

# 社協だより

# あくしゅ

2019年(平成31年)3月

No.169



**おんちゃん、すごいね！  
おばちゃん、一緒にやろう！**

あったかふれあいセンター「鶴松の風」に、精華小学校のかわいい1，2年生が来てくれました。福笑いやおはじき、かるたなど懐かしい遊びと一緒に楽しみ、2月というのに、しらいしの里はぽかぽか陽気！

世代を超えて、手伝ったり手伝ってもらったりしながら、楽しい時間となりました。



## 津野町社会福祉協議会

## 老人クラブ活動のいきいき健康づくり

津野町老人クラブ連合会では、自分のため、家族のため、地域社会のために健康づくりに取り組んでいます。  
気軽に集い、楽しく活動してみませんか。

無理せず、競わず、  
楽しんで！



### 3B体操

「3B体操」講習会は、毎月1回行っています。日本3B体操協会の2人の先生に指導を受けながら、元気な掛け声、笑い声と共に“自分の健康づくり”を目指して継続して頑張っています。  
自分の健康づくりは、地域の元気づくりにもつながります。こちらにも仲間を募集中！

### 体力測定

老人クラブでは、毎年2回の体力測定会で自分の体力を知ることができます。個人ごとにファイルを作成しているため、これまでの測定記録と比較することもできます。  
二月八日は、町内の老人クラブ会員十八名が葉山運動公園体育館で体力測定を実施しました。「握力」「長座体前屈」「開眼片足立ち」「十メートル全力歩行」など6項目で、無理をしすぎない程度に楽しみながら行いました。参加者同士のにぎやかな交流にもつながったことでした。みなさんの参加を待っています。

### シルバー介護士会「ひだまり」

## 自分たちでできることで お手伝いしたい！



津野町シルバー介護士会は、一人暮らしの高齢者のお宅を毎月1回訪問しています。

訪問先では、「変わったことない？」とお声掛けし、世間話や相談までじっくりお話をうかがいます。心配なことがあると社協へ連絡するなど、連携をとっています。

年に3回は「ひだまりの集い」を開催。おいしい食事、楽しいゲームで高齢の先輩方の交流の場を作っています。「今日は楽しかった。また、誘ってね。」参加者の声で、やりがいというボランティア魂が生き続けます。

シルバー介護士のみなさんは、自分たちのできる範囲で、できることをしていこうと力を合わせ、津野町の地域福祉の一端を支えています。

# ふれあい配食サービスは ボランティアの力で支えられています



お弁当の  
配達ボランティア  
募集中！！

〈ふれあい配食サービス〉は・・・

高齢で一人暮らしをされている、またはご夫婦やご兄弟、親子で暮らされているが高齢や障がいがあり見守りが必要な方々へボランティアさんの協力により手作り弁当をお届けし、様子をお伺いする事業です。

支え手であるお弁当を配達していただけるボランティアさんが不足しています。お手伝いいただける方や詳しく知りたい方は社協へご連絡ください。

♡ 〈東地区(葉山)〉 第1, 2, 3, 4 木曜日

♡ 〈西地区(東津野)〉 第2, 3, 4 金曜日

♡ 月に1回午前10時～12時の間で4～7軒程度のお宅へお届け

社協

本所 ☎55-2115

支所 ☎62-2224

## ふれあい配食 調理ボランティア研修で食の学び

二月十九日、ふれあい弁当の調理を担当していただいているボランティアのお出かけ研修を実施し、三十八人の方々が参加してくれました。

研修のメインテーマは、「彩のあるお弁当」。旬の地元食材を生かして、喜ばれるものを作りたい、という思いで、牧野植物園のお弁当を食しました。「これ作ってみたいね」など学びながらの昼食となりました。

日頃のボランティア活動は西地区、東地区で分かれていますが、この日は、和やかな交流の場面もたくさんありました。一緒に植物園の花を楽しみ、野菜の直販所に寄ったりしながら、大雨のなかの研修でしたが、有意義なものとなりました。



## 平成31年度 ボランティア活動保険受付 開始！

自発的な意思で人や社会に貢献するボランティア活動中の事故補償を行います。

保険料 500円~/年間

加入できる方：社協に登録されている  
ボランティア個人、ボランティアグループ

対象となるボランティア活動：

- グループの会則により、企画・立案された活動
- 社協に届け出た活動

3月中に手続きすれば、4月1日より1年間補償されます。

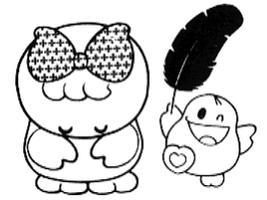
(加入手続き完了の翌日から補償は開始されます)

