

きたあきたし 社協だより

春号

vol.108

令和6年4月1日
発行

ふれあいネットワーク ひろげようやさしさの“輪”を

自分たちの手で 子育て支援を

主な記事

- P 2 新年度を迎えて／サロン活動等助成事業の申請を受付しています
- P 3 フードドライブ活動について
- P 4～5 ボランティア団体紹介
楽々からだ通信 ほか
- P 6～7 善意／こどものひろば



ボランティアグループ「Nico-meeting(ニコミーティング)」は、子育て支援を目的に活動している団体です。「Nico-me(ニコミー)食堂」は、申込者へテイクアウト弁当の配布と遊び場の提供として開催しており、子育て世代のスタッフが考えたアイデアや工夫が盛り込まれています。

この活動は地域の皆さんからお預かりした赤い羽根共同募金や寄附によって支えられています。



「社協だより」は共同募金の助成金と社協会費・寄付金により発行しております。

これからも、地域に役立つ情報をお伝えしていきます！

最新情報は 北秋田市社協

検索



ホームページ



Instagram



X (旧Twitter)

新年度を迎えて

北秋田市社会福祉協議会

会長 小笠原 信

日頃より北秋田市社会福祉協議会の活動に対してご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

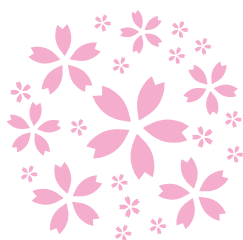
この度の令和6年能登半島地震において、お亡くなりになられた方々に哀悼の意を表すとともに、被災された方々に心からお見舞いを申し上げます。当会も各種災害義援金や緊急特例貸付の受付をはじめするなど、様々な支援に動いています。今後とも秋田県社会福祉協議会とタイアップしながら息の長い支援を展開して参ります。

さて、およそ3年間に渡るコロナ禍の影響は大きく、人と人とのつながりの希薄化、経済的困窮や子どもへの貧困、深刻な社会的孤立といった課題など地域福祉を取り巻く環境は大きく様変わりしています。反面、新型コロナウイルス感染症の5類移行後は、地域での活動が徐々に再開となり、人と人が直接会い、話し、

笑いあえる当たり前のことが、とても大切であるとあらためて認識させられました。

社会福祉協議会は、長年にわたり多様な福祉実践を積み重ね、単独の機関や制度・サービスでは対応できない複合的な課題、潜在化している課題などに対応してきました。福祉ニーズを的確に把握し、課題をワンストップで対応できる体制を継続していくとともに、引き続き地域共生社会の実現に向けて中核的な役割を果たしていくため、自治会町内会、民生委員児童委員をはじめとする地域関係者との連携を強化してまいります。

今後も皆様との繋がりを大切に、それを力として、役職員一丸となって地域福祉の充実と活動の活性化に努めてまいりますので、引き続き変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。



令和6年度サロン活動等助成事業の申請を受付しています(旧地域福祉活動支援事業)

いきいきサロンや居場所づくり、世代間交流など、地域で行われている福祉活動を運営するための費用を社協会費・寄附金を以って助成支援します。

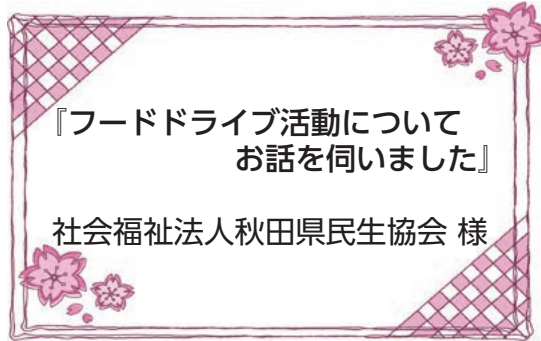
自治会・町内会(複数団体による合同可)等で申請を検討されている皆様は、ぜひご活用ください。

助成を希望される場合は

4月12日(金)まで 本所またはお近くの地域福祉センターまで申請ください。

年度途中での申請も可能です。お気軽にご相談下さい。





北秋田市社協では、平成29年より、生活協同組合コープあきた様と協定を結び、フードバンク活動（ページ下参照）を開始しました。北秋田市内でも個人や企業からの寄附が増えていきます。今回、法人としてフードドライブ活動に取り組まれている「社会福祉法人秋田県民生協会様」にお話を伺いました。



