

平成30年2月1日 発行

編集発行 **167**号

社会福祉法人  
宇都宮市社会福祉協議会  
宇都宮市中央1丁目1番15号  
宇都宮市総合福祉センター内  
電話 028-636-1215(代)  
FAX 028-638-9856

<http://www.utsunomiya-syakyo.or.jp>

宇都宮市社会福祉協議会 検索

# うつのみや



# 社協だより

## ブロック別福祉協力員研修会を開催

### 「遠くの親戚よりもご近所で！」



講師:宮地ゆみ氏

「住民の皆さんを笑顔にするには？」をテーマにグループで話し合ったことを参加者全員で共有しました。

- 【グループワークで発表された主な意見】
- 〈住民の皆さんを笑顔にするには？〉
- ・近所の方へ笑顔であいさつからスタート！
  - ・人の集まる場所を作る。
  - ・さりげなくひと声かける大切さ。
- 〈笑顔にするための課題〉
- ・民生委員と福祉協力員のなり手がいない。
  - ・民生委員と福祉協力員の協力体制を強くする。
  - ・行事に誘っても来てほしい人が来ない。



10月23日(月)から11月2日(木)にかけて、5ブロック(中央、東部、西部、南部、北部)に分け、福祉協力員研修会を開催しました。

今年は新たに委嘱された方々を含め、5ブロック合計605名の福祉協力員等の皆さまにご参加いただきました。

研修会では、先進的な取り組みを行っている日光市久次良町自治会副会長および西町地区民児協会長である宮地ゆみ氏を講師にお招きし、久次良町自治会が中心となって組織した「ホットくじら隊」による「久次良町ちょっと親切運動(ちょいボラ)」など、地域住民の主体的な取り組みによる活動やネットワークづくりの先進事例についてお話しいただきました。その後地区ごとのグループに分かれ、互いの活動について情報交換をするとともに、上記テーマについて、活発に意見を交換していただきました。

“うつのみや社協だより”は、**回覧**です。よろしくお願い申し上げます。

## 西原川向ふれあい・いきいきサロン（西原地区）

～バラエティに富んだプログラムで、みんなの健康が増進～

### ★ サロン情報

開催日時：毎月第3水曜日 午後1時30分～3時30分 ※その他随時

場所：一条中学校

代表者：坂本 <sup>さかもと</sup> 昭 <sup>あきら</sup>さん（西原川向自治会長）

立ち上げ動機：西原川向自治会には約70人の後期高齢者が住んでいますが、積極的に外に出てもらい、人と接しておしゃべりをしたり、体を動かすことで健康寿命を延ばしてもらいたいと思いサロンを立ち上げました。

### ★ 実施内容

- ・筋トレ・コーラス
- ・折り紙
- ・レクリエーション
- ・お茶会・お花見
- ・納涼会 など

### 一条中学校のミーティング室をお借りして開催

平成27年度にサロンを立ち上げた当初は自治会集会場を活用していましたが、集会場が取り壊しになったことから、近隣に移転をした一条中学校のミーティング室をお借りし、平成29年度より会場として使わせていただいています。サロンが地域と学校の架け橋となっています。



▲みんなで健康増進！筋トレの様子

### サロンのアピールポイント

参加者の皆さんが肩ひじ張らず、和気あいあいとした雰囲気の中で、楽しい時間を過ごしています。

特に、福祉協力員さんたちの心遣いやお手伝いが、サロンの運営には欠かせなくなっています。

筋トレや脳トレを中心に、バラエティに富んだプログラムも自慢です。

さらには、城址公園でのお花見や納涼食事会など、イベントも充実しています。



▲折り紙での鶴と亀の作品！ご長寿間違いなし

## 福祉協力員

### 富士見地区 <sup>すぎもと まさ え</sup> 杉本正恵さん（鶴田町富士見自治会）

活動年数：杉本正恵さん / 7年目 福祉協力員連絡会会長  
活動内容：ふれあい会食会の運営、近隣の方への見守りや声かけ、敬老会の運営、福祉協力員研修会に参加



〈杉本さん〉

### いつも笑顔で

以前からふれあい会食会のお手伝いをしていて、いつの間にか福祉協力員になっていたという感じです。はじめは活動内容も手探りでしたが、ふれあい会食会などを通して地域の高齢者をはじめ、沢山の方とお知り合いになれたことによって、やりがいを持って活動しています。今年度発足した福祉協力員連絡会の会長という大役を仰せつかりましたが、皆から頼られると頑張れる気がします。いつも笑顔をもっとに、これからも活動を続けていきたいと思ひます。

