

# やさしい手

No.148  
令和元年10月1日

やさしい手

北本市社会福祉協議会だより

No.148

令和元年10月1日

編集：広報委員会  
発行：社会福祉法人北本市社会福祉協議会

北本市高尾1丁目180番地  
☎048-593-2961



## めざせ スーパーボランティア!!

### 防災訓練(集まれ!ジュニアボランティア)

このプログラムは、北本市や災害ボランティア登録者と連携し、市の総合防災訓練に併せて災害ボランティアを知っていただくために実施しました。

- 災害に備えよう ..... P2
- 第38回福祉まつり・夏のボランティア体験プログラム... P3
- 地域交流サロンマップ①・サロン紹介 ..... P4
- イキイキとまちゃん体操・協力員募集 ..... P5
- 俺ボラ活動報告・ボランティア団体紹介 ..... P6
- 赤い羽根共同募金運動・善意の寄付 他 ..... P7
- 支部社協の紹介・ボランティアセンター預託金品 ..... P8

北本市社会福祉協議会ホームページ  
<http://wwwb.jnc.ne.jp/kita-sha/>



この広報誌は、  
共同募金の配分を受けて発行しています。



高齢者サロンの紹介  
社会福祉協議会公団地域支部では、5月の総会後の行事として、5月13日から自治会と共催で「住みなれた地域でいつまでも健康に」を目的にイキイキとまちゃん体操を開始して定例化（毎週月曜日）し、団地集会所で毎回30人ほどが参加しています。6月25日におこなった「バスで行く昼食会」は那珂湊のお魚市場に行き、おいしい食

### 高齢者サロンの紹介

あなたのまちの  
支部社協  
公団地域

支部社協では、みなさんの身近な地域で、福祉委員を中心に様々なふれ合い 支え合い 助け合い 活動を行っています。



公団地域支部長 佐藤利彦

事（海鮮井かジャンボエビフライ）をし、食事後は大洗海岸の岩場に鳥居が建つ大洗磯前（いそぎき）神社を参拝した後、「かねふく」直営「めんたいパーク」で辛子明太子の製造工程の見学や試食・買物を楽しんできました。また、児童委員さんを中心に子どもと大人が一緒に楽しもうと「栄っ子あつまれ」と呼びかけ、7月6日に団地のEラウンジ（高齢者の憩いの場所）で「七夕飾りづくり」をしました。子どもたちは、大人達のハラハラをよそにハサミを使い、折り紙を切ったり・折ったりして飾りをつくり、何もなかった笹の葉がどんどん華やかになりました。8月はそうめんをつくって食べました。みんな頑張ってます。

### ボランティアセンター預託金品

平成30年3月1日～令和元年8月31日

(順不同・敬称略)

- ◇エコキャップ  
豊島一史、秋、三槻佳子、粕谷勝美、榎本博、佐藤和俊、新井和子、高橋我、湯浅暢子、高橋明子、斎藤裕平、西園由美、北本市コミュニティセンター、(株)矢口造園、二ツ家4丁目自治会、南団地五月会、井上眼科医院、血液循環体操「アロエ会」、匿名
- ◇アルミ缶  
青木光男、秋、匿名
- ◇プルトップ  
水岡清、富、野呂美貴子、明治安田生命北本営業所、匿名
- ◇古切手  
内堀伸一、金子行男、新井和子、湯浅暢子、高橋明子、(株)アルファ、(株)東洋、北本市民生委員児童委員協議会、オリオリハーウラ、血液循環体操「アロエ会」、匿名
- ◇未使用切手  
内堀伸一、匿名
- ◇紙おむつ・リハビリパンツ  
在宅支援パートナー協会、きたもと寿苑、匿名
- ◇その他  
虹のある街 北本店、粕谷勝美、金子行男、北本絵手紙「藤の会」、藤井重子、サービス&アドボカシー森の番人



一般社団法人  
在宅生活支援パートナー協会

### このようなお困りごと ご相談ください

1. 生活支援等の総合相談  
(緊急連絡先、保証人、金銭管理、住まいが探せない、転居したい、お住まいのお片付けが必要な方)
2. 各種制度の利用相談  
(介護保険などの申請や利用 等)
3. 単身世帯、高齢者世帯等に対する日々の心配ごと相談  
(赤外線ロボットやテレビ電話による相談と見守り、市役所等との情報連携)