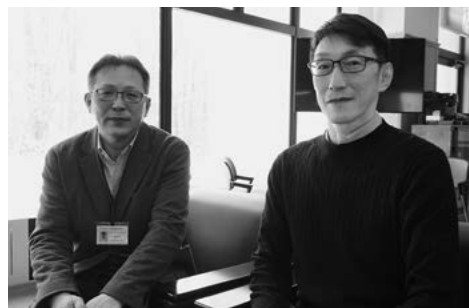
Q フードドライブ活動を始めたきっかけについて教えてください。

3年ほど前に、食べることに困っている人たちに食料を提供する「フードバンク活動」への北秋田市社協での取り組みを知り、活動が始まりました。

内部に、地域貢献を行うための組織「地域貢献推進委員会」が設置されており、フードドライブは委員会が先導しながら地域向けの活動の一環として年2回行っています。



支援が必要な方へ提供しています



地域貢献推進委員会委員長の金田様(左)、法人本部事務係長三浦様(右)

Q どのような方法でフードドライブへの協力を呼びかけているのでしょうか？

呼びかける際のお知らせに「フードドライブの歴史」や「どのような支援につながるか」について紹介し、活動の目的についての説明を載せています。

フードドライブを募るための掲示物に工夫を凝らし、取り組んでいる施設もあります。始めた当初は、聞きなれない活動というイメージがあったようですが、プロスポーツチームが取り組んでいることで、身近なボランティアとして意識し始めた職員もいるようです。

Q 地域貢献推進委員会で行っている、他の活動について教えてください。

保育園児と小学生がいる世帯を対象とした「こども食堂」、外出の機会が少ない高齢者を対象とした「地域食堂」を開催しています。他の委員会と協働で高齢者宅の除雪、地域の駅舎の清掃なども実施しています。

今後も地域の皆さんとつながりながら、外出が難しい高齢者の方への支援、イベントへの参加など、地域貢献を続けていきたいと考えています。



「こども食堂」は夏・冬の年2回開催しています

ふくしことば memo

- ・フードバンク活動 … 市場に流通できなくなった食品や寄贈された食品を集め、困窮世帯に無償で提供する活動
- ・フードドライブ … 食品を集める活動

北秋田市社協に登録しているボランティアグループ

北秋田市社会福祉協議会は、地域で活動されているボランティアグループを応援しています。今回は北秋田市民向けに幅広くボランティア活動をされているグループ(一部)をご紹介します。皆さんも身近に参加できるボランティア活動を探してみたいでしょうか。

