

しゃきょう だより

2018. 1発行 (年4回発行)

編集・発行

社会福祉法人 龍ヶ崎市社会福祉協議会

龍ヶ崎市ボランティア連絡協議会

〒301-0007 龍ヶ崎市馴染町834-1

TEL 0297(62)5176

FAX 0297(62)5575

メール ryu114@fureai.or.jp

H P <http://www.fureai.or.jp/~ryu114/index/>



もくじ

- 2 会長あいさつ
中央支所新規事業(そば販売)
- 3 賛助会員紹介
- 4~5 さくらの会
龍ヶ崎地方家族会
民生委員制度100周年
- 6 地域福祉かわら版
- 7 ふれ愛レシビ(30回)
サロン活動(居場所づくり)紹介
- 8 ふれ愛相談サロン
しゃきょうクイズ
しゃきょう窓口案内



皆様からの募金が
使われています

赤い羽根共同募金 配分金事業

ふれ愛会食会

世代を超えた交流

11月29日、馴染小学校を会場に、ふれ愛給食サービス利用者(市内75歳以上のひとり暮らしの方)をご招待し、「ふれ愛会食会」を開催しました。

美味しい食事とともに、ボランティアの方や馴染小の児童とふれあう時間は、何よりの「ごちそう」でした。

新年明けましておめでとうございます

今年度は例年よりも早く、駆け足で冬がやってきた感じが強く、これからさらに寒さが厳しくなる日々となります。皆様におかれましては、健康に留意され、益々のご活躍をお祈り申し上げますとともに、日頃から、龍ヶ崎市社会福祉協議会の活動に対しまして、ご理解とご協力を賜っておりますことに、心から感謝を申し上げます。

また、昨秋10月15日に行われた「ふれ愛広場」は、あいにくの雨が降りしきる中での開催となりましたが、関係団体の皆様のご協力により、無事成功裏に終了できました事に改めて感謝を申し上げます。

さて、本協議会では新たな施策としまして、より地域に根差した地域福祉活動を展開していくべく、地域の皆様が集い、交流を図る事が出来る身近な福祉交流拠点を進めてまいります。

現在、地域住民の皆様にご利用いただいております龍ヶ崎地区の「中央支所」のように、地域の皆様が気軽に集い、交流や健康づくりなどに取り組んでいただける従来の機能と、現在、市が進めています道の駅整備など、JR佐貫駅を中心とした佐貫地区活性化や龍ヶ崎市街地の活性化とも連携した取組みも一部導入し、その役割の一旦も担っていく新たな視点に立った地域福祉の拠点として、整備を進めてまいります。

この事業は、本協議会が目指す「地域福祉」の取組みの大きな柱ともなるもので、市の施策を本協議会の活動からも盛り上げ、地域は元より、龍ヶ崎市全体の活性化にも繋がっていく取組みにしておりますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



社会福祉法人
龍ヶ崎市社会福祉協議会
会長 中山 一生
(龍ヶ崎市長)



「そばの日」はじめました。

上町商店街通りにある中央支所（市コミュニティバス「竜ヶ崎二校入口」隣）では、交流促進や皆様が気軽に食事を楽んでいただけるように、平成26年9月より月に2回カレーライスの販売を実施しています。

この度、憩いの場としてご活用いただけるものとして、平成29年12月より毎月第1・3金曜日を「そばの日」として、かき揚げそば（いなりずし付）の販売を開始しました。

これまで半年間にわたり、近隣長寿会の皆様や交流サロンりゅうの利用者の方々に試食会を実施し、たくさんのご意見をいただき、レシピが完成しました。

調理ボランティアが腕をふるった「かき揚げ」は絶品です！ ぜひ一度、ご賞味ください。



カウンターとテーブル席をご用意しています。お食事をしながら会話を楽しみ、食後はお茶などを飲みながらゆったりできます。

金曜日は中央支所で ランチしよう!!

