

いっしょ

平成21年9月1日発行

もくじ

- トピックス(2~6)
- ボランティアのページ(7)
- 弁護士・心配ごと相談(8)
- 善意の御寄附(9)
- お知らせ・その他(10)

第 33 号



「あそびたいんだ。」

がんばって テレビの前で思った。
がんばって 今度は声に出してみた。
がんばって 会場で叫びたいと思った。
がんばって 声が選手に届いた。
それに答えるように、みんなががんばってくれた。
なんたらの気持ち。
もう一回かきおこすことがあるはずなんだ。
そのかっこなだ...

瑞穂町福祉運動会

6月28日(日) 瑞穂体育館において、第27回瑞穂町福祉運動会を開催しました。

民生委員児童委員協議会とボランティア連絡協議会の協力により、健康の維持・増進及び瑞穂町内団体間相互の交流と親睦を目的に行われる運動会は、軽スポーツを通じて各団体間関係なくチーム編成して競技を行い、他団体との交流の場となっております。今回は新たに豚追いレースに民生委員さんも参加され、なかなかうまく豚を追うことが出来なくて悪戦苦闘の人も? 最後には恒例の「千年の湯音頭」と「ズンパ音頭」に合わせて全員参加で踊り、和氣あいあいとした楽しい一日となりました。



まっすぐ転がれ～



そら、入れっ!



二人仲良く～いっちに、いっちに。

笑顔でいっぱい、いい汗、流しました!



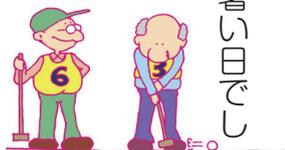
そ～れ、みんなでっ! ヨイノヨイッ

高齢者と子どものスポーツ交流会～愛野～

6月20日(土) 愛野小学校グラウンドにおいて、地域の高齢者の方々と愛野小学校5・6年生が集まって、グラウンドゴルフを通じた交流会を開催しました。

当日は、梅雨の晴れ間で大変暑い日でしたが、ホールインワンの歓声もあり、和やかな中に世代間の距離が縮まったようです。

また当日は、2人の方のボランティアスタッフとしての活動もありました。ありがとうございました。



夕涼み会 ～北野保育園～

8月1日(土) 北野保育園で毎年恒例の夕涼み会がありました。

一寸法師の人形劇は、親子で楽しく見ることができました。遊びのコーナーの当たりくじでは、「大当りがあたりますよ!。」と小声で言っ引いたり、お菓子のつかみどりでは、にぎったお菓子を離さないよう必死でした。また、今年はじめた金魚すくいには、歓声をあげながら、金魚を追いかけていました。

またひとつ楽しい思い出ができました。



玉運び

男女1名ずつが向き合い2本の棒を互いに持ち、この棒に玉を乗せ、落とさぬよう横向きに進みポールをUターンし、次の走者に交代する。



息ば合わせて行こで

的入れ

1人が3個の玉を持ち、ボードの穴に入るよう投げる。投げ終えた玉の位置で、ポイントが決まる。



あらよっと

輪くぐり

10人が手をつないで1列となり、走者が持つ輪をくぐりながら、端まで通す。



ほら、早よぐらんね

菓子食い競争

棒につるしてある菓子袋を口にくわえてゴールする。



あら？ 手ば...

運がよければ

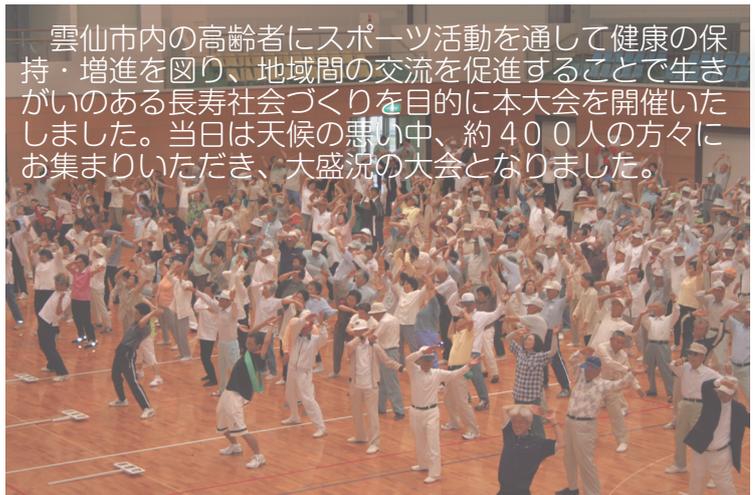
箱の中の3個の玉（3色）から1個を取り出し、同じ色のポールをUターンして、次の走者に交代する。

