

# まちのかぜ 4月号

発行日 令和3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

## ふれあい昼食会で風船渡し

コロナ禍のなか、再会を喜び合ったのは70歳以上の一人暮らしの方ら40人。3月3日、常呂町多目的研修センターを会場に「ふれあい昼食会」を開催し、参加者が2チームに分かれ風船渡しやしりとりゲームなどを楽しみました。



## 地域支え合いサポーター 養成講座

地域で支援を必要としている高齢者に対して協力会員(サポーター)が本事業のサービス提供を行うため、令和2年11月10日、13日の両日に常呂町公民館を会場に12名が参加して養成講座が開催されました。



石崎 美代子さん  
(土佐)

支える人、支えられる人も心構えがいるよね。自分でできるとしたらゴミ出しくらいかな。少し時間も取れるようになって今できるうちに支え合いたいと思う。

## 常呂町民のための「老いをより良く生きる」講座

終活(老い支度)に向けた財産や相続など、元気なうちに準備していく事を学ぶ「老いをより良く生きる」講座が令和2年12月4日、常呂町公民館を会場に20名が参加して開催されました。



伊藤 直枝さん  
(福山)

老後のどんな暮らし方を教えてくれるのかと思つて参加しました。内容は思つていたのとはちよつと違つていたけど、これから夫婦でどうやって健康で生きていくかなと思う。なるべく自宅で過ごしたいね。

私たちが暮らす地域で安心して老後を過ごすため、高齢者に寄り添う講座・研修会を全4回開催しました。今回は、参加された皆さまの声をひろいながら、これからの暮らしのヒントにさせていただければと思います。

学びあつて、  
助けあつて、  
暮らし合う。

## 記録映画「ぼけますから、 よろしくお願いします。」

映像作家の信友直子氏が、認知症を発症した母と、母を介護する父の老々介護生活を追ったドキュメンタリー映画を令和2年12月19日、常呂町多目的研修センターで開催され、72名が鑑賞しました。



佐藤 國昭さん  
(豊川)

映画では父が買い物していた。先に認知症になると大変。明日はわが身だから、これからの我々が行く方向を示してくれた。息子や嫁にも見てもらいたいね。

## 「市民後見人養成研修」

認知症や障がい等により判断能力に不安のある方が地域で自立した在宅生活を送れるよう支援員を養成する「市民後見人養成研修」を1月22日から2月26日までの8日間、老人いこいの家で開催し、12名が受講しました。



合田 勝さん  
(西町)

町内で福祉の仕事をして3年になります。私は誰かに支えられて生きてきた。自分の力で地域のために役立ちたいと思ひ受講しました。講話ではつとしたのは、誰かのために支え合う事は自分のためにもなる。

高齢者に寄り添う講座・研修会を開催し、参加された方の感想をお聞きしました。

\*新型コロナウイルス感染症の影響により催しの開催を延期、または中止する場合があります。

## 4月・5月の催し・お知らせ

### 【4月】

7(水):老連役員会(10:00 いこいの家)

22(木):いこい茶房(13:30 いこいの家)

### 【5月】

15(土):まごの手届け隊(9:30 高齢者宅)

20(木):いこい茶房(13:30 いこいの家)

21(金):常呂地域福祉推進委員会(10:00 いこいの家)

27(木):支え合いの地域づくり会議(13:30 多目的センター)

健康づくりのためにー。

【前期】

「ふまねっと」体験しませんか。



健康づくりとして「ふまねっと運動」をいっしょに楽しみませんか。

参加希望の方は開催日の1週間前までに下記へお申し込みください。参加料は無料です。

日時	会場	主催	定員
4/12(月) 9:30	老人いこいの家	高齢者相談C	20名
5/10(月) 9:30	老人いこいの家	高齢者相談C	20名
6/23(水) 9:30	多目的センター	老連常呂支部	50名
7/12(月) 9:30	老人いこいの家	老連常呂支部	20名
8/9(月) 9:30	老人いこいの家	老連常呂支部	20名
9/13(月) 9:30	老人いこいの家	老連常呂支部	20名

