

もしものとき、誰かの力になれるように… —— 災害ボランティア養成講座を開催しました ——

災害発生時のボランティア活動の基本を学ぶ「災害ボランティア養成講座」を行いました。

7月7日、8月18日の2日に分けて実施し、21名が受講。東日本大震災で災害ボランティアとして活動した方、活動していない方…、受講者は立場も年齢も様々でしたが、机を並べて「災害ボランティア」の役割と心がまえなどを学びました。

【避難所でのレクリエーション】



受講者からは「災害に遭わないのが一番だけど、もしものときには誰かの力になりたい」という感想も。2日間と短い講座でしたが、受講者の皆さんには、災害ボランティアの普及と、もしものときへの備えをしてほしいと思います。

市レクリエーション協会の小泉洋子先生を講師に、避難所でのレクリエーションについて学びました。
一緒に体を動かすことで、エコノミー症候群の予防と、コミュニケーションによる不安な気持ちに寄り添う心のケアを狙いとします。

◆ ◆ カリキュラム ◆ ◆

7月7日	8月18日
◆「災害ボランティア」について	◆被災者(車イスの方、障がいのある方)への対応
◆災害時の簡単調理	◆避難所でのレクリエーション

【災害時の簡単調理】



ジップロックオムレツ

こっそりおしえちゃいます。
非常食レシピ!

- 材料(1人分)
 ・ジップロック(小)…1枚 ・卵…1個
 ・ミックスベジタブル…適量 ・塩コショウ…お好みで
- 作り方
 ①ジップロックに卵を割り入れ、揉んで混ぜる
 ②塩コショウで味つけし、ミックスベジタブルを入れる
 ③ジップロックの中の空気を抜いて口をしっかり閉める
 ④沸騰したお湯に5分くらい入れる
 ⑤卵が白っぽくなったらお湯から取り出す
 ⑥お皿に盛り付け、形を整える

お湯が沸かせれば
作れちゃう!

災害時にボランティアを始めるときには…

次のことをよく考えて活動しましょう

- (1) 自分は何をしたいのか?
- (2) 自分に何ができるのか?
- (3) 自分が活動できる時間帯は?



情報を集めましょう

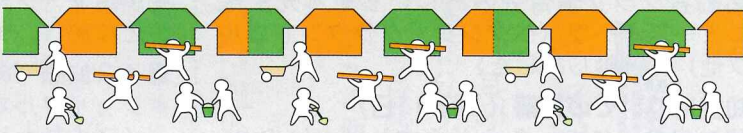
被災地は人手を求めています。やみくもに現地に向かっただけでは、混乱を招くばかりです。まずは、どこで、どんなボランティアを必要としているのかの情報を集めましょう。

被災地のボランティアセンターや災害対策本部、「全社協 被災地支援・災害ボランティア情報」<http://www.saigaivc.com>などで確認できます。

活動のとき、気をつけること

- 相手のニーズに合わせる
- 組織的に活動する
- コミュニケーションをとる
- 仲間を大切にする
- 約束・プライバシーを守る
- 自分のことは、自分で準備・管理する

主役はボランティアではなく、被災者です。
 ×「やってあげる」 ○「手伝わせてください」
 相手を尊重した姿勢・言動が大切です。
 また、活動は団体で行われることが多いので、周りとの連携・協調することが、効果的な活動につながります。



★特報★

「第18回ふれあいフェスティバル」(11月30日開催)で、非常食レシピの調理体験ができます!
 左で紹介したジップロックオムレツなど、楽しく・美味しく・ためになる三拍子揃ったコーナーに、みんな集まれ!



赤い羽根共同募金にご協力お願いします!

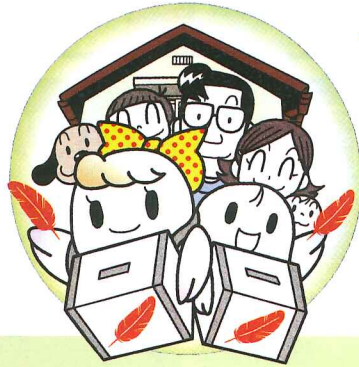


10月1日▶12月31日

～『地域の福祉、みんなで参加』～ 今年も全国一斉に共同募金運動が始まります!

赤い羽根をシンボルマークとして親しまれている共同募金が、毎年10月1日から12月31日まで全国一斉に行われます。共同募金は、社会福祉の分野で唯一法律(社会福祉法)に基づいて行われる民間最大の計画的な募金です。

皆様からの温かい思いやりを募金にお寄せいただきますようご協力をお願い申し上げます。



共同募金の使いみち

- ・ボランティアスクールの開校
- ・結婚相談所の運営
- ・金婚祝い事業
- ・ひとり暮らし高齢者1日バス旅行
- ・敬老会
- ・社会福祉大会の開催
- ・広報誌『福祉ひたちなか』の発行

愛ちゃんと希望くんの間違い探しクイズ

ふたつの絵柄には違う箇所が7つあるよ。全部分かるかな?