ホイ、きた〜っ



雲仙市高齢者福祉スポーツ大会

期日：平成21年7月3日(金) 会場：吾妻体育館



雲仙市内の高齢者にスポーツ活動を通して健康の保持・増進を図り、地域間の交流を促進することで生きがいのある長寿社会づくりを目的に本大会を開催いたしました。当日は天候の悪し中、約400人の方々にお集まりいただき、大盛況の大会となりました。

楽しい大会になりました。
参加者のみなさん、お疲れ様でした。

ボール送り

12人が1列に並び、ボールを頭の上、股の下と交互に繰り返す。最後尾の人は1番前に来て繰り返す、アンカーは選手の回りを1週してからゴールする。

早よ！早よ！とって！



おたま競争

おたまでピンポン玉を落とさないように運び、ポールをUターンし、次の走者に交代する。

落とさんごと、やらやら〜



扇げば尊し

風船をうちわであおぎながら、風船を進め、ポールをUターンし、次の走者に交代する。



玉入れ

50個の玉の内、制限時間内に多くの玉を籠に入れる。



平成 21 年度 雲仙市ボランティアキャンプ

【1日目】7月25日(土)

開校式

講義:支えることの意義・大切さとその課題

活動等事前説明

Vファーレン長崎 地域振興部 岩永氏

活動:横断幕作成

活動事前協議

夕食、入浴

【2日目】7月26日(日)

ラジオ体操

清掃活動、朝食

試合会場へ移動

ミーティング

各活動(会場準備・受付補助・チラシ配り)

スタジアムDJ・「スコトキッズ」・場内清掃)

感想まとめ

閉校式



ボランティアキャンプに参加して、友達がたくさんできて、エスコートキッズでは、貴重な体験ができ、とてもたのしかったし、思い出になった。わたしは、入場まえにスタンプをおすときにもらうときや、かえすときになにか一言いってかえさなきゃいけないくて、さいしょがこえがでなかったので、れんしゅうをして、ほんばんで、声がだせてよかったです。

大正小学校6年 平田 智美

ぼくは、ボランティアキャンプで、友達がたくさんできたしきもだめしや花火やサッカーの試合やスタジアムDJをしたことやエスコートキッズをしたことが心にのこりました。なぜかと言うとみんなと協力しているいろいろなことを成功させて楽しくできたからです。

スタジアムDJをしたとき少しきんちょうしたけれど最後まで言えたのでよかったです。試合では前半では0-0だったけど後半は川崎選手が1点を入れて1-0でVファーレンが勝ったのでよかったしVファーレンが三連勝したのでよかったなと思いました。

千々石第二小学校6年 渡邊 怜央

V・ファーレン NAGASAKI と FC 琉球の試合のボランティアをしました。チケットもぎりをしました。「こんにちは」や「ありがとうございます」という声が出て良かったです。チケットも上手にもぎれて良かったです。このボランティアキャンプに参加して勉強になった事であったので楽しかったです。

岩戸小学校6年 平田 沙莉

“ささえる”スポーツボランティア

近年では、スポーツ文化のかたちとして、「する」スポーツ、「みる」スポーツに加え、スポーツを「ささえる」活動、すなわちスポーツにおける「ボランティア」活動が新たにその意義・価値を認められるようになってきています。長野オリンピック冬季競技大会(1998年)においては、約44,000人のボランティアが大会の成功を支え、その活動が国際的にも高く評価されました。「する」スポーツと「みる」スポーツの活動をスポーツボランティアが「ささえる」ことでスポーツという文化は成り立っているといえます。本年度のボランティアキャンプは、雲仙市内の児童がサッカーの試合会場において実際の活動を通してこの「ささえる」事の大切さを学び、ボランティア活動への関心を高めると共に、集団生活の中で助け合いの心を育てることができる

