

# 社協だより



# 新年あけましておめでとうございます

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は、出水市社会福祉協議会の各種福祉事業推進にあたりまして、格別のご支援とご協力を賜り、深く感謝とお礼を申し上げます。

昨年(令和4年)は、新たな変異株に姿を変えるコロナウイルス感染症との共存を図る年でありました。感染の中心が飲食の場から高齢者施設、学校、保育所等の施設や家庭内感染へと変わり、感染のリスクが身近に迫る状況の中にあって、新たな行動制限を行わず重症化リスクのある高齢者等を守ることに重点が置かれ、感染拡大防止と社会経済活動の両立を図る社会に、葛藤や希望など複雑な感情を抱きながら過ごされた方も多くいらっしゃったかと存じます。本会でも、感染状況を見極めながら、可能な限り事務事業を遂行してきたところですが、社会経済活動が以前の状況に戻ろうとしているコロナ禍で、感染症との共存に試行錯誤を重ね、苦慮しながら事業展開を図ってきたところであります。

現在、全国的に少子高齢化が進み、社会構造や家庭環境が大きく変化している中、地域で生活する住民同士で支え合う体制づくりがより一層求められているところであります。そのような中、地域福祉の中核機関として、高齢者から子育て世代まで、幅広い福祉支援を推進する社会福祉協議会の存在は、更に重要となってきたと認識しております。また、コロナ禍で見えてきた新たな福祉課題に対する調査や状況の把握が行われる中、地域で取り残される方がいない体制づくりが急務となっていることから、本会も出水市地域の先頭に立って福祉課題をひとつでも多く解決できるよう職員一体となって精進しているところであります。

本年は、これまでと同様、コロナウイルス感染症対策を徹底しながら、各種福祉事業の更なる充実と発展に努めて参りますので、皆様のご協力とご支援をより一層賜りますようお願い申し上げます。

最後に、皆様方のご健勝とご多幸をご祈念申し上げますとともに、一日も早く感染症を意識することのない普段の生活に戻れることを念じまして新年のご挨拶とさせていただきます。

