



社協だより

第217号

令和4年9月1日発行

発行者 ふれあいネットワーク
社会福祉法人
三沢市社会福祉協議会

〒033-0011 三沢市幸町三丁目11-5
TEL 0176-53-3422 FAX 0176-52-4545
http://misawa-shakyo.jp/ ホームページ



配食サービス事業

「ふれあいランチ」

11月までお昼のお弁当をお届けします

社協では、三沢市からの受託により「配食サービス」を実施しています。

専用の保温容器を使用し、ご飯・おかず・味噌汁のセットを日替わりメニューでお届けします。

●対象者

概ね 65 歳以上のひとり暮らしの方、高齢者夫婦、障害のある方等で食事の支度が難しい方。
※申し込みの際に体調等の聞き取りをさせていただきます。

●料金 一食500円

※一か月分をまとめて、翌月初めに集金します。

●実施日

月曜日から金曜日まで(土・

日・祝日は休み)で、利用する曜日を選択できます。

●その他

・ご飯とお粥の選択ができます。(きざみ食や減塩食には対応できません。)

・アレルギー等についてはご相談ください。

・ボランテニアにより午前中に配達し、午後に空き容器を回収します。

●メニュー例

▽ごはん・豆腐のみそ汁・銀鮭みそ焼き・スパゲティサラダ・青菜のおひたし・だし巻き卵・漬物・オレシジ
▽冷やしそうめん・天ぷら盛り合わせ・ころろ芋・柴漬け・プリン
▽ごはん・油揚げの味噌汁・鶏生姜焼き・レタス・切干し

大根・わかめ酢・漬物・りんご「←写真」



利用申し込み、ご相談は社協までご連絡ください。

ボランテニア募集中!

「ふれあいランチ」のお届け・回収のボランテニアも募集しています。ご都合に合わせて、平日の週2〜3回、一日の活動時間は3時間程度です。利用者の皆さんと楽しくお話できる方、大歓迎! 詳細はお問い合わせください。



「いきいきパス券」を ご存知ですか?

買物や通院等のために市内遠方からバスを利用される高齢者の交通費軽減のために「高齢者いきいきパス券」を発行しています。

1ヶ月間6,000円のパス券を利用者本人負担3,000円(市から3,000円助成)で購入することができ、バス利用時にはパス券をみせてその都度150円の運賃を支払うことで、市内区間を乗車できます。

●対象者 70歳以上

●区間 市内での乗降

●費用 3,000円

●購入は社協まで。

●初回購入時のみ

住所や生年月日を確認できるもの(保険証等)をお持ちください。



あなたの「会いたい」を応援します

「会いたい」応援プロジェクト

『お子さん』『お孫さん』『お友達』等、遠方でなかなか会えない人とビデオ通話でお話してみませんか？

社会福祉協議会が、タブレット端末を持参してお手伝いいたします。

1回の利用時間は概ね30分まで、利用料は無料です。

○事業内容

市内在住の高齢者宅に社協からタブレット端末を持参し、ビデオ通話で遠方の家族や友人等と、お話しするお手伝いをします。(通話相手には、自分のスマホ等を使用していただきます)

希望日時を事前に確認し、社協で機材等の調整をします。

利用・体験してみたい方

興味のある方はご相談ください。



「久しぶりに孫の顔を見られて嬉しかった」「電話はしているけど、今回は声だけじゃなくて元気そのな顔が見られて安心した」と大好評です。

お試し体験もできますので、どうぞお問い合わせください。

災害ボランティア



去る8月3日の大雨被害

により、県内の被災地域では災害ボランティアセンターが開設され、県内外の多くの皆さんがボランティアとして復旧作業にあたっています。そこで、災害ボランティアとして活動する際のポイントについてご紹介します。

●まずは情報収集

ホームページやSNSで最新の情報(募集範囲・参加方法・活動内容・注意点等)を確認してください。

●体調管理

危険が伴うことや重労働も予想されます。自分自身の安全や健康については自身の管理が必要です。

●装備は自己完結

活動する際の宿泊所等は自身で情報収集して手配。水や食料、その他身の回りの物なども事前に準備して携行してください。

●ボランティア登録

災害ボランティアセンター

においてボランティア登録し、ルールに沿って活動にあたってください。

●保険加入

出発前に、居住地の社会福祉協議会でボランティア活動保険の加入手続きをお願いします。(被災地の負担軽減と移動中の補償のため)

