



誰もが安心して暮らせる  
わたしたちのまちを目指して..  
Our town Kitaibaraki where anyone can live in in peace!  
「あいさつから始まる♥北茨城物語」  
北茨城市社会福祉協議会

# 社協だより

第155号 / 2021.1月号

謹賀新年



今年も  
よろしく  
お願いいたします



北茨城市社会福祉協議会  
**YouTube**  
チャンネル登録をお願いします



北茨城市社会福祉協議会  
**Facebook**  
「いいね！」お待ちしています



<https://www.facebook.com/kitaibashakyo/>

「社協だより」の一部には、赤い羽根共同募金の配分金が使われています。

## 新講座、開設します！ 「男子カアッ講座」

これまで会社や仕事中心だった男性が定年を迎え、自由な時間がとれる方向けの講座です。「生きがい・健康・仲間づくり」の3つのテーマに基づいて、一人の市民として豊かな人間関係を築き、健康で生きがいのある生活へのきっかけとなることを目的としています。年11回の講座ではさまざまな内容の講座を予定していますので、新しいスキルを身につけ男子力をアップさせましょう！！

## 令和3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
- **目的** 高齢者を対象に「老化の防止」、「趣味の向上」、「高齢者同士の交流を図る」こと

### エコクラフト (中級)

- 毎月第1火曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 9:30～11:00
- 講 師 鈴木 照子 氏
- 募集数 15名

### エコクラフト (北部)

- 毎月第2木曜実施
- 場 所 生涯学習センター
- 時 間 13:30～15:00
- 講 師 鈴木 照子 氏
- 募集数 15名

### ビーズ製作 (木曜コース)

- 毎月第4木曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 9:30～11:00
- 講 師 小川カツ子 氏
- 募集数 15名

### ビーズ製作 (金曜コース)

- 毎月第4金曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 9:30～11:00
- 講 師 小川カツ子 氏
- 募集数 15名

### パッチワーク(初級)

- 毎月第1木曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 9:30～11:00
- 講 師 遊佐みどり 氏
- 募集数 15名

### はじめてのハワイアンキルト

- 毎月第4火曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 9:30～11:00
- 講 師 長沼 仁子 氏
- 募集数 15名

### 介護予防体操

- 毎月第2金曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 13:30～15:00
- 講 師 シルバーリハビリ体操指導士
- 募集数 20名  
(第2・3のどちらかを受講。)

### 介護予防体操

- 毎月第3金曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 13:30～15:00
- 講 師 シルバーリハビリ体操指導士
- 募集数 20名  
(第2・3のどちらかを受講。)

### 姿勢スッキリ貯筋体操(月曜コース)

- 毎月第2・4月曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 9:30～11:00
- 講 師 福地 直美 氏
- 募集数 20名  
(祝日はお休み  
月・水のどちらかを受講)

### 姿勢スッキリ貯筋体操(水曜コース)

- 毎月第2・4水曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 9:30～11:00
- 講 師 福地 直美 氏
- 募集数 20名  
(祝日はお休み  
月・水のどちらかを受講)

### 男子カアッ (男性限定)

- 毎月第2金曜実施
- 場 所 老人福祉センター「ライト」
- 時 間 9:30～11:00
- 講 師 分野ごとに講師依頼
- 募集数 定員になり次第締め切り



※「カラオケ」講座、「囲碁・将棋」講座、「シルバーフッキング」講座は新型コロナウイルス感染状況に応じ講座開催を検討いたします。  
※今年度より「大正琴」・「麻雀」はサークルとして活動します

- **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にお願いします)  
※受講申し込み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  
TEL 43-5361 (平日8:30～17:15) 担当/篠原
- **締め切り** 令和3年1月29日(金)必着 ※応募多数時抽選

