

ともに生き みんなと住み続けたい 思いやりのまちづくり

# かすみがうら社協だより



第66号

kasumigaura welfare information

令和3年1月20日発行

社協(しゃきょう)は、社会福祉協議会の略称です。



## ぼくたち、わたしたち年男年女!(上佐谷小学校5年生)

うし年生まれ：何事にも一生懸命に取り組みます。



### Contents ~もくじ~

- 表紙 上佐谷小学校 5年生
- 2,3 新年あいさつ 各福祉団体表彰
- 4 とびっくす
- 5 ボランティアセンターだより
- 6 物品のご寄贈について
- 7 義援金報告・募集
- 8 善意銀行・よていろいろ



「社協だより」は、皆さまからの社協会費により、発行しています。記事に関するご意見ご感想をお寄せください。本紙では、障害・障がいの表記については、法律用語は漢字、それ以外はひらがなで表記しています。



## 新年のごあいさつ



明けましておめでとうございます。

令和3年の新春にあたり、謹んでお慶び申し上げます。

旧年中は、本会の事業推進及び運営につきまして、温かいご支援とご協力を賜り、役職員を代表いたしまして心より感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症が我が国においても猛威をふるう中、国や県などの要請のもと、感染拡大防止対策が取られています。その中で、人と人が互いに接触する機会を減らすことを求められ、地域のボランティア活動や市民活動にとりまして、力が発揮しにくい状況になっています。

こうした状況の中、創意工夫した「つながり」の継続や新たな「つながり」を展開していく支え合いの地域づくりが求められています。

本年も、コロナ禍での活動となりますが、地域の皆さまや福祉関係団体、福祉関係機関の皆さまとともに、明るい地域社会の実現のため、福祉の推進に取り組んで参りますので、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。今年一年の皆さま方のご健康とご多幸をお祈り申し上げまして、年頭のごあいさつといたします。

社会福祉法人 かすみがうら市社会福祉協議会 会長 坪井 透



## 第70回 茨城県社会福祉大会

令和2年10月9日に開催を予定されていましたが第70回茨城県社会福祉大会は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から中止となりました。

今回、顕彰を受けられた方々をご紹介します。

### 県知事表彰 8名 (順不同・敬称略)

【社会福祉施設職員】 関口有希子 田所玲子 富岡隆幸 岡野恵美  
関根百合子 大関景子 石井幸子 宮下昭子

### 県社協会長表彰 7名 (順不同・敬称略)

【社会福祉施設役員】 狩野平左衛門岳也

【社会福祉施設職員】 村田剛 潮田千晶 藤川亜希子 鈴木裕子 磯山麗美 他1名



## 第59回 茨城県老人クラブ大会

令和2年9月17日に開催を予定されていましたが第59回茨城県老人クラブ大会は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から中止となりました。

今回、顕彰を受けられた方々をご紹介します。

### 県知事表彰

(順不同・敬称略)

【知事感謝状】 萩原政子



### 県老人クラブ会長表彰

(順不同・敬称略)

【老人クラブ功労者・役員】 石塚重則

【老人クラブ功労者・職員】 1名



## 令和2年度 社会福祉協議会会員加入状況報告

令和2年9月30日以降に、社会福祉協議会会員へご加入いただいた皆さまについて、ご報告いたします。

ご加入いただき、ありがとうございました。

【法人会員】 20,000円 (有)山口屋旅館(竹寿司)

10,000円 (株)中島商事  
(株)イズミヤ稲吉斎場

【賛助会員】 10,000円 グリーンヒル千代田



かすみん

令和2年12月18日現在(順不同・敬称略)

## お詫びと追記

社協だより第65号「令和2年度社会福祉協議会会員加入状況報告」及び「令和2年度日本赤十字社活動資金報告」において、漏れがありました。心よりお詫びし、追記いたします。

○社会福祉協議会加入状況報告 (敬称略)

【特別会員】 1,000円 佐久間 淳 (下稲吉東地区)

○日本赤十字社活動資金報告 (敬称略)

【法人社資】 10,000円 (株)宮本建設工業

# フリースペース「フラット」を開催しています♪

## フリースペース「フラット」とは？

フリースペース「フラット」は、ひきこもり状態の方を対象に、家庭や学校以外の居場所を提供しています。

かすみがうらウエルネスプラザで、毎月第4土曜日に開催しています。当事者だけでなく、当事者の家族の方々も参加自由です。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、開催を中止または延期する場合がありますので、事前にお問い合わせのうえ、ご参加ください。

