



発行

(社福)南足柄市社会福祉協議会  
(ボランティアセンター)

神奈川県南足柄市関本403番地2 ↓HPはコチラ  
TEL 0465-72-2299  
FAX 0465-74-3276

E-mail minamivc@muse.ocn.ne.jp

HP <http://www.minamisakyoo.or.jp/>

FB <https://www.facebook.com/minamisakyoo/>



南足柄市社会福祉協議会

ボランティアセンター

# かわら版

ひとりはもちろん!  
おやこ・夫婦・家族で!

## ボランティアさん、教えてください!お家で過ごすヒント



### 運動編

転倒予防の【体幹トレーニング】と【貯筋運動】(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団資料より)を教えてくださいました。

教えてくださいました人 健康運動指導士 金盛智也さん(介護のチカラで南足柄を一番にする会 NEXT10)

#### 片足すもう

バランス機能を鍛えます。大人は転倒予防に効果的。子どもは脚力・体幹を鍛え、運動能力アップ!

- ①二人一組になります。
- ②お互いに向き合います。
- ③片足で立ちます。
- ④お互いの足をクロスさせます。
- ⑤制限時間内に相手のバランスを崩して動かした方の勝ち!



#### 座位プログラム(いす)

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します!!  
毎日10分、貯筋運動をやってみましょう!

- ①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
- ②音がしないようにゆっくり下ろします

##### つまさき



- ①いすに深く座ります
- ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

##### かかと



- ①いすに少し浅く座ります
- ②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

##### キック



- ①背筋を伸ばします
- ②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げますゆっくり下ろします

##### もも



- ①背中が丸まらないようにつげねから足を持ち上げます
- ②キープした後下ろします

### 読書編

今号では、「実話」に注目!大人が読んでも心が動かされるはずです。まだまだ、おすすめの本を教えてくださいましたので、連載として今後も紹介していきます!

教えてくださいました人 “四つ葉の会 おはなし会”のみなさん

(劇団ぽぽ・おはなしぽけっと・おはなしサークルりぼん・おはなし青い鳥・おはなしサークル「あのね」・おはなしビスケット)

#### 『字のないハガキ』

文 角田 光代原作 向田邦子)

絵 西 加奈子

出版社 小学館

戦争中の向田家のおはなしを、人気小説家のお二人が絵本にしました。西さんの絵も素晴らしいです。



#### 『かもさんおとおり』

作・絵 ロバート・マックロスキー

訳 渡辺 茂男

出版社 福音館書店

ボストンであった本当の話。みんなの助けを借りて、カモの親子は無事にお引越してできるのでしょうか?



### 料理編

【材料】(1本分)

卵 6個 砂糖 大さじ5  
塩 小さじ1/2 弱 酒 大さじ2  
みりん 大さじ2 はんぺん 大1枚



- ① オープン(※)を180度に予熱しておく。  
(※)フライパンに蓋をする方法で代用できます
- ② 材料をすべてミキサー(※)に入れ、なめらかになるまで混ぜる。  
(※)裏ごしやすりこぎでつぶす方法で代用できます
- ③ オープンの天板(またはアルミホイルで作った20×20センチの型)にクッキングシートを敷き、①の卵液を流す。
- ④ 180度のオープンで20分焼く。
- ⑤ 上面の焼き色がついている面を下に、ラップの上に置く。巻き始めの部分に、2~3本包丁で切り込みを入れ、鬼すだれの上に置き、すだれごと巻いてなじませる(輪ゴムで止めて立てておく)。巻きをもどし、今度はすだれ無しで巻く。

#### 『風天 渥美清のうた』

著 森 英輔

出版社 大空出版

映画の名場面写真を入れた全句集。世代を越えて愛される「寅さん」の優しさや温かみが伝わってきます。



どの世代も  
安心して食べられる!

