



内藤 七恵 Nanae Naito
若狭町堤 22歳
B型 かに座(独身)

スノボ 大好きです♡

現在は?
10月に京都から帰って来て、介護施設の事務員として働いています。大好きな地元で働けて、毎日充実しています!

若狭町の好きなのは?
海、山がすぐ近くにあり、自然にたくさんふれあえるところ♡

理想のタイプは?
一緒にいて楽しくてアウトドアな人!趣味や仕事、何に対しても一生懸命な人に魅力を感じます♡

今はまっていることは?
スノーボードです♡今年は自分のボードをGetしたので、もっともっと上手になりたい!今シーズンもいっぱい滑りに行きまーす!!

夢は?
幸せな家庭を築くことですかね。たくさん笑顔があふれる家族になりたいなー。両親に孫を見せたいですね♪




井ノ口 敏丈 Toshihiro Inokuti
若狭町井ノ口 27歳
O型 うお座(独身)

ダーツ はまっています!

現在は?
敦賀で衣類の販売をしています。プライベートでは、若狭町青年会で会長をしています。

若狭町の好きなのは?
自然が豊かで、人も温かく、住みやすいところが好きです。

理想のタイプは?
小柄で笑顔が素敵な人。

趣味は?
ダーツ、ボーリング、散歩、芸術鑑賞、絵を描くこと、青年会活動。

夢は?
自分の店を持つこと。

今行ってみたい場所は?
ディズニーシー、ギリシャ、タヒチ。

家族へ一言!
母へ。毎日弁当ありがとうございます。



わかさ 社協だより

vol.29
2012年
12月21日発行







若狭町スポーツ少年団公益社団法人日本空手協会 三方支部のみなさん

若狭町スポーツ少年団 公益社団法人日本空手協会 三方支部

登録メンバー 25名
(小学生23名・中学生2名)

指導者

長谷川 光明
前田 裕紀、大崎 孝之

練習日

火曜日 19:00~20:30
木曜日 19:00~20:30
土曜日 18:30~20:30

稽古場所

町立三方体育館 武道場

主な大会

福井県空手道選手権大会
北信越地区空手道選手権大会

昭和59年4月に社団法人日本空手協会三方支部として発足し、今年で28年目を迎えました。空手道は多くの流派がある中で、所属する日本空手協会は、唯一文部科学省から認可されている団体で、出場している全国大会には文部科学大臣杯という冠がついています。この大会での入賞をめざして頑張っています。

【所属する日本空手協会の道場訓】

- 一、人格完成に務むること
- 一、礼儀を重んずること
- 一、誠の道を守ること
- 一、血気の勇を戒むること
- 一、努力の精神をやしなうこと

をその日の稽古終了後に唱和しています。

三方支部のモットーは、日々の稽古において、礼節を第一に、基本鍛錬の繰り返しによって技を極めることを重視し、互いに元気づけ大きな気合い(声)を入れて臨むよう指導に重点を置いてあります。また指導者が少なく、一人ひとりの技術の向上が難しいという悩みもありますが、母集団の保護者会にも協力いただき、新年会やバーベキューも楽しみの一つとなりました。

