

浦安の舞 おごそかに…神輿行列 賑やかに…

鳥浜 加茂神社例大祭

神社はおおよそ1100年前に京都の上賀茂神社からご神体の分身を受けてきたとされています。

加茂神社例大祭の由来についてはこんな話が受け継がれています。

その昔、集落に四つの神社がありましたが、合祀（ごうし）されることとなり、神社本殿の建設場所をめぐる争いになったため、統合した翌年から年に一度は同区内の神社へご神体を神輿で渡御し、翌日還御されることになりました。

この習わしを100年以上の伝統行事として現在まで大切に神輿行列の形で残しておられます。

今年も9月11日12日と行われました。当日は笑顔いっぱいの子供神輿や50人以上の青年の方々の賑やかな大人神輿が区内を練り歩き、集落の人がご神体を拝まれる姿等を見せて頂き、例大祭の長い歴史と集落のみなさんのあつい心を体感することができました。

伝統文化を守る会の熊谷さんにお話をお聞きすると、「晴れてよかった、天気が一番気になる。良い祭りになった。」とまずおっしゃいました。「伝える人の思いがあってこそ続いていく。地元を離れている若者もいるが、この祭りの為に帰ってきてくれる。守り続けるための努力を区民皆でしている。それが伝統を未来へ繋げるということだと思う。」と話して下さいました。午後は浦安の舞の奉納を見せていただきました。しぐさや指先、足先、目線にまで集中して踊る、とてもデリケートな舞いで、大勢の区民のみなさんが鑑賞され厳かな雰囲気漂っていました。

シリーズ
きずな
絆

を育む
伝統行事

わかさ 社協だより

vol.22
2011年
10月21日発行



三万 ANGELS 翔け



特集 ボランティアの日
～ 一人ひとりの小さな活動もみんなで行えば大きな力に ～

三万エンジェルス

登録メンバー 18人

指導者

監督 上下 浩孝
コーチ 久保 洋志
杉浦 康造

練習日

毎週（火・金）

主な試合

県小学生新人戦大会
若狭エナジーカップ
百万石杯
ファミリーマート杯
ゲンキー杯
荻野杯 など

2000年に発足し、12年目を迎えた女子バレーボールチーム。

当初は登録メンバーは多かったものの、指導の仕方がわからず、苦労されたようです。

その後、指導方法や体の作り方などを勉強され、試合に勝てるようになり、子ども達も意欲がでてきたそうです。

上下さんは、「小学生はまず、スポーツが好きになる事、好きになり取り組む姿勢が変われば、いろんな可能性を持っている子ども達は、驚くほど成長します。常に目標を持って練習や試合にのぞむことが大切で、目標がなければ努力はなく、努力がないところに成長はないと思います。」と語って下さいました。また、「楽しみながらバレーボールに触れ、校区的違う子ども達との交流を通して、挨拶、礼儀、チームワーク、思いやりの心、家族やまわりの人たちへの感謝の気持ちなどを大切にしたい。また家族との会話が増えるきっかけができればうれしい。その姿を感じ、私達指導者は元気、感動をもらっています。」と力強く話し、熱く指導されていました。



若狭町社会福祉協議会

おれあいネットワーク

TEL 919-1541

福井県三方上中郡若狭町市場18-18

TEL 0770-62-9005

FAX 0770-62-1725

URL <http://www.w-shakyo.or.jp>

E-mail honbu@w-shakyo.or.jp

表紙：スポーツ少年団 三万エンジェルスのみなさん



9月最終日曜日はボランティアの日！

～一人ひとりの小さな活動もみんなで行えば大きな力に～

■ボランティアの日

福井県は毎年9月をボランティア月間と定めています。若狭町では、9月の最終日曜日を「ボランティアの日」とし、町内にボランティア活動が根づくよう、普及啓発を行っています。

若狭町社会福祉協議会ではこの日に合わせて、住民のボランティア活動へのきっかけづくりを目的にさまざまな講座やイベントを行っています。今年は9月25日（日）にパレア若狭・いすみ・五湖の郷各事業所で、災害ボランティアを一つのテーマとして「被災地へみんなの想いを届けよう！」と題し、東日本大震災で被災された地域へ支援物資を手づくりして送るという活動を行いました。

