

あま なま 社 カ カ ニ ユ エ

VOL. 108 2017 秋

THIS ISSUE OF
TOPICS

もっと知りたい! 海士町社協
こぞって/チェダッテ/会費

「三つ星便利堂」

楽しく脳活!

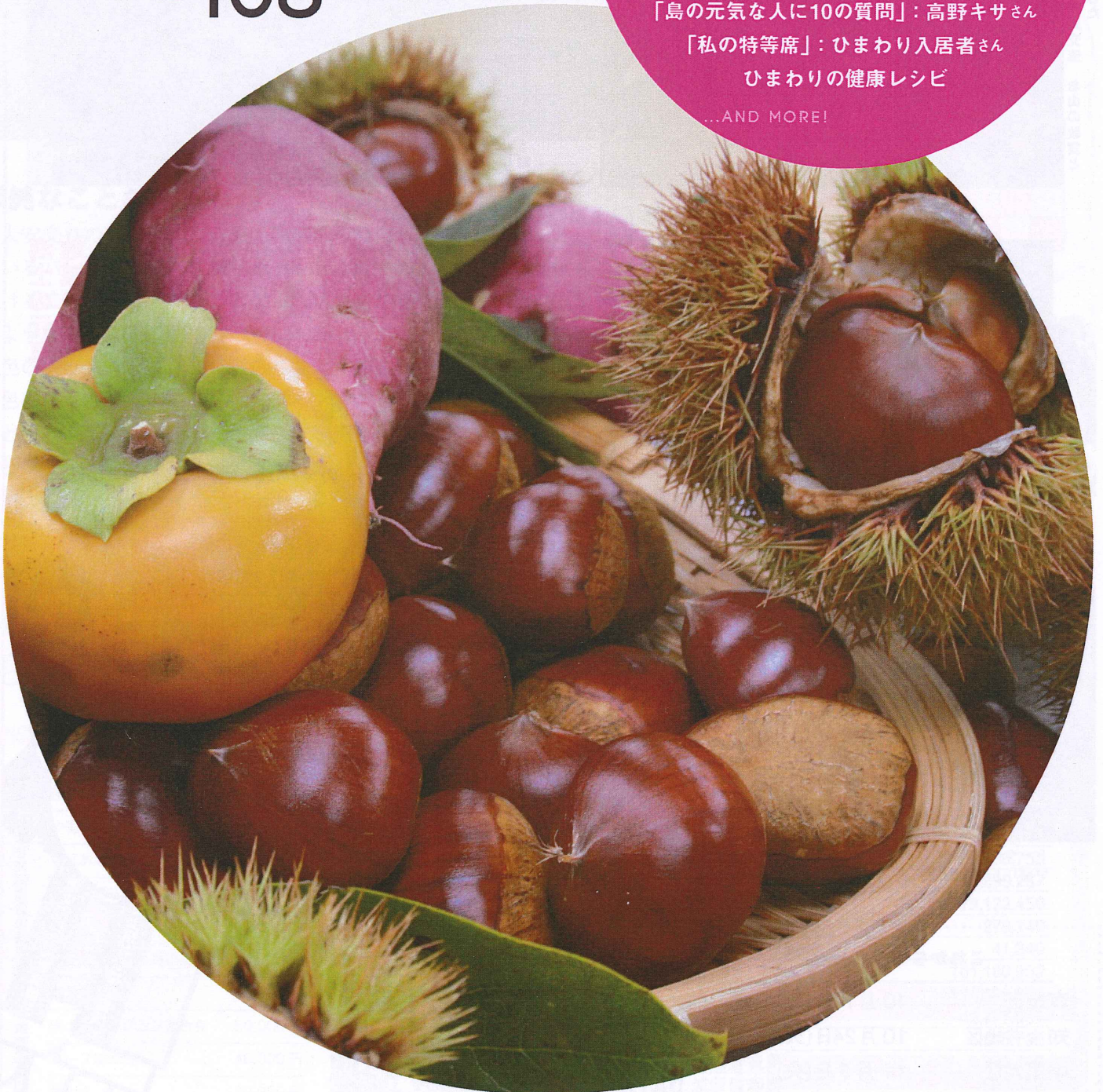
「バーゲンセール」ゲーム

「島の元気な人に10の質問」: 高野キサさん

「私の特等席」: ひまわり入居者さん

ひまわりの健康レシピ

...AND MORE!