新型コロナウイルス感染症対策により中止になる場合があります



# ライト通信

# 秋



10月31日(土)に、はまゆう鳴子会の皆さんが「よさこい踊り」を披露してくださいました。コロナ感染防止の観点から、館内ではなくデイルームの外で披露していただきました。窓越しではあるものの、その迫力にご利用者の皆様は感動されていました。密を避けるため、はまゆう鳴子会の皆さんと交流はできませんでしたが、また見たいとの声が多くあがっていました。

今年の夏は猛暑が続きましたので、8月初旬にデイサービス利用者の皆様へかき氷を振舞いました。それぞれ好みのシロップや練乳等をかけて、美味しく夏の暑さを吹き飛ばしていました！



11月10日～13日まで、紅葉が見頃の花園方面に出かけました。鮮やかに色づいた紅葉を見て回れば、利用者の皆様も自然と笑顔になり、とても楽しんでいらっしゃいました。コロナ禍のため、車内からの見学ではありませんでしたが、来年は紅葉のなかを利用者の皆様と一緒に歩きたいと思いました。



## 社会福祉大会中止のお知らせ

令和3年1月23日に予定しておりました社会福祉大会につきましては、本大会の開催が新型コロナウイルス感染リスク等の危険性を高めてしまうため、参加者の健康と安全を最優先に考慮しまして、中止とさせていただきます。

なお、永年にわたり社会福祉事業の推進に、著しい功績のあった方に対する顕彰については実施し、受賞者の皆様には後日改めてご案内させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。



■お問い合わせ：北茨城市社会福祉協議会

TEL 42-0782

担当/管理計画課 庶務係

**会員募集!**

# 北茨城市ファミリーサポートセンター

北茨城市ファミリーサポートセンターでは、  
地域の子育て・生活の応援をしています！  
子育て・生活の応援をしたい方、手伝って欲しい方はお気軽にご相談ください！



子どもの見守り



掃除のお手伝い



料理のお手伝い



散歩&買い物で気分転換♪



詳しくはこちらまで

**北茨城市社会福祉協議会**

**TEL 42-0782**

## ご存じですか？『日常生活自立支援事業』

日常生活自立支援事業は、認知症のお年寄りや知的又は精神的に障がいのある方など、判断能力が不十分な方に対して、福祉サービスの利用手続きの援助や、日常生活の金銭管理援助及び書類等の預かりサービスなどを行い、日常生活を支援します。

### ■お手伝いできる内容

- 介護保険などの福祉サービスの利用手続きを援助します。
- 福祉サービスの利用料の代行支払いをします。
- 市役所などからの通知の確認を援助します。
- 年金、手当てなどの受領の確認の援助をします。
- 日常的な生活費に伴う預金の払戻や預け入れを代行します。
- 医療費、公共料金、税金、家賃などの代行支払いの援助をします。

### ■相談からお手伝いまで

まずお電話で  
ご相談下さい。

▶ 専門員が訪問し  
お困りの内容を  
伺います。

▶ お手伝いの内容を決め  
よろしければ契約します。  
※ご本人の意向を確認します。

▶ 契約に基づいて生活  
支援員がお手伝いし  
ます。

### ■ご利用にあたっての料金

- 福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理サービス……………1時間あたり1,100円
- 書類等の預かりサービス  
… (保管料)1ヶ月あたり500円

**ご相談から契約締結までの情報提供や助言は無料です。**



# 訪問入浴ってなあ～に？

入浴は、人が生活をおくる上で大切な行為です。  
寝たきりの場合や家族だけで介助が困難な場合でも、  
最低限の負担で入浴できるサービスです。  
対象となる方は、要介護(1～5)認定を受けている方、  
家庭での入浴が困難な64歳以下の在宅の重度身体障害者の方です。  
まずは、ケアマネジャーに気軽にご相談下さい。