よう企画しました。今回はVファーレン長崎のご協力を得て、

雲仙市内17名の小学校5~6年生の皆さんが

参加し、講義や活動を通してスポーツボラン

ティアについて学びました。

※この事業は皆様からお寄せいた

だきました共同募金の配分

金を活用しました。



スタジアムDJ。緊張～！



笑顔で「いらっしゃいませ」



開場準備。ポール・ゴミステーション設置



試合終了後、清掃&ゴミの収集



打合せも入念に。



「エコにご協力下さ～い!!」



最後に感想を。



私はチケットのもぎりで、最初は『もぎり』ってなんだろうとももいました。でも、くわしく教えて下さいました。もぎりとは、チケットにきるところがあって、そこをきることです。最初は、グループでしてたけど、班から1人ずつ違う場所でもぎりをしないといけないことになりました。私は、ちがう場所にいきました。みずきさんも、スタンプラリーで私と同じ場所でした。友達がいってよかったと思いました。その場所にいくと、高校生がいました。高校生はもぎりをさせてくれるかな？とおもってたけどさせてくれました。

サッカーのしあいが始まるころに、ボランティアのエスコートキッズとして、V・ファーレン長崎の選手と手をつないで入りました。そして、3秒ぐらいで写真をとって、応えん席に行きました。サッカーは、とてもおもしろく、V. ファーレン長崎の人たちは、おいしいプレーをたくさんみせてくれました。『行くよ』といわれてごみをひろっていると、V. ファーレン長崎が1点いれました。そして、1-0でかちました。ボランティアとしてきてよかったし、とてもおもしろかったです。

鶴田小学校5年 田中 未来



VOLUNTEER CAMP 2009



エスコートキッズ。詳細の打合せ後、選手と共に堂々の入場です！



ボランティアさんいらっしゃ～い！



ト部マサさん
雲仙市母子寡婦福祉会吾妻支部
(雲仙市吾妻地区)

◆ボランティア活動を始めたキッカケは何ですか？

母子寡婦福祉会の会員で地域のために何かできることはないかと考えていました。もともと母子会は、母子よりも寡婦が多く、高齢化が進んでおり大きな活動をするのは難しい状況でした。それでも自分たちにできることは

ないかと考えたのが空き缶・空きビン拾いでした。当時は今とは比べものにならない程の空き缶空きビンが落ちており、ゴミ袋がすぐにいっぱいになっていましたので、社協の方が車でついて来て下さり、積み込みながら行って来ました。今ではゴミの分別回収やリサイクル等が行われるようになり、落ちている空き缶空きビンも減ってきました。

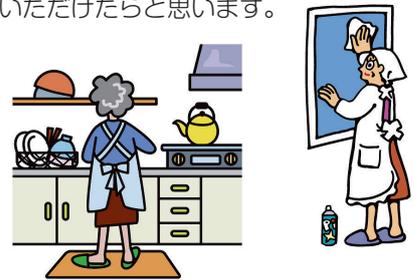
◆現在どのようなボランティア活動をされているのですか？

先ほどの空き缶空きビン拾いは、平成3年から今まで毎年、年に数回ずつ行っています。また、老人憩の家の障子張替えも行っています。憩の家で敬老会が行われていましたので、敬老会の前にきれいにしようと大掃除と障子張替えを行っていました。今でも2年に1度の障子張替えと夏と年末に大掃除を行っています。

他に、独居高齢者のお宅への友愛訪問活動や、食生活改善推進協議会・婦人会・JA女性部・商工会女性部の方々と一緒に協力し、社協が行っている食事サービス、会食、餅つき等への協力を行っています。

