

まちのかぜ 6・7月号

発行日 令和元年 6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



←「落ちた、落ちた。何落ちた。りんごが落ちたら手で受ける。」
唄を歌いながらりんごを手で受ける頭の体操に思わず笑顔。

みんなに会えるお楽しみ 「ふれあい昼食会」に集う。

70歳以上の配偶者のいない方を対象として年4回開催する「ふれあい昼食会」の第1回目が、5月17日、多目的研修センターで開かれました。この日参加したのは66名。誕生日祝いやあたまの体操のほか、ボランティアの皆さんによる手づくりランチやゲームを楽しみました。



→北見市赤十字奉仕団常呂地区(井原恵美子地区長)の皆さんが5月11日、老人いこいの家を訪ね、雑巾を社会福祉協議会に寄贈していただきました。今年もJA女性部や個人から届けられたタオルを使い、雑巾を500枚作成。温かな善意のタオルが雑巾に生まれ変わりました。

そうきん 善意のタオルが雑巾に生まれ変わりました。

←福祉のために役立ててくださいと、JAところ女性部(寺町敬子部長)の皆さんが4月11日、老人いこいの家を訪ね、タオル141枚を社会福祉協議会に寄贈していただきました。



井原地区長 写真右らが松金副会長に雑巾を寄贈

はい！ 常呂地区居宅介護支援事業所です。

居宅介護支援事業所は、居宅（ご自宅）で生活する要介護認定を受けた要介護1～5の方を対象とする事業所です。ケアマネージャー（介護支援専門員）が、介護保険サービスを受ける方に必要なケアプランや書類の作成、介護に関する相談、手続きの調整などの支援を行います。

【これまでに相談を受けた事例】

- ◆家族に介護が必要だけど、介護方法やサービスが分からない。
- ◆町内の介護施設やホームヘルパー、訪問看護などのサービスはどうすれば受けられるの？
- ◆トイレや浴室に手すりをつけたい、どんな方法があるの？
- ◆家族がもうすぐ退院するが、自宅での介護に不安がある。



私たちにご相談ください。（左から）
こばやし みちこ かのふみえ
小林 美智子・神野ふみ江

常呂地区居宅介護支援事業所

☎54-3443



地域ふれあい事業にご参加ください。

地域の皆さま一人ひとりが安心して暮らすことのできる地域づくりをめざして、北見市社協常呂支所では、関係機関との連携やボランティアの皆さんの協力を得ながら、地域ふれあい事業を実施しています。今回は、おもな事業内容を紹介します。

★高齢者の方が元気で明るく過ごす場づくり

(1) 安心訪問

年に4回、70歳以上のひとり暮らしの方を訪問し、見守りや声かけを行っています。

(2) ふれあい昼食会

年4回（5・8・10・12月）、70歳以上の配偶者のいない方を対象に、ゲームや工作などを行い交流します。交流プログラムと昼食を用意。会場までの送迎あり。参加料は一人300円（昼食代実費）

(3) ふれあい郵便

小学生や高校生ボランティア局員らの作成した誕生ハガキや年賀状が自宅に届きます。70歳以上のひとり暮らし及び80歳以上の方が対象です。

(4) 出前サロンいきいき

地域へ出前により催しや昼食会など、地域同士の交流を深めます。近隣町内会の老人クラブ会員及び70歳以上の方が対象です。

★地域住民の健康維持と交流の場づくり

(1) みんなの広場

地域のボランティア及び福祉関係団体の活動周知を目的に、子どもから高齢者までの地域住民が集まり、異世代交流と集いの場を設けます。

(2) 生きがい健康づくり【新規事業】

住民主体となり、日々元気に過ごすために、体や脳を使い介護予防運動に取り組みます。

(3) ふれあいパーティー

地域住民の皆様が一堂に会し、交流を広めます。演奏・合唱、お楽しみ抽選会。住民有志による実行委員会形式。毎年7月第3金曜日に開催予定。

≫地域ふれあい事業の登録をお願いします。

上記の(1)(2)(3)の事業に参加を希望される方は、登録申請書を社会福祉協議会に提出ください。

●お問い合わせは常呂支所まで ☎54-1200

6月・7月の催し・お知らせ

【6月】

7日(金):市遺族会常呂支部総会(いこいの家)・
常呂自治区忠魂碑献花(中央児童公園)
13日(木):介護者交流会(いこいの家)
14日(金):いこい茶房(いこいの家)
21日(金):出前サロンいきいき(日吉会館)
26日(水):生きがい健康づくり事業〈1〉「ふま
ねっと」(多目的研修センター)

【7月】

3日(水):老連ゲートボール大会(スタジアムDo)
4日(木):介護している家族のお茶会(いこいの家)
11日(木):老連交歓パークゴルフ大会(森林公園)
19日(金):ふれあいパーティー(多目的センター)
23日(火):生きがい健康づくり事業〈2〉(いこいの家)