気持ちがい  
いのですなあ



極楽ぢなあ～



お風呂は  
気分も良くなりますね

## ご家族からの声

清潔が保てて、本人もとても喜んでます。  
家族だけでは入浴介助が難しいので、スタッフの方々が来てくれてとても助かっています。ありがとうございます。

親切に対応してくださるので、本人は訪問入浴の時間が待ち遠しいようです。



看護師1名、介護職員2名  
計3名のスタッフが、自宅  
に訪問し入浴のサポートを  
します！



■お問い合わせ  
北茨城市社会福祉協議会  
TEL 42-0782  
担当/寺田

# ボランティア 活動紹介

新型コロナウイルスの影響で、ボランティア活動も規模の縮小や活動休止といった、活動の制限を余儀なくされました。このような状況の中で、市内の各ボランティアグループの皆さんは、感染症予防に努めながら様々な活動をされています。その一部ではありますが、グループの活動を写真でご紹介します。

人は、感染症予防に努めながら様々な活動をされています。その一部ではありますが、グループの活動を写真でご紹介します。



人となかなか会えない期間が続いていますが、ボランティアの皆さんはいつもあなたを想っています。

～心の距離は  
いつでもそばに～



ボランティアグループの活動は、北茨城市社協のFBでも紹介しています！

北茨城市社会福祉協議会

検索



## フォト ホット写真

### 今だからこそできること

コロナ禍の今だからこそできる新たな地域福祉活動として、現在コロナ禍の影響で休止している高齢者サロンの参加者のお宅に、サロン代表者や民生委員が訪問し、心温まる絵手紙をお届けしています。絵手紙は、市民の方々のお力をお借りして、作成していただきました。

受け取った方からは、「手書きって心が温まるね。ありがとう。」「気持ちがかもってて嬉しい」といった喜びの声が寄せられました。

また、日常生活での困り事などを伺った際、体力・筋力低下の不安があるとの声がありましたので、体操のチラシもお届けしました。



サロンが開催出来なくても絵手紙で人と人、心と心のつながりを感じてもらえる、新たなコミュニケーション・ツールとなりました。



## 令和3年度 ボランティア活動保険のお知らせ

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中に起こりうる事故の備えとして、ボランティアの方々を補償する保険です。この保険は、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

令和3年4月1日午前0時から令和4年3月31日午後12時まで  
(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時から令和4年3月31日午後12時までとなります。)

### 2. 年間保険料(掛金)

基本プラン350円から(掛金の一部は社協が負担します)

■お問い合わせ TEL 42-0782 地域福祉係/布川

2月から  
受付開始

# 高齢者クラブ連合会

## 事業報告

参加者の皆さんにもご協力していただき、  
感染症予防に努めながら事業を開催しました。

### ◆花いっぱい運動



10/8(木)老人福祉センター「ライト」において、環境美化（花いっぱい運動）を実施しました。講師に木村先生をお招きして、プランター100箱へ季節の花々の植え替え作業を行いました。今年はビオラです！！各公共施設などに設置し、景観を華やかに飾っております。

後半の健康講座では、訪問看護認定看護師の進藤さんをお招きし、肺炎予防のご講話いただきました。



### ◆グラウンドゴルフ交流大会



10/21(水)高齢者グラウンドゴルフ交流大会が、雨情の里スポーツ広場で実施されました。天気にも恵まれ、皆さん楽しんでスポーツの秋を満喫しました！

※写真撮影の為、マスクをはずしています



### ◆健康づくり スポーツ交流会



11/13(金)高齢者健康づくりスポーツ交流会を、雨情の里スポーツ広場で実施しました。今年度は県のスポーツ大会が中止となりましたが、交流会としてペタンクと輪投げ(個人戦)を開催しました。



### ◆第59回茨城県老人クラブ大会



本年度は大会が中止となってしまいましたが、北茨城市から3名の方が表彰されました。おめでとうございます。

#### 【永年地域福祉に貢献し知事より感謝状を受けた方】

荒 節 子 様 (上小津田第一)

#### 【老人クラブ功労者】

小 口 水 江 様 (石岡第二)

加 藤 多 聞 様 (大津和楽会)

### お問い合わせ先

北茨城市高齢者クラブ連合会 (北茨城市社会福祉協議会事務局内)  
住 所: 北茨城市磯原町本町2-4-16  
T E L : 42-0782 担当/地域福祉係