令和5年1月

出水市社会福祉協議会  
会長 渋谷俊彦

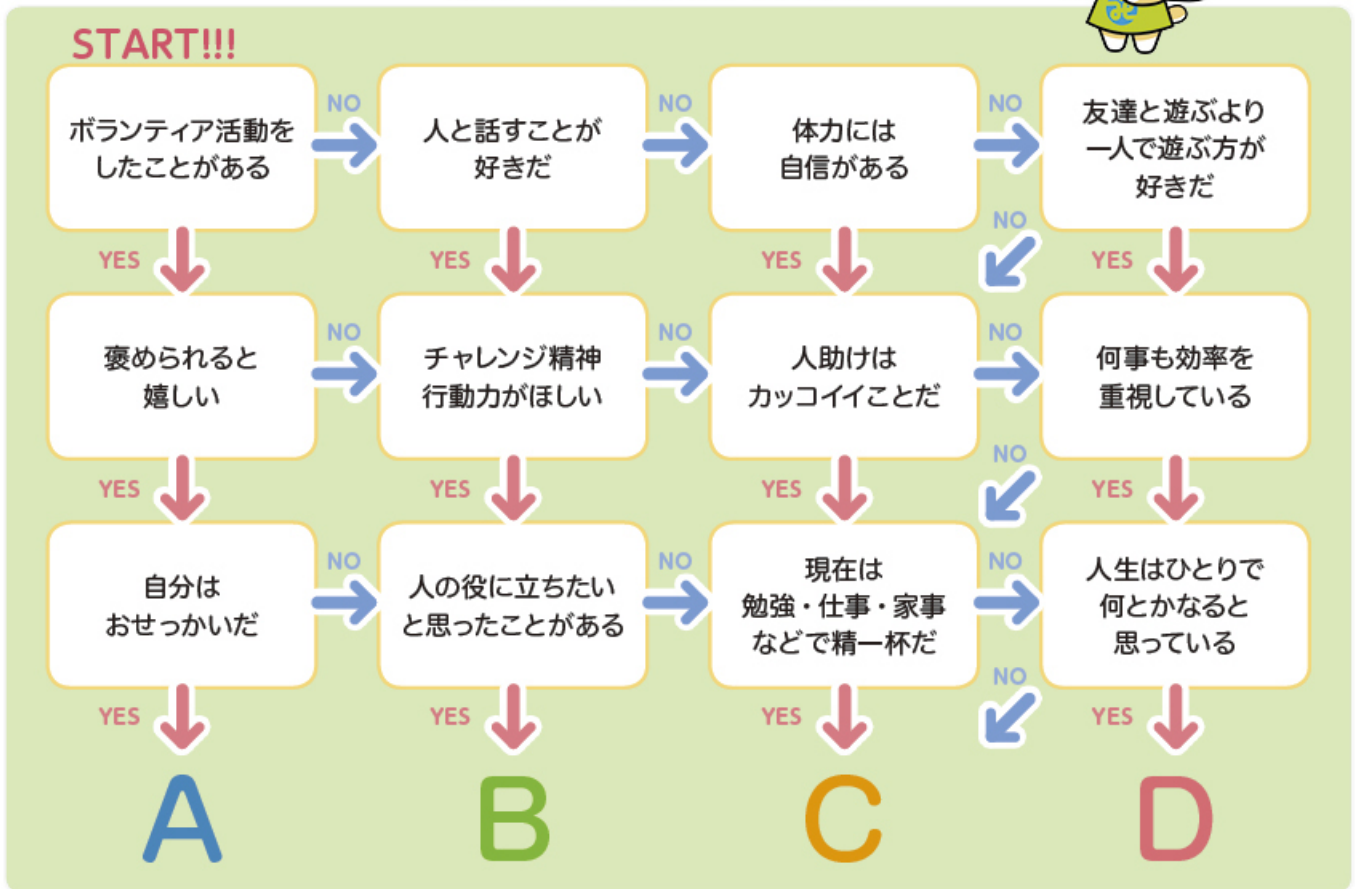


# ボランティア適性診断

～始めよう！ボランティア活動～



START!!!



## それいけ！ボランティア

ボランティア適性が極めて高い

# A

スーパーボランティアになり得るかも！  
いつでも誰かのために行動できるあなたは素敵です

ボランティア適性  
**80%**

## いつかは！ボランティア

ボランティア適性が低くはない

# C

あなたは困っている方がいれば行動できる人です！！  
時間や生活に余裕があるときはボランティアをしてみましょう

ボランティア適性  
**40%**

## いつでも！ボランティア

ボランティア適性が高い

# B

既にボランティアをしている方もいるのでは！？  
たくさんの方があなたの力を必要としていますよ

ボランティア適性  
**60%**

## 探そう！ボランティア

ボランティア適性が低い

# D

多くの人に支えられていることを忘れてはいけません！！  
まずはボランティアを探してみることから始めましょう

ボランティア適性  
**20%**

始めようボランティア



ボランティア例を  
ご紹介

### 身近なボランティア (家庭編)

- ・料理を手伝う
- ・洗濯物を取り込む
- ・ゴミ出しや掃除をする
- ・募金に協力をする
- ・使用済切手やペットボトルキャップなどの収集

など

### みんなでボランティア (学校・職場編)

- ・学校等に寄せられるボランティアに参加する
- ・自分のいる地域に貢献する
- ・地域のイベントに参加する
- ・美化活動に参加する

など

### 地域でボランティア (社協編)

- ・特技や日頃の活動で慰問活動を行う
- ・災害時等のボランティア活動に参加する
- ・一人暮らし世帯等で困った人を助ける
- ・地域の子育て世代を支える
- ・近所の見回りや声掛けなど地域に気を配る

など



# 出水市 生涯学習・福祉 ボランティア フェスタ

広げよう学びの輪！起こそうボランティアの風！

## 式典

8:50 開場  
9:20 開会  
9:30 表彰  
9:55 活動体験発表

- ・出水中学校のボランティア活動発表
- ・テッサンKUMAの活動発表

10:25 講演

### 意識が変われば現実が変わる

えのき たかあき

## 俳優 榎木孝明氏



講演は赤い羽根共同募金と社協への寄付金により行われます。 ※講演の録音・撮影はできませんのでご了承ください。

## パネル展示コーナー

- ・ボランティア活動団体
- ・福祉施設や福祉作業所等
- ・生涯学習関連事業・高齢者大学作品
- ・出水市平和学習ガイドによる戦争遺跡の紹介
- ・北朝鮮による拉致被害者に関するパネル展

