

# そうま

ふれあいネットワーク

# No. 192



# 社協だより

2024年12月15日

発行人 只野 裕一

発行：社会福祉法人相馬市社会福祉協議会

相馬市小泉字高池357(相馬市総合福祉センター内)

TEL 0244-36-5033 FAX 0244-36-3109

<https://www.soma-shakyo.com>

## 美味しいお弁当をお届けしています



### ひとり暮らし高齢者 食事サービス

～お弁当が届けられるまで～



#### 食事サービスとは？

相馬市社会福祉協議会では、1人暮らし高齢者や高齢者世帯で見守りが必要な方を対象に、毎週水曜日にお弁当をご自宅に届けています。

配食は栄養バランスの取れたお弁当を届けるだけでなく、同時に安否確認として、対話による心身の把握と観察などを行っています。



### 募集中

お弁当作りに参加して下さるボランティアさんを募集中です！

**活動日** 毎月第2水曜日

**活動時間** 9:30~11:00

※年齢・性別を問わず、どなたでもできるボランティアです。興味がある方は、ぜひご連絡ください。

●問合せ先：地域福祉係

☎36-5033

**①お弁当作り**

民生委員さんやボランティア団体さんにご協力いただき、栄養バランスや彩りも考えながらお弁当を作っています。

**②お弁当の受け渡し**

民生委員さんやボランティアさんへお弁当を受け渡し、配達のご協力をお願いしています。

**③お弁当の配達**

健康状態等、安否確認を兼ねてお弁当をお届けしています。

# 顕彰

多年にわたる社会福祉活動により、次の方が表彰を受けられました。  
ここにお祝いを申し上げます。

〔第78回福島県社会福祉大会〕

## ◎民生委員児童委員功勞表彰

- ・青木 一晴様
- ・小田原 芳子様
- ・高力 登志子様
- ・杉本 博和様
- ・福迫 光平様

## 社協会員会費にご協力ありがとうございます (第2弾)

市民の皆様をはじめ、多くの企業・団体から社協会員会費にご協力いただきありがとうございます。

納入いただきました会員会費は、地域福祉事業の貴重な財源として大切に活用させていただきます。



### ◎法人・団体会員の皆様をご紹介します 11月5日現在 (順不同敬称略)

- |         |             |          |                 |
|---------|-------------|----------|-----------------|
| 馬陵歯科診療所 | (株)大東銀行相馬支店 | (株)鳥久精肉店 | (有)結城農機         |
| 佐藤歯科医院  | (株)馬陵タクシー   | (株)廣文堂書店 | 山形屋味噌醬油店        |
| 光洋電設(株) | わたなべ歯科クリニック | 桜井薬局     | 福島日野自動車(株)相双営業所 |
| (株)コハタ  | 合同会社 飯豊ファーム | 証覚院      |                 |

### 無料法律相談の案内

遺言・相続などの多様なニーズに弁護士が無料で相談に応じます。(相談時間：お一人当たり30分)  
◇日時 令和7年1月10日(金) 13時30分～16時  
※予約は、12月25日(水) 8時30分から受け付けます。

●予約・問合せ先 TEL 36-5033

## まごころありがとう [R 6. 10. 1 ~ R 6. 11 30]

民間社会福祉活動の充実のために役立ててください。…と、次の方々から心温まる“まごころ”が寄せられました。  
この寄付金は、本会が行う住民主体の福祉活動の貴重な財源として、有効に活用させていただきます。

### 【社協活動資金に…】

- ・涼ヶ岡八幡神社敬神婦人会様
- ・佐原 英夫様 (八幡)

### 【指定寄付】

- ・津田 恵様  
能登半島地震災害・大雨災害義援金  
社会福祉法人スマイルワークへ

### 【福祉活動に…】

- ・涼ヶ岡八幡神社敬神婦人会様 タオル等 150点
- ・株式会社 ダイナム様 食品等 147点
- ・志賀 孝子様  
タオル類 77点、鍋1点、プラスチック容器 50点
- ・桜澤 博様 おむつ類 314点
- ・松田 里子様 かぼちゃ 35個
- ・中塚 孝行様 玄米 50kg
- ・匿名希望 タオル類、米



