まちのかぜ 8･9月号

発行日　令和元年８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

←留辺藥のふまねっとサポーターの指導（両側）を受けながら「ふまねっと運動」を実践する参加者の皆さん。

「ふまねっと」で楽しく健康づくり

介護予防と健康寿命を延ばす効果的な「ふまねっと」運動を取り入れようと、老人クラブ連合会常呂支部では6月26日、多目的研修センターで『ふまねっと体験会』を開催しました。

今回、「留辺藥ふまネットやろう会」の稲村指導員ら5名を講師に迎えて工藤一正支部長ほか会員30名が参加。網を踏まずにゆっくりとリズムを取ながら歩いた後は、拍手も入り笑顔あふれ楽しいひとときを過ごしました。

↑はじめに参加者の緊張をほぐす「アイスブレーキング」で、頭と手を同時に動かし、和やかな雰囲気で始めます。

元気ハツラツ「出前サロンいきいき」

各地域に出向いて高齢者の交流の輪を広げる「出前サロンいきいき」事業が6月21日、日吉会館で開かれました。今回で4回目の開催で日吉･福山地区の町内会と各老人クラブの共催。この日は、日吉と福山地区から13名が参加して、講師を務めた芳賀誠次氏の指導のもと、参加者全員による準備運動で体をほぐしたあとに「ふまねっと運動」を行い、心も体もリラックスしていました。

元気に笑顔で暮らせるよう「ふまねっと運動」をこれから始めてみませんか。

今年のふれあいパーティー開催にあたり、ボランティアの皆さんのご協力に厚く感謝申し上げます。

北見市老人クラブ連合会常呂支部「第25回交歓パークゴルフ大会」

青空と緑の芝生でパークゴルフを楽しみました。

青い空と緑の芝生が映える7月11日、北見市老人クラブ連合会常呂支部主催の「第25回交換パークゴルフ大会」が森林公園パークゴルフ場で開かれました。参加者は53人で、来賓の辻自治区長が挨拶した後、3～4人一組14チームに分かれて36ホールを回り、スコアを競い合いました。男子の部優勝は岩井義郎さん、女子の部優勝は村上加代子さんでした。

↑参加者の中で最高齢者賞を受賞した北嶋論さん（左）と新谷恭子さん（右）のお二人。

北見市社会福祉協議会
評議員と理事2氏が選任される

北見市社会福祉協議会では、評議員及び理事の退任に伴い、常呂地区の評議員と理事が6月13日開催の理事会において選任されました。今回、選任されたのは常呂町町内会協議会から、評議員に吉田聰氏、理事に山本穎治氏の2氏です。

評議員と理事は、地域ニーズや福祉サービスを利用する利用者の皆様の声を社会福祉協議会の運営に反映させていただく役割を担っています。

評議員
吉田　聰 氏

理事
山本 穎治 氏

みんなの笑顔に会える夏に３４１人集う。

「ふれあいパーティー」大盛況

今年の夏も「第13回ふれあいパーティー」（松金勲実行委員長）が7月19日、多目的研修センターで開かれ、341人が集いました。オープニングは常呂小学校吹奏楽部の演奏で幕開けし、続いてオホーツクところ合唱団の歌声を会場に響かせました。お楽しみ抽選会では、各団体や個人の皆様から 175 品あまりの景品提供があり、最後まで笑顔あふれる一夜となりました。

「ふれあいパーティー」にご協賛いただいた皆様です。ご協力ありがとうございました。（順不同）

常呂漁業協同組合　様
常呂町農業協同組合　様
北見信用金庫常呂支店　様
網走信用金庫常呂支店　様
三興自動車工業㈱　様
㈱丸栄吉野ショッピングAG呂　様
㈱小柳中央堂　様
三好メディカル㈱　様
㈲リョーセキ　様
㈲小林商事　様
㈲常呂自動車整備工場　様
㈱しんや　様
山田開進堂　様
㈲高橋商店　様
㈱シルバー人材センター常呂支所　様
セイコーマート常呂店　様
手工芸の館　様
藤田理容院　様
パチンコ大王　様
サロマ湖鶴雅リゾート　様
井原行政書士事務所　様
（医）榎本歯科医院　様
中村洋服店　様
ニチイケアセンター小泉　様
㈱安全　様
大友農産　様
ホテル御前水　様
知床第一ホテル　様
浦西新聞店　様
鮨の安さん　様
夢ふうせんマイム　様
たかおか食品　様
炉ばた　様
川口漁業部　様
松寿司　様
中台歯科医院　様
しゃべりたい　様
ディステリア京屋　様
北見地区保護司会常呂地区　様
北見市社会福祉協議会会長　渡部眞一　様
ふれあいパーティー実行委員長　松金勲　様