## 福祉施設等の 特産品販売 10:30~ (一部 11:30~)

- ・焼きたてパン・クッキー・プリン
- ・カップケーキ・シフォンケーキ
- ・木工品・苗物・手芸品・小物 ほか

## 福祉バザー 10:30~

タオル等の小物や食器など

- ・炊き出しごはん無料配布
- ・多数準備いたしますが品切れの場合はご容赦ください

## 交流演芸発表 11:45~

- ・ボランティア活動センター登録団体

## 生涯学習体験コーナー 10:30~

- ・絵手紙体験 ※随時参加可能
- ・竹灯籠体験 ※①10:30 ②12:30  
要申込〜2/10まで 申込み多数の場合は抽選

## 福祉体験 コーナー 10:30~ 一部11:00~

福祉車両の  
体験も  
できるよ！

- ・車いす・妊婦・高齢期疑似体験
  - ・手話体験
  - ・はり灸体験・相談
  - ・福祉用具体験
  - ・訪問入浴車・手浴体験
  - ・防災コーナー（防災グッズ紹介等）
  - ・サロン物品等体験コーナー
  - ・オレンジカフェ ほか
- 消防車・救急車もくるよ！

## フードドライブ ご家庭で余った食品を大募集！

「フードドライブ」は、ご家庭で余っている食品を持ち寄り、生活にお困りの方など、食品を必要とする方や団体に提供する活動です。

- ・未開封で包装が破損していないもの
- ・常温で保存できるもの
- ・消費期限が2か月以上あるもの
- ・日本語表記のもの

### 寄付いただきたい食品(例)

- ・お米、パスタ・素麺などの乾麺
- ・缶詰、瓶詰、インスタント・レトルト食品
- ・ギフトパック(お歳暮、お中元など)
- ・乾物の(り、豆など) ・菓子類

※ 米は、精米された古米(前年度産)までとし、ご自宅で生産された米も対象です。

### お預かりできない食品(例)

- ・期限が記載されていないもの
- ・アルコール類(みりん・料理酒は除く)
- ・生鮮食品(生野菜、生肉、魚介類など)
- ・健康食品、サプリメント

条件に合わない食品は、お持ち帰りいただくことがありますので、予めご了承ください。

## おもちゃ病院いすみ

おもちゃを無料で 10:30~  
修理するボランティアです。  
壊れたおもちゃを持ってきてください。  
(※部品代が必要な場合もあります。)

## おもちゃリサイクル

家で眠るおもちゃをご提供ください。  
(※リサイクルの方法はご一任願います。)

## 献血 11:00~

この時期は不足しがち！  
みんなの力で命を救おう！  
400ml献血にご協力いただくとめぐリズム  
「首もとあったかパック」等プレゼント

お問い合わせ  
託児申込み

- 出水市教育委員会生涯学習課  
TEL 0996-63-2200  
FAX 0996-63-2202
- 出水市社会福祉協議会  
TEL 0996-63-2140  
FAX 0996-63-4190

## スタンプラリー

各種コーナー

等の利用で

プレゼント

があるよ！

託児  
あります  
※要予約

入場  
無料

令和5年

2月25日 土

9:20~14:00

体験コーナー等 10:30~ 一部 11:30~

## マルマエホール出水

出水市文化町23番地

記載の時間は予定ですので前後する場合があります。

## ポイント交換申請受付 (令和4年度分) は令和5年2月28日(火)まで

A 「健康増進・介護予防活動サロン」



令和3年度からA「健康増進・介護予防活動サロン」とB「介護及び教育施設等におけるボランティア活動」に手帳が分けられ、各々上限50ポイントまでポイント交換ができるようになっています。(合算は不可)

B 「介護及び教育施設等におけるボランティア活動」

介護人材確保 ポイント手帳				
2	4	6	8	10
12	14	16	18	20
22	24	26	28	30
32	34	36	38	40
42	44	46	48	50