空手道を通して、逞しく成長していく子供たちがいろいろな場で活躍していることに喜びを感じ、指導者としての誇りと感謝を忘れずに今後も頑張っていきたいと思っています。



いれあいネットワーク

若狭町社会福祉協議会

TEL 919-1541

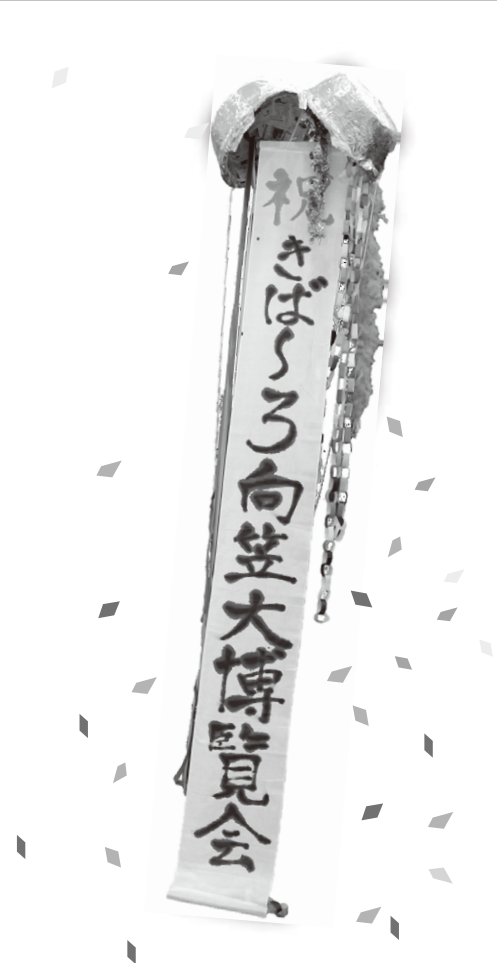
福井県三方上中郡若狭町市場18-18

TEL 0770-62-9005

FAX 0770-62-1725

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

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



■「きば〜ろ向笠」大博覧会

10月の最終日曜日。向笠区では区の伝統と魅力を再認識し、次世代へ伝えていくことを目的に、全区民が協力しあい企画・準備を進めてきた“歓迎イベント”「きば〜ろ向笠」大博覧会が開催されました。

大博覧会当日。曇り空で時折小雨が降るといふ悪天候の中、会場となった向笠縄文文化伝承館は開会前から区民みなさんの熱気であふれていました。午前10時。いよいよ待ちに待った大博覧会のスタートです。会場内には、それぞれ伝統料理・喫茶（食文化）、屋台・バザーコーナー、向笠マーケット、展示、昔遊び体験の各コーナーが設けられ、どのコーナーも人であふれ、とても盛り上がっていました。



■各コーナーでは…

伝統料理・喫茶（食文化）コーナーでは、向笠区で昔から親しまれているかしわ汁や古たくあん煮、名産である梅を使った手づくりのおにぎりがふるまわれ、来場された方々がおいしそうにほおばっていらっしゃいました。スタッフ手づくりのクッキーとおまんじゅうも好評で喫茶も大繁盛。なんと!!食べ物だけではなく、おそろいのスタッフ衣装まで手づくりされていました。

会場の外には屋台・バザーコーナーも設けられ、焼き鳥やうどんなどが販売され、ほぼ完売！こちらも大繁盛していました。

向笠マーケットコーナーでは、事前に全区民に呼びかけ、集めた品物を50～200円という格安で販売。みなさん、真剣に品物を選んでおられました。屋前にはこちらもほぼ完売という盛況ぶりでした。

展示コーナーでは、向笠区の昔がわかる懐かしい写真や昔使われていた農機具、絵画・手芸品など区民による作品約300点が展示され、みなさん「懐かしい〜」という声を上げながら展示品に見入っていました。展示品のほとんどがみなさんの家で眠っていたもの

だというから驚きです。また、“向笠の宝”と言われている室町時代から伝わるお面も展示され、来場者の注目を浴びていました。

昔遊び体験コーナーでは、手づくりの竹馬や竹とんぼ、紙でっぼうなどが用意され、おじいちゃん・おばあちゃん世代の方々が子どもたちに遊び方のコツを伝授していました。タイミングよくずっと降っていた雨もやみ、外で子どもたちだけでなく、大人も童心にかえって昔遊びを楽しんでいました。

どのコーナーも、全区民参加と手づくりをキーワードに趣向をこらしたものとなっており、それぞれ大博覧会にける区民のみなさんの熱い想いが伝わってきました。

■フィナーレ

最後に全員で向笠区の明るい未来へと想いを込めて「きば〜ろ向笠」のかけ声でしめられました。大博覧会終了後、中心メンバーとしてこの取り組みを支えてきた実行委員のみなさんから「みんなのこころがひとつになった」「みんな自主的に協力しながらできた」「今回参加したことで、今まで知らなかったことを知ることができた」と感

想をお聞きました。

■きば〜ろ!! 向笠区のこれから…

「大博覧会の成功がこれからの活動の原動力になれば…」そう語るのは向笠区長中西芳光さん。

向笠区では、「楽しい向笠！輝く向笠！躍動する向笠！」を合言葉に、大博覧会をひとつのきっかけとして、ふるさと向笠を守るため、区民同士が互いに助け合う仕組みづくりを目指しています。今回の大博覧会で区民の原動力が引きだされ、区民同士の絆が深まった向笠区。今後の活動にご期待あれ！