◆これからボランティア活動を始めようとお考えの方へ一言お願いします。

何ぶん私たち母子寡婦福祉会も高齢であり、いつまで続けることができるかわかりません。私たちが今行っていることを、福祉増進のためにも続けていただけたらと思います。



NAGASAKI



VOLUNTEER

できることからはじめよう⑥

要約筆記

要約筆記は聴覚障害者のコミュニケーション手段の一つです。

特に、事故や病気、高齢などの理由で耳が遠い人(難聴者)や途中で耳が聞こえなくなった人(中途失聴者)、また手話の習得が困難な聴覚障害者に、話の内容をその場で文字にして伝える筆記通訳です。

話す速さは、1分間に約350字～400字なのに対して書く速さは、漢字・仮名交じりで1分間にせいぜい60字～80字です。よって、聴こえた通りを全て書いて伝えるのは不可能です。

話の要点を掴み、要約しながら書くので「要約筆記」と言います。

要約筆記を利用している人が、質疑応答や採決に遅れる事なく参加できる為に、要約筆記には同時性が求められます。”速く・正しく・読みやすく”の三原則を頭において、正しい情報を少しでも多く伝えなければ

なりません。また、一人ひとりにあった情報保障をするためには、知識と技術が必要です。

要約筆記には次の方法があります。

- * ノートテイク(筆記)
紙などに書いて伝える方法です。
- * OHP(オーバーヘッドプロジェクター)を使用する要約筆記
話の内容を透明なシートに書いて、それをOHPを使ってスクリーンに映し出して伝える方法です。
- * 現在はOHPの代わりにパソコンを使用した方法もあります。



※イメージ写真



●要約筆記奉仕員養成講座

- ・期間 基礎課程
平成21年9月5日
～11月28日(全13回)
- 応用課程
平成22年1月9日
～3月13日(全10回)
- ・時間 基礎課程 13:00～15:30
応用課程 13:00～15:00
- ・場所 島原市福祉センター
(島原市霊南一丁目17番地)
- ・受講料 テキスト代 1,050円
(厚生労働省カリキュラム準拠)
- ・申込、問い合わせ先
島原市社会福祉協議会
電話 0957 (63) 3855



弁護士相談開催日程

『弁護士相談』では、相続・離婚・金銭トラブルなど生活上の法律問題について、弁護士が「無料」で相談に応じます。皆様の秘密は守られます。どんなことでも気軽に相談下さい。

開催日	開催場所	相談員
9月3日(木)	千々石老人福祉センター	湯川優子先生
9月16日(水)	瑞穂ヘルシー会館	小林清隆先生
9月24日(木)	小浜老人福祉センター	森本精一先生
10月7日(水)	吾妻就業改善センター	小林清隆先生
10月15日(木)	南串山保健福祉センター	湯川優子先生
10月28日(水)	愛野保健福祉センター	小林清隆先生
11月4日(水)	国見町総合福祉センター	小林清隆先生
11月12日(木)	千々石老人福祉センター	森本精一先生
11月25日(水)	瑞穂ヘルシー会館	小林清隆先生

開催時間 13:30～17:00

～弁護士相談に関する注意事項～

1. 相談が混み合ってくるので、少しでも早めに遅くとも相談日の2日前までに、本部事務所(36-3766)まで必ず電話で相談の予約をして、ご来所下さい。ご予約の際に、氏名・連絡先・簡単な内容・相手方などをお聞きします。
2. 相談は、1件(1組)30分以内とし、1日に7件(7組)までとなります。
3. 都合により相談員が変更になる場合があります。

～弁護士の先生の紹介～

- ◎ 小林清隆先生
『幸町法律事務所』
諫早市幸町7番27号アスカビル2F
- ◎ 森本精一先生・湯川優子先生
『森本精一法律事務所』
諫早市高城町5番10号 諫早商工会館4階