■被災地へみんなの想いを届けよう！

当日は、3会場合わせて93名の方が参加され、楽しみながら支援物資を制作されていました。

支援物資として制作したものは、現地から希望があった、お手玉・

シュシュ・牛乳パックの座イス・カレンダーの4つ。各グループにわかれて制作をスタートしました。制作するなかで、「こうしたら、より使いやすくなるのでは」「こうしたらもっと丈夫になるのでは」など新しいアイデアが生まれ、それぞれが工夫を凝らしながら一人ひとりの想いが詰まった支援物資が完成しました。

制作を行ったのは2時間という限られた時間でしたが、参加されたみなさんが熱心に取り組まれ、お手玉170個・シュシュ97個・座イス14個・カレンダー4冊という予想を超える数の支援物資ができました。



また制作終了後には交流会を行い、参加された方々から「被災された方に希望を持ってもらえれば」「このような機会があればまた参加したい」などの声が聞かれました。今回参加された方のなかには、「今までボランティアをしたことがない」という方もおられましたが、「このような活動もボランティアになるんだ」という感想もいただき、今後の活動へのきっかけにもなったように思います。

■今月中に被災地へ…

今回制作した支援物資は10月中に被災地へ送ります。お手玉は陸前高田市の仮設住宅内で行われているサロンで使用されます。シュシュとカレンダーは東松島市へ送り、シュシュは支援員の手によって各住民に配布され、カレンダーは仮設住宅内の集会所に飾られます。座イスは南三陸町でカレンダー同様、仮設住宅内の集会所に置かれます。



完成～！



お手玉・シュシュグループ

一針一針に想いを込めて…



座イスグループ

パズルのように組み合わせて…



カレンダーグループ

工夫を凝らして



出来あがった支援物資

こんなにたくさんできました！



交流会の様子

岩手県のお菓子を食べながら楽しく交流しました

■ありがとうございました

今回のボランティア活動にあたって、多くの方々に材料をご提供いただきありがとうございました。また、被災地へ送るタオルや手づくりの座イスもいただきました。これらも一緒に被災地へ送らせていただきます。

■ちょっとしたことがボランティアに ～実は気づいていないだけかも！？～

みなさんは「ちょボラ」という言葉を知っていますか？「ちょボラ」とは“ちょっとしたボランティア”の略です。例えば、道を歩いているときにゴミがあったら拾う、買い物をしたときのおつりを募金する、近所の一人暮らしの高齢者の方の話し相手になるなど、これらも立派なボランティアです。決して特別なものではなく、日常生活のなかでできる一コマです。自分の行っていることが実はボランティアだと気づいていない人も多いかもかもしれません。自分のできる範囲でできるときに活動する。実は身近なところにボランティア活動はあります。

みなさんもちょっとしたことからボランティアを始めてみませんか？



今年もご協力お願いいたします。

今年も10月1日から12月31日までの3か月間「赤い羽根共同募金運動」が全国一斉にはじまりました。みなさんのあたたかい心がこめられた募金は、高齢者、障がい者、子どもたちなどへの、地域の福祉活動に使われます。また、今回のような大規模な災害が起こった際のそなえとして「災害等準備金」も積み立てています。これは、大規模災害発生時のボランティア活動支援など、被災地を応援するために使われています。

じぶんの町を良くするしくみ。

若狭町の助成計画と目標額

今年度みなさまから寄せられた募金を活用して以下のような助成を計画しています。

募金目標額（若狭町）	助成計画	
4,700,000円	平成23年度歳末たすけあい事業費	
		1,500,000円
	事業内容	障がい者交流会事業（ふれあいの集い）、障がい児激励事業（クリスマス会） ひとり暮らし高齢者交流会事業、ひとり暮らし高齢者歳末生花贈呈事業、 介護者交流事業、配食利用者たすけあい事業 など
	平成24年度地域福祉事業助成	
		2,468,000円
事業内容	小地域福祉活動推進事業（モデル集落への助成、研修会の開催、活動の支援） 福祉団体等活動支援事業（集落、グループ、団体、学校、保育園等への助成） ボランティア活動の推進事業 など	
	広域助成金（福井県共同募金会へ）	
		732,000円