▲涼ヶ岡八幡神社敬神婦人会の皆さん



▲(株)ダイナムさま

生活支援コーディネーターが見つけた！

No.43



# そうまのお宝ご紹介！！

相馬のお宝ご紹介では、地域にある様々な支え合い活動を地域みなさんに紹介していきます。今回は骨太けんこう体操の実施団体の「はちまんクラブ」のみなさんです。



体操の日は、ご近所さん同士声をかけ合って参加しています！



地区で体操を始めてから地域のつながりもさらに強くなっています！



体操のメンバーを中心に、「おでかけミニバス体験会」を行いました。日頃からミニバスを利用している方に乗車方法などを教えてもらい体験しました。「みんなと一緒にだから心強かった！」「自分が免許を返納したら利用したい！」「時間をつぶせる場所があるといいな〜」等、多くの意見をもらうこともできました。

免許返納後の移動の問題は、地域の方が抱える悩みの一つでもあります。元気なうちから、地域の資源を知り、体験し、備える！ことはとても大切なことですね。

本会では、地域課題について住民の方と一緒に考え、よりよい方法を模索していきたいと考えております。地域のお困りごとなどございましたら、お聞かせください。



バスを降車後、市内を散策。「大人の遠足みたいで楽しいね！」とみなさん笑顔。



帰りのバス時間までお食事タイム。

バスを待つ間も楽しいおしゃべりは続きます！「この体操おススメよ！」とみんなで共有！



みなさんの地区にある素敵な活動、集いの場の情報をお知らせください。取材に伺いますのでご連絡お待ちしております。 ☎ 36-5033 羽根田まで



## オレンジカフェ開催のお知らせ

相馬市社会福祉協議会の専門職による、悩み事の相談  
情報交換 孤立予防 介護負担感の軽減 ほっとひと息 集いの場  
開催予定日(状況により日時変更の場合があります) 参加費無料 出入り自由



骨太けんこう体操&カフェ	1月 8日(水)	2月12日(水)	14:00~
健康マージャンカフェ	12月18日(水)	1月15日(水)	14:00~
楽しくおしゃべりカフェ&麻雀	12月24日(火)	1月28日(火)	14:00~
「出張オレンジカフェ玉野公民館」	1月27日(月)	2月10日(月)	10:00~
「出張オレンジカフェ磯部公民館」	12月26日(木)	1月23日(木)	14:00~
「出張オレンジカフェ東部公民館」	12月27日(金)	1月24日(金)	13:30~

◎12月から公民館で「はまなす館カフェ出張健康座談会」を開催しています。

参加費無料 地域のお宝話や、健康づくり講話、生活習慣の健康チェックもあります。  
申し込み先 相馬市社会福祉協議会 福祉課 地域福祉係(☎36-5033)  
留意事項 各公民館で問い合わせ、受付などは行いません。

場 所	開 催 日	時 間	場 所	開 催 日	時 間
磯部公民館	令和6年12月26日(木)	14:00~15:30	大野公民館	令和7年1月22日(金)	14:00~15:30
東部公民館	12月27日(金)	14:00~15:30	中央公民館	2月6日(木)	14:00~15:30
日立木公民館	令和7年1月10日(金)	14:00~15:30	飯豊公民館	2月13日(木)	14:00~15:30
山上公民館	1月16日(木)	14:00~15:30	八幡公民館	2月14日(金)	14:00~15:30

※交通手段のない方に対して送迎をします。希望する方は申込時にお知らせください。

## ～骨太けんこう体操からのお知らせ～

### ◎体験教室のお知らせ

☆日 時 12月16日(月)、令和7年1月20日(月)、2月17日(月) 午後2時～午後3時

☆場 所 総合福祉センターはまなす館

#### ☆参加時のお知らせ

- ・動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物は各自準備してください。
- ・来館する際は入り口で消毒してください。
- ・体調が悪い時は参加を控えてください。

※状況によって予定を変更する場合があります。(問い合わせ 地域福祉係 ☎36-5033)



### ～骨太けんこう体操とは?～

相馬市に誕生した「健康寿命」を延伸するための体操です。歳を重ねると、徐々に筋肉や骨は衰えてきます。しかし、いくつになっても鍛えることで筋肉量はアップできます。お友達や家族と一緒に、楽しみながら体を動かしてみませんか?