〒365-0033 埼玉県鴻巣市生田塚1-1-3  
電話 048-579-5552 e-mail:mimamori24@aj.wakwak.com

※社協だよりの配布については、自治会のご協力をいただいております。

# 災害に備えよう



北本メール



Yahoo! 防災速報

北本メール：避難勧告・避難指示・避難所開設情報や、防災無線の内容がメールで届きます。

## 防災について考えよう！

- ◆自分の地域の危険性をハザードマップで確認
- ◆災害が発生したらどんなことが起きるのか？ 洪水・落下物など
- ◆家族で話し合い、避難場所や連絡方法など、ルールを決めておく。

## 気象・防災情報を確認する習慣を！

- ◆台風や気象情報などを日ごろからチェック
- ◆どんな情報を収集するべきか？ 警報・雨量（雨雲レーダー）・河川水位・避難情報・避難所開設情報
- ◆情報キャッチの方法…テレビ、ラジオ、スマホ携帯、防災行政無線

警戒レベル	避難情報(市町村が発令)	取るべき行動	参考となる気象情報
警戒レベル5	災害発生情報	命を守る最善の行動	大雨特別警報 等
警戒レベル4	避難勧告 避難提示(緊急)	<b>全員避難</b> (発令された地区の住民)	土砂災害警戒情報 等
警戒レベル3	避難準備・高齢者等 避難開始	高齢者などは避難 その他の人は避難準備	洪水警報、 大雨警報 等
警戒レベル2	※経過レベル1・2 気象庁が発令	避難行動の確認	洪水注意報 大雨注意報
警戒レベル1		災害への心構えを高める	早期注意情報

## 家庭内備蓄・持ち出し品を準備しよう！

- ◆救援物資が届くまでの家庭内備蓄をしよう
- ★最低でも3日分、飲料水は1人1日3リットルが目安。
- ★ローリングストック法（非常食を定期的に飲食し、使用した分を補充するという備蓄方法）を活用しよう！



ローリングストック法

## 地域のコミュニケーションを充実させよう！

防災訓練などに積極的に参加しよう。地域の助け合いを日ごろから！あいさつをしたり、地域活動に参加するなど声をかけあい、助け合える関係性を作っておく。

## 緊急避難場所を確認しよう！

- ◆災害ごとに避難場所は異なります。特に洪水時には利用できない避難所もあります。緊急避難場所を事前に確認しよう

## ☑チェックリスト

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水                                      | <input type="checkbox"/> 救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備品など）     |
| <input type="checkbox"/> 食品（ご飯、アルファ米）、レトルト食品<br>ビスケット、乾パン：最低3日分 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                    |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット                               | <input type="checkbox"/> ブランケット                     |
| <input type="checkbox"/> 衣類、下着                                  | <input type="checkbox"/> 軍手                         |
| <input type="checkbox"/> レインウェア                                 | <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ・歯磨き粉）            |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（手動式が便利）                           | <input type="checkbox"/> タオル                        |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（手動式が便利）                          | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                  |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器                             | <input type="checkbox"/> 筆記用具・ノート                   |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく                               | <input type="checkbox"/> 貴重品（現金・身分証明書・通帳・印鑑など）      |
| <input type="checkbox"/> マスク                                    | <input checked="" type="checkbox"/> ポリ袋、新聞紙があると便利!! |



## 歳末たすけあい 援護金のお知らせ …本人申請です

今年も「つながり ささえあう みんなの地域づくり」をスローガンに「地域歳末たすけあい運動」が行われます。この運動で集められた募金を利用して、地域で支援を必要とする世帯に、新たな年を明るく迎えていただけるよう、民生委員・児童委員を通して援護金を贈呈します。

### 配分対象世帯

①本市に在住し、住民基本台帳に登録されている人で構成される世帯で、次に掲げる世帯とします。  
②本年度の市町村民税非課税世帯であり、かつ、支援を必要とする世帯。ただし、生活保護法による保護を受けている世帯は除く。

③本年中において事故、病気等の具体的理由により支援を要する世帯。

※申請希望の人は、お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員から申請用紙をお受け取りください。