発行: 社会福祉法人 海士町社会福祉協議会
〒684-0403 海士町大字海士 3969 番地 1 保健福祉センターひまわり内
電話 08514-2-0010 FAX 08514-2-0600
E-mail: ama-syakyo@snow.ocn.ne.jp URL: www.acsw.sakura.ne.jp



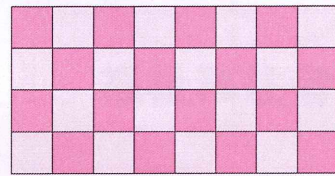
海士町社協の職員が専門職として活動している中で「自分たちだけが知っているのでは勿体無い」「島民の皆さまに知らせたい」と思う三つ星クラスの道具や技を紹介する本連載。今回は、出前デイサービスで大盛り上がりのレクリエーションを紹介します。

三つ星 便利堂

本性丸出し、誰でもできて必ず盛り上がる「バーゲンセール」ゲーム

事前準備 ★8×8cmの正方形に切った色紙、オレンジと緑の2色をそれぞれ32枚ずつ用意し、オレンジと緑が表裏になるよう貼り合わせる。

★正方形をテーブルに縦4枚×横8枚に、オレンジと緑の面が交互になるように並べます。(右図参照)
★参加者は2人1組のチーム(オレンジチーム・緑チーム)に分かれてテーブルについてももらいます。



〈最初の形〉

手順

1 「よーい、スタート」の合図で、制限時間2分以内に、参加者は自分のチームの色が表になるよう、一斉に正方形をめくっていきます。

オレンジチーム…緑色の正方形を裏返し、オレンジ色の面を増やすようにする
緑チーム…オレンジ色の正方形を裏返し、緑色の面を増やすようにする

2 2分経過したらめくのを止め、オレンジと緑それぞれの数を数えます。表になった数がより多いチームの勝ちです。

BENRI File No.003

[脳活度 ★★★]

実施人数の目安：4人

期待される効果：脳の活性化・上肢の運動・敏捷性を養う・チームの一体感を向上させる

単純なことが面白い

大安売りのワゴンに群がり、商品を取り合っているバーゲンセールの様子をテレビなどで見かけることがあります。このゲームはまさにそのような状態になります。2チームに分かれ、裏表色の違うカードを制限時間内にひたすら自分の色にひっくり返す。あっという間の制限時間、終わった後には必ず笑いが出ます。準備も簡単でどこでもできるレクリエーションです。

みんなで やってみよう!



自分のチームがどちらかを忘れてしまう方が多いので、テーブル上に参加者から見えるよう、各チームの色の折り紙を目印に貼っておくといいですよ!

赤い羽根共同募金運動 海士町 地域福祉推進助成団体

団体名	決定額
中里ふれあいたんぽぽの会	50,000円
東区あたご会	50,000円
豊田区福祉会	50,000円
御波公民館	50,000円
宇受賀手づくり福祉会	50,000円
北分福祉会	50,000円
海士町老人クラブ連合会	50,000円
ハーブ友の会	40,000円
角山会	20,000円
乳がんサロンなごみ	40,000円
福井区やろー会	50,000円
合計	500,000円



