



地域を支える ボランティア活動

↑ 手作りマスクを身につけてお弁当を届ける配達ボランティア、山田隆文さん(右)【八束】

配食ボランティアに手作りマスク配布

社協八束支所は、手作りマスクを11名の配食ボランティアに4月17日から順次配布しました。

マスク作りに協力いただいた、石賀真美さん（八束在住、写真右下）に、きっかけやマスクに込めた思いなどお話を伺いました。

【石賀さん】

八束支所から4月上旬に「配食ボランティアがお弁当を届ける時に使うマスクを作って欲しい」と相談がありました。

普段、子どものカバンや布マスクをフリーマーケットに出品しており、マスク作りなら自分にもできるボランティア活動だと思いました。

マスクの購入ができてにくいこの時期に、ボランティアの方々に安全に活動してもらえたらいいと思い、作りました。

男性用と女性用でサイズや生地の色を変えたり、鼻の部分にワイヤーを入れるなど、工夫して作りました。

仕事や育児もあり、これまで社協との関わりがあまり無かったのですが、これをきっかけに、自分にできる範囲のボランティア活動をしていければと思っています。

配食ボランティアの山田さん(写真右上)は「ええのを作ってくれとるなあ」と、マスクをつけて利用者にお弁当を届けに社協を出発しました。

「お弁当を届けた時、利用者さんが元気な顔を見せてくれると安心します。この活動から高齢者の様子や困られていることに気づくことがあり、その都度、社協に報告や相談をしています」と話される山田さん。

安心して暮らせるまちづくりに向けた地域の福祉活動は、ボランティア一人一人の活動に支えられています。



↑ マスクを手渡す石賀さん(左)と受けとる御船専門員(右)

→次頁、関連記事

食の支援と見守り ～高齢者等給食サービス事業～

真庭市が実施する高齢者等給食サービス事業は、在宅の概ね65歳以上の単身世帯、高齢者世帯等で食事の調理が困難な安否確認が必要な方を対象に給食をお届けするサービスです。

社協は、北房・勝山・湯原・蒜山地域(中和・八束・川上)でこのサービスを行い、92名(4月末現在)が利用しています。

お弁当作りは、各地域の業者と八束地域はボランティアグループ「八束給食ボランティアの会」にお願いしています。

月曜から金曜日(地域により異なります)の昼食をお届けし、利用料は、一食当たり450円です。

*利用には真庭市高齢者支援課への申込が必要です。【お問合せ】社協:0867-42-1005



↑まごころを込めて調理「八束給食ボランティアの会」

「八束給食ボランティアの会」から

平成元年から、週2回、お弁当作りをしています。22名が協力し活動しています。ご利用者が喜んでくれるから、今まで続けてこられました。



ご利用者からの ありがとう!

ひとり暮らし92歳 女性(湯原)

彩りが良く美味しいです。毎日、お弁当に入っているものが違うので、何がくるか楽しみに待っています。

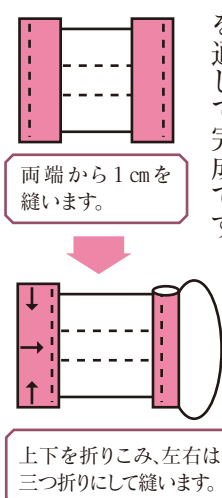
お弁当を持って来てくれる方と一言二言、話をするのが楽しみです。



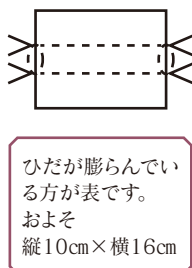
ひとり暮らし91歳 男性(勝山)

歩くのが大変なので、台所で料理を作ったり弁当を買いに出るのが難しく、困っていました。自宅まで配達してくれるこのサービスは、助かります。お弁当は魚などのおかずがしっかり入っていて、いつもおいしく食べています。

また、配達の際に、声をかけてくれることが、ありがたいです。一人暮らしだから、誰とも話さないときがあるので、ちょっと声をかけてもらうことで、気分が良いように思います。



③ 12cm×5cmの布を2枚準備する。
② と中表にし、左右両端1cmの部分縫う。裏返して、上下の縫いしろを折りこみ、左右は三つ折りにして両端1cmを縫う。両端の穴に耳ひもを通して完成です。

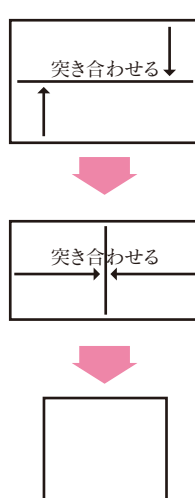


完成品!!