## 主な活動内容

- ・もの作り
- ・パソコン教室
- ・歓談



## 活動の様子



ハーバリウムボールペン作り※1



アクセサリー作り



調理実習後の食事の様子※2



パソコン教室

※1 ハーバリウムボールペンとは、ボールペンの中に植物等を入れたペンです。

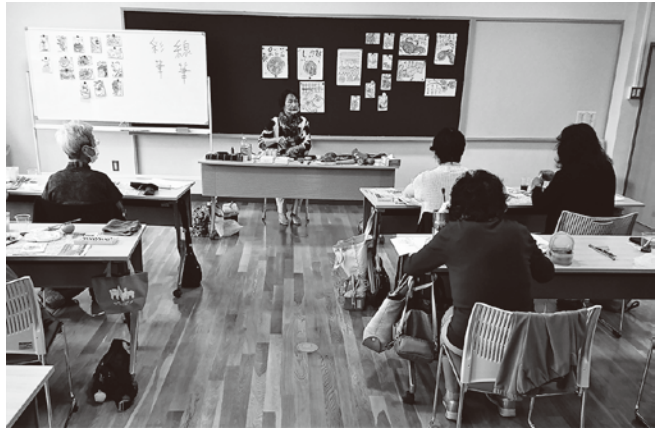
※2 2017年に撮影したものです。

## 絵手紙講座を開催しました!

かすみがうらウエルネスプラザにおいて、絵手紙講座を開催しました。  
講座は、計4回コースで10名が参加し、色鮮やかなとてもかわいい絵手紙ができあがりました。



描き方について講義を受ける様子



絵手紙を描く様子

## 手作りマスク報告

ボランティアセンターでは、ボランティア連絡協議会の皆様のご協力により、手作りマスク365枚を作製しました。  
市内中学校の3年生へ配布されます。

### 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

#### ①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらををり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

#### ②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校などが集まる場所でやるう

マスクがない時

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

とっさの時

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何みせずに咳やくしゃみをする

#### 正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳に掛ける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省 検索

出典：首相官邸HPより

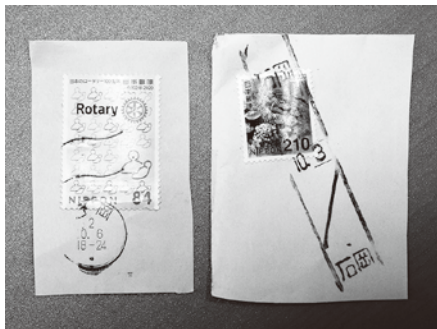
# 物品のご寄贈について

かすみがうら市社会福祉協議会では、下記物品の受け入れをしております。  
お預かりしました物品については、茨城県社会福祉協議会で整理し、回収業者を通して換金し、県内のボランティアサークル、NPO団体、任意団体等の活動費として活用されます。  
ご協力をお願いいたします。

## ①使用済み切手

- 切手と消印のまわりは1cm離して切り取ってください。
- ※長い消印のものは、地名・日付が1つずつ残るように。

### ○切り取り例



### ×対象外の例



## ②磁気カード

- 使用済み・未使用(50度・105度)に分別してください。

### 〈対象のもの〉

裏がグレーの磁気式カード。

ア)テレホンカード(公衆電話で使用できるカード)

イ)図書カード(日本図書普及株式会社が発行していた書籍と引き換えられるカード)

ウ)オレンジカード(JR各社で利用できるカード)

エ)ハイウェイカード(道路関係4公団が発行していたカード)

オ)QUOカード(コンビニエンスストア、飲食店、ガソリンスタンド等で利用できるカード)

### 〈対象外もの〉

裏にQRコードがついていて、一目で使用残高が分からないもの。(図書カードNEXT等)

## ③はがき

- 未使用、書き損じに分けた後、金額別に分別してください。

その他の物品の寄贈に関しては、ご寄贈者様の意思に基づいて配分し、市内の福祉向上に役立てます。  
※取り扱いできない物品もありますので、あらかじめ、お問い合わせのうえ、ご確認ください。



お気軽にお立ち寄りください♪

## 初鳥運送有限公司

霞ヶ浦大橋通り給油所

電話:0298-96-1144

茨城県かすみがうら市西成井2563-2  
スタッドレスタイヤ交換受付中!