海士町手をつなぐ育成会が助成金で親子、地域ランドゴルフ交流を行いました。

お知らせ

平成29年度決算報告

収益の部	金額
会費収益	2,094,900
寄附金収益	1,223,000
経常経費補助金収益	19,288,062
受託金収益	38,936,753
事業収益	20,095,257
介護保険事業収益	79,122,450
障害福祉サービス等事業収益	379,140
その他の収益	41,340
合計	161,180,902
費用の部	金額
人件費	114,389,171
事業費	42,777,881
事務費	5,896,795
助成金費用	2,273,600
減価償却費	683,532
国庫補助金等特別積立金取崩額	-198,666
その他の支出	46,320
当期活動増減差額	-3,717,292
前期繰越活動増減差額	74,605,971
次期繰越活動増減差額	70,888,668

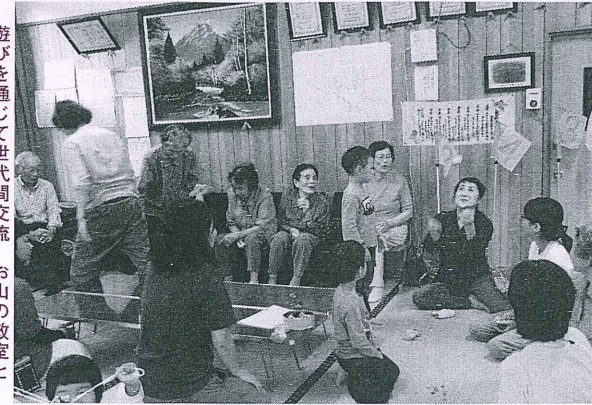
もっと知りたい! 海士町社協 PART 1

4月からリニューアルした出前サービス

こぞって

“おつつあん”も“おばさん”も“ようば”も“あんや”もこぞって集まり楽しむ場、それが出前サービス「こぞって」です。海士町社会福祉協議会(ひまわり)が毎週どこかの地区にお邪魔します。

遊びを通じて世代間交流 お山の教室と一緒に開催しました

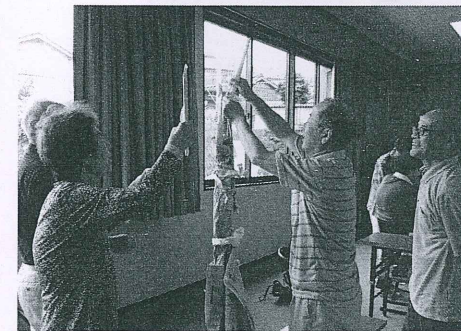


職員が出す脳トレクイズに頭がぐるぐる動いています



海士の元気は地域から

海士町社会福祉協議会は地域福祉を推進する団体として、様々な地域での活動の支援を行なっています。今年度は毎週火曜日に地区の公民館をお借りして開催させていただきます。地域住民のどなたでも参加していただけるように名前を「こぞって」としました。こぞっての目的は2つあり、1つは家から出て、地域で様々な交流をすることで介護予防や健康を増進すること。もう1つは地域福祉・レクリエーションの専門職と



新聞紙をどこまで高くできるか 男性の方が得意と思いきや...



トークテーマをくじ引きで 恋愛話などで盛り上がりました

して地域で使えるレクリエーションや自宅でできる体操などを紹介することです。住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けるために自助・互助・共助・公助が必要と言われ、特にこれからは自助(自分で健康管理を行なう)と互助(地域の助け合いやつなが

懇話で盛り上がることも! 勉強になります



これからの予定

東地区	10月17日(火)
知々井地区	10月24日(火)
中里地区	11月7日(火)
日須賀地区	11月14日(火)

火曜日はこぞっての日。海士町のどこかの地区で活動しています。

※共助(介護保険等の社会制度及びサービス、公助(生活保護や権利擁護等)りが大切とされています。出前サービスこぞってには自助と互助にあたります。これからは海士町が元気でいられるために、こぞって集まって楽しみましょう。

DATA

どなたでも参加でき申込は不要です。毎週火曜日に開催し、2ヶ月に1回のペースで各地区にお邪魔します。時間は9時30分~11時30分の2時間程度。参加費は100円です。体操やレクリエーション、脳トレ、茶話会など内容は様々。運営スタッフとしてボランティア参加していただくことも大歓迎。開催近くになりましたらチラシを各戸に配布します。