### 活動を続ける原動力は？

一人の福祉協力員として日頃の活動を行う他に、69名を擁する富士見地区福祉協力員連絡会の会長として、取りまとめ役の立場も加わり、大変な面もありますが、明るく頼れる福祉協力員の仲間や地区社協・自治会の方々とともに工夫を凝らし、楽しみながら活動するよう心掛けています。



▲この日のメニューはビーフシチュー



▲冷めないように手際よく

# 紹介コーナー

## ようなんサロン（陽南地区）

～“地域の居場所”をコミセンで開設～

### ★ サロン情報

開催日時：毎月第4木曜日 午前10時～午後2時

場所：陽南地域コミュニティセンター

代表者：吉澤由紀子さん（コミュニティセンタースタッフ）

立ち上げ動機：はつらつ教室の終了後、健康づくりや仲間づくりを続けながら地域の居場所として活動を広げようと、集まりやすいコミュニティセンターでサロンを始めました。

### ★ 実施内容

- ・おしゃべり ・健康体操
- ・手作り創作活動
- ・おしゃれ講座
- ・暮らしに役立つ講話
- ・ランチ ・季節行事  
（納涼祭、クリスマス会など）

### 身体に合わせ無理なく楽しい体操

サロンの定番メニューは健康体操。扇子や大小のお手玉、手ぬぐいなどを使い、導入から身体活動まで、身体に無理なく、楽しく運動ができます。スタッフも交え、笑いの絶えない時間となっています。

その他、手作り体験やおしゃれ講座、また、納涼祭などの季節行事も毎年企画しています。



▲扇子を使った健康体操は見た目も華やか

### サロンのアピールポイント

体操や創作活動の後には、待ちに待ったランチタイム。メニューは旬の食材を活かし、参加者の方がご自宅でも作れるような一品を取り入れています。おしゃれなワンプレートランチに仕上げ、普段とは少し違う雰囲気を感じていただいています。

スタッフは、民生委員さんや福祉協力員さんをはじめ、寿司職人さんなどのサロンサポーターの方々です。特に寿司職人さんが作る、巻き寿司や和食は大好評です。

また、サロン参加者による短歌の会など、新たな集いの場もでき、地域の輪が広がっています。



▲スタッフ手作りのランチ

# 紹介コーナー

## 御幸地区 おおかわゆうこ 大川裕子さん（東町自治会）

活動年数：大川裕子さん／10年目

活動内容：見守り活動、夕食会、ふれあい会食会、敬老会、地区文化祭、クリスマスプレゼント配付、福祉協力員研修会などに参加



〈大川さん〉

### 福祉協力員となったきっかけと原動力は？

父の関係で福祉を身近に感じ始め、何かお手伝いできることがあればという気持ちからでした。何をしたら良いかわからなかったのですが、自分のためにもなると思い福祉協力員になりました。

活動を続けている原動力は、森崎地区社協会長と、剣持副会長のお手伝いをしたいという気持ちです。地域のために頑張っているお二人の役に立てればと思っています。大した力にはなれませんが、中継ぎ役として、これからもできる範囲で活動を続けていきたいと思っています。



▲夕食会のカレーの準備！

### 「御幸地区夕食会」で地域の方々の交流の後押し

今年度より新規事業として「御幸地区夕食会」を、原則毎月1回コミュニティセンターで開催しています。地域の子もたちやご年配の方など、毎回100人ほどの方に参加していただき、食事を通した世代間の交流や、子育て中のお母さん達の情報交換の場として盛り上がっています。

メニューはカレーライスとビュッフェスタイルのサラダバーで、カレーは子どもから年配の方まで、おいしい！と評判をいただいています。サラダは常時数種類用意し、野菜不足を補ってもらっています。これからも地域の皆さんに喜んでいただけるよう、楽しく続けていきたいと思っています。

ボラセン  
情報コーナー



# 福祉の祭典で大活躍！ 学生ボランティア♪



昨年の11月23日（木・祝）に開催された「第11回宇都宮市民福祉の祭典」で、多くの学生ボランティアが活動しました。

スタンプラリーやエレベーターでの誘導、会場の後片付けなど、寒い中でも笑顔で元気に活動をしていただきました。ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました！今年も学生ボランティアのご参加をお待ちしています！