★アイロンをあてながら作業すると綺麗に仕上がります。

② 上下3.5cmに印をつけ、各1cmのヒダを向かい合うように作る。ひだをクリップなどで止めておく。



横半分にたたむ。
およそ 縦14cm×横16cm

① 縫い目を解き広げ、上下を中央に左右を中央に突き合わせ折った後、横半分にたたむ。
を紹介しします。
ガーゼマスク(サイズ縦9.5cm×横13.5cm)を鼻から顎までカバーするプリーツマスクに作り直す方法を紹介します。

ガーゼマスクを大きくリメイク★

皆さまの善意が福祉活動に活かされています

善意銀行だより

〔敬称略・受付順〕

※真庭市社協への個人からの寄付は税額控除対象となります。

寄付金 四月三十日

合計 五十六万五千円

【本所】

富永 寛(久) 世 香典返し

富永 寛(久) 世 香典返し

木村 道之(檉) 西 玉串料

山根 広義(久) 世 香典返し

【北房支所】

前田多賀子(宮) 地 香典返し

坂本 肇(上) 部 香典返し

南 實登(五) 名 見舞返し

【落合支所】

下山 裕昭(日) 名 香典返し

石原 徹(関) 香典返し

井元 康夫(田) 原 香典返し

田中 俊彦(鹿) 田 香典返し

田淵 富子(古) 見 見舞返し

吉田 博昭(西) 河内 香典返し

谷口 素嗣(古) 見 見舞返し

谷口 素嗣(古) 見 香典返し

谷口 素嗣(古) 見 忌明け

大槓 富美男(栗) 原 香典返し

赤田 憲昭(下) 市瀬 香典返し

杉本 秀聡(栗) 原 香典返し

國米 恒宏(影) 見 香典返し

岸 みや子(日) 野上 見舞返し

亡谷口時江 香典返し

實村 芳夫(中) 河内 香典返し

初本 芳幸(勝) 山 香典返し

富永 隆弘(勝) 山 忌明け

山崎 司(高) 田上 香典返し

小山 卓己(横) 部 香典返し

苦田 昇(柴) 原 香典返し

沼田 淨司(月) 田 見舞返し

影山 政昭(神) 代 香典返し

影山 政昭(神) 代 忌明け

松尾 龍人(月) 田本 香典返し

竹内 浩悟(組) 忌明け

勘藤 邦明(月) 田 忌明け

勘藤 守(月) 田 忌明け

安田 祐二(延) 風 忌明け

白石 豊(美) 甘 香典返し

伊井 邦雄(見) 明戸 忌明け

渡辺 敏子(仲) 間 香典返し

故中山 絹代 香典返し

中山 春樹(豊) 栄 香典返し

入澤 文博(大) 阪府 香典返し

小谷 千寿(森) 山別所 忌明け

津田 貞子(森) 山富根 香典返し

脇田 博子(森) 山長田 香典返し

丸山 昭博(森) 山下福田 忌明け

加藤 静郎(森) 山上長田 香典返し

磯川 毅(森) 山上長田 見舞返し

善意銀行へのご寄付をありがとうございました。

きょうちゃんの
お知らせ

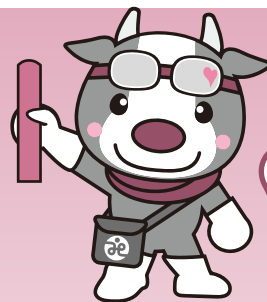
社協の「きょうちゃん」を紹介します!!

「きょうちゃん」は、真庭市社協のPRキャラクターです。平成30年2月に誕生以来、イベントに参加するなど、広報活動に取り組んでいます。

名前は、社協の「きょう」と「お年寄りから赤ちゃんまで、みんなが協力していい町を作れるように」という想いを込めて、名づけられました。住民や福祉団体、医療・福祉・行政等関係機関と共に、市内の福祉充実に向けた取り組みを行っている社協にぴったりの名前です。

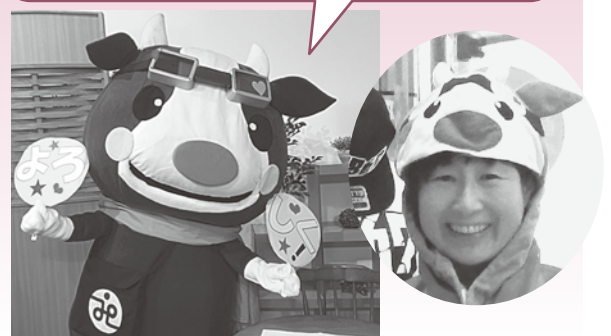
「きょうちゃん」は、真庭市の青い空とジャージー牛、首元のストールは、山々の美しい緑をイメージしています。

次号から、このコーナーでは、地域福祉活動を住民の皆さんと一緒に進めている職員から、活動のお知らせをします。お楽しみに!!



