

さくら貝

ふだんのくらしのしあわせ

発行
平成 30 年 2 月 1 日
No.169 号
逗子市桜山 5-32-1
電話 046-873-8011
info@zushi-shakyo.com



今月の ピックアップふくし

逗子災害ボランティア ネットワーク

逗子災害ボランティアネットワークは、大災害時に社協と連携して逗子に災害救援ボランティアセンターを作るため、様々な活動をしています。

「まずは知ってもらうことが大切。自分たちの地域でたすけあうことを伝えていきます。」と代表の鈴木新さん。

毎月 1 回定例会を開催し、毎年の災害救援ボランティアセンター設置運営訓練の企画と実施とあわせ、関係機関との調整や、小学生を対象とした防災講座などで意識を広げています。

お仲間も募集中です！



災害救援ボランティアセンター設置運営訓練

知っていますか？「3・3・3の原則」

災害直後の助け合いは時間との戦いになります。時間の目安を知っておきましょう。また、被災地では救援活動をするボランティアをコーディネーターする機関として「災害救援ボランティアセンター」が設置されます。

- 3 分間 自分の身を守る
- 3 時間 安全な場所に避難する
- 3 日間 初期の避難所生活を切り抜ける

災害救援
ボランティア
センター
運営中



3 週間～3 カ月
仮設住宅へ 復興へのまちづくり

被災者

家の中がグチャグチャです。1人では片付けられません。

コーディネーター

わかりました。ボランティアさんに行ってもらいます。

ボランティア

はい片付けに行きます。



3・11 (日)

逗子市でも「災害救援ボランティアセンター設置運営訓練」を実施します！

「災害救援ボランティアセンター」の名前は知っているけれど被災した私たちとどんな関係があるのかわからないのが正直なところ。

そこで昨年は地域リーダー（自主防、自治会、避難所運営委員）に呼びかけ「受ける・つなぐ・動く」の3つの役割を参加者全員に体験してもらいました。参加者からは「やっとわかった！」「色々な役割が体験できた！」「この訓練はイイね！」と好評でした。

これをふまえ、今年はさらに「誰が、どの係を担っても、自ら動けるセンター」をめざして訓練します。

日時：3月11日（日）10～15時 ※どなたでも参加できます
場所：体験学習施設スマイル 学習棟（第一運動公園内）

やってみよう！おうちでできる介護予防

足首の柔軟性を高めて、転倒リスク半減！！

高齢者が「要介護」となる主な原因として「転倒・骨折」が全体の12.2%を占めています。転倒のリスクを回避するため、住環境を整えることも一つですが、「足首の柔軟性を高めることが、転倒リスクを半減させる効果がある」ことが最近の研究で判りました。

椅子に座っている時も踵を上げ下げしたり、膝からつま先まで伸ばすだけでも足首の柔軟性を高めることができます。椅子に座っている時間が長い方は特に意識して、一日15分くらいを目安に、柔軟体操を始めてみてください！

逗子SWC 井上喜貴さん（ディサービスセンター天眞館）

中学校実践紹介

こころの授業「排除のない社会」

社協の福祉教育こころプロジェクトチームでは、中学1・3年生に対する福祉学習の企画検討、実施を行っています。『排除のない社会』（いじめのない学校生活）を目標とし、お互いが認め合っていて、自分との接点を見出し一緒に生活していくことを考える「こころの授業」を行っています。

●実践内容

- ①全体講話「あなたのこころお元気ですか」
- ②発達障がいに関する疑似体験・DVD鑑賞
ワークシート・ディスカッション
- ③短所から長所を見つけるワーク

●実践対象

3年生：逗子中学校（2/22）・久木中学校（2/26）・沼間中学校（2/21・2/23）
（1年生は、平成29年6月に実施しました）

●生徒感想（過去実践より抜粋）

- ・普段、意識していなかったことを考えて、周りの人から理解されるのが難しい人たちの気持ちを考えるのは学ぶことが多くあった。
- ・自分自身を見つめ直す良い機会になった。相手と関わる時、お互いを見つめ合って生きていこうと思った。
- ・障がいのある人への考え方も前向きになった。自分と違う人も分かって、知ろうと行動することが大切だと思った。

※参観に興味のある方は社協ボランティアセンターまでお問い合わせください。

主催：逗子市社会福祉協議会ボランティアセンターこころプロジェクトチーム

イベント・講座・催し

問合せ ☎873-8011

おれんじかふえずし（認知症カフェ）

日時：2月16日(金) 14~16時
場所：福祉会館 会議室 100円
対象：認知症の人とご家族、認知症予防に関心のある方

じょうほうCAFE

日時：2月26日(月) 10~12時
場所：福祉会館 無料
対象：スマホ・タブレット・パソコンに興味のある方

逗子おもちゃの図書館

日時：2月6日・13日(火)・24日(土) 10~12時
場所：福祉会館 無料
対象：子どもと保護者

みんなでダンス

日時：2月7日(水)・24日(土) 11~12時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、軽い運動ができる方