- 第1・3週 かき揚げそば（いなりずし付）
300円
第2・4週 カレーライス（サラダ付）
350円

どちらも11時30分から販売
20食限定となります

☎ 中央支所
Tel 64-4335





賛助会員のご加入 ありがとうございます！

平成29年度も各法人・事業所様のご協力をいただき、79件（平成29年12月15日現在）のご加入を賜りました。厚くお礼を申し上げます。

今後とも、『明るく住みよい、誰もが安心して暮らせるまちづくり』を目指し、事業を実施いたします。皆様のなお一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

平成29年度 社協賛助会員のご紹介（順不同・敬称略）

口数	賛助会員名			
10	(株)おおたけ建設	大昭建設(株)	常磐建設(株)	増川建設(株)
5	櫻井建設工業(株)	(株)みらい	渡利耳鼻咽喉科医院	
4	(株)モテナ・ケアサービス	筑波都市整備(株)	龍ヶ崎市商工会	
3	(株)ヘルプラン	清原工業(株)	三協設備(株)	(有)秋山建築設計事務所
	スポーツショップSky	(株)篠崎工務店	ヒラデ・スタイル(株)	若井(株)
	RJ計画	細谷建設工業(株)	コナン開発(株)	(株)大松建設工業
	匿名			
2	(有)櫻文工業	(株)平川建設	(有)藤修建設	チャイニーズレストラン金剛
	(有)萩原清掃社	関東企業(株)	鮮魚のぬまざき	(株)セイビ
	(株)野ロー雄商店	池田スポーツ	河村電気工事(株)	清水自動車(株)
1	社会福祉法人 竜成園	(株)寺本組	長久保建設(株)	(有)小林ランディック
	(有)川原代自動車電機工業所	龍ヶ崎市茶商組合	(有)菊地金物店	(株)増田タイヤ商会
	(有)長生堂薬局	(有)水間製油所	(有)平田武雄商店	(有)荻野石油
	伊東美容室	(有)中嶋喜一郎商店	(有)アルブル	エリール
	タカラビルメン(株)	(株)栄林	日本設備管理(株)龍ヶ崎営業所	(株)東進ビルシステム茨城支店
	(有)富正建設	かばんと人形の成島	丸宮青果	小山タイヤ商会
	(株)関東エルエンジニアリング	(有)昌柳	松泉閣	中村花店
	(株)北澤工務店	三興産業(株)	(有)高橋肉店	エターナルトップテニススクール
	千葉県ヤクルト販売(株)	鍵林製菓(株)	(株)杉野商店	長谷川商店
	(有)国華堂	鶴屋金物店	(株)全館ライフ形成クワイアガスセンター	ピーナッツカンパニー
	(株)桜井	社会福祉法人ゆっくら	(有)タツミ開発	(株)柳建設

社協賛助会員の募集は随時、受付しております。
賛助会員は1口 3,000円(年額)からとなっております。

賛助会費は、各世帯からお寄せいただいている一般会費とともに、地域福祉の充実に向けた事業を実施するための活動費として、貴重な財源となっております。



皆様のご協力、
よろしくお願
いいたします。

賛助会費は、法人税
の寄付金控除の対象
となります。



私たちの地域をもっと住みよくするために

精神障がい者の安心した暮らしを守る活動

「統合失調症」や「躁うつ病」などの心の病が原因で、社会生活を営むことが困難になったことを示す「精神障がい」という言葉を最近耳にすることはありませんか。

今回は、私たちボランティア連絡協議会に加盟し、そうした「精神障がい」を抱える方々を支えているボランティア・当事者団体をご紹介します。

～地域のみんなで～ さくらの会

精神保健研修の受講生有志により、平成7年に結成されました。市内の地域活動支援センターや、県内で開催される精神障がいのある方々の集いの協力などを続けています。

その中でも、ふれあいコンサートは13回にわたりプロの演奏家を招き、参加者皆さんが音楽を楽しめるようにと主催しております。障がいの方のみならず高齢者などたくさんの参加があり、地域交流の場にもなっています。今年も6月15日に開催を予定しております。