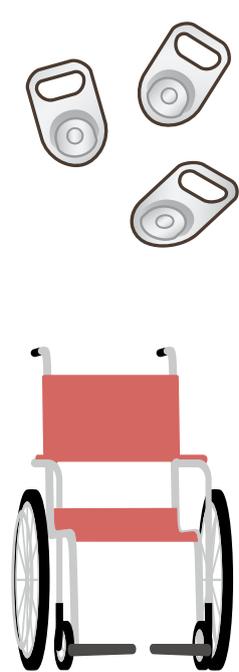
# 社協に寄せられた市民の善意

次の方々より温かいご寄付がありました。寄付されました皆様のご趣旨に添うよう、各種の福祉事業費として使わせていただいております。ここに紹介して厚くお礼申し上げます。(令和2年9月1日～令和2年10月31日)

## 物品寄付者芳名簿(敬称略)

切手(使用済み)・磁気カード・ハガキ・封筒等	
飯塚 貞雄 (2回)	汐見ヶ丘ボランティアグループ
石井 三雄 (石井酒店)	大津町子ども食堂れん
戸羽 弘子	大津和楽会
しゃくなげグループ	北茨城市更生保護女性会
齊木 清美 (2回)	匿名 (3回)

その他	
退職公務員連盟	: 未使用タオル48本・バスタオル5本 使用済タオル7本
井坂 英敏	: 日用品多数
匿名	: お米30kg
磯原ファミリー歯科	: おもちゃ(電車)
佐川 司	: お米150kg

プルタブ	
石井 三雄 (石井酒店)	
戸羽 弘子	
田所マーケット	
根本 千代 (2回)	
堀江 徳好	
佐竹 林業	
辰巳 孝一	
退職公務員連盟	
北茨城市更生保護女性会	
齊木 清美 (2回)	
笹沼 節子	
菅原 千鶴子	
汐見ヶ丘ボランティアグループ	
菅原 紀美子	
星 フミ	
上相田昭友会	
石井 正之助	
シオン・メリッサ美容室	
藤井 保子	
谷口 久美子	
上小津田第一	
汐見ヶ丘寿楽会	
多氣 一彦	
栗野 楽天会	
匿名	(8回)

## 寄付者芳名簿(敬称略)

氏名	金額
三浦 忠雄	10,000円
(有)ワコウ測量設計	10,000円
辰巳 孝一	100,000円
井坂 英敏	15,704円
匿名	4,900円

## 結ちゃんの、今日のごさ

あつという間に師走が過ぎ去り、新しい年を迎えようとしています。今年は世界中で新型コロナウイルスが流行し、多くの悲しい事件も起こりました。新年を迎えるにあたり、気持ちを新たに臨む方もいらっしゃるかと思いますが、一月はスギ花粉が飛びはじめる季節です。花粉症に悩まされている方はもちろんのこと、いままで無縁だった方も今年は発症するかもしれません。いきなり新年から花粉症でつまづかないためにも、今の時期から症状を緩和させる準備が大切です！

花粉によるアレルギー反応で引き起こされる花粉症。花粉を体内に取り込まないとは言わずもがなですが、アレルギー反応を抑える食べ物を普段から取り入れることも有効です。乳酸菌と食物繊維は腸内環境を整えるので、免疫機能を過剰に働かせることを防いでくれます。また、善玉菌の増加は花粉の吸収を抑える「IgA抗体」が増えることにもつながるので、バランスのとれた食事を心掛けるだけで幾分か症状が楽になります！

国民病と言われて久しい花粉症ですが、生活習慣を見直して適切な対策をとれば、つらい症状も和らげることができます。それでは、また次号で。



個人情報の取扱いについては、社会福祉法人北茨城市社会福祉協議会個人情報保護規程(平成17年、規程1号。)に基づき適正に管理するものとします。

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/>

社協だより 第155号 8