

まちのかぜ 4月号

発行日 令和2年4月1日
北見市社会福祉協議会常呂支所
北見市常呂町字常呂 338 番地
〒093-0210 電話(0152)54-1200



元気が一番「スポーツ交流会」

日ごろの運動不足解消と親睦を図ろうと老人クラブ常呂支部主催の「スポーツ交流会」が多目的研修センターで開催。開会挨拶で工藤支部長から「元気でいることが一番。今日は楽しみましょう」と、その言葉に後押しされて輪投げゲームなどを楽しみました。(2/4)

ふまねっと運動で健康づくりを実感

第40回まちを語るつどい ◎テーマ「楽しく続けられる健康づくり」

「楽しく続けられる健康づくり」をテーマに1月26日、常呂町多目的研修センターを会場に第40回まちを語るつどいが開かれ、健康づくりや介護予防にも効果が期待できる「ふまねっと運動」の講演と実技や実践活動の発表もありました。



今回の基調講演では、「認定 NPO 法人ふまねっと」の北澤一利理事長が基調講演し、2団体から実践活動の発表の後、参加者約60人がふまねっと運動の実技を体感。地域の住民が力を合わせて成功させる新しい時代の健康づくりとしてふまねっとの楽しさなどを学びました。

【参加者からの声】健康的で素晴らしい運動と思いました/楽しかった/福祉団体、町内会、老人クラブ、高齢者大学など健康を目的としている団体に呼びかけ、先進地での交流と普及を/出不精がちょっとは？忙しくて間に合わない/今まで(地域で行っている)ふまねっとの少し考えが違ってきました。今後やってみたい/今は自分の体力続くかぎり参加します

認定NPO法人ふまねっと
北澤一利理事長



【常呂町での講演を終えて】

常呂町の皆さん、こんにちは。
私は、「ふまねっと運動」の講演会で、1月26日に常呂町を訪問しました。その日は、ちょうど、常呂町民カーリング大会が行われた日でした。

立派なカーリング場では、住民の皆さんが、家族と一緒に試合に参加しているのを拝見しました。スポーツを通じて、地域住民の高齢者から幼児まで幅広い世代が交流している。カーリングで町民が一つにまとまっているのがわかりました。

常呂町の皆さんが、長い年月をかけて築いてきた「まち」は素晴らしいですね。

これからは、ふまねっと運動も、住民の交流や健康の輪を広げられるように応援したいと思います。ぜひ、皆さん一緒に参加してみてください。

常呂町民のための
元気なうちに準備して
おくことは？

老いをより良く 講 生きる 座

「常呂町民のための“老いをより良く生きる”講座」と題し、2月18日、常呂町公民館を会場に40名が参加し開催しました。今回は、「自分らしく安心して老後を送るための備え」がテーマ。税理士法人北海道みらいオホーツク事務所の江澤昭税理士を講師に、終活(老い支度)に向けた財産の移動や、動産・不動産の評価方法、相続税・贈与税など、老後と不動産相続に関する講話がありました。行政書士AOKI事務所の青木伸生行政書士からは、終活の方法として遺言・エンディングノートの意義や活用方法、成年後見制度の概要を講話いただき、元気なうちに準備しておくことの重要性を学ぶ機会となりました。参加者からは、「解りやすい内容だった」「定期的に開催してほしい」などのコメントも寄せられました。



今、認知症を患う方が増えていますが、物忘れ等によって支えを必要とする状態になっても、住み慣れた常呂町で安心して生活ができるよう努めます。また、今以上に支え合いのある温かな地域づくりに向けて、地域に身近な住民の皆様が後見活動を担う「市民後見人」の養成研修を今後、常呂町で開催したいと考えています。

(北見市成年後見支援センター ☎0157-61-8182)

「老いをより良く生きる」講座に参加してみたら、老後の準備に関心のある方も多く驚きました。

4月・5月の催し・お知らせ

【4月】

21(火):市老連常呂支部総会 (10:00 いこいの家)

【5月】

16(土):まごの手届け隊 (9:00 いこいの家)

ふれあい昼食会のご案内

と き◎6月8日(水)午前10時～午後1時

ところ◎常呂町多目的研修センター

対象:70歳以上のひとり暮らしの方と配偶者のいないの方が集い、参加者同士で交流したり、手作りランチを味わい、楽しいひと時を過ごします。



参加費:お一人300円(昼食代)

お問い合わせ先:社協常呂支所 ☎54-1200

《行事中止のお詫びと再開について》

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、2月下旬から3月31日までの期間、市社会福祉協議会常呂支所及び高齢者相談支援センター常呂の各事業を中止とさせていただきます。地域の皆様には、大変ご不便をおかけいたしましたして深くお詫び申し上げます。なお、この4月からの各種事業の開催については、あらためて周知をさせていただきます。