みんなでソング

日時：2月21日(水) 11~12時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、歌に興味のある方

みんなでスポーツ

日時：2月3・17日(土) 11時~12時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、軽い運動ができる方

健康づくりプログラム合気体操

日時：毎週木曜 15~16時
場所：福祉会館 無料
対象：軽度の運動ができる方

認知症予防運動コグニサイズ

日時：毎週火曜 15~16時
場所：福祉会館 無料
対象：軽度の運動ができる方

福祉会館の音楽療法プログラム

日時：2月2・16日(金) 10~12時
場所：福祉会館 500円
対象：音楽に興味をお持ちの方などでも

健康麻雀ぼんぼん倶楽部

日時：2月5・19日(月) 13時~16時30分
場所：福祉会館 100円
対象：麻雀が好きな方

弁護士相談（予約制）

日時：2月23日(金) 14~16時
場所：福祉会館 無料
対象：日常生活に不安を持つ、障がいのある方や高齢の方

成年後見相談（予約制 873-1111）

日時：2月28日(水) 14~16時
場所：逗子市役所 無料
対象：成年後見制度について知りたい方

お知らせ

●逗子市社協ご寄附の窓口「あゆむ銀行」あたたかい善意のご寄託誠にありがとうございます

12月1日~28日現在（順不同・敬称略）
○寄託金 6件 39,503円
スマイル子どもお茶会部門、スマイル味噌汁カフェ部門、逗子地区更生保護女性会、他匿名3件
○寄託品 1件 齊藤昌男（白米）

●平成30年度月極小坪海浜地駐車場契約者募集

○契約期間 平成30年4月1日~平成31年3月31日
○料金 1カ月 10,800円
○応募条件 小坪で住民登録している車の所有者で、1世帯1台に限る<応募者多数の場合は抽選>
○申込 2/13(火)~3/7(水)（土・日は除く）9時~17時に電話で社会福祉協議会企画総務係へ仮申し込み後、3/7(水)までに車検証の写しを郵送又はFAXで必ずご提出ください。

●平成30年度ボランティア・福祉団体助成金申請書配付について

市内で活動している標記団体の主体的事業等を対象に助成金を交付します。福祉会館で申請書を配付しますので希望団体はご来館ください。
申請書配付 2月1日(木)~28日(水)
申請締切 5月2日(水)
※6月の助成金交付審査会開催後、7月の交付となります。

今月の福祉ニュース(p_-) ~逗子で紡ぎだすお互いさま物語~

2010年安心生活創造事業（現在は地域安心生活サポート事業）という名のもとに社協が地域活動として推奨した「高齢者の見守りと生活支援」が「お互いさま〇〇」と住民らしい優しい名で呼ばれて8年の歳月が流れました。今、自治会、町内会、あるいはボランティアグループが主体となって地域に見合った「お互いさま」の生活が繰り広げられています。

《NPOずし楽習塾》はお互いさまに携わる住民がいきいきと生活していることに着目しました。いきいきの理由は何故か？秘訣は何か？を知りたい。そしてお互いさまサポーターを応援する講座を開きたいとの申し入れを受け、社協は喜んで「お互いさま物語」を発表させてもらうことになりました。

これまでではそれぞれの地域のサポーターが自らの口で活動内容や困りごとを語っていただく講座でしたが、趣向をかえて、「語り部」の口を通してお互いさまの生活を物語ります。

地域から3名のサポーターが共同企画者となり、楽しめる講座を考えてきました。

2部構成で、お互いさま物語の発表を受け、第2部は神奈川県立保健福祉大学の岸川学先生から「自分で決める」という興味深い講座名で、「自分」を振り返る豊かな時間を提供して下さるはずです。

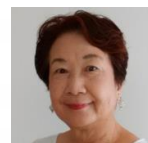
さあ、どのような物語が逗子から紡ぎだされているのでしょうか・・・聞きにいらしてください。



〈お互いさまサポーターによる見守り活動〉

私たちの街 逗子で「改めて自分たちの地域福祉」

日時 2月27日(火) 13:00~15:30 (12:45 受付開始)
場所 市民交流センター 第2・3会議室
講師 逗子市社会福祉協議会 龍村 敦子
神奈川県立保健福祉大学講師 岸川 学 氏
申込期間 2月1日(木)~20日(火) 定員60人
申し込み FAX 046-871-7007 NPO 法人ずし楽習塾推進の会、講座名、住所、氏名、電話明記



龍村職員の講義

岸川先生の講義
自分で決める
「ふだんの
くらしの
しあわせ」



逗子で紡ぎだす「お互いさま物語」