精神障がいの皆さんを支える「さくらの会」会員を募集しております。関心のある方はご連絡ください。



☎ 荒井 秀代 Tel 66-1712

～当事者の立場から～ 龍ヶ崎地方家族会

気軽に参加して、あなたの胸の内を「安心」してお話してください！



龍ヶ崎地方家族会では、家族の中に精神障がいがある当事者の父母兄弟が集まり、毎月1回「家族を支える会」を開催しています。この会は家族や親族が参加できる会で、病気や福祉制度についての勉強会の他、安心して悩みを話し合い、多くの参考意見が聞ける場です。

事前の申し込みは不要ですので、初めて参加される方も気軽にお立ち寄りください。

定例会	毎月第1土曜日	午後1時30分～3時30分
会場	市民活動センター	
	(開催日時および会場については、変更になることがありますので、「りゅうほー」でお知らせしています)	
年会費	3,600円(月額300円)	

☎ 長瀬 紀一郎 Tel 090-5425-2236

龍ヶ崎市 ボランティア 連絡協議会



みんな仲間

加盟団体：38団体

- おりづるの会
 - ききょうサークル
 - 米町ボランティアの会
 - さくらの会
 - 青少年育成龍ヶ崎市民会
 - つくしんぼの会
 - トライアングルサークル
 - ひまわりの会
 - ふれあいサークル
 - ゆーあいサークル
 - 龍ヶ崎おもちゃライブラリー
 - 龍ヶ崎さきさきライオンズクラブ
 - 龍ヶ崎骨髄バンクを広める会
 - 龍ヶ崎市更生保護女性会
 - 龍ヶ崎市子ども育成連合会
 - 龍ヶ崎市民体不自由児父母の会
 - 龍ヶ崎市民障害児・者親の会あおぞら会
 - 龍ヶ崎市民生活改善推進員協議会
 - 龍ヶ崎市民シルバーリハビリ体操指導士会
 - 龍ヶ崎市民身障がい者育成会
 - 龍ヶ崎市民身体障害者福祉協会
 - 龍ヶ崎市長寿連合会
 - 龍ヶ崎市民点訳友の会
 - 龍ヶ崎市民読書連合会
 - 龍ヶ崎市民なんていい会
 - 龍ヶ崎市民婦人防火クラブ連絡協議会
 - 龍ヶ崎市民生委員児童委員連合協議会
 - 龍ヶ崎手話サークル たつこの
 - 龍ヶ崎青年会議所
 - 龍ヶ崎第一ボランティア協会
 - 龍ヶ崎地方家族会
 - 龍ヶ崎中央ロータリークラブ
 - 龍ヶ崎トラディショナルクラブ
 - 龍ヶ崎分区分区保護司会
 - 龍ヶ崎ライオンズクラブ
 - 龍ヶ崎朗読の会
 - 龍ヶ崎ロータリークラブ
 - 流通経済大学ボランティアサークル
- 2018年 1月現在 50音頭

～民生委員創設100周年～

あなたの近くに 民生委員児童委員 があります。

大正6年(1917年)に、貧困者対策として民生委員の前身である「済世顧問制度」が創設されてから、100年を迎えました。

この間、龍ヶ崎においては昭和29年の市制施行と併せ「龍ヶ崎市民生委員児童委員連絡協議会」が誕生し、高齢者の訪問活動、子どもの見守り、生活困窮家庭の支援など、地域で支援を必要とする皆さんに寄り添いながら、熱心に活動を続けてこられました。



龍ヶ崎市民生委員児童委員連絡協議会にも平成4年3月の設立当初から加盟し、障がい者とのふれあい交流事業をはじめ、各団体との連携を図りながら、様々な活動に取り組んでこられました。

こうした地道な活動があってこそ、私たち地域住民の「安心で安全な暮らし」が守られているのだと思います。

多様化する社会情勢の中で、民生委員児童委員の役割はますます重要化して行くのではと思います。

これまでの100年に感謝し、「これからの100年」に向けた皆様のご活躍を祈念しています。(T取材)

