



この広報紙の一部は、赤い羽根共同募金の配分金や皆さまからの会費で作成しています

社協ひこね

【第194号】

平成29年2月1日発行

編集と発行

社会福祉法人
彦根市社会福祉協議会

〒522-0041 彦根市平田町670

TEL 22-2821 FAX 22-2841

ホームページアドレス

<http://www.hikone-shakyo.or.jp>

E-mail: hikoneshakyo@giga.ocn.ne.jp

見守り訪問にも
使える

参加者には、
「特製ネームプレート」を
プレゼント!



▲手づくり工房種芸(本庄町)の利用者が「特製ネームプレート」の紐部分をさをり織りで作る様子

参加者
大募集

見守り合いサポーター養成講座

日時

2月22日(水)
13時30分～15時

2月26日(日)
13時30分～15時

※両日とも場所は彦根市福祉センター別館2階です。
どちらかご都合の良い日にお越しください。

あなたの暮らす身近なまちで“さりげない見守り合い”
をはじめませんか?“見守り合い活動”の必要性やポイント
を学び、お住まいの地域で「見守りの輪」を広げていき
ましょう。

申込・問合せ

地域福祉課 地域サポート係 (TEL・FAXは右上に記載)

★トピックス★

①進めています!
住民福祉活動計画

(詳細: 2ページ)

②ふくしの店で、お買い物

(詳細: 5ページ)

こちらのQRコードから
本会のホームページを
ご覧いただけます。
ぜひ1度ご覧ください!



視覚障がいのある方に向け、点字版・音訳(テープ録音)による「社協ひこね」の貸し出しを行っています。ご希望の方はご連絡ください。

「できることから やっていこか！」



一進めています！学区（地区）住民福祉活動計画一

平成26・27年度にかけて主に小学校区ごとに策定された、地域で暮らす私たち住民が自分たちでどうやって福祉活動を進めていくかをまとめたものが「学区（地区）住民福祉活動計画」（以下、活動計画）です。

「まず何から取り組んでいくか」「始められることは何か」などを話し合う、活動計画推進のための会議（以下、推進会議）を市内各学区（地区）で順次、進めています。

サロンや見守り合い活動などを通じて、地域の福祉課題や地域独自の特徴を活かし、誰もが住みやすい地域づくりのために、参加者のみなさんから多様な意見が出ています。



▲推進会議の様子。さまざまな意見が飛び交っています。

「こんなことやってみよう！」 という声が挙がっています（一部抜粋）

- ・既存のサロンで三世代交流をしよう。
 - ・あいさつ運動を実践しよう。
 - ・一人暮らしの高齢者が増えてきたので、見守り活動を進めていこう。
 - ・誰もが集まれる居場所を作ろう など
- 地域のつながりをもう一度見直そうと、推進会議はだんだん盛り上がっています。



○H28年度 推進会議の開催実績（H28.12月末現在）

延べ参加人数：**443**名 開催回数：**32**回



平成28年度

彦根市
社会福祉大会開催
報告

日 時：平成28年11月27日(日) 13：30～
場 所：ビバシティ2F ビバシティホール
参加者：約300名

彦根市長表彰

〈自立更生者〉

岡田 利一
本庄 博美

順不同・敬称略

〈更生援護功労者〉

廣松 哲夫
山本 時男
山野 ひろみ

彦根市社会福祉協議会長表彰・感謝

〈社会福祉功労者・団体（表彰）〉

林 悦子
馬場 耕造
中村 謙二
森 茂
高橋 充江
村岸 綾子
通所リハビリグループすみれ会
ボランティアグループみなみ

〈社会福祉協力団体（感謝）〉

株式会社フタバ彦根店
昭和電工ユニオン彦根支部
昭和電工(株)彦根営業所
彦根商工会議所
株木島エージェンシー
犬上川開出今地区竹林愛護会
エフエムひこねコミュニティ放送株式会社
株マルハン彦根店