■応援します！

若狭町社協では現在、それぞれの集落に合った住民主体の地域福祉活動を推進する「小地域福祉活動推進事業」のモデル集落を募集しています。

今回取材を行った向笠区も今年度よりモデル集落として指定させていただきます。このような取り組みを実施しています。指定期間は3年間です。

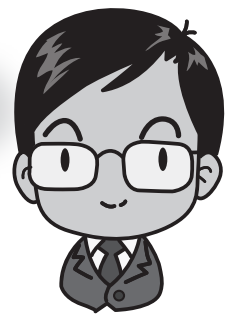
あなたの集落でも新たな活動に取り組んでみませんか？



みんなの原動力に!! 向笠区大博覧会

サービスをつかって おでかけしませんか？

便利
安全
安心
気軽



外出支援サービス

～病院への送迎も安心・安全！～

医療機関への通院が難しい高齢者や障がいのある方を対象に、ご自宅から目的地（医療機関）まで送迎する外出支援サービスを実施しています。

対象者は？

若狭町在宅で、車いすやストレッチャーを利用しており、公共交通機関の利用が極めて困難な方。

サービスの内容は？

【利用時間】8：30～17：00

月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）

【実施地域】町内および小浜市～敦賀市の医療機関

利用料金は？

条件によっては、下記料金の2倍になる場合があります。

利用距離（往復距離）	利用料金
20km未満	500円
20km以上40km未満	1,000円
40km以上60km未満	1,500円
60km以上80km未満	2,000円
80km以上100km未満	2,500円
100km以上120km未満	3,000円

利用方法は？

① 若狭町役場福祉課へ利用申請

② 外出支援サービス利用の認可

③ 若狭町社協へ利用予約

居住地域で予約先が異なりますので、ご注意ください。

上中地域：パレア若狭事業所（電話：0770-62-9005）

三方地域：五湖の郷事業所（電話：0770-46-1212）

④ 利用当日

予約時間にご自宅までお伺いいたします。

診察が終わったら、利用予約をした事業所へご連絡ください。お迎えにいきます。

お問い合わせ

若狭町役場福祉課

電話：0770-62-2703

お問い合わせ

若狭町社会福祉協議会 パレア若狭事業所

電話：0770-62-9005 担当：池田

サロンバスは、少しでも高齢者や障がいのある方の外出機会を増やし、自宅に閉じこもりがちにならないようにすることを目的として運行しています。集落の中を巡回し、停車施設にはPLANT-2や医療機関などがあります。

対象者は？

若狭町在住の方

※ 年齢・障がい等関係ありません。

実施地域は？

上中地域を8ルートに分け、毎日2ルートずつ巡回しています。

利用料金は？

協力金100円（協力金のため、強制ではありません。）

利用方法は？

① 利用登録（登録申請書の提出）

パレア若狭事業所または初回利用時に、バスの中にて事前登録をお願いします。登録料は無料です。

② 運行表の日時を確認

③ 利用当日

運行経路上にてお待ちください。その際、利用登録時にお渡しするカバンを運転手に見えるようにしてください。降りる際は、運転手に申し出て降車してください。運行経路上であれば降車できます。

～買い物や通院をお手伝いします！～

外出サロンバス



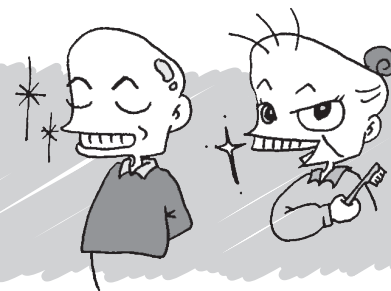
3分でわかる介護

Vol.2②

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。

口腔ケア編

口腔ケアとは、口腔（口の中）衛生の改善のためのケア、すなわち口腔清掃を意味します。最近では、もう少し範囲を広げて、歯石の除去、義歯の手入れ、簡単な治療まで含められる場合があります。



なるほど

口腔ケアがなぜ必要なの？

1. 誤嚥性肺炎の予防
（むし歯や歯周疾患の予防）
2. 口腔疾患の予防
（むし歯や歯周疾患の予防）
3. 生活の質の向上
（食欲増進や生活リズムを整える）
4. 麻痺した口腔器官の機能回復と維持

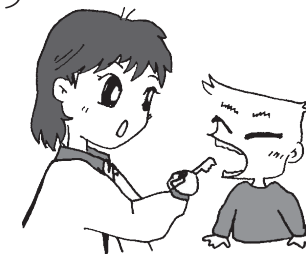
高齢者に起きやすい誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは、飲食物や唾液、逆流した胃液などが、間違えて気道（気管＝空気の通り道）に入ること（誤嚥）で起こる肺炎です。この肺炎を起こす細菌には、歯周病の原因菌や入れ歯についている細菌が多く見られます。高齢期になると、ものを飲み込む機能が衰え、誤嚥により細菌が気道に入りやすくなるため、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。