氏名

B 「介護及び教育施設等におけるボランティア活動」

ポイント手帳はお持ちですか？

1 参加登録手帳交付



- A ・ 出水市にお住まいで住所を有する65歳以上の方対象
  - B ・ 出水市にお住まいで住所を有する方対象
- ※出水市社会福祉協議会にある「参加登録申請書」を記入後手帳交付

2 対象活動に参加する



- A ・ 市が実施する健康増進・介護予防活動 (健康教室、交通教室、特定健診等)
  - ・ 自治会等で実施している「ふれあい・いきいきサロン」 (ただし、ポイント事業活動団体登録完了しているサロンに限る)
  - B ・ 介護及び教育施設等 (参加団体登録済の施設に限る) におけるボランティア活動
- ※対象となる施設・活動内容の最新情報はホームページに記載してありますのでご確認ください。

3 ポイントを貯める



- A ・ 市が実施する健康増進・介護予防活動、自治会等で実施するいきいきサロンは1活動につき1ポイント
- B ・ 介護施設・教育施設等におけるボランティア活動は1活動につき2ポイント

令和4年度 ポイント交換申請受付 令和5年2月28日(火)まで

4 地域商品券との交換



- ・ 1年に1回、ポイント交換申請により商品券へ交換 (出水市共通商品券もしくは鶴の町商工会商品券)
- ・ 交換できるポイントは、5ポイント単位 (500円の商品券) かつ50ポイント (5,000円分) まで

## 出水電気工事工業協同組合の皆さま、ありがとうございました

令和4年11月25日(金) 出水電気工事工業協同組合の方々が、本会の管理する出水老人福祉センター等で電気設備の点検や清掃業務等のボランティア活動を行われました。

この取り組みは、出水電気工事工業協同組合が地域の高齢者の方々に感謝の意を込めて住宅の電気設備点検を『敬老の日』に合わせて行っているもので、平成5年から続くボランティア活動です。しかし、ここ数年続く新型コロナウイルス感染症により高齢者宅に向うことが出来なくなり、今年度は、高齢者向け公共施設等で活動していただけたとのことでありました。

この日は、日頃から高齢の方々が趣味活動等をされる出水老人福祉センター等を重点的に、電気設備の点検や空調の清掃、センターに植わっている木の剪定など素人では出来ないようなところを作業してもらいました。



# 学校ボランティア in 高尾野中学校

school volunteer



高尾野中学校は、1年生112名、2年生117名、3年生120名で、全校生徒数が349名の学校です。学級数は特別支援学級を含めて全部で12学級あります。部活動も盛んで、体育系と文化系の部活動があります。部活動以外にも、放送などの活動も学校の内外を問わずに活躍をしています。ボランティア活動も、生徒会の各専門部を中心に様々な取り組みをしていて、地域の行事などにも参加をしています。学校のため、地域のためにできることを考えながら、みんなで活動をしています。

## 朝のあいさつ運動

毎朝、生徒会役員全員で正門でのあいさつ運動をしています。生徒会活動のスローガンの1つでもある「元気なあいさつ」を全校に広めるために、生徒会役員みんなで、登校する生徒に「おはようございます」と元気に声をかけています。