【記念講演】

『「参加の力」で進める福祉のまちづくり～ボランティア活動の新しい風～』

「ボランティア活動のイメージって堅いんですよ。でも、決してそんなこと無いんですよ。」開口一番そう話された早瀬さん。

ボランティアのカギは、

①やる気（自発性）

②世直し（社会性・公共性）

③手弁当（無償性）

であり、住民が手弁当でも動くのは、我慢するからではなく、問題や課題を目の前にして「放っておけないから」「我慢できないから」何よりも「楽しいから」だという力強いお話に、多くの方々が納得の様子でうなづかれていました。

途中、ユーモアたっぷりのお話に会場が大盛り上がりしたかと思

うなづかれていました。



日本NPOセンター代表理事
大阪ボランティア協会常務理事
早瀬 昇さん

いきや、打って変わって将来の人口構成や認知症有病率等のシリアスな話題にもふれられ、ボランティア活動のすごさ、活動への参加意欲を高める方法等を具体的な実践事例に基づき解説され、その内容は正に変幻自在。最後に、「活動の輪を広げ、誰もが元気になる社会をぜひ彦根市で実現して欲しい。」というエールをいただき、90分の講演はあっという間に時間が過ぎ去りました。



子育て中の あなたへ

メッセージ for You



今まさに、子育て中のあなたを応援するため、市内のさまざまな子育て支援団体などの紹介や、関係者、子育ての先輩からのメッセージをお届けするコーナー。
今回は「ひこねわくわくおっぱい塾」さんの素敵な活動や思いについて、いろいろ教えていただきました！

聞き手（以下、聞）…どのような活動をされているのでしょうか。

ひこねわくわくおっぱい塾（以下、ひ）…赤ちゃんがいるお母さん・お父さんや、妊婦さんなどが集まって母乳育児や子育てなどについて話しあっています。100人の子どもがいたら100通りの子育てがあると言われるように人それぞれの出産・母乳育児の方法があります。ママ・パパが勉強したり、自分の体験を話したり、他のママや先輩ママと交流したりする場にもなっています。

母乳育児のこと以外にも親子でリフレッシュできるように、ラフターヨガやベビーマッサージなどもしています。

毎月第3土曜日、彦根市子どもセンターで、10時～11時30分頃まで活動しています。

ママに限らず、おじいちゃんおばあちゃん、母乳育児に関心のある方など、どなたでもご参加頂けます。

＜親子でリフレッシュ！みんな楽しくラフターヨガ＞



聞…子育て中の方々と関わられている中で、どんな悩みをよく聞かれますか

ひ…母乳に関しては出なくて困っている、逆に出すぎて困っているという方、卒乳はいつ？、子どもを保育園に預けるときのどうすればいいかなど、人それぞれあります。他にも離乳食を食べない、仕上げ歯磨きをさせ

てくれない、夜中頻繁に起きるなど。どの問題も子どもや環境にもよって状況が異なるので正解はないと思いますが、おっぱい塾では、悩みについて助産師さんがアドバイスしてくれたり、先輩ママが体験を話してくれたります。トラブルがあったときに「あのとき、あの話を聞いておいてよかった！」と思うときもあります。

聞…ありがとうございます。では、最後に子育て中の方々にメッセージをお願いします。

ひ…出産前、母乳で育てたいと思っているママは多いのではないのでしょうか。しかし、病気や事情があつたり、母乳育児の方法をきちんと教えてもらえなかったりして、ミルクで育てている方もいます。そういう方も後ろめたさを感じる必要はありません。おっぱい塾では母乳でもミルク育児でもその親子に合った愛情はぐくみ方を話します。ただ、母乳育児をやりたいと思つて方法を教われば、できるようになるママが多いのであきらめないでほしいと思います。

昔は兄弟姉妹が多かったり、家族やご近所さんが教えてくれ

たり、自然にできていた母乳育児が、時代が変わりなかなか簡単ではなくなっているように思います。しかし、教えられなくてもおっぱいを飲むかわいい赤ちゃんの顔を見ていると、本能的で自然なことなのだと感じます。多くのママが望むように、赤ちゃんを母乳で育てられるように願っています。

また、簡単な手作りおもちゃの作り方もお教えします。上手下手にかかわらず、子どもはお母さんの手づくりが大好きです。



▲母乳育児経験者からの、おっぱい体験談の様子

＜お問い合わせ先＞

ひこねわくわくおっぱい塾

090-6965-7212 (山名)

