

西区

社会福祉法人新潟市社会福祉協議会

 西区社会福祉協議会

KIRARIN DAYORI

きらりんだより

第24号
2015.NOV



高齢者あんしん相談センター西
座 笑いヨガで元気になる



社協のひろば in イオン新潟青山店 /
～高齢者あんしん相談センター西公開講座「笑いヨガで元気になる」

Contents

- 西区社会福祉協議会の地域の見守り支援活動
- 菜食のススメ
- 新潟市共同募金委員会西区分会からのお知らせ
- 元気いっぱい西区のひまわり
- イオン社協のひろば



Nishi-ku
Council of Social
Welfare

西区社会福祉協議会の 地域の見守り支援活動

わが国は現在、少子高齢化、一人暮らし世帯の増加、孤独死問題など地域のつながりが希薄化していることから、様々な福祉課題・生活課題が生じています。西区社会福祉協議会では、誰もが安心して住みなれた地域で生活できるよう、様々な見守り支援活動を行っています。

みまもり 支援活動 ①

介護が必要になったときに見るノート 「よろしくね」



地域のボランティアさんや、社協の介護部門職員を含めた編集委員会で話し合いを重ねて作成しました。

体も心も元気なうちに書きこむ、より良い生活を送るためのノートです。

また、この「よろしくねノート」の書き方講座も承っていますので、西区社協までご相談ください。

なお、「よろしくねノート」は西区社協窓口にて、1冊300円で販売しています。



みまもり 支援活動 ②

友愛訪問事業



概ね70歳以上のひとり暮らし高齢者等の安否確認と孤独感解消のため、自治会・町内会を中心とした地域のボランティアが月1回以上訪問する活動です。

みまもり 支援活動 ③

サロン支援・助成事業 [市助成事業]



自治会・町内会などで概ね月1回以上定期的に開催される「地域の茶の間・いきいきサロン」に対し、会場費や保険料、講師謝礼金など、運営費の助成を行い、併せて運営上の各種相談も行っています。また、新規に「地域の茶の間・いきいきサロン」を立ち上げたいという方の相談も承っています。

●助成金額

Aタイプ：毎回概ね10名以上が集うサロン
(上限 年／30,000円)

Bタイプ：Aタイプサロンに、多世代交流事業を
年4回以上含むサロン(上限 年／120,000円)

みまもり 支援活動 ④

緊急情報キット



かかりつけ医や病気、お薬のこと、緊急連絡先等を書いた情報用紙を、プラスチック製の筒に入れて、

冷蔵庫に入れておくものです。緊急時・災害時には救急隊員や医療機関等により活用されます。

西区内の自治会・町内会を通して、配付いたします。自治会・町内会によっては実施していない地区もありますので、詳細は西区社協までお問い合わせください。

●配付対象

西区在住の高齢者、障がい者ならびに健康に不安がある方で自治会・町内会が必要と認めた方。



新潟市共同募金委員会 西区分会からの お知らせ

赤い羽根共同募金・ 歳末たすけあい募金にご協力お願いします

■赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金は身近な地域の困りごとを解決するための活動や、福祉施設における車両整備、施設改修、大規模災害が起こったときの災害ボランティア活動支援にも役立っています。皆さまの優しい気持ちがあい輪を広げる「国民たすけあい運動」です。

(募金運動期間:10月1日から12月31日まで)



■歳末たすけあい募金

歳末たすけあい募金は12月1日から全国一斉に展開される募金運動です。お寄せいただいた募金は、新潟市西区内で、友愛訪問対象のひとり暮らし高齢者等への「おせち料理」の宅配や、福祉施設や自治会・町内会で開催される「世代交流会」等の歳末たすけあい事業に活用されています。

(募金運動期間:12月1日から12月31日まで)



新潟市共同募金委員会西区分会

西区寺尾東3-14-41 (西区社会福祉協議会内) (☎211-1630)

徒然
通信

菜食のススメ

～ススメ其の10～

体にやさしい健康スイーツ

西区社会福祉協議会 事務局長 ^{たかい} 高井 ^{たくへい} 琢平



毎日健康に生活するには、バランスの良い食事と適度な運動、そしてストレスをためないようにして、良く眠ることと言われています。私の朝食は豆腐サラダ・ところ天を食べ、骨粗しょう症予防の牛乳を飲みながら副食をいただきます。食後ゴボウ茶で、動脈硬化予防のクルミを摘み、成人病予防に心掛けています。ところ天や豆腐は、コレステロール値を下げます。副食は糖質の低い食品を食べ、血糖値を下げるお酢や日本茶などもいただいています。晩酌は、プリン体・糖質ゼロのビールや焼酎を適量いただいています。今回は、私が普段食べている食材を使った、体にやさしく食べて健康になるスイーツをご紹介します。

My Favorite Recipe

体にやさしい健康スイーツ

材料

材料A
水で戻しちぎった棒寒天 …… 2本
水 …… 1ℓ
醤油・みりん …… 各小さじ4
甘味「ラカントS」 …… 50g
(植物由来:糖質カロリーゼロ)

材料B
材料C

水切の木綿豆腐 …… 1丁
(さいの目切り)
バニラエッセンス …… 少々
クルミ・枝豆 …… 適量

作り方

- 材料Aを手鍋に入れて火にかけます。泡立て器で良く混ぜます。
- 材料Bを加えひと煮立ち、トレーに流し込み固まってきたら、材料Cをトッピングします。冷めてから冷蔵庫で冷やしていただきます。お試しください。



元気いっぱい!!