ふれあいまつり 平成29年10月15日(日)実施

ふれあい広場 2017

あいにくの天候でしたが、たくさんの方にご来場いただきました。



当日の収益金は、693,866円でした。収益金につきましては、福祉事業の支援やボランティア活動支援など、有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

予約不要 入場無料

「朗読会」を 開催します

龍ヶ崎朗読の会

小説やエッセイなど、会員による朗読を披露します。お気軽にお越しください。

日時 1月23日(火)
2月13日(火)
2月27日(火)

※午前10時～正午

会場 龍ヶ崎市地域福祉会館

☎ 田中 敏子 Tel 66-0857

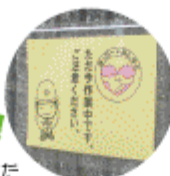
地域福祉かわら版

今回のテーマ
お助け隊
(地域助け合い活動)

長山地区

発

地域で助け合い！
「はっぴー♡」な生活を！



住民間の助け合いを目的に始まった「はっぴー♡あしすと」活動も2年目となりました。家事支援、力仕事、屋外活動、見守り、お話し相手などを丁寧に対応してくれると、高齢のご家庭やひとり暮らしの方に喜ばれ、活動も増えています。「はっぴー♡あしすと」から、住民交流と笑顔がひろがっています。



北文間地区

発

「お互いさま」の気持ちで…

「歳をとっても住み慣れた南が丘で、心豊かに安心して暮らしたい」そんな願いを実現すべく、平成23年10月、お助け隊の先駆けとして、南が丘地区高齢者送迎システム「ふれあい南が丘」を発足しました。以来、6年間通院や買い物などで延べ約500名の皆さんのお手伝いをしてきました。

“まさか自分がお世話になるとは思わなかったが、今は「ふれあい南が丘」がないと非常に困ります。予定日以外でも臨機応変に対応してもらい大変助かります。”
「ふれあい南が丘」の活動は、地域をつなぐ大切な活動になっています。



ご自宅の玄関まで付き添います。

川原代地区

発

口コミで大好評♪
「川原代お助け隊」

コミュニティセンターでの活動から、地域の助け合いの必要性を感じた有志が集い「川原代お助け隊」が平成26年6月に結成されました。庭木の剪定・除草、簡単な大作業の他、蛍光管の取り換えなども快く引き受けてくれます。

おてごろな値段で「おねだん以上」の活動が評判を呼び、リピーターも多いそうです。今後も更なる活躍が期待されます。



城ノ内地区

発

困ったときは
声をかけてね！

「笑顔が
エネルギー！」

「城ノ内お助け隊」が発足して4年。病院の付き添い、買い物支援を中心に、地域に密着した活動が評判になり、たくさんの依頼が寄せられています。

その他、換気扇の洗浄や網戸の調整、ユニークなものでは、旅行で留守中の犬の食事を頼まれるなど、「地域に無くてはならない存在」になりました。

隊員の方は“依頼を解決した時、依頼者の笑顔が何よりの喜びです”と話されていました。

これからも「城ノ内お助け隊」は、地域の笑顔をエネルギーにして活動していきます！



社会福祉協議会では、各地での地域福祉活動を紹介します。
身近な情報をお寄せください。

問 社会福祉協議会
Tel 62-5176

かんたん **祝 No.30**
ふれ愛レシピ

野菜の豚肉巻き 柚香蒸し



ゆずの香り成分「リモネン」などにはリラックス効果があります。香りを楽しんで召し上がってください♪



材料 (1人前)

- 豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用) …5枚
- 塩……………少々
- ゆず(皮)……………適量
- パプリカ(赤・黄)各1/8ケ
- ブロッコリー……………20g
- さつまいも……………20g
- しめじ……………15g
- かぶ……………1/4ケ
- ゆずのしぼり汁……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/2