予防のためには、誤嚥があっても肺炎を起こさないよう、口の中を清潔に保つことが大切です。

食後の口腔ケア

1. 口の中に食べかすが残っていないか観察
頬の内側や上あごにたくさん残っていることがあります。大きなものはガーゼなどでふき取ります。
2. 歯ブラシによるブラッシング
3. コップで汚れを観察
コップの水で頻繁に歯ブラシを洗います。口の中がきれいになるにしたがって、濁らなくなります。



※食事直後のブラッシングなら汚れは簡単に落ちます。

口腔ケア用品

- ・歯ブラシ
- ・舌ブラシ
- ・歯間ブラシ
（歯と歯の間を清掃するブラシ）
- ・ワンタフトブラシ
（三角形の小さなヘッドのブラシ）
- その他…
- ・吸引ブラシ
（通常の歯ブラシに吸引チューブが付いたもので吸引器に接続して使用）



知っ得 口腔ケアに際してはこんなことに気をつけましょう



- ・楽な姿勢で、安定を保つようこころがけましょう。
- ・舌や口腔の奥を刺激すると、おう吐しやすくなるので注意しましょう。
- ・ライトを使い、口の中をよく見ましょう。
- ・実施に際しては、あらかじめ本人との間でサインを決め、苦痛を最小限にするようこころがけましょう。
- ・使用物で口腔粘膜を傷つけないように注意しましょう。
- ・うがいや水などで誤嚥しないよう注意しましょう。
（むせの原因になります）

西浦地区「小規模多機能ホーム施設」の名称が決定しました！

～小規模多機能ホーム「みさき」～

この施設は、西浦地区にあります「岬小学校教員宿舎」を改修し、地域に密着した「小規模多機能型居宅介護事業所」を平成25年4月より開所する計画です。この小規模多機能ホームは、西浦地区(常神・神子・小川)の皆さまより名称を公募し、そのたくさんのご応募(43点)の中から決定させていただきました。

名称に込めた思い

岬小学校・岬分校の高台に建っているので、「みさき」という名称を思いつきました。
また「みさき」は住民の方からも馴染みのある言葉で、この施設も住民の方に馴染んでもらえる施設となつてほしいです。

【問い合わせ先】

若狭町社会福祉協議会 五湖の郷事業所 TEL:0770-46-1212



完成予定図

障害者スポーツ指導員(初級)養成講習会

私たちが障がいのある方のスポーツをサポートし、一緒に楽しむ活動に参加しませんか？

(公財)日本障害者スポーツ協会公認スポーツ指導員とは…

地域で障がいのある方にスポーツの楽しさや喜びを感じて頂き、障がいのある方のスポーツ普及を支援する役割を担います。

【日時】平成25年3月2日(土)
3月3日(日) } 9:00～17:00
3月9日(土)

※3日間の全過程参加が必要です。

【会場】中郷体育館
(福井県敦賀市羽織町34号)

【申込期限】平成25年1月16日(水)

【テキスト代】3,750円

【その他】指導者登録料が別途必要です。
※任意登録です。

【主催】福井県

【問い合わせ先】

福井県障害者スポーツ指導者協議会 TEL・FAX:0776-29-7920



福祉相談・介護実習普及センターより

高齢者専門相談(法律)

【開催日時】平成25年1月17日(木)
2月21日(木) } 13:00～16:00
3月21日(木)

【対象者】高齢者やそのご家族等

【定員】6名程度

【その他】相談料無料、要予約(随時受付)

介護出前講座

あなたの身近な地域で介護講座を開催しませんか。
介護のプロがあなたの地域へ出かけ、介護する人も介護される人も、負担の少ない安全・安心・安楽な介護法をお教えします。
詳細につきましては、センターまでお問い合わせください。

