

社協だより

vol. 57
2007
SUMMER

社会福祉法人
名古屋市守山区社会福祉協議会
(名古屋市守山区共同募金委員会)

◎代表 (052) 758-2011
◎ボランティアセンター (052) 758-2012
◎高齢者相談センター (052) 758-2013
◎なごやかヘルプ事業・デイサービス・居宅介護支援事業 (052) 758-2014
◎FAX (052) 758-2015
◎E-mail moriyamaVC@nagoya-shakyo.or.jp
◎ホームページ http://www.moriyama-shakyo.jp



〒463-0048
名古屋市守山区小幡南一丁目24番10号

あなたが主役の健康づくり 豊かな人生のために

運動は継続することが大切です

愛知県健康づくりリーダー連絡協議会
会長 酒井美枝子さん



加齢とともに、体のさまざまな身体能力は低下していきます。しかし、その原因は老化だけではなく、運動量の減少も半分近くあるといわれています。いつまでも若々しく活動的であるためにも、運動習慣はとても大切です。

まずは歩くことから始めましょう。大股で背筋を伸ばして歩く、階段を積極的につつかうなど意識して、まずは1日に1,000歩より多く歩くよう心がけてみてください。

また、趣味やボランティア活動などに参加し、積極的に外出をし、仲間づくりをしながら楽しんで身体活動をするのが健康づくりには一番だと思います。

私たち健康づくりリーダーは、健康づくりの輪を広げるための取り組みをしています。どなたでも参加できる「わいわいサロン」（毎月第2金曜10:00～12:00守山区社会福祉協議会研修室）の開催、介護予防体操「もりやま体操」の考案・普及、「若々しい体づくり」をテーマにした講座の開催など、地域での取り組みをすすめています。

皆さん、元気で楽しい生活が送れるよう一緒に健康づくりをしましょう。

～健康づくりの合い言葉～
一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬

介護予防ビデオ「もりやま体操」ができました！

高齢者の方々が要支援・要介護状態になるのを防ぎ、いつまでも健康で暮らすことができるよう、愛知県健康づくりリーダーの方々の協力を得て考案しました。

いくつになっても夢をいだし、自分らしい生活が送れるように、この楽しくて元気が出る「もりやま体操」をみんなで一緒に行きましょう。

<その1> 椅子に座ってできる簡単な上半身の体操
マッサージやストレッチなどが中心となりますので、体が虚弱な方でも十分行うことができます。

<その2> 脚力とバランス力を向上させる下半身の体操
自分のレベルにあわせて実施していただくことによって、太ももや足首の筋肉を鍛えますので、転倒予防に効果的です。



守山区社会福祉協議会でビデオ、DVDの無料貸出をしています。
また、守山区社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。



<http://www.moriyama-syakyo.jp>

健康講座特別講演会 パーソナルカラー診断 あなたが元気になるのは何色ですか

講師 金城学院大学 医学博士 平林由果 教授
カラアナリスト 丸山真澄 講師

開催日時 平成19年8月23日(木) 午後1時15分～午後3時
場所 名古屋市守山福祉会館大広間(守山区小幡一丁目3-15 守山区役所隣)
募集人員 事前申込不要 先着50名
対象 60歳以上の市内在住の方 料金 無料

わたしの健康法 ～長寿の秘訣～

早寝・早起きをして、好き嫌いなく何でも食べています。
「100歳の日記」を毎日書いています。以前は筆と墨で写経を毎日何十枚も書いていました。今も時々書いています。
「100歳生き抜きて人生振り返り 誠実に」



関山むねさん (100歳)

デイサービスで習う体操などを、家に帰っても思いついた時に行い、体をできるだけ動かすようにしています。
また、好き嫌いなくなんでも食べています。



余語志きさん (98歳)



若い時から山や河原を歩き、そこで収集した山野草や石で庭造りをし、写真や絵を描いて楽しんでいます。ものずきで、何かやっているのが長生きの楽しみです。趣味は大事ですよ。
今は、気に入った漢詩や随筆やお経を声に出して読んだり、書き出したり、また自分でも俳句づくりや随筆を考え、楽しんでいます。



加藤盛夫さん (96歳)

生死は自然がきめるものも、小さな人間の力ではどうにもなりません。
長生きを考えると、よりさあ、何をしようかと生きて働くめあてをきめよう、働くめあてがなければ、働んでるいとまはありません。
老人だから自省するのも大事、やるかやらないかを考えるのが老人の智慧、長生きの秘訣