※申請用紙に必要事項を記入して、10月23日（水）までに民生委員・児童委員へご提出ください。

### 問合せ

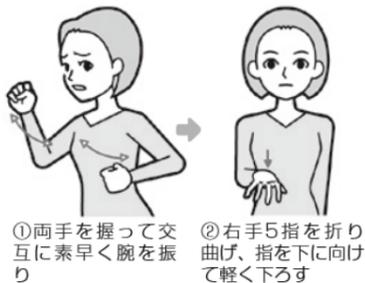
北本市社会福祉協議会  
☎59312961  
FAX59219442

## 赤い羽根共同募金運動 今年も10月1日から3月末日まで 全国一斉に始まります。

埼玉県での共同募金運動は、今年で72回目になります。お寄せいただいた寄付金は、地域福祉推進の事業や地域からの孤立をなくす活動、災害に備えるための活動に使われます。今年も、戸別募金、街頭募金、職域募金等を実施します。運動へのご理解とご協力をよろしくごお願い申し上げます。



## 手話 避難場所（ひなばしよ）



## 令和元年度福祉献金

北本市老人クラブ連合会様から北本市社会福祉協議会に639,567円が寄付されました。この献金は、同連合会会員の皆様が福祉のために役立ててほしいと善意で毎年実施されているものです。昭和57年から38回にわたる、合計金額は、23,759,402円になりました。厚く感謝し、寄付金は地域福祉事業に活用させていただきます。



### 参加者募集

## ふれあいクリスマス

今年も、ボランティア連絡会に加盟しているグループによる「ふれあいクリスマス」を開催します。寒さに向かう季節ですが、高齢者や障がいのある皆さん、一緒に集まって楽しいふれあいのひとときを過ごしましょう。事前の申込みは必要ありませんので、たくさんの方のご参加をお待ちしています。



## 善意の寄付

令和元年6月1日～令和元年8月31日

（順不同・敬称略）

### ◆社会福祉指定寄付

- 北本市老人クラブ連合会 639,567円
- 在宅療養を支える家族・市民の会 67,728円
- (有)県央みずほ斎場サービス 50,000円
- 埼玉土建中部支部 18,000円
- 読売センター北本 15,733円
- 深井秋子 7,188円
- フェニックスダンスクラブ 5,989円
- L&Gダンスクラブ 3,509円
- 青木光男 3,355円
- みやびダンスサークル 3,000円
- シャルウィダンス 2,932円
- 北本市民生委員・児童委員協議会 956円
- 匿名（9件） 549,333円

地域の皆様たくさんのご参加  
ありがとうございました！

# 第38回 きたもと福祉まつり

去る9月8日（日）に北本市総合福祉センターにおいて、第38回きたもと福祉まつりが開催されました。

館内では、老人クラブ連合会、保育園、福祉施設の作品展示や点字コーナー、医師や薬剤師による健康相談などが行われ、今回新たに食品サンプルやハーバリウムを作る体験コーナーが加わりました。

アトラクションは、北本太鼓かばざくらによる太鼓の演奏や手話の歌、バルーンアートショーなどが行われ、大勢の注目を集めていました。

けん玉コーナーや折り紙コーナー、スタンプラリーなど子ども達も楽しそうに参加していました。

館外では、福祉バザー、福祉団体や福祉施設による模擬店などが行われ、大勢の方で賑わっていました。

毎年、9月の第2日曜日に行われる福祉まつり、来年もさまざまな企画を用意します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

※ドライフラワー等を入れオイルで満たした観賞用の小瓶

第38回きたもと福祉まつりには、「グリコピア・イースト様」から、スタンプラリー用の景品をたくさんいただきました。ありがとうございました。

## 福祉バザーの結果とお礼

今年も福祉まつりで「福祉バザー」を実施しました。このバザーは、支部社協を通じて集められたバザー用品をボランティア連絡会の皆さんが販売したものです。皆さまからご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。収益金は、しあわせ基金に積み立てます。

福祉バザー収益金 206,316円

# 「俺のボランティア」活動報告

今年度初めて開催されたボランティア講座。参加者のその後の活動を追ってみました。

## ①麻雀ボランティア養成講座



麻雀ボランティアグループ「イータン」（い〜じゃんタンヤオの略）を結成し、定期的に高齢者施設を訪問しています。メンバーは、自分たちの特技を活かし、楽しみながら活動しています。