僕の着ぐるみ、
着ぐるみ帽子
貸出できます!

ゴーグルは、「地域へ出ていく社協職員」を、ゴーグルのハートは、「住民の心を見る社協」をイメージしているよ♡



心配ごと相談所(6月の予定)

※相談は無料、予約は不要です。

北房(真庭市役所北房振興局)	25日(木)	9時~12時	勝山(勝山保健福祉センター)	5日(金)	9時~12時
落合(落合老人福祉センター)	11日(木)		美甘(真庭市役所美甘振興局)	9日(火)	13時~16時
久世(真庭市役所本庁舎)	24日(水)		湯原(湯原保健福祉センター)	18日(木)	9時~12時
※秘密は固く守られます。電話(0867)42-1005			中和(中和デイサービスセンター)	5日(金)	

地域のみんなが元気になれる 集いの場

「みなくるはうす」 湯原にオープン★

介護予防を目的とした集いの場「みなくるはうす」が、4月、湯原地域にオープンしました。代表の辻祐子さんにお話を伺いました。



代表
辻 祐子さん
(湯原 釘貫小川)

★集いの場を作ったきっかけ

「地域の一人暮らしや高齢者世帯の方が、出かける機会も少なく、家で過ごす方が多くおられることが気になっていました。」

以前から地域で気軽に集う所があれば、そこに通って来ることで元気になる最後まで自分の家で過ごせるのではという思いがありました。昨年より、開設に向けて友人や知人に協力を呼びかけました。

★ご利用者の様子について

「誰でも来たい時に来て、帰りたい時に帰るということ、お茶を飲んでおしゃべりをして自由に過ごしています。」

火・金曜日は、真庭市が勧めてい

る「げんき輝きエクササイズ」や「貯筋体操」など、認知症予防と筋力アップに取り組んでいます。

また、「家で一人にいと喋ることもなく、声も出なくなる」という方もおられ、歌を唄うことで大きな声が出るようになるので、歌も積極的

★今後に向けて

「人生100年時代に向けて、少しでも元気で住み慣れた地域で暮し続けられるようお手伝いができたらと思っています。」

また、私を含めスタッフの介護予防や生きがい、元気にも繋がっています。この元気の輪が真庭市内全体に広がればと思っています。

一緒に介護予防に取り組みましょう。皆さんぜひお気軽にお越しください！



開設日：平日（月～金曜日）
時 間：9:30～16:30
場 所：木津228（旧教員住宅）
参加費：1日200円（お茶代）



↑「みんなが来る家」
という思いを込めて命名。

北房支所通信

「黄色い旗運動」

～近所同士で見守り活動～

北房上水田の西谷自治会では、平成29年の8月からお互いに見守る「黄色い旗運動」に取り組んでいます。

この運動は、各住宅の軒下に、毎日から夕方まで黄色い旗を掲げて「今日も元気です」というメッセージを周辺に伝えるものです。旗が掲げられていない、夜になっても掲げられたままになっていると、気づいた近所の人などが安否を確認します。

発起人のひとりである地区社協「上水田ふれあい助けあい隊」の会長でもある西谷勝男さんにお話を伺いました。

◇活動のきっかけ

「西谷自治会は、現在、15世帯に38人が暮らし、現在、高齢化率は48%、ひとり暮らしの方や高齢者のみの世帯もあります。地域の住民同士の見守りの必要性を感じていたところ、ある資料で津山市にこの運動を行っている地区があることを知り、自分達も取り組みたいと思ったことです。」

◇活動を始めた時のこと

「ひとり暮らしなど、見守りが必要な世帯だけが旗を掲げていると、悪質な訪問販売などの標的になることも考えられる為、地域全体で取り

組む必要があり、全世帯に協力をお願いをしました。

また、活動開始にあたっては、旗の購入について地区社協などに補助のお願いをしました。

◇地域の方からの声

「旗が立っているか普段の生活の中で自然と気にするようになった」「旗が出ていなければ、少し声を掛けてみようと思えるようになった」「地域の皆さんが気にかけてくれていると思うと心強い」などの話を聞いています。

◇今後の活動について

「多くの方の理解をいただく必要があります。今後は西谷自治会のみでの活動です。今後、上水田地区全体にこの活動が広がれば良いなと思っています。『福祉』は成果が目に見えるものばかりではないと思っています。この活動によって「倒れていた人が発見できた」というような目に見える成果は無くても、地域に一体感が生まれ、高齢者の多い地域でも安心できると思ってもらえたらいいと思っています。」



元気の印
黄色の旗

広報担当の
つばやき

新型コロナウイルス感染症の影響で使い捨てマスクが入手困難な時期、ボランティアさんが手作りマスクを社協職員に贈ってくださいました。皆さんの様々な力に支えられていることに感謝しています。



真庭市社協HP