自分たちで取り組みたいという方は、私たちがお伺いさせていただきますので、気軽にご相談ください。



## 相馬市民生児童委員協議会の活動紹介！

10月～11月にかけて、県内外4市町村の民生児童委員協議会の方々が、視察研修の為、来相されました。

平常時の活動や災害時の対応、日々の活動の中での課題や悩み等について情報を交換することができました。



▲福島市東部・大波方部民生委員児童委員協議会の皆様



▲仙台市若林区民生児童委員協議会の皆様



▲山形県天童市民生児童委員連絡協議会の皆様



▲茨城県守谷市南地区民生委員児童委員協議会の皆様

## 相馬市老人クラブの活動報告

### 第41回相馬市高齢者スポーツ大会

令和6年10月18日(金)スポーツアリーナそうまにおいて開催し、約200名の方に参加いただきました。

参加者は、「囲碁ボール」や「ボッチャ」など5種目の競技を楽しみ、いきいきとした笑顔があふれていました。

※ニュースポーツ用具の貸出も行ってあります。ぜひ、日々の活動に取り入れてみませんか？



### 第23回パークゴルフ大会

令和6年11月7日(木)相馬光陽パークゴルフ場において開催し、58名の方に参加いただきました。

風が強い日ではありましたが、参加者のみなさんは、楽しく交流をしながらプレーをしていました。

男性の部 優勝 渡部 勝房さん(大坪福寿会)、女性の部 優勝 末 トミ子さん(向町ふれあいクラブ)でした。その他入賞したみなさん、おめでとうございます。



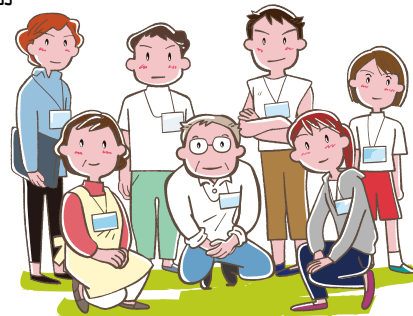
【男性の部】



【女性の部】

# 令和6年度 権利擁護・ほっとネット協力員養成講座 「日常生活自立支援事業 生活支援員養成講座」参加者募集！

- 目的 今日地域社会を取り巻く環境は大きく変化し、少子高齢化や地域のつながりの希薄化など様々な課題が表出しています。  
高齢者や障がい者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、多様化する生活課題・福祉課題に即応し、生活の向上を図ることが重要となってきます。  
認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者等の判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、福祉サービス利用援助や日常的な金銭管理サービス等の一連の援助を行うことができる生活支援員を養成することを目的に講座を開催いたします。
- 日時 令和7年2月19日(水) 13:30~16:00
- 会場 相馬市総合福祉センターはまなす館 第2・3会議室
- 対象 相馬市民の方
- 内容 ①日常生活自立支援事業（あんしんサポート）の概要と生活支援員の役割  
②相馬市内の日常生活自立支援事業の現状  
③生活支援員の活動報告
- 定員 20名程度  
※2月12日(水)で受付終了とします。
- 受講料 無料
- その他 筆記用具など必要なものは各自ご準備願います。  
講座受講中に写真を撮らせていただきますのでご了承ください。  
状況により中止・変更となる場合があります。
- 申込・問合せ先 相馬市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎ 36-5033  
〒976-0013 相馬市小泉字高池357 相馬市総合福祉センターはまなす館内  
メール (s-syakyow.chiiki@world.ocn.ne.jp) 申し込みは電話またはEメールでお願いいたします。



## 日程表 ◇2月19日(水) 13:30~16:00

日時	科目	内容
13:30~13:40 (10分)	開会	○事務連絡
13:40~15:00 (80分)	プログラム① 「日常生活自立支援事業（あんしんサポート）の概要について」	○日常生活自立支援事業（あんしんサポート）の概要と生活支援員の役割
15:00~15:10	(休憩)	
15:10~15:30 (20分)	プログラム② 「相馬市の日常生活自立支援事業の現状について」	○相馬市内の日常生活自立支援事業の現状
15:30~16:00 (30分)	プログラム③ 「生活支援員からの活動報告」	○日常生活自立支援事業における生活支援員の活動報告
	閉会	○事務連絡

## 制服バンク 事業からの お知らせ

本会では今年度より「制服バンク事業」に取り組んでおり、令和6年11月現在、約350着の体操着、制服をご寄付いただいております。  
お預かりした衣類は、ボランティアさんのご協力を頂き、刺繍やゼッケンを外し、必要とする方々へお渡ししています。  
市民の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ご寄付頂ける方

- ・体操着、制服を本会（総合福祉センターはまなす館）までご持参ください。  
※洗濯またはクリーニングのご協力をお願いいたします。  
※一度ご寄付頂いたものは返品できませんのでご了承ください。

### 譲りうけを希望される方

- ・本会（☎36-5033）までご連絡ください。必要な品目、サイズ等を伺います。  
・生活状況を確認させていただきますのでご了承ください。