もっと知りたい!
海士町社協
PART
2

海士町の新しい福祉拠点

チェダッテ

日本初の地域交流型福祉職シェアハウスです



海士町が好きすぎて移住しちゃいました
海士町が好きすぎて全国から集まった3人。北分の住民として総会や清掃活動、イベントにも参加させてもらっています。一緒に畑を作ったり、釣りに行ったり都会ではできない暮らしをSNSなどで発信しています。

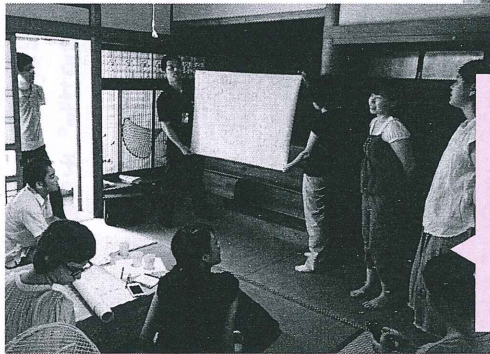
地域の交流拠点としてイベントも行ないます

9月17日(日)に地区の皆さまへチェダッテのお披露目を開きました。台風模様でしたが、60名の方が参加され交流しました。



学びの場としても活用されています

交流スペースは様々な人の学びの場にもなっています。大学生や島外の福祉施設職員など海士町の暮らしを通じて人とのつながりを学びます。今後は認知症研修会なども企画しています。



築70年を超える古民家、広い庭に畑もあります

空き家になっていた奈賀さん宅(北分区)を町が借り受け改修しました。ケアプロデューサー青山幸広さん監修のもと、東京のデザイン会社が設計。古き良きところは最大限に活かし、お洒落な空間になっています

福祉人材不足と住宅不足を解消する海士町の挑戦

人口減少は福祉の支え手不足をもたらし、施設や在宅サービスの福祉人材不足につながっています。その結果、高齢者等が島外の子どもの近くの施設に入所し、さらなる人口減少(社会減)に繋がっています。

海士町はIターンにより人口減少の歯止めを試みています。しかし住宅不足から移住を諦める者も出現し、福祉事業所も年中募集をかけていますが、年度半ばで移住を決めても住宅がなく断念する例も発生しています。

そこで、今年の5月に海士町の魅力でもある地域での支えあいを体感しながら暮らすことのできる、福祉職専門の地域交流型シェアハウスを開設しました。海士町役場が空き家を改修し、海士町社会福祉協議会が指定管理を受けました。施設の名前は「みんなで集まって」という海士弁「ちえだッて」から命名しました。現在4部屋ある居室の3人の入居者が全国から集まり、地域の人に支えられながら海士町の暮らしを満喫しています。チェダッテに住む福祉職員も何か地域のためにできないか日々考えて暮らしています。

福祉人材不足と住宅不足を解消する海士町の挑戦

簡易宿所として...

簡易宿所の認可も受けました。ご利用はお問い合わせください

交流スペースとして...

1回500円で開放しています。サークルなどの寄り合いなどにご利用できます。

福祉人材のシェアハウスとして...

チェダッテの利用は海士町社会福祉協議会までお問い合わせください。(電話2-0010 担当有友咲貴まで)

福祉事業者専用のシェアハウスです。毎日誰かやってくる賑やかな場所です

寒い季節に欠かせないもの

夏が終わり、急に寒くなってきました。わたしにとって寒い季節といえば、「白湯(さゆ)」です。

2年ほど前知り合いに教えてもらい、はじめました。一見ただのお湯だけれど、飲むと代謝の向上や、からだが温まるなど色々な効果があるそうです。

わたしは朝、小鍋にコップ一杯の水をいれて沸かして作っています。朝は苦手な方なのですが起きて、熱いままの白湯を一口飲むと体も気持ちも、しゃっきりします。体調によっては、同じ水でも甘く感じたり、苦く感じたりと、