NPO法人 一番星きらら

- 活動内容
高齢者在宅支援事業
中高年の健康作り体操等
- 活動場所
一番星きらら他
北秋田市内

精神保健福祉ボランティア 「れもんの会」

- 活動内容
精神に障がいを持つ方と
家族の支援、自殺予防対策、
傾聴活動
- 活動場所
北秋田市交流センター

伊勢堂岱遺跡 ワーキンググループ

- 活動内容
伊勢堂岱遺跡の
ガイド
- 活動場所
伊勢堂岱縄文館

はなしっこの会

- 活動内容
保育園・小学校での読み
きかせ、子育て支援の会
での託児の手伝い
- 活動場所
保育園、小学校、公民館

北秋田市読みきかせ隊 「おはなしどんどこ」

- 活動内容
中学校での絵本ライブ、
ブックスタート他
- 活動場所
鷹巣中学校、公民館

北秋田手話サークル 「いずみの会」

- 活動内容
手話の学習と普及
聴覚障がい者の支援と交流
- 活動場所
コムコム

朗読ボランティア 「やまびこ」

- 活動内容
北秋田市広報、北秋田市
議会だよりの音声訳
- 活動場所
北秋田市地域福祉センター

あそび体験活動ボランティア 「この指と〜まれ」

- 活動内容
あそび体験イベント
「白い風と遊ぼう」の開催
- 活動場所
コムコム

光の会

- 活動内容
障がい者当事者の自立
と余暇活動
- 活動場所
障害者生活支援
センターささえ

若者自立 サポーターの会

- 活動内容
若者居場所「くまっこ」の
開催
- 活動場所
コムコム

JA秋田たかのす介護グループ あぜみち会

- 活動内容
サロンボランティア他
- 活動場所
公民館

朗読ボランティア 「あかねグループ」

- 活動内容
視聴障がい者への
朗読サービス
- 活動場所
北秋田市地域福祉センター

コールつくしんぼ

- 活動内容
コーラスグループとして
福祉施設への慰問、
市内外のイベント参加
- 活動場所
各施設、文化会館他

おはなしピッコロ

- 活動内容
小学校の朝の読み
聞かせ、おはなし会
- 活動場所
合川地区

がんサロン 「北秋田虹の会」

- 活動内容
地域におけるがん患者
の生活向上と癒し
- 活動場所
北秋田市
交流センター

鷹巣在宅看護職 白鷹の会

- 活動内容
看護職経験を生かした
行事等の地域保健福祉
活動
- 活動場所
鷹巣地区

図書館ボランティア たまたまばこ

- 活動内容
おはなし会の開催、
学校や保育園での
読み聞かせ等
- 活動場所
北秋田市文化会館、
学校等

にじいろぱれっと

- 活動内容
絵本の読み聞かせ
- 活動場所
小学校、福祉施設、
保育園他

Nico-meeting

- 活動内容
親子イベントの開催
- 活動場所
北秋田市内

各グループの活動
詳細や加入については
北秋田市社会福祉協議会
までお問い合わせ下さい
☎：69-8025

「ボランティア活動保険」は、ボランティア活動を継続的に行うための保険です。未加入のボランティアグループには加入をおすすめします。

いつまでも元気な身体を目指して 楽々(らくらく)からだ通信

こんにちは！北部地域包括支援センターです。
暖かな春の日差しが感じられる季節になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
今年度も皆様が健康で自分らしく過ごせるように、今回は免疫力についてのお話です。

◆免疫力を下げる原因は「自律神経の乱れ」◆

自律神経は交感神経と副交感神経の二つが活動や休息、緊張状態などに応じて切り替わりバランスを保っていますが、このバランスが崩れることで免疫力の低下や不調が現れやすくなります。

◆免疫力を高めるポイント◆

①バランスの良い食事

体全体の約7割もの免疫細胞が集中している腸の状態を良好に保つことが重要です。

- ・食物繊維を摂りましょう
…野菜や豆腐、海藻類、きのこ類
- ・乳酸菌・乳糖・オリゴ糖を摂りましょう
…ヨーグルト、キムチ、味噌、納豆、たくあん、にんにく、甘酒、牛乳、大豆、玉ねぎ、ごぼう、バナナ、ねぎに多く含まれています
- ・起床後にコップ1杯の水を飲みましょう



②ストレスを解消して笑いを

精神的なストレスを受けると自律神経が乱れます。笑うことで心だけでなく体にも良い効果があります。笑いや笑顔には免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップさせる効果があり、すでに病気の予防に活かす取り組みも広がっています。また、笑顔になることで表情筋が鍛えられます。筋肉は使わないと硬くなってしまいますので、表情筋を動かすことで顔のたるみが解消されスッキリします。



さいごに…

免疫力を高めるためには「笑いを」とご紹介しましたが、子どもは1日にどのくらい笑っていると思いますか？なんと、平均300回笑っているという調査結果があります。大人になった私たちは、1日どのくらい笑っているのでしょうか。ふと気付いたときに、しかめっ面や表情が硬くなっていないかチェックして、笑顔を心がけてみませんか？笑顔で免疫力を高めることでいつまでも自分らしくイキイキと過ごしていきたいですね！

「これから地域で始めたい」を応援します！ 地域福祉活動スタート支援制度のご案内

社協職員も企画段階からお手伝いします
サロン以外の福祉活動も対象になります

- 対象** これから福祉活動を始めたい、または再スタートしたい自治会・町内会または地区
- 助成総額** 年間100,000円(1団体につき)
- 受付期間** 令和6年4月1日～令和7年3月31日