福祉用具の見学と体験

ベッドや車いすなどの福祉用具を見て、触れて、体験してみませんか？センター見学は随時行います。



【問い合わせ先】

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



あなたの得意なこと、ボランティアに活かしてみませんか？

配食ボランティア

若狭町社協では、ひとり暮らし高齢者の方などを対象に、手作りのお弁当を届ける配食サービスを行っています。

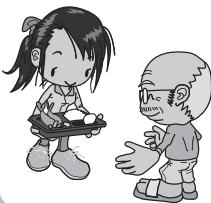
お弁当は、毎日ボランティアの方にご協力いただき、利用者宅へお届けしています。

現在、上中地域で配食ボランティアをしてくださる方を募集しています。ご協力いただける方は、下記までお気軽にお問い合わせください。

【活動日時】平日(月～金)11:00～12:00
月1回程度

【問い合わせ先】

若狭町社会福祉協議会 パレア若狭事業所
TEL:0770-62-9005 担当:河村



除雪ボランティア

今年も積雪の季節がやってきました。現在、ひとり暮らしの高齢者の方や障がいをお持ちの方など、自力で雪かきが困難な方(世帯)を対象に、玄関先などの雪かきをお手伝いしてくださるボランティアを募集しています。詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

※自力での雪かきが困難な方(世帯)とは

- ①ひとり暮らし高齢者(概ね65歳以上)および障がい者世帯
- ②高齢者(概ね65歳以上)および障がい者のみの世帯
- ③ひとり暮らしの病気療養者世帯、または病気療養者のみの世帯

【問い合わせ先】

若狭町ボランティアセンター
(若狭町社会福祉協議会いずみ事業所内)
TEL:0770-45-2837 担当:満田



助成金情報

～第14回社会貢献基金助成～

【応募対象】

高齢者福祉、障害者福祉、児童福祉、環境・文化財保全、国際協力・交流、調査研究等社会貢献に資するあらゆる事業を対象に助成を行います。

【助成対象となる団体】

非営利組織(財団法人、社団法人、社会福祉法人、NPO法人、市民ボランティアグループなど)又は大学、研究機関で、今回募集する助成対象事業の趣旨に合致する事業を行おうとしている団体等。

【助成金額】

1件あたりの助成額上限 200万円以内 (年間助成総額:1,000万円)

【申込受付期間】

平成24年10月1日～平成25年2月末日(必着)

【問い合わせ先】

社団法人 全日本冠婚葬祭互助協会
TEL:03-3596-0061 URL:http://www.zengokyo.or.jp



誰にでもできる!!楽しい!!レクリエーションボランティア講座開催♪

11月18日(日)パレア若狭デホールにて、レクリエーションボランティア講座を開催しました。今回の講座は、「ボランティアの楽しさ」をテーマに、永平寺町から木下あこ氏をお招きし、簡単にできる楽しいレクリエーションを教えていただきました。

サロンの世話役さんを中心に地域で活動されているボランティアさん24名が参加し、昔ながらの歌や音楽に合わせて、タオルを使った体操や指体操などを楽しみました。

「年々できないことが増える。できないことは数えない!!できることを考えることが大切」

木下先生の熱意のこもった言葉とバイタリティあふれる指導に、参加されたみなさんからは笑い声が絶えず、とてもにぎやかな講座となりました。

最後は参加者のリクエストにも応えていただき、「サロンで実践してみる」という声も多く聞かれました。

この講座が今後のボランティア活動へのきっかけとなればと思います。



やさしさを ありがとう

平成24年9月21日～平成24年11月20日

「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。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。下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。ありがとうございました。(敬称略・順不同)

福祉基金									
遊子	浜本 一夫	200,000円	鳥 浜	小堀 浩幸	100,000円	愛知県	石丸 和代	50,000円	
白 屋	大野 邦夫	200,000円	鳥 浜	増井 真一	100,000円	三方紅花会一同		10,000円	
	南 東 章久	100,000円	田井野	中西 孝之	100,000円	大雲道人五十周年記念展実行委員会		200,000円	
気 山	深川 直広	100,000円	滋賀県	谷川 正明	100,000円				

物品預託				物品預託			
井 崎	奥村 安重	医療器具類	匿名		シルバーカー・タオル		
白 屋	大野 邦夫	車いす・介護用品	匿名		シルバーカー・介護用品		
鳥 浜	小堀 浩幸	介護用品	匿名		シルバーカー		
天徳寺	梅田 清春	介護用品・衣類	匿名		タオル・軍手		
長 江	長谷 雅野	野菜	匿名		タオル		
鳥 浜	増井 禮子(俗名)	車いす	匿名		もち米		
白 屋	渡辺ふさ系(俗名)	介護用品	匿名		野菜		
下野木	たごころ農園	野菜・肥料	匿名		梨		

物品預託

今年も野木小学校の皆さんから、大切に育てたお米をいただきました。

いただいたお米は、町内の高齢者への配食サービスや社協デイサービスの食事に使わせていただきます。