090-3032-5584 (沼波)

【ブログ】

<http://biwakooppaijuku.blog70.fc2.com/>

みんなで楽しく活動しませんか？
お気軽にご連絡ください。

『ふくしの店』で、 お買い物

彦根市福祉センター別館内では、市内の障害福祉事業所（下記参照）で作られている自主製品を販売しています。
お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。
（商品は実際に手に取ってご覧いただくことができます。）



☆あじさいの家共同作業所

（社会福祉法人あじさい福祉会）

住所：彦根市平田町630-3

電話：0749-24-4518

FAX：0749-24-4519

商品：座布団、巾着、子供用マスク等



☆彦根学園

（社会福祉法人青い鳥会）

住所：彦根市高宮町2671

電話：0749-22-2266

FAX：0749-22-9767

商品：ポップリ、ストラップ等



☆たんぼぼ作業所

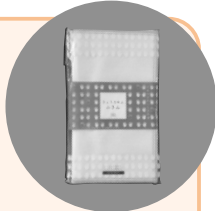
（社会福祉法人ひかり福祉会）

住所：彦根市賀田山町522-1

電話：0749-25-2446

FAX：0749-28-2424

商品：ふきん等



☆夢工房if

（NPO法人サンデーピア）

住所：彦根市小泉町620-64

電話：0749-23-8896

FAX：0749-23-2480

商品：羊毛フェルトマグネット、フェルトポーチ、巾着等



☆手づくり工房「種芸」

（NPO法人彦根育成会）

住所：彦根市本庄町3799

電話：0749-20-9114

FAX：0749-20-9115

商品：福寅ストラップ、コップ、椀等



【ふくしの店に関するお問合せは】

彦根市社会福祉協議会 総務課

TEL：0749-22-2821

FAX：0749-22-2841

皆さまのご利用をお待ちしています。

くらしの困りごとの相談を、
弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家がお受けします。



高齢者・障がい者
なんでも相談会
in 湖東地域



平成29年

3月4日（土）13:30～16:30（受付は16時まで）

場所：彦根市福祉センター（平田町670）

★相談は無料です。当日は先着順で予約を受け付けます。また、開催日の1か月前から事前予約（6名まで）もできます。

【問合せ・申し込み】彦根市社会福祉協議会 TEL22-2821 FAX22-2841

開所時間：平日8時30分～17時15分

あらゆる悩みや困りごと…

ひとりで抱え込まず

お気軽にご相談ください



心配ごと相談所

毎週水・金曜日 13:00～16:00

場所：彦根市福祉センター ☎22-0294（相談専用）

★予約不要・相談無料 ★祝日の場合はお休みです。

問合せ：彦根市社会福祉協議会 TEL22-2821 FAX22-2841

～広げよう 地域に根ざした 思いやり～

民生委員児童委員協議会 カレンダー

下記取り組みは、原則各民区内にお住まいの方々を対象にした取り組みですので、ご了承ください。

《2月の取組》

- 2月 1日(水) 金城民児協 すくすく教室(9:45～)
10日(金) 稲枝民児協 子育て井戸端会議(10:00～)
11日(土) 鳥居本民児協 いきいき教室(9:00～)
城南民児協 城南小学校作文発表会
(13:30～)
15日(水) 旭森民児協 赤ちゃんサロン(10:00～)
金城民児協 のびのび教室(9:45～)
16日(木) 高宮わいわい広場(10:00～)
20日(月) 平田民児協 第8回あそぼう会(10:00～)
22日(水) 金城民児協 絵本で遊ぼう(10:00～)
24日(金) 稲枝民児協 子育て井戸端会議(10:00～)

《3月の取組》

- 3月 1日(水) 金城民児協 すくすく教室(9:45～)
8日(水) 金城民児協 のびのび教室(9:45～)
亀山民児協 親子ふれあいの会(10:00～)
10日(金) 稲枝民児協 子育て井戸端会議(10:00～)
13日(月) 平田民児協 第9回あそぼう会(10:00～)
15日(水) 河瀬赤ちゃんひろば(10:00～)
16日(木) 高宮わいわい広場(10:00～)
22日(水) 金城民児協 絵本で遊ぼう(10:00～)
城北・城西一・城西二
キャスルママのつどい(10:00～)
24日(金) 稲枝民児協 子育て井戸端会議(10:00～)