# 健康豆知識

## ～フレイルを防ぎ、楽しく過ごす～



「フレイル」とは「加齢により心身が衰えた状態」のことです。フレイルの確認項目は5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目の場合は、フレイルの前段階（プレフレイル）と言われています。

【改訂日本版 CHS 基準（改訂 J-CHS 基準）】（出典：国立長寿医療研究センター）

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

体重が自然に以前より減ってきている、気力が無くなってきた、青信号のうちに横断歩道を渡りきれなくなった、ペットボトルのフタが開けにくくなったなど、思い当たることはありませんか？

「フレイル」は気力の低下等、精神的な変化や社会的なものも含まれます。しかし、早期対応により元の健康な状態に戻る可能性があります。

### 【フレイルを防ぎ、健康に生活するために】

- 1 空き時間で体を動かす習慣をつけましょう
  - ・座ったままでも足首回し
  - ・朝起きたら太陽の光をあびましょう
- 2 タンパク質の多い食事をしっかり噛んで食べましょう
  - ・複数の発酵食品を組み合わせ、腸を健康に
  - ・定期的に歯医者でお口の状態をチェック
- 3 社会とつながり、役割や生きがいを見つけましょう
  - ・「密集・密接・密閉」に注意して家族以外ともコミュニケーション
  - ・好きなこと、あたらしいことに挑戦してみる



フレイル予防をしっかり行い、より良い人生を楽しみましょう！

## 義 援 金 報 告

（敬称略）

○令和2年7月豪雨災害義援金  
植田 浩幸 10,000 円  
（令和2年12月18日現在）

ご協力ありがとうございました。



かすみん

## 義 援 金 募 集

現在、下記の義援金を募集中です。皆さまのご協力をお願いいたします。

- 東日本大震災義援金 （令和3年3月31日まで）
- 平成28年熊本地震義援金 （令和3年3月31日まで）
- 令和元年台風 19 号災害義援金 （令和3年3月31日まで）

上記以外の義援金も募集中です。詳細は、社会福祉協議会へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

# 善意銀行

皆さまからお寄せいただいた善意のころろをご紹介します。  
お寄せいただいた善意は、ご寄贈の趣旨に沿ってかすみがうら市の地域福祉向上のために活用させていただきます。(寄付金は、所得税法上の寄付金控除が受けられます。)

令和2年10月1日～令和2年12月18日 (順不同・敬称略)

## 預託金

- 真如苑 200,000円
- かすみがうら市霞ヶ浦たばこ販売組合 56,013円
- かすみがうら市カラオケ連合会 4,230円
- 匿名 30,000円



真如苑 様

## 預託品

- かすみがうら市更生保護女性会 手作りマスク



かすみがうら市更生保護女性会様より、手作りマスクをご寄贈いただきました。

## 古切手

- 特別養護老人ホーム筑水苑 かすみがうら



新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催を中止または延期する場合があります。あらかじめご了承ください。

新型コロナウイルス感染予防のため、参加される際は、マスクの着用をお願いします。

### 障がいのある子どもない子ども一緒にあそぼう おもちゃ図書館 ひよっこ



毎週木曜日  
9:30～11:00  
やまゆり館  
対象:未就学児  
定員:7組(先着順)  
必ず保護者同伴でご利用ください。

新型コロナウイルス感染予防のため、発熱や風邪症状がある場合は、利用をお控えください。

### ひきこもりサロン フリースペース フラット

ひきこもりがちな方とその家族のための集いの場です。

ウエルネスプラザ  
2月 27日(土)  
3月 27日(土)

時間 13:30～16:00  
場所 ウエルネスプラザ 音楽室

フラット、お立ち寄りください

### ちょっと悩みを聞いてほしい時は 心配ごと相談

女性の家	あじさい館
2月10日(水)	2月24日(水)
3月10日(水)	3月24日(水)

※電話での相談は受けておりません

時間(受付) 13:30～15:00  
相談終了15:30

直接お越しください

### 専門家の意見が聞いてみたい時は なんでもかんでも相談

心理・精神  
法律・医療  
保育・障がいの専門相談員が応じます。

やまゆり館  
2月 20日(土)  
3月 27日(土)

法律は要予約

時間 13:30～16:30

法律相談は要予約! 029-898-2527

## じぶんの町を良くするしくみ。赤い羽根共同募金



### 【間違い探しの答え】



たくさんのご応募ありがとうございました。厳正なる抽選の結果下記の方々当選されました。おめでとうございます!

素敵な「かすみがうらの幸」をお送りいたします。なお、商品がお手元に届くまでお時間を要する場合がございますので、ご了承ください。

当選者：ドリーさん、シンさん、きんちゃんさん、JUNさん、匿名さん