



Contents

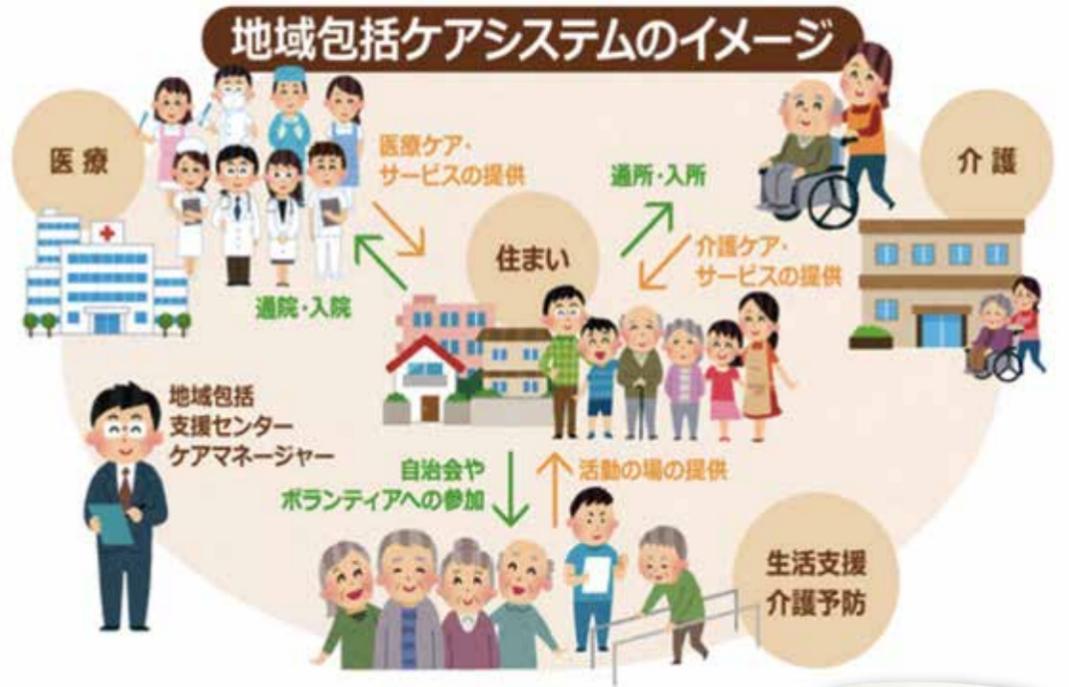
- ・ 西区社会福祉協議会の地域の見守り支援活動
- ・ 菜食のススメ
- ・ 元気いっぱい西区のひまわり
- ・ 新潟市共同募金委員会西区分会からのお知らせ
- ・ イオン社協のひろば



西区社会福祉協議会の 地域の見守り支援活動

2025年、団塊の世代がすべて75歳以上となり、今後地域で暮らす高齢者の方はますます多くなります。2025年を見据え、求められているのが地域包括ケアシステムの構築です。それは、必要な介護や医療が確保されると同時に、身近な地域で趣味や地域活動・ボランティア活動を楽しむなかで介護予防をはかること、「ちょっと困った」ときに助けあえる地域づくりもしていこうというもの。

しかし、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 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、乳酸菌飲料を持って月1回以上訪問する活動です。



みまもり支援活動 ② 緊急情報キット

緊急時・災害時などの非常事態の際に、救急隊員や医療機関がすみやかに適切な処置を行うために必要な情報が入っている筒です。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、冷蔵庫に入れておきます。

西区内の自治会・町内会を通して、配付しています。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、詳細は西区社会福祉協議会までお問い合わせください。

●対象世帯 障がい者及び70歳以上でひとり暮らしの方・該当者のみの世帯・特に健康に不安のある方

Q: どうして冷蔵庫なの?

A: 殆どのお宅にあり、共通の保管場所として救急隊員などが見つけやすいからです。緊急時・災害時に、玄関や冷蔵庫に貼っておくステッカーを見て、「緊急情報キット」があることを知り、必要に応じて冷蔵庫を開け、必要な情報を確認します。



みまもり支援活動 ③ 介護が必要になったときに見るノート「よろしくね」

この「よろしくねノート」は、地域のボランティアや、社会福祉協議会の介護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。

より良い生活を送るために、体も心も元気なうちに書きこむノートです。

自分の好きな食べ物・嫌いな食べ物、こだわりのあるもの、仲の良い友人、年代ごとの思い出、などなど... 自分の思いを伝えてくれるものです。

この「よろしくねノート」の書き方については、出前講座も行っていますので、西区社会福祉協議会までご相談ください。

なお、「よろしくねノート」は、西区社会福祉協議会窓口にて、1冊300円で販売しています。



来年3月21日にイオン社協のひろばで書き方講座の開催決定!詳細は4面

イオン新潟西店 黄色いレシート キャンペーン

毎月11日に開催されるイオンの社会貢献活動である「黄色いレシートキャンペーン」で、28年10月に15,200円相当分をいただきました。防災用品等を購入し、災害支援活動、研修に活用させていただきます。