活動を続けていくために…

地域の皆さん(自治会・町内会、民生委員児童委員、婦人会、老人クラブ、ボランティア団体など)が関わりながら、関係者同士で話し合い、役割分担していくことも大切です。

この事業は市民の皆さまからお預かりした
赤い羽根共同募金を活用しています





令和5年12月1日～令和6年2月29日受付分

皆様の善意は、地域福祉推進の大きな力です。ありがとうございます。

香典返し寄付金

《たかのす受付分》

金澤 恭悦様 (坊沢大町) 亡母タミア様
 藤原 幸男様 (下舟木) 亡母シュミ様
 村上 尚子様 (伊勢町) 亡父田村堅一様
 児玉 達彦様 (幸 町) 亡義父島山光由様
 三澤 幸子様 (大 堤) 亡夫昭一郎様
 成田 秀樹様 (坊沢上町) 亡母 キサ様
 照内 京子様 (南田中) 亡夫 忠則様
 照内 京子様 (南田中) 亡母フチエ様
 成田美香子様 (相善町) 亡父 忠義様
 成田 義人様 (舟見町) 亡父 稔 様
 松尾 安雄様 (太 田) 亡義母フミ様
 佐藤 進 様 (花園町) 亡妻 清子様
 鈴木三千代様 (上舟木) 亡父 茂雄様
 山田 直昭様 (舟見町) 亡父 直義様
 佐藤 誠一様 (小 森) 亡母 ノブ様
 津谷 直樹様 (街道町) 亡父 吉則様
 佐藤 知宏様 (小 森) 亡母 得 様
 高橋 正子様 (前 野) 亡夫 敏弘様
 堀内 順悦様 (田 中) 亡母レイ子様
 本城谷ちや子様 (小摩当) 亡母キヌエ様
 五代儀日出男様 (住吉町) 亡妻 總子様
 長岐 栄子様 (本 郷) 亡夫 武雄様
 奈良 滝己様 (南鷹巣) 亡妻 路美様
 岩川 久和様 (宮前町) 亡母榮美子様
 成田エミ子様 (新田中) 亡夫 弘 様

《あいかわ受付分》

福岡 健 様 (三 里) 亡父 昌樹様
 後藤 弘樹様 (下 杉) 亡母 タケ様
 奈良 節子様 (増 沢) 亡母 タミ様

鈴木 哲典様 (福 田) 亡父 一美様
 櫻田 昇 様 (根 田) 亡妻みさ子様
 櫻庭 美幸様 (三 里) 亡母松橋キヌ様
 高橋 俊幸様 (八幡岱) 亡母 フサ様
 佐藤知加子様 (下 杉) 亡母今井ノエ様
 佐藤 光代様 (川 井) 亡夫伊左衛門様
 芹田ヨシ子様 (芹 沢) 亡次男昭彦様
 澤藤 定道様 (美 栄) 亡父定五郎様
 佐藤 伸也様 (木戸石) 亡祖母サト様

《もりよし受付分》

佐藤 金作様 (七 曲) 亡長女睦子様
 佐藤 綾子様 (巻 淵) 亡夫 兼松様
 羽場 茂光様 (御狩屋) 亡母ナミア様
 清水 一男様 (五味堀) 亡母 トキ様
 松橋 拓美様 (米内沢駅前) 亡父 米男様
 白澤 昭喜様 (桂 瀬) 亡妻 キノ様
 松田 勝利様 (米内沢大町) 亡母津佐子様
 松本 美幸様 (松 栄) 亡父近藤喜代美様
 田中 博 様 (浦 田) 亡妻 明美様
 今泉 満春様 (小 又) 亡母ヨシ子様
 工藤 昇 様 (大 岱) 亡母 キミ様
 若松ひさ子様 (五味堀) 亡母 タマ様
 櫻田 等 様 (米 畑) 亡母 きさ様
 武石 尚武様 (川 向) 亡母 ハツ様
 鈴木 重美様 (桂 瀬) 亡母トキエ様
 野村真由美様 (本 城) 亡母金とも子様
 奥田 照子様 (浦 田) 亡夫 賢一様
 近藤 清彦様 (御 嶽) 亡母テイ子様

