# まちのかぜ 10 月号

発行日 令和2年10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



# 赤い羽根共同募金 ご当地バッジで募金協力を一。

今年のご当地ピンパッジは、常呂漁業協同組合のマスコット「ところ君」。地域福祉 の推進や災害支援などのために募金の一部が活用されます。ぜひ、赤い羽根共同募金 運動にご協力ください。バッジは500円以上に1個。お取り扱いは老人いこいの家。



#### 赤い羽根共同募金運動にご協力ください。

10月1日~12月3日赤い羽根共同募金運動期間



10月1日から「赤い羽根共同募金運動」 が始まります。毎年、多くの市民の皆様から の温かいお気持ちに支えられております。常 呂自治区においては、この募金が各種の地域 福祉活動の一部に役立てられています。

主な募金活動の方法は、町内会を通じて各戸からの「**戸別募金**」のほか、企業や商店等、会社単位による「**法人募金**」、職場や老人クラブなどからの「職域募金」、イベント会場や各商店、事業所での「街頭・店頭募金」等で募金をお願いしています。皆様のあたたかいご支援ご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】北見市共同募金委員会常呂地区委員会(社協常呂支所)☎54-1200

# みんなに会えてよかったよ。

#### 3 密避けて「ふれあい昼食会」を開催

70歳以上の配偶者のいない方を対象とした「ふれあい昼食会」が8月7日、32名が参加し多目的研修センターで開催しました。今回は新型コロナウイルス感染予防のため、3密を避け、時間短縮、昼食を中止する中で実施しましたが、ゆる元体操、フェイスシールドづくり、脳トレゲームなど、ボランティアの皆さん8名も加わり楽しい1日を過ごしました。

# 第2回ふれあい昼食会の 参加者を募集します!

日時: **10月28日**(水) 午前 10 時~

場所:多目的研修センター

参加費:無料

申込締切:10月21日 \*送迎希望の方は申込時 にお知らせください。



ふれあい昼食会で作成したフェイスシールド(8/7)↑

# 北見市除雪サービス事業 受付開始

高齢や障がい等により自分で除雪することが困難な方を対象に、玄関先から公道までの生活道路を確保するため除雪サービスを行います。申込期間は、令和2年10月から、随時受け付けします。 ※対象やサービス内容など、詳しくは「きたみ社協だより」10月1日号をご覧ください。

# 常呂地区のホームヘルパーです!

ヘルパーステーション常呂支所では、介護を受けるご本人とご家族の負担を軽くするため、ホームヘルパーによる訪問介護サービスを提供しています。お気軽にお声をかけてください。

#### 【どんな介護サービスがあるの?】

- **◎**身体介護~**食事**や**入浴・排泄**などをお手伝い します。
- ◎生活援助~お掃除やお洗濯・調理・買い物などをお手伝いします。



スタッフは、後列の左から 阪口・本田・東前列の左から山田・林の5名です。

# ≪ヘルパーステーション常呂支所≫

●サービス提供責任者 林 恵理子

**5** 67-7532

**FAX** 63-2100

#### 10月・11月の催し・お知らせ

#### 【10月】

**1(木): 赤い羽根共同募金運動開始**(~12月31日)

**22(木): いこい茶房**(13:30 いこいの家)

**28(水): ふれあい昼食会**(10:00 多目的センター)

【11月】

10(火)・13(金):地域支え合いサポーター養成講

**座**(いずれの日程も13:30~16:30 常呂町公民館)

**12(木):地域福祉推進委員会**(13:30 いこいの家)

支え合いの地域づくり会議(15:30 いこいの家)

**19(木):いこい茶房**(13:30 いこいの家)

健康づくり「ふまねっと」(高齢者相談支援センタ-主催) 10/14(水)9:30~いこいの家〈先着 20 名〉 健康づくり「ふまねっと」(社会福祉協議会常呂支所-主催) 11/10(火)9:30~多目的センター〈先着 50 名〉 【申込先】社協常呂支所 電話54-1200