## 朝の清掃活動

整美部員が中心となり、毎朝生徒用玄関の清掃をしています。朝のスタートを気持ちよく迎えられるように、玄関をきれいに掃いて、登校する生徒たちを出迎えています。

## 募金活動

毎年、緑の羽根・赤い羽根募金活動を行っています。目標金額を決め、各学級の代議員が中心となって呼びかけを行い、集計も生徒自身で行っています。



## ベルマーク収集

募金活動に加え、ベルマーク収集も実施し、地域に貢献しています。今年も、たくさんのベルマークを収集することができました。

## ご寄付ありがとうございました (令和4年10月1日～12月23日受付分)

香典返し寄付		(順不同・敬称略)	
寄付者名	自治会・住まい等	寄付者名	自治会・住まい等
原木 節子	天神(野田)	立間 登	石坂(高尾野)
丸田 耕作	栄町	雲川 安士	下平野
中野 正博	桜町	吉原 次夫	鍋野
祁答院 敬子	福岡市	大山 利江	芭蕉
本 忠志	千本付	吉ヶ島 直	新蔵上
前田 篤志	西水流	大林 一郎	西福ノ江
丸尾 博文	大丸	前田 盛光	本城
本田 環	西町	大田 敏美	大和
迫畑 一正	鹿児島市	俣川 綾子	関外
八木 達雄	下古市	緒方 昭子	花立西
宮田 郁子	名古屋	二階 健一	木串
小石 勝巳	下中	椎木 マサエ	柴引
馬場園 祐一	下高尾野下	三浦 浩幸	柴引
堀田 常雄	浦	春野 恭子	伊尻 隆
津田 和代	柴引	住吉 克己	岩下 美智代
高城 聖美隆	本城	片角 豊子	新蔵中
日置 信男	宇都野々	瀨川 秋江	太鼓橋
内之浦 昭	平松西	増田 久仁子	野添(出水)
鶴重 美代子	中里	濱上 憲治	溝下
本 英樹	群馬県	古井 すず子	泉が丘団地
末永 浩一	鹿児島市	野村 哲哉	野添上(高尾野)
原田 明美	荒崎(高尾野)	本多 栄子	櫛木
湯田 里美	砂原	小田原 夢子	野添上(高尾野)
東久保 隆	上堅馬場	吉永 清子	花立東
杉内 マツ子	今釜西	坂ノ上 幸子	荏下
村原 光徳	木串	崎田 典幸	米ノ津駅通り
矢立 弘幸	朝熊	高木 繁美	大平
塚元 洋信	涼松	富満 淳子	柴引
池添 正子	柴引	出田 友和	萩島
本田 忠孝	柴引	波戸内 守	西新田
山本 昌子	下大野原(出水)	河野 真一郎	八坊
上出口 ミユキ	清水	西田 ひろ子	神奈川県
田島 正一	平松東	本戸 弘光	築港
山本 昌子	下大野原(出水)	宮原 健治	岩元
本田 忠孝	柴引	中村 いせ子	上の原(高尾野)
池添 正子	柴引	中村 健治	木牟礼
塚元 洋信	涼松	宮原 健治	野添 泉
矢立 弘幸	朝熊	本戸 弘光	堀内 重行
村原 光徳	木串	宮原 健治	濱田 晋介
杉内 マツ子	今釜西	中村 いせ子	中村 政夫
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	佐藤 智子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	有村 ウメ子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	段原 敬司
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	堀之内 徹
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	大迫 勝美
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	前川 順子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	中原 カズ子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	藤川 民子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	坊農 哲也
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	時吉 重信
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	中原 幸子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	森 浩伸
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	岩下 二三
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	江崎 喜美子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	時吉 富士夫
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	中尾 理絵
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	徳添 哲也
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	塩山 秀俊
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	松木 功勲
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	萩原 健一
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	山中 エミ子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	宮下 洋
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	上垣 静
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	松下 義則
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	前畑 初子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	川畑 豊康
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	杉内 アツ子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	井手上 良一
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	田下 正二
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	花園 一男
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	太田 ナガ子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	古城 成子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	小田平 清孝
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	下茂 和子
村原 光徳	今釜西	中村 いせ子	志築 健生

誤  
中村花子 小島  
正  
中村花子 上餅井

※10月号の掲載に誤りがありました



山畑 竜一郎	安原
山口 廣喜	砂原
山上 秀治	花立東
後谷 深一	春日町
井川 康子	早馬
松下 ミチ子	六月田中
川田 高信	神奈川県
長田 菜美	兵庫県
池添 浩幸	石坂(高尾野)
神田 弘文	八幡(出水)
竹林 純哉	小原下
坂口 須美子	福ノ江
松島 克男	田多園
六反田 かおり	



### 睡眠時間と質の高い睡眠を確保しよう

成人の方の場合、個人差はあるものの適切な睡眠時間は6～8時間前後が目安と言われています。また、高齢者では若い頃にくらべて早寝早起きになるようですが、これは体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになっていることが原因と言われています。さらに、睡眠時間を削ってしまうと、心身の疲労を取り除くことができず、成長、健康、美容、パフォーマンス低下など様々な面で影響がでます。