違う味に感じます。毎日飲んでると発見もあって面白いです。

あったかいコーヒーも、ホットミルクも好きですがやっぱり「白湯」がかかせません。

初めて経験する隠岐の冬も白湯を飲んで元気に乗り越えたいとおもいます。



ちえさもオス×

白湯毒だし健康法 運村誠(著)

白湯についてイラスト付きで詳しく書いてあります。気づいたときにぱらぱらと読んでいます。

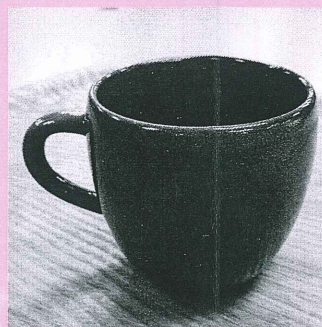
これシェアしたい!

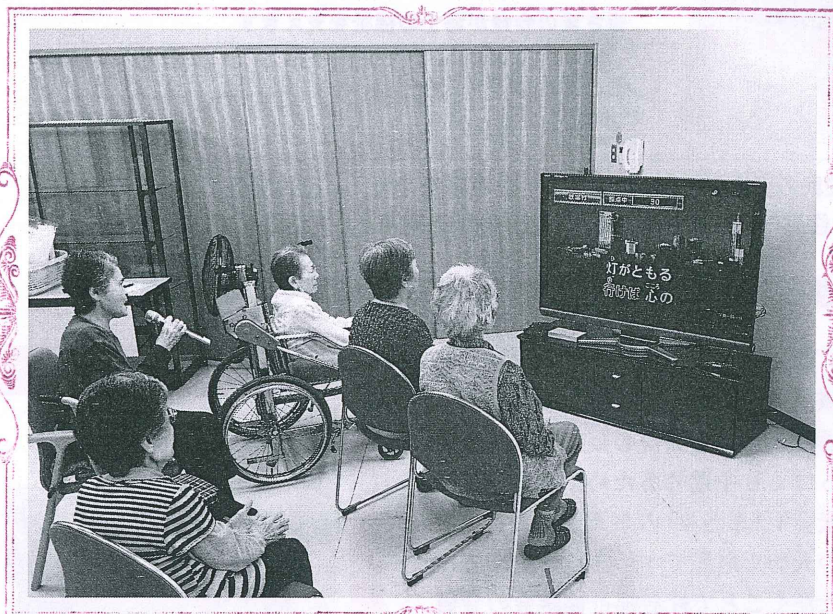
飲み物 白湯



有友咲貴がシェアします!

今年の4月より海士町社会福祉協議会で働いています。出身は岡山県美作市の山奥で、大学を卒業したのちにIターンで来ました。北分のシェアハウス「チェダッテ」に住んでおり、地域の方々に支えて頂きながら楽しく暮らしています。よろしくお願いたします。





今は会議室ですが今後は広場を作ろうと考えています。まずはミラーボールから？



皆さん本当に上手な人ばかり。遅れたり、早くなったりスレていることも多いけど、90点以上の高得点がほとんど。とにかく楽しいのがい。



私の特等席

お気に入りの場所から見えるもの
第4回

ひまわり入居者さんの 特等席は… カラオケルーム

歌は元気の秘訣！

ひまわりには18名の入居者さんがいます。足が悪かったり、少し認知症が入っていたり状態は様々。一つの自治会ようになっており、季節ごとに自分たちが提案した活動を職員と一緒に楽しんでいます。最近盛り上がっているのはカラオケ。金曜日の午後に、会議室を利用してムード歌謡から童謡まで好きな歌を歌っています。入居者さんの元気の秘訣はカラオケといってもいいかもしれません。先日も、体調を崩していた入居者さんがカラオケに参加して元気になり、ヘルパーを驚かせることができました。