## ②バルーンアート講座



メンバーは、慣れないバルーンアートに苦戦しながらも、徐々にレベルアップしています。8月は、市内の学童を訪問しました。子どもたちの笑顔に癒され、自分自身の健康維持にも繋がっています。

新規メンバー  
募集中！

活動に興味がある方は、どなたでも参加できます。「俺のボランティア」とありますが、女性メンバーも活躍中です。ぜひ、お気軽にご連絡ください。  
北本市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎ 593-2961

夏ボラ2019

# 今年も大盛況！132名参加

小学4年生から大人までが、気軽にボランティア活動に参加できるきっかけ作りとして行っている「夏のボランティア体験プログラム」今年も26メニュー、延べ132名の参加があり、たくさんのチャレンジと、思いやりの心が育ちました。

### ★沖縄の踊りや折り紙でお年寄りとお交流しよう★

・沖縄の言葉や踊りは少し難しかったけれど、とても楽しかった。また参加したいです。(小6女子)  
・沖縄の踊りや言葉を覚えられ、楽しく交流できたので楽しかったです。(小6女子)



### ★手話を学ぼう（中高生編）★

・難しいこともありましたが、ためになりました。(高1女子)  
・知識がない状態からの参加でしたが楽しく学ぶことができました。(中1女子)  
・家に帰っても習ったことを使ってみたいです。(中2女子)



### ★絵手紙を楽しもう★

・最初は難しいと思っていたけれど、描いていくうちに楽しくなってきたので良かったです。(小6女子)  
・とても楽しかったので、来年もやりたい。(小5女子)  
・色の塗り方や輪郭の描き方がわかって嬉しかったです。(小5女子)



### ★集まれ！ジュニア災害ボランティア★

・土のうを作るのも意外に大変で重かったけれど、貴重な体験だったので良かったです。(中1女子)  
・いざというときに活用できる方法が知れて良かったです。(小6女子)  
・こんなに大変なことなんだと思いました。(中1男子)



## わたしのまちの ボランティア団体



### 活動内容

北本市内に精神障がい者のボランティアグループができたのは平成7年です。その後平成17年に、その家族も含めて支援するため「グループわかば」を立ち上げました。現在は10人で活動しています。精神障がい者の方々に、親身に寄り添い、支えることで、誰かと繋がっていることの安心感と生き甲斐を感じる力になればと思っています。

主な活動は、20年前から教育センター内にサロンを開設し、週2回気兼ねなく自由に過ごせる場として集まっています。県内で唯一ボランティアが行っている精神障がい者支援の事業として、この度県知事より精

## グループわかば

設立/平成17年4月1日 会員数/10名

神保健福祉事業功労者表彰を受賞しました。サロン事業も、4月から「かばざくら作業所」の2階に移転し、毎週水曜日午前10時から午後3時に、家族の方やメンバーさんと共に和やかなひとときを過ごしています。

また、いろいろな行事にも参加し社協主催の福祉まつり、ボランティア連絡会主催の青空市・ふれあいクリスマスなどで交流を深めてきました。鴻巣・北本自立支援協議会のフォーラムに参加、協力し学びの場となりました。

秋の芋煮会では山形出身のボランティアが郷土料理を振舞い、社協の会議室が楽しい集いの場となります。

手芸の得意なボランティアの作品が、市庁舎内の売店（ひだまり）で販売され、売り上げに貢献しています。さまざまな場で無理せず参加する事をモットーとしています。

メンバーの皆さんは繊細で心優しい方ばかりで、ボランティア自身が癒されます。ご一緒に活動してみませんか。



# イキイキとまちゃん体操

「イキイキとまちゃん体操」は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも健康で過ごせるように、北本市が平成29年度から取り組み始めた体操です。

週に1回以上、おもりを手首や足首につけて上下運動などを行うことで、腕や足の筋力を鍛える高齢者向けの体操です。効果が検証されていることから、同じような体操が全国各地で行われています。