応募方法: 郵便はがきに切り取った絵柄を貼って、7つの間違いを赤色の○で囲み、**必要事項(1氏名(フリガナ)、2郵便番号、3住所、4電話番号、5年齢、6性別、7福祉ひたちなかの感想)**を明記の上ご応募下さい。正解者の方から抽選で3名の方に、赤い羽根共同募金グッズをプレゼントいたします。

応募先: 〒312-0041 ひたちなか市西大島3-16-1 総合福祉センター内 市社協 地域福祉係まで
応募締切: 平成25年10月31日(木) ※当日消印有効
当選発表: 公正な抽選の上、賞品の発送をもって発表にさせていただきます。



●応募上の注意:

1. 間違いの箇所がはっきりと分かるよう赤色の○で囲んでください。
2. 必要事項に記入もれがある場合は無効となります。
3. ご応募いただいた方の個人情報、賞品の発送以外には使用いたしません。

平成25年度 青少年ボランティアスクール

こころの育み ~自分たちにできること~

青少年ボランティアスクールでは、夏休みを利用して市内小学5・6年生が高齢の方や障がいのある方とのふれあいを通じ、福祉について様々な体験を行っています。

今年は、市総合福祉センター・しあわせプラザ・1中地区コミュニティセンター・那珂湊第二小学校・(株)ジョイフル本田さんの5会場で実施しました。

延べ58名の子どもたちが参加し、真剣な眼差しと笑顔にあふれていました。

5日間の体験プログラム (希望する日程で参加)

高齢者との交流 (7月29日)

* 高齢者クラブ連合会のおじいちゃん先生とニュースポーツ(ペタンク・グラウンドゴルフ他)に挑戦しました。

認知症についての理解 (7月31日)

* 認知症の人にあったらどうすればよいのか。講話や寸劇でわかりやすく学びました。認知症キッズサポーターが誕生しました。

車イスバスケット体験 (8月6日)

* スピニング・フープス・レボリューションの方々と一緒に。競技用の車イスをお借りして、体験しました。障がいがあってもなくても、だれでもできる車イスバスケットに全員夢中になりました。

聴覚障がい者との交流 (8月8日)

* 手話サークルさんと一緒に手話や身振りで伝えながら、ゲームで交流しました。

車イス体験 (8月9日)

* ジョイフル本田の店舗内をお借りし自分で車イスを動かしたり、押ししてもらいました。実際に買い物も体験しました。



▲車イス体験(ジョイフル本田での買い物) 普段と違う目線での買い物。うまく渡せるかな!?

参加者の感想

お店の人や、いろいろな人が親切にしてくれてうれしかった。自分も親切にしたい

認知症の人に優しく接してあげたい!

色々な人ができるスポーツなんだとわかった

伝わるってうれしい

おじいちゃん先生って物知りだと思った!!

この事業の一部は赤い羽根共同募金を財源としています

文具・事務用品・OA用品・OA機器
事務機器・書道用品・紙製品・卸

株式会社 菊池商店
電話 029-272-3517

(株)シミズ空調サービス
電話 029-273-6073
空調、給排気設備等の設計施工メンテナンス

広告の掲載を
募集中です。

お待ちしております!

平成25年度 市高齢者芸能発表大会開催

どなたでも観覧できますので、ぜひご来場の上、お楽しみください。

期 日 平成25年11月8日(金)
 時 間 午前10時～午後3時30分
 会 場 ひたちなか市文化会館 大ホール
 内 容 民謡 民謡舞 詩吟 剣詩舞 舞踊 歌謡曲など
 入場料 無料

● ● ● ● 昨年の発表から ● ● ● ●



▲合唱



▲民謡舞

【問合せ先】市社協 生きがい係 ☎272-4106
西大島3-16-1 市総合福祉センター内

ボランティア養成講座

朗読講座 受講生募集!