- ① 豚肉は塩で下味をつける。ブロッコリーは小房に分ける。さつまいもは1cm幅に半月切りし、10分くらい水にさらす。しめじは根元を切り落とす。パプリカは縦5mm幅に切る。かぶは茎を少し残し、皮をむく。
- ② 豚肉を広げて、それぞれ野菜を巻く。
- ③ 巻き終わりを下にして蒸し器に並べ、せん切りしたゆずの皮を散らし、中火で8分蒸す。
- ④ ゆずのしぼり汁としょうゆを合わせたタレを添える。

【栄養成分】

エネルギー	254kcal
たんぱく質	17.1g
脂 質	14.6g
炭水化物	13.0g
塩 分	1.3g

★レシピ大募集★

「ふれ愛レシピ」が**30回掲載**されたことを機に、皆様からレシピを募集いたします。自慢のレシピをぜひ、お寄せください。

☎ 社会福祉協議会 Tel 62-5176



誰もがわくわく！ 楽しく！ ふれあいサロン



「向こう三軒両隣」…少子高齢化が進む中、その重要性が改めて問われています。近所の皆さんが集い、お茶を飲んだり、趣味活動をしたり「わくわく楽しく、集まる“たまり場”」ふれあいサロンが市内各所で行われています。

社会福祉協議会では、皆様の地域活動を応援します。



- ・活動の相談 (新規活動も大歓迎！)
- ・互能ボランティアのご紹介
- ・広報紙、ホームページのご紹介 (編集が取材します)

☎ 社会福祉協議会 Tel 62-5176

地区	サロン名	主な活動内容	活動日	実施場所	対象	連絡先
松 葉	つくしんぼの会	会食交流会	第3水曜日	松葉コミュニティセンター	概ね60歳以上の方	66-2167 (青木)
北文間	あおぞらサロン	DVD鑑賞	第4日曜日	北文間コミュニティセンター	どなたでも可	65-1525 (北文間コミセン)
馴 柴	浅間ヶ浦サロン	お茶のみ・おしゃべり	第2火曜日	浅間ヶ浦自治会館	地区内の方	
	佐賀4-2むつみ会	おしゃべり・ゲームなど	第1水曜日 第3金曜日	佐賀東会館	地区内の方	66-9235 (根本)
	サロン憩い	折り紙・音楽・健康体操など	第3水曜日	馴 柴 コミュニティセンター	どなたでも可	65-3833 (糖村)
	いきいきサロン	お茶のみ・おしゃべり	第2木曜日			080-2386-0018 (土磨)
	元気でるでる会館団	童謡・唱歌	第1・4水曜日			85-4185 (かんばこい)
サロンいちえ	アロマハンドクリーム作りなど	月1回	障害福祉サービス事業所 かんばこい (湯中橋駅)			
長 山	ふれあい交流会	会食交流会	年2回	長 山 コミュニティセンター	地区内 65歳以上の方	
	ゆるカフェ	お茶のみ・おしゃべり・折紙 ラベンダースティック作りなど	月1回		どなたでも可	66-7285 (長山コミセン)
	高齢者ふれあいサロン	読らい・カラオケ・ビデオ鑑賞など	毎週1回		地区内の方	
八 原	たつのこふれあい会	趣味活動	毎週水・金曜日	龍ヶ岡公園管理棟	概ね60歳以上の方	080-5576-1270 (藤野)
	えのき会	音楽活動・演奏会	第1・3土曜日	市民交流プラザ		62-7061 (野村)
龍ヶ崎	にこにこの会	介護予防体操・おしゃべりなど	第2・4土曜日	出し山会館	地区内の高齢者の方	62-6558 (北村)
龍ヶ崎西	互能ボランティアの会	会食交流会	4・7・9・12月 第1水曜日	姫宮会館	地区内概ね 65歳以上の方	62-4517 (角島)
久保台	久保台すくすく学級	親子のふれあい・ものを作る クッキング	年9回程度	久 保 台	未就学児の親子	65-4788 (久保台コミセン)
	わくわくサロン	高齢者の居場所づくり	第3金曜日	コミュニティセンター	どなたでも可	

この他にも、シルバーリハビリ体操・長寿会活動など市内各所で行われています。