【新規事業】生きがい健康づくり事業 「ふまねっと」を開催します。

日頃から体や頭を動か
し、いつまでも元気に過ご
してもらうため、社協常呂支
所、包括支援センター、老
連常呂支部では、介護予
防の効果が期待できる「ふ
まねっと」運動による健康づ



くりを行います。開催場所は下記①が「多目的
研修センター」、下記②が「いこいの家」。ぜひ、こ
の機会にご参加ください。参加料は無料です。

①6/26(水)10:00~老連主催「ふまねっと」
②7/23(火)10:00~包括主催「ふまねっと」

このひと



さいとうかつとし

齊藤勝利さん(中央町)/常呂手打ちそば同好会会員/
常呂駐在所長/津別町出身/妻・長男と3人暮らし/56歳

常呂に赴任して2年目になり
ますね。そば打ちは前任地
の標茶町で、いたずら心で始
めたのがきっかけ。この町は
人や車の流れを見ていると、
活気と元気のある街だなと
感じます。日ごろ事故や被害
のない、安心して生活しても
らえることを願っています。

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】

太田電気(株)様(開進町) 書き損じハガキ

・福祉推進のために一。

J Aところ女性部様

タオル寄贈

・福祉推進のために一。

北見市赤十字奉仕団常呂地区様 雑巾・タオルほか寄贈

・福祉推進のために一。

◆お問い合わせ先◇

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 ☎63-2026

(高齢者相談支援センター常呂)

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

稚貝の佃煮



★冷蔵庫で一週間ぐらいもちます。ジ
ップー袋に入れて冷凍しても良い。

◆材料(作りやすい分量)

○稚貝…500g ○生姜(千切
り)…1/3片 ○しょうゆ…30
cc ○砂糖…28g ○酢…40cc
○塩こんぶ(粗みじん切り)…
10g ○たかのつめ(輪切り)…
少々 ○塩ごま…大さじ1

◆作り方

①稚貝は、酒蒸しにして貝から外
して、ウロを取っておく。

②フライパンか浅めの鍋に調味料

を入れ、煮立ててから①と生姜を入れ
て中火で煮汁をしみこませるように
コトコト煮る。混ぜ過ぎると稚貝が壊
れるので一度上下返したら触らない。
③味がしみ込んできたら、火を強め、
焦げないように、静かにかき混ぜなが
ら、一気に煮汁を飛ばす。

④ほとんど煮汁がなくなったら、仕上
げに塩こんぶと、白ごまを振り入れ
て、まんべんなく混ぜ、たかのつめを
散らして冷ます。(提供◎育味の会)

かんたんクッキング⑮

ボランティア情報紙

ぺったんこ

NO. 199

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

2019
6・7月号

エコキャップ洗浄ボランティア 参加者を募集します。

と き◎令和元年**8月2日**(金)
10:00~12:00

ところ◎老人いこいの家

2年前からはじまった「ペットボトルキャップ」の収集ボランティア。ボラセンところの事務局には、自治区の皆さんから多くのキャップが寄せられています。

寄せさせたキャップは、美幌町の「NPO 法人元気プロジェクト」に届けることで、世界の恵まれない子どもたちのワクチンを贈ることができます。

ただ、キャップを届ける際に、汚れのひどいものや飲料水以外のキャップなどが含まれていることがあります。



美幌町の NPO 法人に届けられたエコキャップ

こうしたキャップを洗浄し、分別を行う「エコキャップ洗浄ボランティア」を募集しています。

【参集範囲】小学生・中学生・高校生・一般の方・ボランティアに興味のある方

【申込期限】7月25日まで

●お申し込み・お問い合わせ先

ボランティアセンター常呂

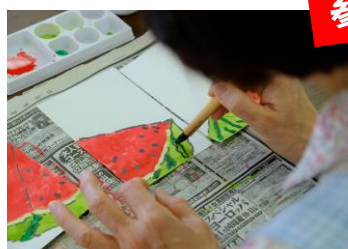
☎0152-54-1200 FAX0152-54-1201

「まごの手届け隊」に13人参加



ひとり暮らしの方の窓拭きをボランティア活動する第1回「まごの手届け隊」が5月25日に行われました。この日は事前に希望があった18件の高齢者宅を訪問。一般ボランティア13名が各町内会に分かれて窓拭きや網戸の取り付けなどの作業に汗を流しました。

参加者募集中!!



絵てがみで
暑中見舞いを
贈ります。

7月2日(火) 9:30~11:30

70歳以上のひとり暮らしの方に、今年も「ふれあい郵便」事業で、絵てがみによる暑中見舞いを贈ります。絵てがみの色塗り、添え書きをお手伝いいただける方を募集しています。

●申込期限 6月25日まで

●申込先 ボランティアセンター常呂 ☎ 54-1200