ひまわりのカラオケは誰かが歌を入れると、全員でその曲を歌うことがあります。自分の好きな曲が思い出せなくなっても大丈夫、誰かが覚えていてくれて選曲してくれます。どんな歌だったか思い出せなくても大丈夫、誰かが最初に歌ってマイクを渡してくれます。カラオケを通じて繋がりが支えあっています。

歌を通じて仲間になり、支えあい元気になる、入居者がスタッフのひまわりカラオケスナックを開店しようかと盛り上がっています。

ひまわりカラオケルームで一緒に歌いませんか



一緒にカラオケを歌ってくださるボランティアさんを募集します。基本的に金曜日の午後14時から1時間程度開催しています。不定期開催なので海士町社会福祉協議会(08514-2-0010 五十島まで)ご連絡ください。場所は保健福祉センターひまわりです。歌を聴きにくるだけでも大歓迎！ご連絡お待ちしております。

秋の实りをお肉で巻いて♪ サツマイモの 豚バラ巻き



インゲンやごぼう、人参も相性良し！

材料(4人分) ……………
サツマイモ… 1/2本(約150g)、
豚バラ薄切り肉… 200g、サラダ
油… 大さじ1、粗挽き黒胡椒… 各
少々、
A 酒・醤油・みりん… 各大さじ3
砂糖… 大さじ1/2

作り方

- 1 サツマイモは皮付きのまま1cm厚さの半月切りにし、鍋に入れてひたひたまで水を入れ塩少々を入れてゆでる。
- 2 火が通ったらザルにあげる。水が切れたら豚肉で巻いて薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱して2を並べ焼く。焼き色がついたらAを入れて煮からめ、食べやすい大きさに切る。粗挽きコショウをふったら出来上がり。

POINT ゆでる時の塩加減がサツマイモの下味になります

POINT お好みで大葉を一緒に巻くのもオススメです

健康レシピ ひまわりの



人生色々あるけれど、
前向きにいくとよくよしないで
生きることに。
それが私の元気の秘訣

元気な人には理由がある 島の元気な人に 10の質問 高野キサさん(91歳)

海士流の元気で長生きする方法を探る本連載。今回は多井在住の高野キサさん(91歳)。超高齢化の多井地区で生涯現役に生きる高野さん。丈夫で病気がらずの体には何か理由があるはず。その理由は何が色々聞いてみました。

- 1 朝何時に起きますか？
朝は毎日5時30分に起きます。朝食は食パンにフルーツ、毎日欠かさず熱いスキムミルクを飲んでます。前は夜遅くまで起きていたけど、今は21時には寝るようにしています。時間はきちつときめています。
- 2 食事で気を使っていることがありますか？
あまり気は使っていないけど、バランスを考えて毎食色んなおかずを作っています。肉も魚も食べますが、自分で野菜作っている、畑で採れた野菜をよく食べていますね。それと、山口県の萩市にいる子どもが時々食材を送ってくれます。
- 3 好きな食べ物はありますか？
昔から食べ物の好き嫌いも特にこだわって特定の食材を食べることも無く、あるもので料理をして食べています。お父さんも作ったものをなんでも美味しいと食べてくれます。
- 4 音楽は好きですか？
音楽は好きで何でも聴きます。特に演歌が好き。料理をしながらテレビで歌謡曲を聴いたりもします。
- 5 家の中で何か気を使っていることは？
手足が丈夫なので特に気を使っていることはありません。昔風の家だから段差もあるけど、今の所問題はありません。
- 6 趣味は何ですか？
昔は手芸が好きでよく編み物なんかをしていました。端切れがあれば子どものブラウスでも何でも作っていました。遠足や運動会の前には新しいものを作ってあげていました。
- 7 もう一度行きたい場所はどこですか？
今まで地区の集まりや、家族で色々ところへ行ってきました。若い時にあちこちへ行ったから満足しています。
- 8 昔と違って、便利になったと思うものは？
水回りがとても便利になりました。昔は海岸の方にある井戸から「たが」で水をくみ、家まで運んでいました。今は蛇口をひねると水が出る。お風呂も火をつけなくてもお湯がでる。まるつきり世界が変わりました。
- 9 元気の秘訣を教えてください
何事もよくよしないこと。物事を良い方ばかり考えること。ありがたいことに自分も4人の子どもたちも今まで病気をしたことがありません。自分が元気だから、周りの人に対してできることはしてあげたいと思っています。
- 10 今の若者に一言
とにかく、くよくよしないこと。気になることもあると思うけれど、人を悪く言わないこと。そして、自分にできることは周りの人にしてあげて欲しいです。