*この相談事業は、会費及び寄附金を財源に行っています。

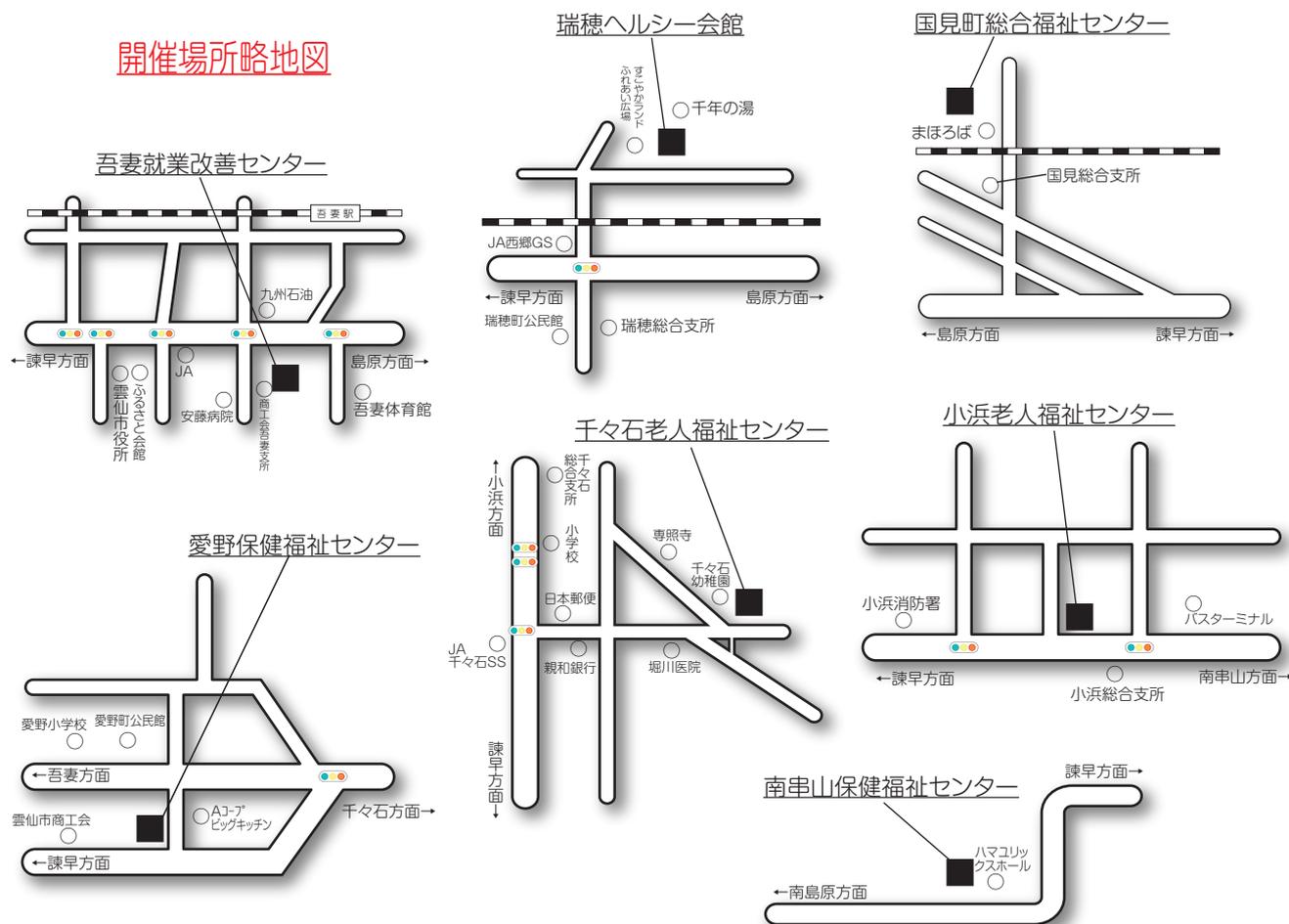
心配ごと相談のご案内

雲仙市社会福祉協議会各事務所では、心配ごと相談も受け付けております。

市民の皆様の暮らしや福祉・人権・家族・教育・住宅など、誰でも日常生活の中で抱えている心配ごとを、あなたと一緒に考えて、解決するための方法を模索します。

秘密は必ず守られます。

開催場所略地図



善意の御寄附

平成二十一年六月十一日

（八月十日受付）

皆様から寄せられました寄附金は、各事務所（各町）における福祉事業に活用させて頂きます。

◎一般寄附（見舞い返し含）

○千々石事務所

- 中村一則様 下岳
- 馬場元枝様 己ノ鰐
- 山本茂成様 上岳
- 荒木章男様 平和
- 町田喜八子様 島
- 平野哲也様 塩屋
- 町田喜八子様 島
- 平野哲也様 塩屋