《あに受付分》

柴田 雅文様 (戸島内) 亡母 美智様
 小笠原雅彦様 (荒 瀬) 亡父 松治様
 柴田 大地様 (上新町) 亡父 昭夫様

近藤多加子様 (下新町) 亡母タクヨ様
 佐藤 正人様 (根 子) 亡母 クニ様
 大野 賢一様 (小 淵) 亡母トミア様

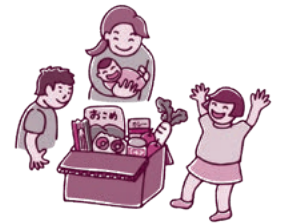
《ケアタウン受付分》

春日 良行様 (新田中) 亡母 ヨネ様
 三沢 敦子様 (元 町) 亡叔祖母
 河田クニ様



フードバンク活動にご協力いただきました

- ◆藤嶋 隆子様
- ◆社会福祉法人
秋田県民生協会様
- ◆津谷 晶子様



一般寄付

- ◆たかのす受付
富樫 真奈美様
土佐 勝紀様
- ◆あいかわ受付
松岡 正徳様
金森 勝三様

『寄付金』は、生活を支える人の繋がりとして、地域の仕組みづくりの財源として大切に使われています。

- ◎相談活動 ◎資金貸付事業
- ◎情報提供 ◎ネットワーク活動
- ◎地域福祉活動支援事業 など



子育てサポートハウス

わんぱあく

TEL 6 2 - 5 5 5 7

北秋田市宮前町9-4 (北秋田市保健センター隣)

子育てに関する相談、「つどいの広場」、一時的にお子さんをお預かりする「一時預かり保育」、病気回復期のお子さんをお預かりする「病後児保育」も実施しています。
詳細については、スタッフにおたずねください。

イベント情報

参加費は無料。
会場はすべてわんぱあくです。

対象は主に0歳～4歳くらいまでのお子さんと保護者の方です。

お楽しみ会

春 手形アートで、春の訪れを楽しみましょう!

6月 雨の季節を楽しみましょう!

日時：4月18日(木)
10:30開始
(10:20受付)
申込み：4月8日(月)より
申込み開始
定員：8組

日時：6月18日(火)
10:30開始
(10:20受付)
申込み：6月10日(月)より
申込み開始
定員：8組

春のお楽しみ会、6月のお楽しみ会
当日の「つどいの広場(自由利用)」は
11:30～になります。



こいのぼり制作

シールを貼ったり、色付けしてオリジナルこいのぼりを作ってみよう☆

期間：4月22日(月)～
時間：10:00～15:00
定員：先着20組
なくなり次第終了

野菜に親しむ会

野菜の歌や絵本、苗植えなどで親しみませんか?

日時：5月22日(水)
10:30～
(受付10:20)
定員：なし

☆★♪☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆



紙芝居の日

毎月第2木曜日に開催
します!
4月11日(木)、5月9日(木)、6月13日(木)
10:30～(30分程度)

なるほど

児童館よりお届け

こそだて+ (プラス)

忙しい毎日の中で、親子でできる簡単クッキングやあそびなどを紹介します。

一緒に遊んだり作ったりする中で、子どもの新たな一面を発見できるかも!?

今回は「忙しい朝にピッタリ!クッキング」です。

いよいよ新年度!新しい環境にワクワクする一方、忙しさで気疲れしがちな季節です。

早寝早起き&朝ごはんを食べる習慣を付け、元気に過ごすためのエネルギーにしましょう。

簡単おにぎり

ラップに、①ごはん②具③ごはんの順に乗せて包めば簡単にできます。

鮭フレーク、ウインナーなど好きなものを入れて、お気に入りを見つけてみるのもgood☆

具がなくても、塩やふりかけをまぶすだけでもできます。



栄養満点!みそ汁

冷蔵庫に残っている野菜を使って、短時間で作れて手軽に栄養が取れます。

トマト、卵、ベーコンなど、意外なものでも何でも合いますよ。包丁を使うのが大変な時は、清潔なキッチンばさみで具材を切ると楽ちん!

