名・(ふりがな)・性別・住所・電話番号・生年月日・緊急連絡先を記入します。  
復信面に自分の住所・氏名を記入し、下記まで送付してください。(記入もれの無いようお願いします)  
※受講申込に記載された個人情報は、当該講座のみに使用いたします。

- 申し込み先 〒319-1535 北茨城市華川町臼場187-74 北茨城市老人福祉センター「ライト」生きがい講座
- 締め切り 平成27年2月13日(金) 必着 ※応募多数時抽選
- 問い合わせ 北茨城市老人福祉センター「ライト」 TEL 43-5361(平日8:30～17:15) 担当/篠原  
※講座内容等が変更となる場合があります

## 平成26年度 精神保健福祉講座

精神障がいをもつ方に対して、地域住民が理解と助け合いのできる地域づくりを目指し、「理解」をテーマに連続講座を開催します。

	日時・内容・場所
<第1回>	平成27年2月13日(金) 午前10時～正午まで ☆開講式 ☆講義 「精神障がい者の現状とボランティアとしての関わり方」 講 師：社会福祉課障がい地域福祉係 大平 奈保子氏 健康づくり支援課予防係 板橋 久美氏 ●地域福祉交流センター 2階会議室
<第2回>	平成27年2月16日(月) 午前10時～午前11時30分まで ☆講演会 演 題 「ひきこもりと統合失調症」 講 師 内田医院 精神科医 内田 太一先生 ●北茨城市保健センター 2階会議室 ※講演会については、受講者以外の方でも参加できます。
<第3回>	平成27年2月20日(金) 午前9時～午後3時まで ☆施設見学 ソーシャルスクエア内郷 福島県いわき市内郷内町水之出17 北山建設ビル2F ☆閉講式

- 募集人数 30名  
(全日程を受講できる方)
- 申込方法 平成27年1月16日(金)までに  
電話またはFAXでお申込み下さい
- 申 込 先 北茨城市社会福祉協議会  
(担当 神白、大友(英))  
TEL 42-0782  
FAX 42-7666

## 平成26年度 防災ボランティア養成講座

「東日本大震災」を教訓として、自然災害に対して市民が適切に対処できるようにするために、日頃の心構えはもとより、地域社会における防災対策、コミュニティ活動が重要となるため、意識の啓発と地域コミュニティ活動の推進を図ることを目的に開催します。

	日時・内容・場所
<第1回>	平成27年1月20日(火) 午前9時～正午まで ☆開講式 ☆日赤救急救命講習(AEDの講習) ●地域福祉交流センター 2階会議室
<第2回>	平成27年1月22日(木) 午後2時～3時30分まで ☆講演会 演 題：「他人事にしない 向き合う心」～被災地での傾聴～ 講 師：災害ボランティア活動支援プロジェクトメンバー 全日本仏教青年会 救援委員長 米澤 智秀氏 ●市民ふれあいセンター ※講演会については、受講者以外の方でも参加できます。
<第3回>	平成27年2月上旬 午前10時～正午まで ☆ワークショップ ☆閉講式 ●地域福祉交流センター 2階会議室 ※日程調整中

- 募集人数 30名  
(全日程を受講できる方)
- 申込方法 平成27年1月16日(金)までに  
電話またはFAXでお申込み下さい
- 申 込 先 北茨城市社会福祉協議会  
(担当 大友(英)・根本)  
TEL 42-0782  
FAX 42-7666

## 平成27年度 ボランティア活動保険

2月から  
受付開始!

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中に起こる様々な事故に対する備えとして、ボランティアの方々を補償する保険です。ボランティア活動保険は、年度ごとに加入・更新となりますのでボランティア活動をされる方は保険加入をおすすめします。

1. 補 償 期 間 平成27年4月1日午前0時から平成28年3月31日午後12時までとなります。  
(4月1日以降の加入については、加入申込手続き完了日の翌日午前0時から平成28年3月31日午後12時までとなります。)
2. 年間保険料(掛金) 基本Aプラン300円から(掛金の一部を社協が負担します。)

# 配食サービス

お食事をお届けする際に、  
声かけをさせていただき、  
健康状態や安否の確認を行います。

- 毎週1回、地域のボランティアが、登録した高齢者のお宅へ、夕食(午後4時頃)のお弁当をお届けします。
- お弁当は、健康面を考えた献立で、高齢者向けに調理されています。
- 地域のボランティアは、利用する高齢者の方々の安否確認も致します。