◎香典返し寄附

○国見事務所

- 小笹憲吾様 東里
- 鈴木博幸様 港町
- 鈴木常人行様 山ノ上
- 笹木勝行様 山ノ上
- 頂泰孝様 今出
- 故 頂工三三様 今出
- 故 鷺殿剛様 尾茂
- 故 鷺殿浅行様 尾茂
- 故 塚野正信様 金山
- 故 塚野八郎様 金山

○瑞穂事務所

- 古賀善一様 長崎市
- 三浦益雄様 金山

○吾妻事務所

- 吉田昭良様 栗林
- 力田輝明様 東
- 平田栄栄様 岩戸
- 平田トシヲ様 横田
- 平山信重様 横田
- 迫田鉄夫様 伊古
- 小峰サチコ様 高田
- 故 小島善孝様 横田
- 宮島善孝様 横田

○愛野事務所

- 熊崎正一様 大熊二

○千々石事務所

- 松田洋一様 幸町
- 市村英敏様 幸町
- 井村健治様 幸町
- 前川寅男様 有明
- 町田秀男様 上野田
- 岩永末市様 下石田
- 濱口シズ子様 南元江
- 進藤常雄様 上石田
- 草野勝子様 下狩場
- 池田ソノ子様 東中組
- 嶺彌壽郎様 峯
- 秋島省吾様 釜
- 故 秋島昭義様 釜
- 故 城戸照文様 白新田
- 故 木戸輝明様 中尾

○南串山事務所

- 浦田久七様 須ノ崎
- 田中初男様 木津
- 林春美様 上木場
- 故 篠塚恒幸様 溜水

ご逝去された方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、ご遺族のご厚情に対しまして心より感謝申し上げます。

なお、個人情報保護法に基づき、同意を頂いた方のみ掲載しております。

ありがとうございました。

6月23日（火）雲仙市国見町文化会館まほろばにおいてチャリティー公演「三遊亭歌之介独演会（主催 池田建築設計事務所 様・南串山事務所 様・平田石材工業 様）が開催され、雲仙市社会福祉協議会に対し、ご寄附（9万円）を下さいました。当日は、たくさんのご来場があり、笑顔の絶えない大盛況のチャリティー公演となりました。ご寄附をいただき、誠にありがとうございました。



安心介護 応援コーナー!

日常生活のお世話 ～着るお世話～

寝たきりだから、外に出ないからと、あまり重要視されていないのが衣類です。材質やデザインによっては、事故や床ずれの原因にもなりますので、衣類にも気配りを。

●お世話のポイント

お年寄りの好みに応じ、オシャレにも大いに気を配ることが大事です。オシャレすることで気分が変わり、生活にメリハリとリズムが生まれます。お世話しやすいように、着脱が簡単な下着もありますが、たとえ障がいのあるお年寄りでも、自分でできることは自分でやってもらうこと。どうしても動かせないなど、何らかの理由があるときは、その人に合ったものを選びましょう。

●衣類選びのポイント

衣類を買うときは、必ずサイズを測ってからにします。お年寄りはや

せているようでも、案外腹囲などは大きいものです。ワンサイズ上のものを選ぶとよいでしょう。

デザインは、前開きで袖やズボンの幅がゆったりしているもの、股上の深いものにしましょう。ボタンやホックの多いもの、小さいものは避けましょう。また、大きな縫い目や飾りのついたものも、床ずれの原因になりますので避けましょう。