《お問い合わせ・手続き》津野町社会福祉協議会へ



～ご協力ありがとうございました～

# 赤い羽根共同募金



## ◆ 募金総額…1,202,220 円 ◆

### \* 個別募金：1,197,300 円

東部	7,700 円	赤木	23,800 円	下桑ヶ市	4,200 円
勝登呂	5,600 円	桑の川中	12,600 円	上桑ヶ市	7,000 円
永林	38,500 円	桑の川上	4,900 円	西倉川	7,000 円
宇津ヶ藪	21,000 円	船野	8,400 円	岩土	4,900 円
三間川	24,500 円	梶足	16,100 円	桂	17,500 円
樺の川	18,900 円	舞の川	14,000 円	船戸町	34,500 円
西谷	23,600 円	栗の木	23,100 円	船戸奈路	11,900 円
山崎	12,600 円	東倉川	4,900 円	中村	14,000 円
下元槇谷	18,200 円	藤の川	20,000 円	西の川	8,400 円
橋本新町	30,800 円	大野	23,100 円	烏出川	11,700 円
中町	18,500 円	鍵野々	14,700 円	力石	12,700 円
東林	22,400 円	東黒川	9,100 円	新田	60,500 円
姫上	16,800 円	西黒川	14,700 円	下野	9,800 円
上井田	16,100 円	白河瀬	9,800 円	芳生野奈路	21,700 円
久保川	28,000 円	石指	18,900 円	古味口	17,500 円
本村	13,300 円	楠木山	8,400 円	上古味口	1,400 円
日比原	7,700 円	本成	7,000 円	旧宮	3,000 円
久保	9,100 円	日浦	13,300 円	郷内	7,700 円
札幌	11,900 円	大谷	17,500 円	王在家	8,500 円
王子	16,800 円	大川	11,200 円	枝ヶ谷	1,600 円
石神成	9,800 円	仲野	11,200 円	口目ヶ市	19,600 円
貝の川	19,600 円	中谷	7,000 円	日曾の川	7,700 円
川の内	1,400 円	駄場	11,900 円	北川	56,700 円
床鍋	20,800 円	桃の木	4,200 円	大古味	5,600 円
		ニツ家	8,500 円	宮谷	28,700 円
		重谷	18,200 円	木桑	6,000 円
		大西	18,900 円	高野	38,500 円

\* 職域募金： 3,246 円

\* その他の募金：1,674 円

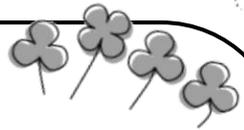
昨年、10月1日から実施しました赤い羽根共同募金運動では、多くの皆様のご理解とご協力により、たくさん募金が寄せられました。お預かりした募金は、すべて高知県共同募金会へ送金させていただきました。

この募金は、高知県内の広域的な福祉活動資金としても活用されますが、約7割は津野町内の地域福祉や在宅福祉活動を推進していくための財源として役立てられます。「じぶんの町をよくするしくみ」に参加いただき、ありがとうございました。





# みんなのひろば



ありがとうございました！

## ～ふれあい弁当の材料提供～

- \*パセリ……………下元 英子 様 (船野)
- \*大根、かぶ……………村上 勝三 様 (王在家)
- \*干し大根……………高野 良 様 (桑上)
- \*大根、かぶ……………西森 政密 様 (口目ヶ市)
- \*里芋、大根、人参……大崎 英子 様 (貝ノ川)
- \*白菜、大根……………宇都宮登志 様 (新田)
- \*大根、チンゲン菜、かぶ……………西森兼益 様 (大川)
- \*大根、ほうれん草、キャベツ、人参、生姜……佐竹豊恵 様 (三間川)
- \*じゃがいも、ブロッコリー、白菜、里芋、白米……………匿名 様 (5名)

## ～古切手、使用済みテレカ、書き損じハガキ～

- \*高橋利幸 様 (新田)
- \*山田健一 様 (北川)
- \*小野良子 様 (古味口)
- \*津野町健康福祉課 様
- \*匿名(3名) 様

### ご寄付のお礼

高橋優策様より、御祖母九十九様(西谷)の香典返しとして、社会福祉協議会へご寄付をいただきました。故人のご冥福をお祈り申し上げ、社会福祉のために大切に活用させていただきます。誠にありがとうございました。