講座内容 視覚障がい者を支援する「朗読」の技術を学びます
 開催期間 平成25年11月11日(月)～平成26年2月10日(月)
 全10回 月曜日
 ※応募人数により、曜日を変更する場合があります。
 時 間 午前10時～12時
 会 場 市総合福祉センター2階 身体障害者福祉センター内
 受講資格 市内に在住する方
 受講料 無料
 募集人数 15名
 募集期間 平成25年10月1日(火)～11日(金)
 午前9時～午後5時まで(平日のみ)
 申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、市社協窓口(市総合福祉センター・市那珂湊総合福祉センター)に申し込んでください



※必ず本人が来所して申し込んでください。代理の方の申し込みは受け付けません。

【問合せ先】市社協 身体障害者福祉センター ☎274-3241
西大島3-16-1 市総合福祉センター内



- ◆ ステージイベント
 - ◆ 笑いヨガ ・ フラダンス
 - ◆ 手話の歌 ・ 大抽選会
 - ◆ フリーマーケット
 - ◆ もちつき
 - ◆ スタンプラリー
 - ◆ ゲームコーナー
 - ◆ 射的
 - ◆ 輪投げ
- ◆ いろいろな遊びコーナー

楽しめる!



- ◆ ボランティアサークル活動紹介
- ◆ 障がい者施設 活動紹介・作品販売
- ◆ 車イス・アイマスク・高齢者疑似体験
- ◆ 災害ボランティアネットワーク活動紹介
- ◆ 非常食 調理体験
- ◆ クイックマツサージ
- ◆ 高齢者・障がい者向け講座紹介
- ◆ ロボットスーツHAL展示・体験



【問合せ先】

第18回ふれあいフェスティバル実行委員会
市総合福祉センター内
電話 274-3241

- ◆ ラーメン
- ◆ 焼きそば
- ◆ おもち
- ◆ 焼き鳥
- ◆ チジミ
- ◆ 焼きいも
- ◆ フランクフルト
- ◆ 駄菓子屋
- ◆ わたあめ
- ◆ ポップコーン
- ◆ たこ焼き



食べられる! (模擬店)

来て・見て・さわって・楽しんで 第18回ふれあいフェスティバル 開催!

「理解してみんなでつくろうやさしいまちを!」

市社協と市シルバー人材センターが協力して開催する福祉のおまつりです!
ぜひ、来て・見て・さわって・楽しんでください!お待ちしております!

期日..平成25年11月30日(土)
時間..午前9時45分～午後2時
会場..ひたちなか市総合福祉センター
(ひたちなか市西大島3-16-1)



介護用品、福祉機器の販売・レンタル・住宅改修

株)ロングライフ

〒311-0105 茨城県那珂市菅谷5487-4
TEL 029-295-7843 FAX 029-295-0739

名刺・封筒・伝票・撮影・カレンダー・印刷全般

株式会社 大塚カラー

〒312-0032 ひたちなか市津田2031-113
TEL 029-273-1221 FAX 029-274-1046

Welfare の絆を広げよう

V-TEX 株式会社
ダイテックス

お 知 ら せ

☆登録ヘルパーを募集しています

市社協では、登録ヘルパーと一緒に働く元気な方をお待ちしています。

利用者の暮らしの色々な場面でお役にたてるやりがいのあるお仕事です。私たちと一緒に働いてみませんか！

- ◎仕事内容 「生活援助」と「身体介護」の2種類があります
生活援助：調理・洗濯・掃除・買物などの援助
身体介護：入浴・排泄・食事・通院の介助と体位変換など
- ◎必要資格 ホームヘルパー2級以上
- ◎勤務日 月曜日から土曜日（祝日を含む）の間で勤務できる方（時間は応相談）
- ◎勤務時間 午前8時から午後6時の間
- ◎時 給 生活援助：1,200円 身体介護：1,500円
- ◎勤務地 ひたちなか市内の介護サービス利用者宅

【申込・問合せ先】市社協 介護福祉係 ☎354-6400
金上562-1 市金上ふれあいセンター内

☆ファミリー・サポート・センター協力会員募集

産前産後の家事援助、子どもの預かり、徒歩で行ける範囲の送迎、高齢者宅での掃除、食事の準備などをしてくださる方を募集しています。

市内に居住する20歳以上の方で、活動に意欲のある方、子どもが大好き、若いお母さんや高齢の方のお手伝いをしたい、という方をお待ちしています。

- ◎活動時間 午前7時～午後9時の間で都合の良い時間
- ◎活動報酬 1時間あたり700円



【問合せ先】市社協 地域福祉係 ☎274-5135
西大島3-16-1 市総合福祉センター内

ご利用ください

図書室 結婚相談所
おもちゃライブラリー

開所日のご案内

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- ▲：図書室 (午後1時～4時30分) ☎274-3241
- ：結婚相談所 (午後1時～4時) ☎274-5135
- ：おもちゃライブラリー (午前9時～午後4時30分) ☎274-3241