自治会や老人会などで、立ち上げに興味のある方は、北本市社協までご連絡ください。

☎593-2961

## 本町6丁目自治会

新規

介護老人保健施設

「いこいの家」

令和元年9月より、本町6丁目自治会主催のとまちゃん体操が始まりました。

6丁目は自治会の集会所がなかったため、地域の福祉事業所と連携し、施設のスペースを活用した居場所づくりに取り組みました。

今後は、自治会と企業などとの連携がさらに重要になってきます。今回のケースをさらに広げて、このような地域の「居場所」を広げていきたいと思っております。



**日時** 毎週火曜日  
10時～11時30分  
**場所** 介護老人保健施設  
いこいの家  
**参加費** 無料

## 地域交流

# サロン活動マップ ①

サロンとは？地域でお互いにつながりをつくる集いの場のことです。



### ●高齢者等が集まるサロン

地域	No.	名称	場所	開催日	時間
東地域	1	さわやかサロン	勤労福祉センター	毎月第2・3月曜日	13:00～16:00
	2	ふれあいの会	宮内1丁目集会所	毎月第3金曜日	10:00～12:00
	3	ワコーレのトマトクラブ	ワコーレ集会所	毎月第2木曜日	14:00～16:00
	4	宮内三丁目サロン	宮内3-10-2	第1・3金曜日	13:00～15:00
東間深井	5	ほくほくサロン	北部公民館	第4水曜日	10:00～12:00
	6	さわやかサロン	東間8丁目集会所	毎月第4月曜日	9:30～13:00
	7	さわやかサロン	深井公会堂	毎月第1金曜日	9:30～13:00
	8	さわやかサロン	東間浅間会館	毎月第2火曜日	9:30～13:00
	9	ふれあいサロン	サンマンション管理棟ホール	毎月第3水曜日	10:00～15:00
	10	カフェふれあい	スカイハイツ集会所	毎月2回(土・日 不定期開催)	14:00～16:00
	11	体話茶屋 ※新規	深井公会堂	毎月2回 火曜日	10:00～15:30

### ●子育てサロン

地域	No.	名称	場所	開催日	時間
東間深井	1	子育てサロン	北部公民館	毎月4火曜日(8月、1月除く)	10:00～12:00

## 有償ボランティア

## 生活支援サービス

# 協力員募集中!

地域における支え合いの輪を広げるために、地域にお住まいの皆さまが協力員となり、高齢者等の暮らしのお手伝いをする取り組みです。

### 生活支援サービス協力員説明会のご案内

	日時	場所	内容
①	10月29日(火) 10:00～11:00	勤労福祉センター	ちょっとした困りごとサービス・家事援助サービス・移送サービスなど
②	11月19日(火) 10:00～11:00	学習センター	

※その他の日にちでも随時受け付けていますので、ご連絡ください。

#### お問合せ

社会福祉法人 北本市社会福祉協議会 地域福祉係  
〒364-0034 北本市高尾 1-180 (総合福祉センター内)  
☎593-2961 FAX 592-9442

男性も女性もどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください!



## 地域交流サロンの活動が広がっています!



北本市社協では、仲間づくりや孤立防止、介護予防などを目的に、住民が気軽に集まり、おしゃべりやお茶のみができる「地域交流サロン」の開設や活動の支援をしています。サロンでできたつながりが、普段の暮らしや緊急時における支え合いになることを目指しています。

### カフェふれあい(東間深井地域)

北本市深井にあるマンション「スカイハイツ」で行われているサロンです。

このサロンの特色は、「男のこだわり」。男性担い手の入れたコーヒーの素敵な香りが部屋中に漂います。

また、年数回行われる「ケーキバイキング」は子供たちに大人気。毎回大勢の参加者で賑わい、地域の絆を深めています。



**日時** 毎月2回(土・日 不定期開催)  
14時～16時  
**場所** スカイハイツ集会所  
**参加費** 100円



### 東地域コミュニティさわやかサロン(東地域)

東地域コミュニティ委員会が中心となって行われているサロンです。

イキイキとまちゃん体操で身体を動かし、折り紙づくりで頭の体操、尺八演奏などを楽しんだ後は、美味しいコーヒーを飲みながらのおしゃべりに花が咲きます。その他、ちょっとしたレクリエーションなども織り交ぜて、常に笑いの絶えない楽しい居場所となっています。



**日時** 毎月第2・3月曜日  
13時～16時  
**場所** 勤労福祉センター  
**参加費** 無料