## 3月ふれあい配食 お品書き

東地区

### 三月七日(木)

- ・ふんわり肉団子 (鶏ミンチ・豆腐・生姜・人参)
- ・かぼちゃの煮物 (かぼちゃ)
- ・ほうれん草のおひたし (ほうれん草・人参・ごま)

### 三月十四日(木)

- ・赤飯 (もち米・小豆)
- ・鯖の照り焼き (さば・生姜)
- ・大根の煮物 (大根・天ぷら)
- ・キャベツの酢みそ和え (キャベツ・すまき・ごま)

### 三月二十二日(金)

- ・ソーメンチャンプル (ソーメン・人参・ツナ・キャベツ)
- ・肉じゃが (じゃがいも・豚肉・人参・玉ねぎ)
- ・玉ねぎのさっぱりサラダ (玉ねぎ・人参・きゅうり)

### 三月二十八日(木)

- ・ささみの包み揚げ (ささみ・梅)
- ・ずいきの炒め煮 (ずいき・人参・天ぷら)
- ・菜の花のおひたし (葉の花・人参・ごま)

祝日の関係で金曜日になります

西地区

### 三月八日(金)

- ・鶏おこわ (鶏肉・ごぼう・もち米)
- ・干し大根の炒め煮 (干し大根・薄揚げ・人参)
- ・ずいきの和え物 (ずいき・こんにゃく・豆腐)
- ・キャベツのサラダ (キャベツ・きゅうり)

### 三月十五日(金)

- ・ささみの磯辺揚げ (鶏ささみ・青のり)
- ・玉ねぎとひじきのサラダ (玉ねぎ・ひじき)
- ・ほうれん草のごま和え (ほうれん草・ちくわ)

### 三月二十二日(金)

- ・あじの南蛮漬け (あじ・キャベツ・玉ねぎ)
- ・マカロニサラダ (マカロニ・卵・きゅうり)
- ・ねぎの酢味噌和え (ねぎ・白みそ)
- ・おはぎ (もち米・あんこ・きな粉)



# 3月 ふれあいカレンダー

日	曜	行事・会議	ふれあい 配食サービス
1	金		
2	土		
3	日	*地域の“め”になる研修会（里楽）	
4	月		
5	火	*ボランティア清流30周年記念行事（老人福祉センター）	
6	水	*障がい連役員会（西片舎）*佐川町障害者協議会との交流会（イチヨウノキ）	
7	木	*3B体操（里楽）	★東地区★
8	金	*わきあいミニ（里楽）	☆西地区☆
9	土		
10	日		
11	月	*わきあいミニ（老人福祉センター）	
12	火		
13	水	*シルバー介護士会「ひだまりのつどい」（里楽） *県老人クラブ会員パワーアップ研修（高知市）	
14	木		★東地区★
15	金	*西支部民協定例会（老人福祉センター）*老人クラブ役員会・会長会	☆西地区☆
16	土		
17	日		
18	月		
19	火	*理事会（老人福祉センター）	
20	水		
21	木	<春分の日>	
22	金		★東/西地区☆
23	土		
24	日		
25	月		
26	火	*評議員会（老人福祉センター） *わくわくふれあいデー&わきあいあい広場（里楽）	
27	水	*わくわくふれあいデー&ふれあいグランドゴルフ大会（里楽・葉山運動公園）	
28	木	*東支部民協定例会（里楽）	★東地区★
29	金		
30	土		
31	日		



## ～きてね！あったかふれあいセンター～

- \*いちちょうの郷（奥四万十の郷） → [月] 4日、11日、18日、25日
- \*鶴松の風（しらいしの里 憩） → [火] 5日、12日、19日、26日
- \*新田くつろぎ家（老人福祉センター） → [水] 6日、13日、20日、27日
- \*いらすのさと（船戸多目的集会所） → [木] 7日、14日、28日
- \*せんだん（かわうそ図書館） → [金] 1日、8日、15日、22日、29日

発行：社会福祉法人津野町社会福祉協議会  
 〒785-0202 高岡郡津野町姫野々431番地1  
 TEL 55-2115 FAX 55-2119  
 e-mail [tsuno-shakyo@herb.ocn.ne.jp](mailto:tsuno-shakyo@herb.ocn.ne.jp)  
 ホームページ [津野町社会福祉協議会 | 検索](#)

弥生（やよい）  
 草木が芽を出してよいよ  
 生い茂る月という意味とか。  
 人も芽を出したい季節！