＊このページは、催し・お知らせ・「このひと」・かんたんクッキングなどのコーナーです。

8月・9月の催し・お知らせ

【8月】
1日（木）：ふれあい昼食会（多目的研修センター）
2日（金）：エコキャップ洗浄ボランティア・ボランティア交流会（いこいの家）
9日（金）：いこい茶房（いこいの家）
【9月】
3日（火）：支え合いの地域づくり会議（いこいの家）
12 日（木）：介護者交流会（いこいの家）
19 日（木）：認知症サポーター養成講座・行方不明者模擬訓練（いこいの家）
26 日（木）：いこい茶房（いこいの家）
28 日（土）：まごの手届け隊（市街地区）

このひと

私が２歳の時に父親がフィリピンで戦死しました。まったく記憶にないですけどね。遺族会を引き受けたのは今から８年前になるかな。私たちで忠魂碑を守り続けたいと思う。現役を引退してちょっとした時間があればボランティアしていきたいです。

土本勝昭さん（北進町）/北見市遺族会常呂支部長/月１回の「いこい茶房」に参加するのが楽しみ/常呂町岐阜出身/妻と二人暮らし/76 歳

認知症サポーター養成講座 行方不明捜索模擬訓練を開催します。

と　き　◎　9月19日（木）
13:00～16:00
ところ　◎　老人いこいの家
【申込先】包括支援センター☎63-2026

昨年実施した行方不明者模擬訓練のようす

認知症サポーターとは？

認知症に関する正しい知識や理解を持ち、地域や職域で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人です。

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】
髙橋冨士夫　様（末広）
・故人が生前お世話になったため―。

◆お問い合せ先◇

北見市社会福祉協議会常呂支所	☎54－1200
常呂地区地域包括支援センター（高齢者相談支援センター常呂）	☎63－2026
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

なすとエリンギのサバ味噌煮缶炒め煮　かんたんクッキング⑯

＊さば缶を使うと味付けしなくてよいので、とても簡単です。他の野菜や、ふきなどの山菜でも、同じように作れます。

◆材料（2 人分）
〇なす（小）…2 本（160g）　〇エリンギ…１本（50g）　〇サバ味噌煮缶…１缶（190g）〇ごま油…小さじ１　パセリ…少々

◆作り方
①なすは、洗って一口大の乱切りにして、さっと水につけてボウルに上げる。エリンギは半分の長さに切り縦半分に切って拍子切り。
②小さめの鍋かフライパンを火にかけ、ごま油を入れて、なすとエリンギを入れて、混ぜながらなすの表面が焼けたら、サバ味噌煮缶を汁ごと投入して、さばの切り身が大きくならないようなら、大まかに崩し、なす、エリンギと和えるように混ぜて蓋をして中火で煮る。
③なすが煮えたら、みじん切りのパセリを振り入れて、ひと混ぜして火を止め、器にもりつける。
★サバ缶が水煮の場合は、汁ごと入れて砂糖大さじ 3、味噌大さじ 3 を加えて、同じように作る。（提供◎育味の会）

＊ところのボランティア活動の最前線をお伝えします―。ホットな情報をお寄せください。

ボランティア情報紙 ぺったんこ

NO. 200

2019
8・9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

参加者募集中

窓拭きボランティアを始めませんか。

◆日　時　9月28日（土）9：00～13：00
◆集合場所　老人いこの家
◆申込期日　9月19日（木）まで
◆参加料　高校生まで一人200円、一般の方は一人300円（昼食代実費）

ひとり暮らしの高齢者の方のご自宅を窓拭きするためにボランティアを募集しています。

窓拭きは「まごの手届け隊」として、毎年2回、春と秋に常呂市街地で実施しています。事前に窓拭きの希望のあった高齢者宅を回り、季節の汚れを一掃します。

窓拭きのボランティア体験してみたい方、興味のある方は参加してみませんか。窓拭きの後は、ボランティア同士の交流をかねた昼食会を開いています。ぜひ、ご連絡をお待ちしています。

＊参加のお申し込みは、ボランティアセンター常呂（北見市社協常呂支所）まで。電話は54－1200です。

絵手紙で暑中見舞いをお届けします。

70歳以上のひとり暮らしの方、80歳以上の高齢者の方々に絵てがみによる暑中見舞いを贈るため、7月2日、26日の両日にボランティアの皆さんが絵手紙の色塗りや添え書き、宛名書きを老人いこいの家で行いました。

暑中見舞いは、ボランティアさんが真心を込めて夏の暑さに負けないようにと、涼しげな画に色をつけて、メッセージを添えていただきました。

ワッカでもちつき体験

常高ボランティア局
応援ボランティア

7/27 入稿

毎年、ワッカネイチャーセンターで餅つき活動を行っている常呂高校ボランティア局を応援しようと、今年は自治区内の一般ボランティアと一緒に活動を行いました。

事前にワッカ原生花園内で雑草となるヨモギを一般ボランティアと局員で採取。当日は、そのヨモギを使った冷やしぜんざいを観光客に振る舞いました。

今月号のボランティア情報紙「ぺったんこ」は発行から200号目。創刊は2000年11月、19年続いてきた小さな歴史を感じます。