もっと知りたい!
海士町社協

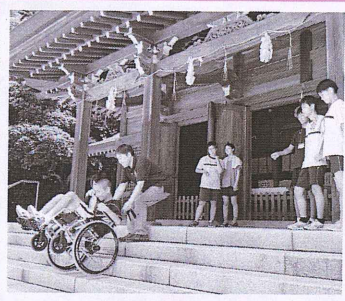
皆さまの会費が海士の福祉を支えます

PART
3

会費

海士町社会福祉協議会(ひまわり)は住民の皆さまと共に地域福祉・在宅福祉を考え、推進することを目的とする非営利の社会福祉法人です。住民の皆様から頂く会費(社協会費)を財源として活動しています。

社協会費は誰もが生き生きと安心して住み続けられる地域づくりの財源です



子ども達の福祉学習

海士町の未来のために、保育園から高校生まで成長段階に合わせた福祉学習を行なっています。

社協会費はボランティア活動・地域福祉の活動・住民同士の支えあい活動など誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めるため、社会福祉協議会(ひまわり)の事業を進める上で大切な財源です。会費を納めていただくことで社会福祉協議会の会員となり、直接活動できなくても地域福祉活動に間接的に参加していただいているという意味も持っています。社会福祉協議会(ひまわり)の活動にご理解をいただき、ひとりでも多くの皆さまのご協力をお願いいたします。



子育て支援

キッズルーム「温たまたまクラブ」や子育てサポーターの支援、子育て相談を行なっています。



ボランティア活動の支援

毎日型の見守り配食サービスを行なっています。一人暮らしの高齢者宅にボランティアさんが配食します。



地域活動の支援

地域にある福祉推進組織(福祉会・ふれあいいきいきサロン・会食サービス等)の活動支援を行なっています。



総合相談

出産・子育てから就学、就労、介護など暮らしの中での困りごとや悩み相談に応じる身近な窓口です。

編集後記

最近の海士町で会議をしていると、やたらカタカナやアルファベットが登場する。イノベーションやKPI、メタ化、アウトプットなどなど議案を審議する前に言葉の意味を理解するのに一所懸命だ。その中に最近ダイバーシティという言葉をよく耳にするようになった。始めは東京お台場にある商業施設の名前だと思っただけ、どうやら違うらしい。調べるとダイバーシティとは多様性という意味で、同質を重んじる日本の体質を変え、多様性を重んじた人材活用をすることとある。島外の大手企業や団体などで取り入れているそうだ。海士町の企業は島に帰って来た人の働き場として重要な役割がある。働きながら資格を取り実践から学ぶ。そのため職員の経歴もキャリアも多様である。そこにイターンが加わっているのが今の海士町で、まさにダイバーシティなのかもしれない。今回のあま社協ニュースで「ござつて」と「チエダッテ」の特集を組んだ。「ござつて」の海士弁が「ちえだつて」でどちらも「誰でも一緒に」という意味である。感覚的にはダイバーシティによく似ている。チエダッテをカタカナにしたのは、どこかでカタカナかぶれているのかも知れない。キンセンのように島民に浸透して欲しいと願う。