今年度みなさまから寄せられた募金を活用する助成金「平成24年度福祉団体等活動支援事業」については、地域を良くするプロジェクトとして募集しました。今年度については、プレゼンテーションが必要な団体が1団体のみとなったため、公開審査は行わず9月に開催しました審査委員会にて審査させていただきました。助成決定いたしました団体のみみなさまには、今後のすばらしい活動展開を期待します。

団体支援事業（発展的）	若狭町婦人福祉協議会	100,000円
団体支援事業（継続的）	若狭町知的障害児(者)家族の会 のぞみ会	50,000円
	若狭町すまいる会(母子寡婦福祉連合会)	50,000円
	若狭町子ども会育成連絡協議会	50,000円
	若狭町身体障害者福祉協会	50,000円
	気山区さわか会	50,000円
	上中中学校	50,000円
	明倫小学校	35,000円
	熊川小学校	50,000円
	梅の里保育園	50,000円

赤い羽根共同募金は、町の人々のやさしい気持ちを集める活動です。あなたのやさしさが、きっと町を変えていくはじめの一歩となるはずです。もっと、もっと、よい町になりますように。



赤い羽根共同募金

2011年度 10月1日(土)~12月31日(土)

訪問介護(ホームヘルプ)のあれこれ

訪問介護って？

利用される方のお宅に伺って、ケアマネジャーの立てたケアプランに沿ったサービスを提供します。

※ ケアマネジャーについては前月号（Vol.21）をご参考ください。

？

サービスを利用
したいけど・・・
どんなことをしてもらえるの？
事業所は選べるの？

まずは担当のケアマネジャーに相談しましょう。
希望するサービスや時間帯に合わせて、訪問介護支援事業所を紹介してもらえます。もちろん事業所の指定もできます。
要支援と判定された方は、予防訪問介護サービスの利用となります。



訪問介護サービス

☆身体介護

自宅浴槽での入浴
介助や、オムツ交
換等の身体的な介
護を行います。



☆生活援助

掃除や洗濯、買物、
自宅の台所で調理
をする等の家事援
助を行います。



一緒に家事をした
り、自立した生活
を送れるよう支援
を行います。



こんなことはできません

家族のための家事や大掃除、庭の草取り、金銭に関すること、車での送迎などは、ご利用できません。他にも、医療行為や車の運転等、制度上できないこともあります。希望される内容がヘルパーで対応できるかどうかは、担当ケアマネジャーや、訪問介護事業所までご確認ください。

※ 障害者手帳をお持ちの方は、介護保険外でサービスを受けることができます。福祉課までお問い合わせください。

利用料金は？

利用される時間帯や内容、かかる時間によって変わります。身体介護と生活援助を組み合わせる利用することもできます。

事業所によっては、“特定事業所加算”を申請しているところもあります（利用料金に加算）。

利用料金の目安（介護保険利用時の実費負担）

【訪問介護サービス】

通常時間帯 8：00～18：00

	30分未満	30～60分	60～90分
身体介護	254円	402円	584円
生活援助		229円	291円

・早朝（6：00～8：00） ⇒25%増
・深夜（22：00～6：00） ⇒50%増
・夜間（18：00～22：00）

【予防訪問介護サービス（月額）】

・週1回程度…1,234円 ・週2回程度…2,468円 ・週3回程度…4,010円

サービス事業所のご紹介

町内の訪問介護事業所は以下の通りです。

・若狭町シルバー人材センター ・ホームヘルプサービスいずみ

※ 町外にもサービスを提供できる事業所があります。



3分でわかる介護

Vol.15

3分でわかる介護は、できるだけ家庭での介護負担を軽減できればと思いシリーズ化しています。

足浴編

足浴とは、足をお湯に浸けて温め洗うことです。

足浴はリラックス法としてとても簡単で手軽なものです。足は第二の心臓と言われるくらい大事な体の一部です。足は心臓から遠い位置にあり、足を温めることで血流を良くし足に溜まった血液を心臓に戻してあげることで、冷え性やむくみ解消の効果を得られます。