## お問い合わせ先

- 北茨城市高齢福祉課  
北茨城市磯原町磯原 1630 番地 **0293(43)1111** (代)
- 北茨城市社会福祉協議会  
北茨城市磯原町本町 2-4-16 **0293(42)0782**

配食サービスに協力していただける  
ボランティアを募集しています。

## 利用できる方

市内に居住し、調理をすることが困難で次のいずれかに該当する方。

- ① 高齢者のみの世帯に属する方
- ② 身体に障害のある方のみの世帯に属する方
- ③ 高齢者及び身体に障害のある方で構成する世帯に属する方

利用負担金 一食 300円です

## 申し込み方法及び連絡先

社会福祉協議会・市役所高齢福祉課に利用申請書がありますので、記入の上お申込み下さい。

来所できない方は、社会福祉協議会へ電話連絡またはFAXをいただければ、後日利用申請書をお届けします。

配食サービスの  
実施日

地区名	実施日
中郷町	毎週火曜日
磯原町・華川町	毎週水曜日
関南町・大津町	毎週木曜日
平潟町・関本町	毎週金曜日

## 配食利用者の声

### 配食によせて

定かではないが、結構長いこと配食を受けている。その弁当を開くたび、関係者ならびに配食ボランティアの方々のやさしさが身に染みる。「枯落葉 人の情けを知る夕べ」  
工夫された弁当を一箸ごとに口に運ぶ、旨い、温かい、老いの孤独が寂しさが束の間癒される。有り難い。  
最後にこの制度が長く続くことを願う。

## 配食ボランティアの声

週1回夕食弁当のお届けに、スタートの時から参加させて頂いています。  
いつも「ご苦労様」「ありがとう」の言葉を頂き、時には少し世間話をしたりと、人との絆を感じながらお届けしています。



## 大津小学校の生徒が地域の皆さんと花壇の整備をしました

津波で被害を受けた住宅跡地に、地域住民で組織する「ご近所声かけ隊」の皆さんが、心のやすらぎ等のために花壇を整備していました。

今回、地域ふれあい授業の一環として、子どもたちに震災やボランティア活動を引き継ぐため、ご近所声かけ隊の皆さんの活動に参加しました。

今後も、少子高齢化、核家族化で「個の地域」が問題視されているため、地域のふれあい活動を広めていきたいです。



### 生きがい講座 リフレッシュ健康体操 ～音楽に合わせて体を動かし楽しく運動しましょう～

日時／平成27年2月25日(水) 9:30～11:30  
場所／北茨城市老人福祉センター「ライト」  
内容／音楽に合わせて体を動かし楽しく運動する  
募集人数／30名  
講師／石川 純江氏  
参加資格／市内在住の60歳以上の方



持参品／水分・タオル(動きやすい服装でお越しください)  
参加費／無料  
申込方法／平成27年2月13日(金)までに電話でお申し込みください。  
北茨城市老人福祉センター「ライト」  
TEL: 43-5361 担当／篠原

## 文化講演会

■講師  
タレント 阿藤 快さん

■演題 「熱き人たちとの出会い」

開催日／平成27年2月5日(木)

開演時間／14:00～【開場13:00】

場所／北茨城市民ふれあいセンター

参加費用／無料

(参加申込は不要ですので、お誘い合わせのうえ是非ご来場下さい)

お問合せ先／〒319-1542 北茨城市磯原町本町2-4-16

北茨城市社会福祉協議会

TEL: 42-0782 担当／根本・大友



## 地域福祉を考える集い

■講師  
骨髓バンクボランティア 阪神淡路大震災の語り部  
矢崎 由美子さん

■演題 「ボランティア」にする人・受ける人の配役はありません

開催日／平成27年2月21日(土)

開演時間／13:30～【開場12:30】

場所／北茨城市民ふれあいセンター

参加費用／無料

(参加申込は不要ですので、お誘い合わせのうえ是非ご来場下さい)

お問合せ先／〒319-1542 北茨城市磯原町本町2-4-16

北茨城市社会福祉協議会

TEL: 42-0782 担当／根本・大友(英)



### みなさんからのプルタブが 福祉体験セットになりました!!

みなさんから社協に寄付していただいたプルタブで、高齢者疑似体験セット3セットを購入することができました。

プルタブが福祉活動に必要な用具にかわります。これからも収集にご協力をお願いいたします。



### 福祉体験支援ボランティア募集

市内の小・中学校で実施している福祉体験の授業に協力支援していただける方を募集します。

●お問合せ・申込先

〒319-1542 北茨城市磯原町本町2-4-16

北茨城市社会福祉協議会

TEL:42-0782 担当／大友(英)・根本