☆時間がない時は…

- ①小さじで味噌2杯、乾燥ワカメや乾燥野菜1杯、かつおぶし1杯をお椀に入れる。
- ②お湯を注ぐ。
- ③よく混ぜたら出来上がり!



さらに簡単な朝ごはんメニュー

お茶漬けやパン、コーンフレーク、市販のスープの素など、少しでも食べることで頭がすっきりしますよ!



児童館・児童クラブ (鷹巣地区)

自由に利用できる自由来館と、学童保育(登録制)を行っています。詳しくは各館にお問い合わせください。



鷹巣児童館	63-2436
鷹巣小児童クラブ	84-8626
太田児童館・児童クラブ	62-4405
綴子児童館・児童クラブ	62-1071
清鷹小児童クラブ	67-6381

弁護士による 無料法律相談

4月開催

日時 令和6年4月18日(木)

★申込み受付開始日 ※当月開催分のみ受付
令和6年4月5日(金) 10:00より

【両日共通】

◆時間 10:15~14:30

◆会場 4月開催 北秋田市役所 第2庁舎 第3会議室
6月開催 北秋田市民ふれあいプラザコムコム

◆定員 7組/1日(1組30分)

◆対象 北秋田市民

◆相談料 無料



6月開催

日時 令和6年6月27日(木)

★申込み受付開始日 ※当月開催分のみ受付
令和6年6月5日(水) 10:00より

無料で貸出しています!

気軽に「春レク」始めてみませんか?

地域のみなさんが行う活動(高齢者、障がい児・者、児童など)を支援するためのレクリエーション用品や備品の貸出を行っています。貸出についてのお問い合わせは、本所または各地域福祉センターまでご連絡ください。



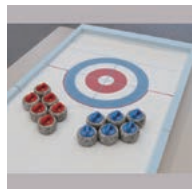
スカットボール



ラダーゲッター



ポッチャ



カーレット



バスケットピンポン

本所	<ul style="list-style-type: none"> スカットボール、ポッチャ、輪投げ、おけだま、モルック、カーレット、ラダーゲッター、バスケットピンポン ニチレクボール(室内ペタンク)、スティックリング、ジェンガ、思い出カルタ、将棋、チェス、オセロ ナインティル、かるた、高齢者疑似体験セット、ワイヤレスマイク、プロジェクター、スクリーン
あいかわ・もりよし地域福祉センター	<ul style="list-style-type: none"> スカットボール、輪投げ、おけだま、ラダーゲッター、ニチレクボール(室内ペタンク)、カラーボウリング ダーツセット、ボール・ボードゲームGG、しりとりブロックくずし、点とりゲーム、オセロ、お月様バランスゲーム 黒ひげ危機一髪、おはしdeまめつかみゲーム、頭リハビリパズル、日本地図パズル、世界地図パズル ジャンボトランプ、パリナ、お手玉リズム体操(ダーツサークル、陣取りマット、じゃんけんシート)、だるま落とし あいうえおカード、日本地図パズル、楽器(カスタネット、タンバリン、鈴)、ダーマトグラフ(色鉛筆) ワイヤレスマイク、プロジェクター、スクリーン
あに地域福祉センター	<ul style="list-style-type: none"> 輪投げ、スカットボール、グラウンドゴルフ、スマイルボウリング、四字熟語合わせ、安全ボウリング あいうえおカード、四字熟語合わせ、ビンゴゲーム、黒ひげ危機一髪、おはしdeまめつかみゲーム バランスゲーム、電動血圧計、プロジェクター、スクリーン

【対象】 地域福祉活動を行う団体

本所、各地域福祉センターへ貸出日について確認の上、申請ください。料金は無料です。



みなさんの声を聞かせてください!

社会福祉協議会では みなさんのご意見・ご質問をいつでも受付しています。

また社協のくわしい情報はホームページでご覧いただけます。

E-mail shakyodayori@kitaakita-shakyo.or.jp

URL <http://www.kitaakita-shakyo.or.jp>

北秋田市社協は「赤ちゃんから高齢者まで」

みんなの暮らしを応援します!