●プライバシーやマナーを守って笑顔で活動を

「被災地」ではなく「地名」、「ガレキ」ではなく「家財」。相手の気持ちに寄り添った活動を心掛けましょう。



廃棄するものでも、家族にとっては大切な思い出のつまった物ばかりです。取り扱いには十分配慮しましょう。

被災された方の気持ちやペースにあわせよう/お話をたっぷり聞こう/真剣さと笑顔を織り交せて/自分と休養はしっかりとろう



ボラ連だより

その23



4年9月1日

総会・研修会

去る8月5日(金)、三沢市総合社会福祉センターにおいて、令和4年度三沢市ボランティア連絡協議会総会を開催いたしました。

新型コロナウイルスの蔓延により3年ぶりの参集開催となった今回は、およそ30名の会員が集まりました。

総会では、高松朝子会長が議長を務め、令和3年度活動報告・決算報告と令和4年度活動計画・予算について審議・承認されました。



【議長を務める高松会長】

また、この2年、書面開催となっていたことにより見送られていた役員の改選についても本総会で報告され、会長に高松朝子氏、副会長に松江法子氏が再任、もう一人新たに中野米子氏が副会長に就任いたしました。監事には熊谷剛氏と沼田弘子氏が選任されました。



【新役員の皆様】

総会の最後には、今回の改選で退任された角田サダ子氏に花束を贈呈しました。



角田氏は平成22年に会が再結成した際に会長に就任、会をけん引し活動基盤を整え、平成27年度からは副会長として、陰ひなたなく活動を支えていただきました。「みなさんと様々な活動ができて、楽しかった思い出がたくさんあります。今後とも会の一員として活動してまいります。これまで支えていただきありがとうございます。ありがとうございました」と会員への感謝を述べられました。

総会に引き続き行なった研修会では、佛心院大聖寺の工藤教昭住職をお迎えして、「ご先祖様」と題してご講話を頂きました。



金毘羅参りに行ったときの心温まるエピソードや、金毘羅さんの名前の由来など、雑学も交えながら楽しいご講話をいただきました。ご先祖様については、10代前に遡るとご先祖様は1024人、20代前では104万人余り、そうやって私たちは命を伝達して今があるということ、ご先祖様のことを考えることで人とのつ

ながりや、『無常』(永遠に変わらないものはない)ということ)に思いをはせることなどをお話しいただき、長引く新型コロナウイルスの影響により、不安な生活が続いている中、日々の活動や自身の生活を豊かにするヒントをいただいた研修となりました。



【講師の工藤住職】

「会員の皆さんはいつもやっていることだと思えますが、『和顔愛語』という教えのように、人にはいつも笑顔で優しい言葉をかけてあげましょう」と住職さんからこれからの活動にエールをもらいました。

ありがとうございました

7月26日から8月25日

までに頂いたご寄附を

ご紹介いたします。

〔寄附金〕

河村 克政 様

8月4日 50,000円

中野歌謡会

(代表 中野 米子) 様

8月5日 24,000円

チャリテイコンサー

トで設置した募金箱

より

〔物品寄附〕

匿名 様

8月9日 未使用葉書・切手

○社会福祉協議会・共同

募金委員会への寄附や義援

金は、所得税法及び法人税

法の優遇措置が

認められて

います。



「サロンかだれ家」

や

社協では、いきいきデイセンターを会場に、サロン(集いの場)を開催しています。体操や室内ゲーム(花札や健康マージャン、ニュースポーツなど)と一緒に楽しみませんか?



対 象 : おおむね 70 歳以上ならどなたでも (定員先着 25 名)

参加費 : 300 円

次 回 : 9 月 17 日 (土) 9 : 00 ~ 11 : 30

※感染症対策のためマスクの着用と、来場の際の検温、手指の消毒を実施しています。

感染拡大の状況によっては中止となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

詩歌の時間

子供らはとんぼを指にとまらせて声は出さずに笑顔を見せる

小比類巻 武年

引き出しの亡母の形見の指輪はめ今日は女子会コロナ忘れて

鴨河明子

指ゆがみごつき我の手 道探しもがき支えし手もまたごつき

伊澤美恵子

法律相談日のお知らせ

社協では、月に一度、弁護士による無料の法律相談を行っています。

相談は午後1時からで一人につき30分。事前予約(前の週の金曜日まで)が必要で、その際に相談内容の確認をさせていただきます。

今後の予定

9月13日(火) 10月11日(火)

また、そのほかの困りごと相談や福祉相談については、随時受け付けています。

お気軽にご相談ください。

相談・予約は 52-3270

三沢市社会福祉協議会 ふれあい相談所まで