小林克巳先生の健康レシピ

健康的なメニューというカロリーが少なく、ビタミン類が豊富でと、どなたも思いますが、体にはタンパク質も脂肪も大切な栄養素です。しかし、現在の一般家庭の食生活の中でタンパク質、脂肪、糖質は摂取しやすくなっていますね。
今回は、食物繊維を多く食べていただくように寒天を使ってみました。一年中通し、それぞれの季節の野菜と組み合わせてください。酢の物、サラダに使用していただくこともできます。デザートにしても良いのですが、一人分の寒天の量が少なく、砂糖など使用すると糖質の量が多くなってしまいます。



名古屋栄養専門学校 講師

寒天 酢みそかけ

【材料】(6人分)

寒天(棒) 1本
塩わかめ 60g
さやえんどう 80g
塩 少々
赤こうじみそ 70g
砂糖 50g
酢 大さじ4
酢 大さじ3
水 大さじ6
塩 少々

【作り方】

1. 寒天は水に30分くらい漬けてもみ洗いして、水気をしぼって、食べやすい大きさにちぎります。
2. わかめは塩を水洗いして、湯をさっと通し、水にとり冷やし、2～3センチに切ります。
3. さやえんどうは、すじを取って塩ゆでし、冷やします。
4. わかめ、寒天を酢水に入れ、水気をしぼって器に盛り、さやえんどうを盛りつけます。赤みそに砂糖を加えよくまぜ、少しずつ酢を加え、マヨネーズくらいのかたさにして食前かけます。

木の子ひろばの困ったときのお助け～お子さん預ります～ 子育てお役立ち情報 のびのび子育てサポート事業

一時預かりの利用を考えた方、たくさんいらっしやると思います。小さい子どもをつれて行けない用事だってあるし、たまにはひとりになりたいですね。リフレッシュ目的でも利用できる事業を紹介します。

のびのび子育てサポート事業は、子育ての手助けをしてほしい人(依頼者)と、手伝いたい人(提供者)が、それぞれ会員として登録し、会員同士で子育ての援助をするシステムです。

利用理由は仕事、親の病気や用事はもちろんのこと、リフレッシュ目的でもOK。たまには自分の時間を持ちたい、夫婦で食事に行きたい、なんて理由で一時預かりを利用したい方にはうってつけ。他にも、残業時の保育園や幼稚園、学童保育へのお迎えや、病気回復期の預りも対応してくれます。

守山区の場合は名東区の地域子育てセンター「めいとう」内にある支部が提供会員を紹介。会員同士での打ち合わせ後、預かりは提供会員宅で行います。報酬は、1時間あたり800円または1,000円(曜日・時間等でかわる)と決まっております。依頼会員が直接提供会員に支払うシステムです。

本部 ■所在地/名古屋市昭和区川名山町6-4 なごや子育て情報プラザ内
■電話/(052)839-5576 ■開設時間/火～日曜 AM9:00～PM5:00
名東支部 ■所在地/名古屋市名東区高岡町135 名東保育園 地域子育てセンター「めいとう」内
■電話/(052)709-6881 ■開設時間/月～金曜 AM8:00～PM7:00、土曜AM8:00～PM3:00
(「もりやま子育てマップ」より抜粋)

こんにちは、木の子ひろばです

昨年「もりやま子育てマップ」を作成した、サークルです。守山区を中心に活動しています。今年度は月1回のペースで、学習会を開催する予定です。興味のある方はぜひご参加ください。

6月18日(月) 思いやりの心を育てる家庭教育
7月9日(月) たくましい子どもに育てるには
9月10日(月) いじめについての考察
10月15日(月) 自立する子ども育てていますか 育てていますか
11月12日(月) 家庭における性教育



時間: いずれも10:00～12:00 場所: 守山区社会福祉協議会ボランティアルーム
費用: 無料 講師: 原 純子氏(名古屋家庭教育研究所)

地域福祉探訪記

※情報ボランティアの大川孝次さんに取材していただきました。

精神障害者小規模通所授産施設「萌作業所」

今回は、こころに障害をもつ方の活動拠点である「萌作業所」を訪問しました。所長さんとスタッフのお二人が明るい笑顔で出迎えてくれ、まずは施設の紹介をしていただきました。

定員は、おおむね19人、開所日は月、火、木、金の週4日間、作業、ミーティング、音楽療法、レクリエーションなどバラエティーに富んだスケジュールが組まれていました。昔喫茶店だった建物を利用しているとのことで、リっぱなカウンターと厨房があり、ボランティアさんが昼食を作ってくれています。