### だて巻きを作ってみる

~冬の寺子屋 お正月クッキングレシピより

《特集》集わなくても  
活動継続中！

# ボランティア・地域福祉活動情報

## 道の駅 点字案内を作成！

### 青いぶどうの会

青いぶどうの会は、点字(点訳)サークル。主な活動として、市広報や社協広報誌などを点訳し、市内視覚障害者の方たちへ届けています。今回は、田代良子会長を中心にインタビューさせていただきました。

活動で心がけていることは？

分かりやすく、正確に伝えること。読み方などは、会員同士で確認し、その後も責任を感じながらチェックを重ねます。

近年、文化会館で開催された「北海道歌旅座 昭和のうたコンサート」のポスターの点訳依頼も引き受けるなど、活動の幅を広げていますが、こういった依頼はよくありますか？

今年3月に、開業を控える道の駅「足柄・金太郎のふるさと」の点字案内の依頼が、市産業振興課からありました。「トイレ」「自動販売機」など簡単な単語だったので、活動歴15年の会員二人がそれぞれの自宅で作成しました。

道の駅を訪れる方へのメッセージをお願いします。

点字は大きな看板とは違い、小さな存在です。その存在に気づいてくれる人がいてくれたら嬉しいです。福祉教育で点字体験をした小学4年生以上だったら十分に読めるはず。ぜひ触ってみてほしいです。

ありがとうございました 

## 千津島福祉会たより創刊！

### 千津島地域福祉会

#### 得意を生かしてもらおう！



加藤美恵子会長  
縁側活動(サロン)の行事を知ってもらったり、福祉会に関心をもってもらうために、毎月「福祉会たより(※)」を発行することにしました。自治会内への回覧、公民館への掲示をしていきます。制作は、パソコンが得意な会員(瀬戸孝則さん)をお願いすることに。

※創刊号は社協ホームページでご覧いただけます。

制作にあたる瀬戸孝則さん **見える化のしかけを作る**にお話を伺いました。

千津島福祉会では、老若男女が共に集える場(サロン)や、自治会館の花壇整備など、心が和む環境づくりに取り組んでいます。これらの活動を「見える化」するために、最新の活動報告や活動予定を掲載します。

#### ゆるやかな仲間意識

また、地域の風土や言い伝え、最新の情報も掲載することで、同じ地区、同じ時代を共に生きる仲間であるみなさんに届くものがあればいいな、と考えています。題字を地域の子もたちに書いてもらえないかな・・・そんなことも考えています。どんな媒体を使っても、活動を活性化するのは、実際の人間関係だと思えます。



#### 決め手は 人と人のつながり

まずは福祉会の活動に関心を持ってもらえるように、「記事の題材」と「自らの根気」が続くことを願いながら気長にやっていきたいです。

## 手作りマスクを高齢者に102枚配布！

### 日向地域福祉会

「今日もマスクが買えなかった…」と薬局やスーパーを回る高齢者の、ため息を聞いた石川洋子会長が発案。会員の賛同と民生委員を含む役員の協力を得て、日向白寿会と、お一人暮らしの高齢者に手作りマスクを届けました。あいさつ文には、「みんなで力を合わせてこの状況をのりこえていきましょう！」とメッセージを添えました。配布した夜から、「うれしかった！」という電話がたくさんかかってきたそうです。



梱包作業の様子は社協ホームページ・facebookでもご覧いただけます

#### 地域のなかで・・・

今回、会長の発案から実施まで、見事なチームワークを発揮した日向福祉会の「秘訣」についてお聞きしました。名物は、文化祭での余興。3~4年前には「オレオレ詐欺」の創作劇を披露し大評判に。脚本も衣装も、小道具も会員で準備。地域の行事を盛り上げたい、福祉会をPRしたいという気持ちで力を合わせます。マスク作りの工程では、一人一人の顔を思い浮かべていたというみなさん。合言葉は、「高齢者のみなさんが安心して暮らせる地域に！」かもしれません。

#### 高齢者を想う気持ち

#### みんな一緒に笑顔に！

これからは、高齢者はもちろん、若い世代のみなさんとも関係を築きたい、と石川会長。福祉会の活動のたのしさを伝えたい！と話してくださいました。



(福祉会たより※) 福祉会の広報誌です  
大雄町、山崎も月刊で発行。  
関本、中沼、壺下、台河原は年1回発行しています。

### 令和2年度【かわら版】発行予定

- ①6月号(既刊) ②9月号(8/25発行) ③12月号(11/25発行)
- ④3月号(2/25発行) 年4回の発行になります