## ボランティア活動保険更新手続きのご案内



平成29年度にご加入いただいている「ボランティア活動保険」の補償期間は、平成30年3月31日午後12時までです。引き続きの加入や新たにご加入を希望される方は、更新・加入の手続きが必要になります。

■手続きに必要な物

- ①保険料
- ②印鑑（複数名でご加入の場合は、代表者の印鑑と加入者名簿）

■保険料及び補償内容

年間 保険料	基本タイプ	A(350円)	B(510円)	
	天災タイプ	天災A(500円)	天災B(710円)	
補償 内容	死亡	1,040万円*	1,400万円*	
	後遺障害	1,040万円* (限度額)	1,400万円* (限度額)	
	入院日額	6,500円	10,000円	
	手術	入院中	65,000円	100,000円
		外来	32,500円	50,000円
	通院日額	4,000円	6,000円	
	特定感染症	上記後遺障害、入院、通院の各補償金額(保険金額)に同じ		
	葬祭費用 (特定感染症)	300万円 (限度額)		
賠償責任	5億円(限度額)			

■手続き開始日

平成30年2月下旬を予定

■更新後の補償期間

平成30年4月1日～  
(4月1日以降加入の場合、  
加入手続き完了日の  
翌日午前0時～)  
平成31年3月31日まで

◆新規でのご加入をはじめ、その他の保険についての詳しいことは、ボランティアセンターまでお問い合わせください。



※平成30年度より、死亡保険金額および後遺障害保険金額が改定となります。（\*部分）  
※天災タイプでは、基本タイプにおける補償に加え、天災（地震・噴火・津波）によるケガも補償されます。

■手続き・お問い合わせ ボランティアセンター（総合福祉センター8階）  
電話 636-1285 FAX 634-2870

# ♪身近に出来るボランティア活動♪ アルミ缶のプルタブ収集 ボランティア



身近にできる収集ボランティア活動の一つとして、「アルミ缶のプルタブ収集」があります。

宇都宮市社協では、市民の皆さまやボランティアの方々により収集されたプルタブによる収益を宇都宮市内のボランティア活動の推進・支援のために有効に活用させていただいています。

## ～～収集する際のお願い～～

### 【○良い例】



○ 収集したプルタブは、ビニール袋などに入れてお持ち込みください。

### 【×悪い例】



× ペットボトルに入れてのお持ち込みはご遠慮ください。  
× プルタブ以外のものが混入していないか、ご確認ください。

皆さまからお預かりしたプルタブ等の収益により、登録ボランティア団体貸出用としてプロジェクターを購入しました。

※プロジェクターで投影している様子です。



☆アルミ缶からプルタブ部分を取り外す際には、ケガに十分お気を付けてください。

～引き続き、皆さまのご協力をお願いします～

## 第13回 ボランティアセンター登録団体紹介コーナー

ボランティアセンターでは、様々な分野で活躍しているボランティア団体が登録しています。今回は、スポーツ・レクリエーション等の指導や支援活動を中心に行っているボランティア団体をご紹介します。

### 団体名 ※掲載は登録順です。

- ① ストーク  
(サウンドテーブルテニスやグラウンドゴルフの支援活動)
- ② 一般社団法人栃木県鍼灸師会  
(マラソン大会等での無料施術、健康相談など)
- ③ CAB<sup>シーエービー</sup>アクアサポート  
(障がい者や高齢者等を対象とした水中運動の指導・支援活動)
- ④ 一般社団法人すまいるコンシェルジュ  
(バレエやヨガを取り入れたエクササイズ、患者会等での出前レッスンなど)
- ⑤ たまごクラブ  
(児童や高齢者・障がい者等を対象としたレクリエーション支援活動)

左記のボランティア団体では、スポーツやレクリエーション等の指導や支援活動のほか、参加者同士の交流促進や仲間づくりのサポートなども行っています。



### お問い合わせ

ボランティアセンター(総合福祉センター8階)  
電話 636-1285 FAX 634-2870

ホームページもご覧ください。

宇都宮市社協 ボラセン

検索

お気軽にご相談ください

## 総合相談センター **無料!**

### ～巡回相談をご利用ください!～



総合相談センターでは、日常生活の中で抱えている心配ごとや悩みごとを、身近なところで相談できるよう生活福祉相談員による巡回相談を、下記の施設で行っています。

※各会場で直接相談をお受けしています。(電話での相談はご遠慮ください。)