色や柄なども、お年寄りだからといって地味なものに決めつけず、明るく楽しい雰囲気が気持ちを引き立てます。

全介助の人はゆかた式寝まきが便利です。特に二重ガーゼのものが肌ざわりもよく、丈夫で汗もよく吸い取ります。ゆかた式は袖が広く裾もすぐ開きますので、着替えやおむつの交換、尿便器の使用も楽です。動きが少ない人なら、裾がまとわりついてゴロゴロすることもあります。

●衣類の洗濯のポイント

寝たきりのお年寄りでも衣類、特に寝まきや肌着などは、汗やほこりで意外に汚れます。夏は毎日、冬でも2～3日に1回は洗濯したいものです。いつも清潔な衣類で気持ちよ

く過ごしてもらいましょう。

- ①洗剤はあまり使わない。
- ②ゆすぎは十分に。
ゆすぎが足りないと、かゆみの原因になります。
- ③柔軟剤を使ってソフトに仕上げ。
特に綿は固くなりがちです。
- ④糊はつけません。
糊をつけると、ゴワゴワになり、床ずれの原因になります。
- ⑤十分に日に干します。
日光消毒で気になるニオイや雑菌を防ぎます。

●古くなった衣類の利用

古くなった寝まきや肌着などは、小さく切って使い捨て用のぼる布に。柔らかく肌ざわりがいいので、陰部やお尻拭き、失禁などの手当に小さく折って陰部にあてたりと、使いみちは多いものです。



みらいばあちゃんの知恵袋

野菜の調理方法 の巻

野菜ばゆでる時にはね、お湯からゆでるものと、水からゆでるものがあるとば知つとるね?

青菜、ほうれん草、白菜、キャベツなどで地上にできる野菜は、熱湯で短時間にさっとゆで上げておくとさ。

大根、ニンジン、じゃがいもなどで土の中の野菜は、水からゆっくりゆで上げる。

地上のものはお湯から、土の中のものは水から、ばい。



編集後記

少しは夏バテした方がよかったです。



もう6月です。月日が流れるのは早いですが、このころの夏、皆さんは夏バテしていませんか? 食欲が無くなったり、体がだるいとか、体調がすぐれず痩せてしまったとか...。冷房が無かった時代は猛暑による体力低下・食欲不振などいわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主だったのですが、空調設備の普及した現代では気温・湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多く、ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。

「夏バテの改善・予防には十分な栄養と栄養補給を行い体を休めることが大切である」とも書きました。この教えを忠実に守ったころ、とても栄養をとり過ぎたようです。

「いつ瘦すことか?」少しは夏バテした方がよかったです。

平成21年度会費・寄附金収入状況 (平成21年7月末日現在)

◎会費 (一般・賛助・特別)

国見事務所	: 718,000円
瑞穂事務所	: 616,500円
吾妻事務所	: 813,500円
愛野事務所	: 549,300円
千々石事務所	: 669,500円
小浜事務所	: 312,500円
南串山事務所	: 256,500円
合計	: 3,935,800円

◎寄附金 (香典返し・一般寄附)

国見事務所	: 1,575,000円
瑞穂事務所	: 410,000円
吾妻事務所	: 160,000円
愛野事務所	: 270,000円
千々石事務所	: 936,100円
小浜事務所	: 330,346円
南串山事務所	: 180,000円
合計	: 3,861,446円

編集発行 社会福祉法人 雲仙市社会福祉協議会

〒854-0302 雲仙市愛野町乙1736番地3
TEL 0957-36-3766 FAX 0957-36-3768
http://unzenshakyo.net
E-mail main@unzenshakyo.net



第33号

平成21年9月1日発行

国見事務所 TEL 0957-78-0596 千々石事務所 TEL 0957-37-2755
瑞穂事務所 TEL 0957-77-3670 小浜事務所 TEL 0957-75-0621
吾妻事務所 TEL 0957-38-3511 南串山事務所 TEL 0957-88-2143
愛野事務所 TEL 0957-36-0071

この広報誌は、皆様から寄せられました
会費寄附金により作成しています



この広報誌は、揮発性有機化合物を一切含まないNON-VOC大豆油インキを使用し、有害な廃液が出ない「水なし印刷方式」で印刷されています。