また、足が温まれば、全身をも温まる効果があります。体の冷えをとるので安眠効果があり、気持ち良さが精神的にもリラックスさせ、ストレスを軽減します。



なるほど 効果的な足浴の仕方

手順と方法

1. バケツを用意します。足首から上くらいまでお湯に入れても余裕がある程度のものを用意しましょう。
(バケツの下にビニールシートやタオルを敷いて衣類や床、布団などが濡れないように注意しましょう)
2. お湯の温度は普通のお風呂よりやや低めが良いでしょう(38℃～40℃前後)
3. 数分から15分前後お湯に足を浸けます。
4. 石鹸をつけてマッサージするように指の間や足の裏やかかとを洗います。
5. お湯を取り換えてよくすすぎます。
6. 乾いたタオルでよく水分を拭き取ります。
7. 保湿クリームなどを塗ります。
(年寄りには皮脂が少ないので、保湿しないと皮膚がカサカサしてしまいます。)



※寝たまゝの状態であっても立て膝の状態洗面器を使って行なうことも可能です。

留意点

- ★体を冷やさないように服を着用して行ないます。
- ★お好みの入浴剤やアロマをお湯に入れてみるのもリラックス効果が得られます。
- ★お湯が冷める場合は差し湯を行ないましょう。
- ★足浴後は、水分をしっかりと補給して、体の中からの保湿もおきましょう。



手浴も効果的

足浴に比べ、なじみのない手浴ですが、足浴同様に体を温める効果や入眠促進効果があります。

40～42℃の熱めのお湯を洗面器に入れて5～10分間手首の上までつけます。特に手首をしっかり温めるようにします。その間に手の指を曲げたり引っ張ったり、ツボを押しながらマッサージすると効果的です。

手浴後は爪が柔らかくなっているの、伸びている場合は切りやすいですよ。

知っ得



足浴中に土踏まずを圧迫して指先から足背部、足底部をマッサージしたり足首からかかとに向かって血液を送り込むようなマッサージを加えると更に心地良さが増すでしょう。

Information～情報・お知らせ～

ふれあいのつどいボランティア募集！

平成23年度ふれあいのつどい(障がい者交流会)を下記の日程で開催するにあたり、お手伝いいただけるボランティアさんを募集します。

個人、団体は問いませんのでお手伝いいただける方は下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

■内 容

日 時：平成23年12月4日(日) 10:00～16:00ごろまで
場 所：地域福祉センター泉(若狭町井崎40-80)
内 容：当日スタッフ(食事の配膳、介助、後片付け等)
募集締切：平成23年11月4日(金)

■お問い合わせ先

若狭町社会福祉協議会 いずみ事業所
TEL：0770-45-2837 担当：木下

楽・らく介護講座のご案内

寝返り、起き上がり、立ち座りなどの移動介助、ベットから車イス間の移乗の方法など、日常的に必要な動作について学びましょう。

■内 容

テーマ：体の起こし方～腰痛にならない移動・移乗の方法～
日 時：平成23年11月22日(火) 13:30～15:30
場 所：嶺南地域福祉相談・介護実習普及センター
(小浜市白鬚112白鬚再開発ビル3F)

参加費：無 料

■お問い合わせ先

嶺南地域福祉相談・介護実習センター
TEL：0770-52-7832 FAX：0770-52-7834

ちえぶくろ ～訪問介護に～



やさしさをありがとうございました

平成23年7月21日から平成23年9月20日までに「社会福祉事業に役立てて下さい」と下記の方々よりご寄付をいただきました。

(敬称略・順不同)

福祉基金				物品預託		
天徳寺	三木 研一	300,000円	匿名	200,000円	田 名	三宅 すそ子 タオル
小 原	島津 秀樹	200,000円	匿名	100,000円	田井野	赤尾 スガ子 ビデオセット
梅ヶ原	深川 秀夫	200,000円	匿名	100,000円	北 庄	坂本 政江 タオル
田井野	赤尾 信義	200,000円	匿名	50,000円	匿名	介護用品
井 崎	川島 政実	100,000円			匿名	介護用品
市 場	玉井 茂一	100,000円			匿名	介護用品
世久津	宇野 太佳雄	50,000円			鳥羽小学校PTA	日用品

預託や寄付いただいた物品は、地域や若狭町社会福祉協議会にて有効に使わせていただきます。上記以外にも多くの方々より、使用済み切手やエコキャップ等のご寄付をいただきました。