・秘密は固く守ります ・匿名でも相談できます

※祝祭日・休館日を除く

場 所	相 談 日 時
老人福祉センター ことぶき会館 (屋板町558)	毎月 第1木曜日 (月1回) 9:30～15:30
老人福祉センター ふれあい荘 (陽東2-3-1)	毎月 第2木曜日 (月1回) 9:30～15:30
老人福祉センター やすらぎ荘 (宝木本町1991-1)	毎月 第3木曜日 (月1回) 9:30～15:30
老人福祉センター すこやか荘 (下砥上町1259-3)	毎月 第4木曜日 (月1回) 9:30～15:30
河内総合福祉センター (白沢町385)	毎月 第1火曜日 (月1回) 9:30～15:30
上河内老人福祉センター (松田新田町116-1)	毎月 第2火曜日 (月1回) 9:30～15:30

【お問い合わせ】総合相談センター(総合福祉センター5階) 電話 636-1215

## 障がい者福祉センター 医療・生活相談



宇都宮市障がい者福祉センターでは、医師による障がい者の医療・生活相談を下記の予定で行います。お気軽にご相談ください。

日 程	平成30年 4月14日(土)・5月12日(土)	場 所	宇都宮市障がい者福祉センター	
	6月 9日(土)・7月14日(土)		宇都宮市中央1-1-15 総合福祉センター2階	
	8月11日(土)・9月 8日(土)		時 間	午前10時～正午
	10月13日(土)・11月10日(土)		対 象 者	市内に住所がある方で、 在宅の18歳以上の障がいのある方
	12月 8日(土)		人 数	各回2名まで受け付けます。
	平成31年 1月12日(土)・2月 9日(土)			※ご希望の方は、必ず事前にご予約ください。
	3月 9日(土)			

【お申し込み・お問い合わせ】障がい者福祉センター(総合福祉センター2階) 電話 639-1050 FAX 639-1052

## ぎんなん基金 ご協力ありがとうございました。

平成29年8月21日～12月22日

皆さまのあたたかい善意に心より感謝いたします。  
ぎんなん基金は地域福祉事業に活用させていただきます。



寄附順・敬称略

寄附者(団体)	金額(円)	寄附者(団体)	金額(円)	
8月 南匠堂 栃木美術倶楽部	7,000	11月 なかよし善行ネットワーク 代表 宋美恵	9,472	
なかよし善行ネットワーク 代表 宋美恵	35,500		平石地区社交ダンス親睦会 会長 山口哲男	52,200
ステップ希望 会長 石川孝子	16,350		成願寺	146,148
9月 栃木県歌謡協会 宇都宮北支部 支部長 石川友久	30,000		石井地区自治会連合会	2,606
栃木県シルバー大学校中央校学生自治会	200,000		豊郷地区社会福祉協議会	43,384
なかよし善行ネットワーク 代表 宋美恵	15,099		雀宮地区健康福祉まつり実行委員会	66,779
栃木県レーザーカラオケ協会本部	31,350		料理クラブ・エプロン	2,945
栃木県レーザーカラオケ協会本部	9,350		(株)藤吉	22,000
四つ竹健康踊り雅流 宇都宮会員一同	29,000		さくらフリーマーケット	3,000
栃木県歌謡協会 宇都宮西支部	30,000		宇都宮共和大学Tiny	6,544
10月 栃木県街商協同組合	20,000	風見鶏 お客様一同	44,680	
なかよし善行ネットワーク 代表 宋美恵	16,673	宇都宮民謡民舞連合会	50,000	
宇都宮市上河内生涯学習センターライフアップセミナー inかみかわち受講生一同	657	雀宮地域婦人会西田支部	2,000	
南匠堂 栃木美術倶楽部	5,000	宇都宮ヤクルト販売(株)	340,000	
匿名	4,373	カトリック峰教会	2,000	
大橋祥江	816	12月 羽生憲子	20,000	
生活改善クラブひまわり会	2,000	光輝会歌謡愛好会	21,500	
フレッシュマーケット富屋	2,000	(南匠堂) 栃木美術倶楽部	5,000	
飯田福祉会デイサービスセンターことぶき	3,000	江原忠利、義子	50,000	
11月 横川地区社会福祉協議会	4,500	アートフラワーストック会	1,500	
横川地区民生委員児童委員協議会	42,420	(株)永神工業	4,384	
		(宗)真如苑 宇都宮支部	200,000	

【お問い合わせ】総務企画課(総合福祉センター1階) 電話 636-1215 FAX 638-9856