皆様からお寄せいただいた ご寄付は地域福祉の向上 のために役立たせていただ きます。

岩橋 繁 様 (南町) 2万円

・故人が生前お世話になったため。

畑山 アイ 様(西町) 3万円

・福祉推進のため。

馬渕 茂 様 (豊川) 5万円

・故人が生前お世話になったため。

藤田 トシ子 様 (本通) 1万円

・故人が生前お世話になったため。

土田 雅人 様(富丘) 5万円

・故人が生前お世話になったため。

# 3006



福祉の仕事は大変というより必死だった。今まででなったこともフリーになったから何にでもやってみったい。今はパークゴルフを週しが大正琴もやり始めたの。健康で意欲れしるからできると思う。うよくってしょうがないのよ。

土本澄子さん(北進町)/ケアマネジャーなど 44 年間の福祉の仕事を終えサークル活動に参加。 湧別町出身/夫と漢字パズルも楽しむ 72 歳

### 「みんなの広場」「出前サロンいきいき」 の事業中止のお知らせ

毎年社協事業として実施していました「みんなの広場」と「出前サロンいきいき」につきましては、新型コロナウイルス感染の拡大防止のため、今年度の開催を中止といたしました。地域の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解をいただきますようお願いいたします。

#### ◆お問い合せ先◇

北見市社会福祉協議会常呂支所 2554-1200 高齢者相談支援センター常呂 2563-2026

(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

# 簡単ポークチャップ



#### ◆材料(2人分)

○豚ロース肉…160g(下味、塩、こしょう) ○小麦粉…少々 ○サラダ油…小さじ1 ○玉ねぎ…100g(薄切り) ○ピーマン…小2個○ソース…水(大さじ4) ケチャップ(大さじ2) 砂糖(小さじ1) にんにくすりおろし(1カケ分)

#### ◆作り方

①豚肉に下味をつけて、薄く小麦粉を振っておく。

#### かんたんクッキング ②1

②ボウルにソースの材料を入れて、よく混ぜておく。

③フライパンを熱してサラダ油を敷いて、①を並べて焼き色が付いたら返して裏面も焼く。その時、玉ねぎと 千切りピーマンも入れて焼く。肉に 火が通ったら肉だけボウルに取り出

④フライパンに②のソースを入れて煮立てる。ソースにトロミがついてきたら、肉をフライパンに戻してソースを絡めて出来上がり。(提供②育味の会)

#### ボランティア情報紙



北見市ボランティア市民活動センター常呂

**霜** (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

NO.207

2020 10 月号

# エコキャップボランティアに挑戦しました。

# 常呂中生徒がペットボトルキャップを分別作業



ペットボトルキャップを手作業で分ける生徒の皆さん

【表紙に続く】今回、ボランティア活動が行われたのは、昨年8月、社協常呂支所で開催したペットボトルキャップの 分別ボランティアに常呂中生徒が参加したことがきっかけ。

今年は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響でサロマ湖100 kmマラソンが中止となり代わりに取り組みました。体育館には地域の皆さんから社協常呂支所に届けられた45  $\ell$  の袋、50 個分のペットボトルキャップ。社協職員から活動の意義や手順を説明した後、約 1 時間かけて「汚れたもの」「異物」などを分別するボランティアに汗を流しました。

#### (ボランティア活動の感想)

途中で手伝ってくれた人がいてうれしかった/募金活動をしたい。自分のお金で人の役に立てるのはうれしい/終わった後の達成感がすごかった!/人の役に立てるようなボランティアを進んでやってみたいと思う/資源となるものはしっかりリサイクルしたいと思った

すごく身近なことでいいのでボランティアという行いを 習慣づけたい/町がきれいになるとうれしい。清掃活動や募金活動をしてみたい/腰が痛かったけど、人 のためになるならいくらでもできると思った/キャップが きれいだとうれしかった/キャップを集めることで人の 命を救えるのはとてもすてきなことで家でも集めたい

# 傾聴(お話)ボランティア講座

参加者 墓集中

高齢者の方のお話しの相 手をしていただけるボラン ティアの依頼が増えていま す。ボランティアセンター (ボラセン)では、傾聴を学 ぶための初心者向けの講座 を開催します。



11月25日(水)10:00~12:00

老人いこいの家 集会室

持ち物:筆記用具、飲み物、マスク

申込期日:11月17日(火)まで

申込先:北見市社協常呂支所 254-1200

# 「エコキャップ分別で社会貢献できた」



「少しでも社会貢献できてよかった」と言っていただけたのは、8月8日に老人いこいの家で実施したエコキャップ分別ボランティアに参加した方の声。この日は16名の一般ボランティアの方が手際よく45ℓの袋12個分を分別しました。