西区のひまわり

No.07 真砂ひまわりクラブ



真砂ひまわりクラブは真砂会館の一階に内設されているため、日々地域の方々に見守られながら過ごしています。夏恒例《世代交流の集い》では、「おじいちゃん将棋すごくつよい」「きれいなおはじきだね」と、たくさんの発見、刺激を得たようでした。

「ただいま!!」、子どもの大きな一声で始まるクラブでの時間。オニムや将棋、工作、algo、ドッジボール・・・男女学年問わず“今日はどのお友だちと何を遊ぼう?”と、楽しみにしている姿が見られます。また学校でのできごとや家庭での嬉しかったことなど



会話も多く、いつでも元気いっぱいの明るいクラブです。

他学年との交流を通して毎日成長する子どもたちのこれからを、私たち支援員も楽しみにしています。

ご寄付を ありがとうございました!

西区の
福祉事業に
活用させて
いただきます。



故 渡辺 浩一 様	100,000円
須賀団地自治会 様	3,000円
匿名希望 様	10,000円

(27年5月から9月受付分)

社協のひろば in イオン新潟青山店

毎月第3火曜日に、様々なテーマの講座を開催しています。

会場:イオン新潟青山店 2階コミュニティ広場 時間:午後2:00~4:00(予定) **参加費:無料/要申し込み**

日程	テーマ	内容	定員	申込受付
11月17日(火)	高齢者向け 携帯電話メール講座	「携帯電話はもっているけど、メールはいまいち使えない」携帯電話メールの基本をみなさんと練習しましょう!♪ ※内容は昨年8月の回と同様の予定です。 ※スマートフォンは対象外です。	先着 30名	受付中 10月16日(金)から
12月15日(火)	認知症サポーター 養成講座	「認知症サポーター」とは、養成講座を受講して、認知症を正しく理解し、認知症の患者や家族を温かく見守る応援者のこと。 認知症のことをしっかりと学んでみませんか。	先着 20名	11月13日(金)から
1月19日(火)	高齢者あんしん相談 センター西公開講座 笑いヨガで元気になる!	笑いヨガティーチャーの村山昭子さんと一緒に、誰でも簡単に実践できる「笑いヨガ」で心も体も元気になりましょう。	先着 50名	12月10日(木)から
2月16日(火)	災害カードゲーム 「クロスロード」	『クロスロード』とは岐路、分かれ道のこと。 「人数分用意できない非常食を、それでもすぐ配る?」などの問いかけにYES・NOのカードで答える簡単なゲームです。楽しみながら災害のことを学びましょう。	先着 30名	1月15日(金)から
3月15日(火)	聴き上手になろう! ～傾聴のコツ～	「傾聴」の基本的なことを学びます。 コミュニケーション力が上がる「聴き方」のコツを学んでみませんか?	先着 30名	2月12日(金)から



高齢者向け携帯電話メール講座



認知症サポーター養成講座



笑いヨガで元気になる!



災害カードゲーム「クロスロード」



聴き上手になろう!～傾聴のコツ～

★お電話でのお申し込みが必要です。
(それぞれ受付日が異なります!)

申し込み先
西区社会福祉協議会
TEL:025-211-1630

西区社会福祉協議会です!



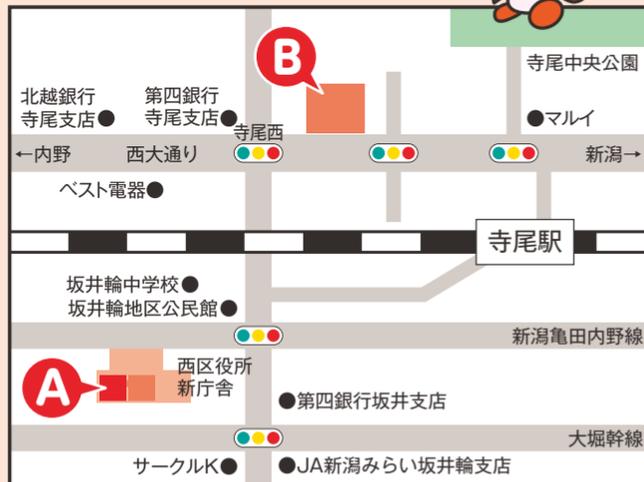
A 西区社会福祉協議会 事務局(代表/西区ボランティア・市民活動センター含む)
電話:211-1630 FAX:211-1631

・高齢者あんしん相談センター西 電話:211-1634
〒950-2054 新潟市西区寺尾東3-14-41(西区役所健康センター棟1階)

B ・西区訪問介護センター 電話:211-1610 FAX:211-1611
・西区介護支援センター 電話:211-1620 FAX:211-1611
・西区まごころヘルプ 電話:211-1616 FAX:211-1611
〒950-2064 新潟市西区寺尾西1-1-5(旧清水フードセンター寺尾店)

【黒埼荘】

・老人デイサービスセンター黒埼荘 電話:377-1200 FAX:377-5578
・老人福祉センター黒埼荘 電話:377-5049 FAX:377-5578
〒950-1124 新潟市西区緒立流通2-4-1



※電話番号の市外局番は025で共通です

西区社協ホームページ▶ <http://syakyo-niigatacity-ward.jp/nishi/> 代表メールアドレス▶ ward-csw.w@syakyo-niigatacity.or.jp
facebook▶ <http://www.facebook.com/niigatacity.nishi.syakyo>