#### 睡眠対策のおすすめ!

- 就寝3、4時間前には夕食を済ませておく
- 就寝前のスマホなどを控える
- 温かい飲み物でリラックス(カフェインレス)
- 生活のサイクルを整える



### 今号の表紙

今年は卯年。ウサギには跳ねる特徴があることから「景気が上向きに跳ねる」などと商売には縁起が良いと言われていたようですが、「物価が上向きに跳ねる」ことだけは早く落ち着いてほしいものですね。

2023

1



目標を決めて 実りある1年にしましょう！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 心配ごと相談	6	7
8	9	10	11	12 心配ごと相談	13	14
15	16	17 おしゃべりタイム たんぼぼ料理教室	18	19 心配ごと相談	20	21
22	23	24	25 ベビーマッサージ	26 心配ごと相談 ますらお料理教室	27	28
29	30	31	1	2	3	4

- 一般相談 本所** 日頃のちょっとした心配ごと、悩みごと相談 9:00～12:00
- 専門相談 本所** 専門的な知識を有する心配ごと、悩みごと相談 (財産、年金、税金、土地、家屋、法律) 要予約  
 専門員▶ 9:00～12:00  
 弁護士▶ 13:30～16:00
- ビバ☆スマイル たかおの交流館** 25日→10:00～11:30
- ハッピー☆スマイル 野田保健センター** 17日→10:00～11:30
- たんぼぼ料理教室 たかおの交流館** シニア女性のための料理教室 9:30～13:00
- ますらお料理教室 たかおの交流館** シニア男性のための料理教室 9:30～13:00

2023

2



今年の恵方は「南南東」みたいですよ～

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 心配ごと相談	3	4
5	6	7 ベビーマッサージ	8 おしゃべりタイム	9 心配ごと相談	10	11
12	13	14	15	16 心配ごと相談	17	18
19	20	21 おしゃべりタイム	22 母子相談と乳児測定	23	24 心配ごと相談	25 ボランティアフェスタ(4F)
26	27 悩みごと相談	28	1	2	3	4

- 一般相談 本所** 日頃のちょっとした心配ごと、悩みごと相談 9:00～12:00
- 専門相談 本所** 専門的な知識を有する心配ごと、悩みごと相談 (財産、年金、税金、土地、家屋、法律) 要予約  
 専門員▶ 9:00～12:00  
 弁護士▶ 13:30～16:00
- 悩みごと相談 野田市民交流センター** 専門的な知識を有する心配ごと、悩みごと相談 要予約  
 専門員▶ 9:00～12:00  
 弁護士▶ 13:00～16:00
- ビバ☆スマイル たかおの交流館** 8日→10:00～11:30  
22日→10:00～11:30
- ハッピー☆スマイル 野田保健センター** 7日→10:00～11:30  
21日→10:00～11:30

2023

3



日本人の4人に1人は花粉症とのこと。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2 心配ごと相談	3	4
5	6	7 おしゃべりタイム	8 おしゃべりタイム	9 心配ごと相談	10	11
12	13	14	15	16 心配ごと相談	17	18
19	20	21	22	23 心配ごと相談 ますらお料理教室	24	25
26	27	28	29	30 心配ごと相談	31	1

- 一般相談 本所** 日頃のちょっとした心配ごと、悩みごと相談 9:00～12:00
- 専門相談 本所** 専門的な知識を有する心配ごと、悩みごと相談 (財産、年金、税金、土地、家屋、法律) 要予約  
 専門員▶ 9:00～12:00  
 弁護士▶ 13:30～16:00
- ビバ☆スマイル たかおの交流館** 8日→10:00～11:30
- ハッピー☆スマイル 野田保健センター** 7日→10:00～11:30
- ますらお料理教室 たかおの交流館** シニア男性のための料理教室 9:30～13:00

福祉・ボランティアに関することは

 社会福祉法人 出水市社会福祉協議会

本所 〒899-0217 出水市平和町97 TEL0996-63-2140  
 高尾野支所 〒899-0401 出水市高尾野町大久保160-1 TEL0996-82-4850  
 たかおの交流館 〒899-0401 出水市高尾野町大久保3719 TEL0996-64-2423  
 野田支所 〒899-0501 出水市野田町上名6034-1 TEL0996-84-2066

出水市社会福祉協議会