★10月4日・11月8日におもちゃドクターの診察を行います

いずれも市総合福祉センター内(西大島3-16-1)で開かれています

☆高く連シニアゴルフ親善コンペ参加者募集

- 主催 ひたちなか市高齢者クラブ連合会
- 日時 平成25年11月18日(月)
午前8時スタート 小雨決行
- 場所 勝田ゴルフ倶楽部(ひたちなか市長砂)
- 参加資格 市内在住の55歳以上の男女
- 募集人員 80人(定員になり次第締め切ります)
- 参加費 3,000円(申込時に徴収)
- プレー費 5,900円(各自当日支払い)
※セルフプレイ・昼食付き
- 申込締切 平成25年11月1日(金)



【申込・問合せ先】市社協 生きがい係 ☎272-4106
西大島3-16-1 市総合福祉センター内

こころとこころの出会い

寄付報告 (H25.7.1～8.31)

【善意金】

荻沼達男 5,762円/榊三友代表取締役
安幹雄 100,000円/JAひたちなか
津田直売所 10,698円/JAひたちなか
長砂直売所 11,994円/相金支部女性部
7,000円/そよかぜ教室 30,000円
/ひたちなか市万霊供養灯ろう流し実行委員会
150,000円/フリーマーケット参加者一同
7,500円/匿名(4件) 125円・1,500円・5,000円・5,411円
<心身障害者福祉センターへ>
糸ぐるま 3,560円
<湊地区ボランティア関係団体へ>
財宮崎報恩会 理事長 宮崎健一 200,000円

【物品】

秋山政男 テント3張り・チェーンソー1台・刈払機2台・携行缶2缶/阿部公子
シャワーチェア2脚・ポータブルトイレ1台・杖4本・スタンド1点
/阿部のぶ プルタブ1.5kg/有本政吉
切手40枚・カード10枚・牛乳パック22枚
/宇根久美子 切手203枚/遠藤宏行
切手464枚/海荘 大利 プルタブ2.56kg
・牛乳パック61枚・切手1,446枚
/勝田環境 切手870枚/勝田聖書教会
牛乳パック226枚/川野秋子
ズボン11本・スーツ3着

善意銀行 ほっとコーナー

(敬称略)

/榊金馬車勝田中央店 お菓子6箱/小泉洋子
牛乳パック137枚/高野小学校 プルタブ10kg
/榊サザコーヒー 切手545枚/榊三友
代表取締役 安幹雄 切手2,494枚/島崎健治
プルタブ950g/住友林業の家 切手11,475枚
/そよかぜ教室 切手1,787枚/田彦コミュニティセンター
切手71枚/たんぼの会 牛乳パック300枚
・カード41枚/つくし学園 プルタブ1.95kg
/榊東海三友鋼機 切手520枚/殿山町自治会
牛乳パック1,284枚/那珂湊第一保育所
切手319枚/西中根女性セミナー
プルタブ6.5kg/パチンコ21世紀
プルタブ3.2kg/ひたちなか市更生保護女性
の会 切手3,290枚・牛乳パック11枚
/榊ひたちなかテクノセンター 切手867枚
/明治安田生命相互会社勝田営業所
切手2,320枚・プルタブ1.2kg
/武藤三郎 牛乳パック60枚・切手174枚
/武藤美枝 牛乳パック240枚
・プルタブ500g・旅行券1枚/安民男
介護用ベッド1台/横建工業 切手5,510枚
/渡辺守 切手232枚・プルタブ190g
/匿名(12件) <市障がい者施設へ>
那珂湊菓子商工組合 いちごダッペ200個

<高く連奉仕活動参加者へ>
シーサイド丸徳 缶ジュース210本
<金上荘へ>
榊ハナワ 液晶テレビ(新品)1台
※切手・カードは使用済みのものです

♥善意銀行Q&A♥

- Q：まだ使えるから、もったいなくて捨てられません。何でも寄付できますか。
A：品物の状態によります。年式の古いもの・汚れているもの・部品が欠けているもの・壊れているもの等はお預かりできません。また、受け取る人のことを考えて、きれいにしておいて寄付するという心遣いがあるとうれしいですね。

ご協力ありがとうございました

【善意銀行問合せ先】市社協 地域福祉係 ☎274-5135
西大島3-16-1 市総合福祉センター内

フリーマーケット開催

11月12日(火)
午前9時30分～11時45分
市総合福祉センター
1Fコミュニティホール

- 出店希望の方は●●●●
- ☆受付時間：午前9時～午後5時
- ☆申込期間：10月15日(火)～25日(金)平日のみ
- ☆申込方法：上記期間内にお電話にて
先着順で、15テーブル限定
- ☆参加費：1テーブル500円

11月30日(土)
ふれあいフェスティバル
フリーマーケット開催
詳細は3ページふれあいフェスティバルの案内にて

【申込・問合せ先】市社協 地域福祉係 ☎274-5135
西大島3-16-1 市総合福祉センター内