ありがとうございました。

徒然通信

菜食のススめ

～ススめ其の12～

つぶして混ぜる簡単スイーツ

(さつまいも・かぼちゃ・さといも ようかん3種)



西区社会福祉協議会 事務局長 高井 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やところ天、牛乳などをいただきます。副食は繊維質の多い食品を食べ、日本茶もいただいています。

寒くなりますと甘いものが食べたくなりますが、今回は、さつまいも、かぼちゃ、さといもを使った簡単にできる「ようかん」をご紹介します。体にやさしい健康スイーツです。ぜひお試しください。

My Favorite Recipe

つぶして混ぜる簡単スイーツ

材料

材料A
さつまいも
かぼちゃ
さといも …… いずれも150g程度

材料B
牛乳 ……………250ml
粉寒天 …………… 6g
砂糖 …………… 大さじ2
塩少々

作り方

●材料Aさつまいもは皮つきのままふかして、皮をむいてつぶします。かぼちゃは切り分けて皮をむいてから、ふかしてつぶします。さといもは皮つきのままふかして、皮をむいてつぶします。お好みの材料を選び、ようかんができます。



●材料Bを手鍋に入れて火にかけ、混ぜながら煮たてて溶かしたところに、材料Aを加えて練り混ぜます。水にぬらした型に流し込み、冷やして固めます。

元気いっぱい!!

西区のひまわり

〈放課後児童クラブ〉

No.09 山田ひまわりクラブ



山田ひまわりクラブは、山田小学校のグラウンド改修工事に伴い、プールの並びにプレハブの2階建てを新築しました。この4月に第二ひまわりクラブが1階に、7月には第一ひまわりクラブが2階に引っ越し、各々楽しく過ごしています。

広くてきれいになったクラブで、ドッジボール、なわとび、ゴムとびなど、毎日身体を使って伸び伸びと遊べるようになり、皆とても喜んでます。なかでも、ドッジボールは、楽しみにしている子が多く、汗びっしょりになりながら、



白熱したゲームを繰り広げて盛り上がっています。

また、最近では勤労感謝の日に向けて「ありがとう」の気持ちを込めてプレゼント製作に励みました。

学校や地域の皆様と連携を深め、子どもたちの成長を見守っていききたいと思います。



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たすけあいの輪を広げる「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)

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
12月20日(火)	おもっしえ!おっかし! 「にいがた弁」講座	巷で大評判の「にいがた弁」講座が、ついにイオン社協のひろばに登場です。おしゃべりしながら、楽しく「にいがた弁」を勉強しましょう。	先着 30名	受付開始しています!
1月17日(火)	高齢者あんしん相談センター西公開講座 知っていますか? 成年後見制度	認知症などによって判断能力が十分ではない方の意思を尊重し、財産管理などを支援する「成年後見制度」について、学びましょう。	先着 45名	12月9日(金)から
2月21日(火)	社協うたのひろば パート2	アコーディオンの伴奏で、介護予防を目的として、懐かしい曲を中心に、たくさん歌をうたいます!	先着 60名	1月13日(金)から
3月21日(火)	「よろしくねノート」の書き方講座	西区社協が編集した「介護が必要になったときに見るノートよろしくね」についての講座です。(中面参照)少しだけ、みんなで書いてみませんか? ※えんぴつと消しゴムをご持参ください。	先着 30名	2月17日(金)から



聴き上手になるう!~傾聴のコツ~



笑いヨガで元気になる!



社協うたのひろば

★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



東北電気保安協会からのお知らせ

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)

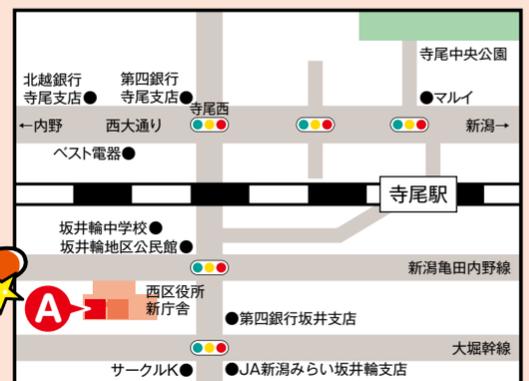
B ・西区まごころヘルプ 電話:378-2428 FAX:378-4300
・西区介護支援センター 電話:378-3116 FAX:378-4300
・西区訪問介護センター 電話:378-3130 FAX:378-4300
〒950-2022 新潟市西区小針5-7-5

【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



きらりん



※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>