【申込・お問い合わせ先】

北見市社会福祉協議会常呂支所 ☎54-1200

## このひと



地域見守り隊を引き受けたのは、近くのお年寄りの家に行って話をするだけなら自分でもできるかなと思った。「元気ですか～」と声かけして回っているよ。お年寄りも見慣れた顔で安心するしね。見守り隊は、全町内会で広がっていけばいいと思う。

くろかわよしひろ

黒川義洋さん(本通)/本通町内会の「地域見守り隊」として高齢者宅に声かけ訪問活動している/常呂生まれ/娘夫婦と孫の4人暮らし/76歳

ありがとう  
ございました

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。

### 【ご寄付・ご寄贈】

川口 裕次 様 (豊浜)

3万円

・故人が生前お世話になったため。

井原 恵美子 様 (中央町)

・福祉推進のために。

### ◆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

## 炒めにしんのマリネ

## かんたんクッキング⑭



### ◆材料 (2人分)

〇にしん…1尾 玉ねぎ…1個 にんじん…15g にんにく…1かけ オリーブ油…大さじ1 レモン…適宜 かいわれ大根…適宜

《つぶマスタード液》

粒マスタード…50g サラダ油…大さじ2 酢…小さじ2 みりん…小さじ2 しょうゆ…小さじ2 砂糖…小さじ1

### ◆作り方

①にしんは三枚おろしにして腹骨を取り、2cmに切る。玉ねぎはスライス、にん

じんはみじん切にする。

②フライパンにオリーブ油と、にんにくを入れて火をかけ、香りが立ったら玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。

③野菜から水分が出てきたら、にしんを加え、水気がなくなるまで炒め、火を止め冷やす。

④粒マスタード液の材料をすべて合わせて、冷めた③と和える。

⑤器に盛り、スライスしたレモン、かいわれ大根を添える。

(提供◎育味の会)

【お便り】ふれあい郵便で元気をいただいています。「米寿過ぎ 冥土の旅の一里塚」百歳目指し頑張ります。

ボランティア情報紙

# ペったんこ

NO.210

2021  
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](mailto:tokoro@kitami-shakyo.or.jp)

## 一年のしめくり、ボランティア交流会を開催



↑紙芝居の読み聞かせをする常呂高ボランティア局の永田将太さん（左）と土本蒼樹さん（右）

今年度は新型コロナウイルスの影響を受け、ボランティア活動ができない時期もありましたが、その中でも地域でボランティアさんの力を発揮していただいた1年でした。3月6日、1年をしめくくる「ボランティア交流会」が老人いこいの家で開催され、20名が参加しました。

はじめに、令和元年10月に台風災害を受けた「宮城県丸森町」に派遣された常呂総合支所松本保健師の講話。災害支援の様子をスライドで見ながら、改めて平時から備えておく大切さを再確認しました。この後、常呂高校ボランティア局による紙芝居の読み聞かせで日ごろの活動の成果を披露しました。

また、常呂支所にたくさん集まったペットボトルキャップを参加者全員で分別作業しました。最後は、スライドショーでボランティア活動の1年を振り返り楽しいひと時を過ごしました。

### 令和3年度ボランティア保険 受付中です！

ボランティア保険の更新はお済ですか。ボランティア活動保険は、活動の際の方が一に備えて、活動される方々に原則加入していただいております。保険に加入することで安心して活動することができますので、加入をお勧めします。

	基本プラン	天災・地震補償プラン
保険料	350円	500円

◎補償期間令和3年4月1日～令和4年3月31日まで

### まごの手届け隊のボランティア募集

70歳以上のひとり暮らしの方のお宅に伺い、外窓を拭くボランティアの方を募集しています。

ボランティアに興味のある方、ボランティアしてみたい方にはぜひお勧めです。

■5月15日(土)9:30～12:00

※雨天の場合は翌日の16日(日)に延期

■参加料 無料

■申し込み締め切り:5月7日(金)まで

### まごの手届け隊が窓拭きに伺います。

窓ふきをご希望の方は5月7日(金)までに北見市社協常呂支所へお申し込みください。市街地区の方に限らせていただきます。

■5月15日(土)9:30～12:00

ボランティア活動を通してご自身の生きがいづくりをしませんか。新年度の新規のボランティアさんを募集中です。