1食300円で手作りの栄養バランスのよい昼食をいただけるのもボランティアさんのおかげと皆さん感謝されていました。

今回、私も皆さんと同じテーブルで昼食をいただき、いっそう距離が縮まり気軽にお話を聞く事が出来ました。数人の方に感想をお聞きしたところ、100パーセント「ここへ来て良かった」とのことでした。その中の一人Kさんに、その理由を尋ねると、規則に縛られた感じがなく、本人のやりたいことを尊重してくれるスタッフの対応、大切な仲間ができたこと、社会の中で居場所をもつことができ規則的な生活を送れるようになったこと等、魅力を語っていただきました。



萌作業所を支援している「ボランティア守山つくしの会」現在メンバー募集中です。



自動車の部品チェックの作業中。皆さん、真剣に取り組まれています。

もし精神障害のことでお悩みの方がいらっしゃいましたら是非ご相談されることをお勧めいたします。守山にも、こんな魅力的な施設のあることを知ってほしいと思いました。

施設長さんからのメッセージ

萌作業所は平成5年の開所当時から地域の多くの方に支えられてきました。昨年、障害者福祉の法律が変わり、今後多くの精神障害者が施設や病院をでて地域で生活を始めます。萌作業所では誰もが安心して暮らせるまちにしたいと考え、6月から「精神保健福祉ボランティア養成講座」を開催します。受講生を募集しています。

萌作業所施設長 安藤 里恵子

こころのボランティア講座～精神保健福祉ボランティア入門編～

6/9(土) 「わたしがボランティアするわけ」 6/23(土) 「精神保健福祉ってなに？」
 7/7(土) 「こころの病について」 7/21(土) 「当事者が語る病・私の暮らし」
 7/23～8/3の平日1日 「作業所に行ってみよう」
 8/4(土) 「まとめ・グループでの話し合い」
 時間：13:30～15:00(第5回目除く) 場所：守山生涯学習センター(守山3丁目2-6)
 人数：20名 費用：500円(6講座分)

申込み：社会福祉法人「もえの会」萌作業所
 守山区菱池町5-14 TEL・FAX 793-8384

ボランティア活動はじめてみませんか?!

「傾聴ボランティア養成講座」受講生募集

傾聴ボランティアとは、ひとり暮らしの方や高齢者の施設を訪ね、相手の「気持ち」に寄り添って話を傾け、「心のケア」を図るボランティア活動です。「傾聴」の心構え・方法を学んでボランティア活動してみませんか。
 日時 (4回コース) 6/27(水)、7/4(水)、7/11(水)、7/18(水) 10:00～12:00 人数 30名(希望者多数の場合は抽選)
 会場 守山区社会福祉協議会 3階 研修室 受講料 無料
 申込方法 6月15日(金)までに、守山区社会福祉協議会の窓口または電話、FAXにて受付。
 申込多数の場合は抽選とし、6月22日(金)までに当選者のみ通知します。
 (FAXの場合は「傾聴ボランティア養成講座希望」と明記の上、住所、電話番号、氏名、年齢、性別を記入してください)



外出支援ボランティア講座～お出かけサポーターしませんか～ 受講生募集

ショッピング、外食、映画、旅行…障害者の方もお出かけを楽しみたい気持ちはいっしょです。あなたのサポートを待っている方がいらっしゃいます。気軽に楽しく学んで、ボランティア活動の第一歩を踏み出してみませんか?

日時	内容	場所	対象人数	受講料	申込方法
第1回 7月7日(土) 13:00～17:00	・障害者の暮らしを知る(身体障害・知的障害の方) ・外出支援の基礎知識 ・車いす体験	社会福祉協議会 研修室	20名(先着)	無料(第2回目の昼食代は実費をお願いします)	7月2日(月)までに、守山区社会福祉協議会の窓口または電話、FAXにて受付 (FAXの場合は「外出支援ボランティア講座希望」と明記の上、住所、電話番号、氏名、年齢、性別を記入してください)
第2回 7月21日(土) 11:00～16:30	・実際の外出支援体験(昼食・ショッピング) ・ボランティア活動における	イオンJヤード前ショッピングセンター 守山生涯学習センター			