このひと



24年の行政経験を活かして3年前に行政書士の仕事をしています。相続や農地法の手続きもありますが、老後に必要な遺言やエンディングノート、成年後見制度等の終活の方法をまちの人たちに伝えていきたいですね。困る前に何をすればよいか知ることは大事です。

あおきのぶお

青木伸生さん(開進町)/ 行政書士AOKI事務所/「老いをより良く生きる講座」の講師/ロコ・ソラーレのスタッフ/常呂町出身/47歳

ありがとう
ございました

社協常呂支所にご寄付・ご寄贈をいただいた個人や団体を紹介します。

【ご寄付・ご寄贈】

(有)三興エンジニアリング様 (群馬県太田市)

・常呂地域の福祉推進のため 500,000円

麻畠 秀喜 様(共立) 50,000円

・故人が生前お世話になったため。

◆お問い合わせ先◇

北見市社会福祉協議会常呂支所 ☎54-1200

高齢者相談支援センター常呂 ☎63-2026

(常呂地区地域包括支援センター)

常呂地区居宅介護支援事業所 ☎54-3443

ヘルパーステーション常呂支所 ☎67-7532

ウィンナーとガーリックポテトのソテー

かんたんクッキング⑩



◆材料(2人分)

○ウィンナー…6本 ○じゃがいも…2個 ○ニンニク…1かけ
○パセリ…少々 ○パン粉…大さじ2
○塩、コショウ…少々
○バター…大さじ2

◆作り方

①じゃがいもは細切りに、パセリはみじん切りにする。
②フライパンにバターの半量を入れ、じゃがいもを中火で炒める。

塩、コショウで味付けし、取り出しておく。

③ウィンナーを同じフライパンで炒めて、取り出す。

④フライパンに残りのバターを入れ、ニンニク、パセリ、パン粉をカリカリになるまで炒める。②を戻して混ぜ合わせる。皿の中央に盛って③を乗せる。

(提供◎育味の会)

ボランティア情報紙

ぺったんこ

NO.204

2020
4月号

北見市ボランティア市民活動センター常呂
☎ (0152) 54-1200 fax (0152) 54-1201
ホームページ <http://www.kitami-shakyo.or.jp>
メールアドレス tokoro@kitami-shakyo.or.jp

ボランティアに 登録すると？

- ★ボランティア情報誌
(月1回送付)
- ★ボランティア講座の
ご案内
- ★ボランティア活動の
ご紹介(随時)

～あなたのボランティア活動をサポートします～
←ボランティア活動に参加したい！
ボランティアをお願いしたい！→

◎【ご相談・お問い合わせ先】◎

北見市社会福祉協議会常呂支所
北見市ボランティア市民活動センター常呂

☎ 0152-54-1200 ☎

どんなボランティア があるの？

- ★お話相手
- ★電球の取り付け
- ★趣味のお相手
- ★宛名書き など

※まずはお気軽に
ご相談ください。

70歳上のひとり暮らしの方のお宅の外窓を拭くボランティアを募集しています。

ボランティア活動に興味のある方には、窓ふきで気持ちの良い一日を過ごしてみませんか。窓ふき後は参加者同士で昼食を食べながら交流します。

■5月16日(土)9:00～12:00

【雨天の場合は翌日の17日(日)に延期】

■参加料(昼食代)高校生まで200円

一般の方 300円

■申し込み締め切り:5月7日(木)まで

まごの手届け隊 ボランティア募集

◎まごの手届け隊がみなさんの家の外窓を拭きに伺います。ただし、市街地区の方に限らせていただきます。

暖かな春の日差しを部屋中に取りこみましょう…

■5月16日(土)9:30～12:00

【雨天の場合は翌日の17日(日)に延期】

■窓ふきをご希望の方は5月7日(木)までに社会福祉協議会常呂支所へお申し込みください。

◇ボランティア活動保険の加入を募集します。

ボランティア活動中のさまざまな事故による「ケガ」や「損害賠償責任」を補償します。昨年は個人で11名、団体は3団体35名加入しました。万が一のためにもこの機会にぜひご加入ください。

保険料(1名あたり)

加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
保険料	350円	500円

◆補償期間(保険期間)の途中で加入される場合の保険料となります。詳しくは社協常呂支所まで。

補償金額(保険金額)

加入プラン		基本プラン	天災・地震補償プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円(限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	手術 保険金	入院中の手術	65,000円
		外来の手術	32,500円
	通院保険金日額	4,000円	
	地震・噴火・津波による死傷	×	○
賠償責任保険金		5億円(限度額)	
年額保険料		350円	500円

ボランティアは思いやりをつなげる活動です。お気軽にお声掛けください。