夏休みボランティア一日講座〈対象☆小学5年生から高校生までの方〉

～この夏休みはボランティア体験にチャレンジだ!!～
 と き 平成19年8月20日(月) 午前10時～午後3時 ところ 守山区社会福祉協議会 3階研修室
 内容 ☆ボランティアの活動紹介 ☆体験!!ボランティア(点字、手話、音声訳、車いす、わりばしりサイクルなど)
 対象 小学5年生以上～高校生の方 人数 30名(応募者多数の場合は抽選) 参加費 300円(昼食付、保険代含む)
 申込方法 8月10日(日)までに、守山区社会福祉協議会の窓口または電話、FAXにて受付。
 (FAXの場合は「ボランティア一日講座希望」と明記の上、住所、電話番号、氏名、年齢、性別を記入してください)
 申込多数の場合は抽選とし、8月15日までに当選者のみに通知します。



第16回全国ボランティアフェスティバル あいち・なごや 愛を知り 夢を育む ボランティア

全国ボランティアフェスティバルがいよいよ今年は愛知県で開催されます。ボランティア・NPOに関して学び、発信する場として、交流会を始めブース出展、ステージ発表、分科会の開催などが予定されています。



守山区からもボランティア団体、福祉施設の方が模擬店や会場スタッフとして参加予定です。全国規模で開催されるボランティアイベントにぜひ、皆さんお出かけください。詳しくはホームページ、パンフレットをご覧ください。

第16回全国ボランティアフェスティバルあいち・なごや実行委員会事務局
 ホームページ：http://www.vf-aichi-nagoya.jp/

日時 平成19年9月22日(土)・23日(日)開催
 会場 愛知県芸術劇場大ホール
 名古屋国際会議場センチュリーホール
 オアシス21等

こんにちは ボラ連です。

No.8

ボランティアのことなら何でもご相談ください。お待ちしております。

守山区小幡南一丁目24番10号
 守山区ボランティア連絡協議会事務局
 TEL&FAX 796-0227
 守山区社会福祉協議会ボランティアセンター
 TEL 758-2012 FAX 758-2015

地域ボランティア「ひまわり」

会員…26名
 年会費…1,200円
 活動内容(毎月第1火曜日に定例会)
 ○守山区社協で月曜から土曜、デイの昼食作り。
 地域行事、おまつりのお手伝い。
 100円喫茶「ひまわり」
 月3～4回活動出来る人
 会員募集中!



要約筆記サークル「がっこう」

会員…10名
 年会費…1,000円
 活動内容
 ○聴覚障害者の方の集まる場所で講師の話の内容を要約して書き、投影機を使って伝えます。現在「愛松学園」で映画に字幕をつけ上映会を行っている。



グループ「ひばり」

会員…10名
 年会費…なし 但、入会費1,000円
 活動内容
 ○視覚障害の方に、広報なごや「守山版」を録音し発送。
 施設で対面朗読。本のテープ貸出し。各種イベントの参加。
 ボランティアを楽しんでいます!



あなたの声をお寄せください!

社協だよりをより充実した内容にするためにあなたの声をお寄せください。

- (A) 今回の社協だよりの中でおもしろかった記事を1つ挙げてください。
- (B) 今後、この社協だよりで取り上げて欲しい記事や情報を教えてください。
- (C) その他、社協だよりについてのご意見・ご感想をお聞かせください。

ハガキ・FAX・e-mailで、あなたの ①お名前、②性別、③年齢、④住所、上記(A)～(C)のご意見をご記入の上、名古屋市守山区社会福祉協議会「社協だより57」係までお寄せください。(あて先住所等の連絡先は表側の右上にあります。)

※平成19年6月30日(必着)までにお寄せいただいた方の中から、抽選で10名の方に図書カードをプレゼントいたします。(結果は当選者のみに連絡いたします。)

社協だより編集ボランティアさん募集!

この『社協だより』の紙面づくりにご協力いただけるボランティアの方を募集しています。(紙面の内容の検討、地域の福祉施設やボランティアグループなどの取材)ご自分の住む地域に興味や関心のある方、文を書くのが好きな方などふるってご応募ください。

投稿も大募集します!!

あなたの地域、学校、職場などで取り組んでいる福祉活動をこの社協だよりで紹介してみませんか?ご応募お待ちしております!

守山区社会福祉協議会へご寄付ありがとうございました

平成19年2月27日～平成19年5月28日受付分
 敬称略、順不同

- ・松村 マサエ
- ・児玉 義彰
- ・市村 忠弘
- ・藤井 一郎
- ・名古屋ヤクルト販売株式会社
- ・株式会社田中葬具店
- ・デイサービスセンターうさぎオオツカ
- ・匿名5件