取組の詳細は、民児協広報紙「ねっと彦根」等をご覧ください、
お住まいの地域の民生委員さんにお尋ねください。



「運動」と「栄養」がポイント！ 筋力アップのポイント

50歳から 筋肉量が急激に減少するのは
普段あまり運動をしないと筋肉量は
20歳くらいでピークを迎え、その
後は加齢とともに落ちていきます。
50歳を超えると急激にダウンします。
50歳以降は1年で1%くらいの割合
で減少しますので、10年間で1割減
り、80歳では3割減ります。筋肉量
が減ると筋力が低下することで、要
介護状態になるリスクが高まります。
では、筋力をアップさせるためには、
どのような生活を心がけるとよいの
でしょうか。

「サルコペニア」って？
サルコペニアとは、加齢や疾患に
より、筋肉量が減少して、全身の筋
力低下が起こること、またそれに伴
い、歩くスピードが遅くなる、杖や
手すりが必要になるなど、身体機能
の低下が起こることを言います。

保健師からのメッセージ 100 年代別健康づくり情報！ ～ライフステージに応じた健康づくり～



今回のテーマ
最近よく聞く
サルコペニアって？



「金亀体操+」 体操ガイド できました

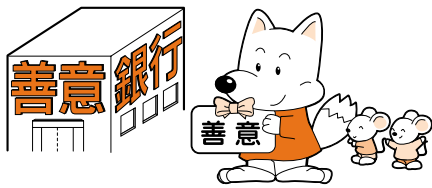
体操を始めるグループ・事業所に配
布しています。
詳しくは下記まで
お問い合わせくだ
さい。

【お問い合わせ】
市医療福祉推進課
電話 24-0828
Fax 24-5870



いつまでも活動的な暮らしを送
るために…
彦根市では高齢者の身体機能の向
上を目的に「コツコツ続ける金亀根
気体操」を作成しました。体操を仲
間で続けるグループが増えてきてい
ます。
サルコペニアを予防して、いつま
でも活動的な暮らしを送るために、
今から、はじめてみませんか。

と「栄養」です。
週2～3回の運動で、弱った筋力
の強化や加齢による筋力低下の予防
ができます。そして、有酸素運動を
行うことで心肺機能が向上し、全身
の持久力も向上します。また、20分
の継続した運動は血糖値やコレ
ステロール値を安定させる効果もあ
ります。
筋力アップのためには運動と共に
バランスのとれた栄養を摂ることも
必要です。筋肉をつくるたんぱく質
(肉・魚など)を摂ることは、身体
機能の維持だけでなく、感染症など
の病気にもかかりにくくなります。



金銭預託

(敬称略)

氏名または団体名	金額(円)
日夏町公民館(善意ボックス設置協力店)	2,902円
第3回びわこチャレンジ音楽祭	2,173円
ボランティアグループ地蔵	5,712円
四ツ門 信夫	3,000円
オーミケンシ彦根工場OB友の会	111,108円
彦根市社協窓口(善銀ボックス設置場所)	6,362円
昭和電工株式会社 昭和アルミニウム缶株式会社	106,630円
正	10,000円
匿名	1,939円

物品預託

(敬称略)

氏名または団体名	品目
エフエムひこねコミュニティ放送株式会社	車椅子3台
野瀬宏一	おむつ・肌着
彦根市デイサービスセンターきらら	紙おむつ
浅井久之	ブランケット・介護全身ウエット×2
東びわこ農業協同組合女性部	米5kg×7 タオル
服部 幸	下着
匿名	リハビリさらさらパンツ
匿名	米30kg
匿名	缶詰×8・ビスケット
匿名	米60kg
匿名	おむつ
匿名	生地類
匿名	電気釜・電気鍋・ホットプレート
匿名	米
匿名	エプソンプリンターインク
匿名	シャワーチェアー
匿名	米30kg
匿名	下着・靴下・ハンカチ
匿名	エプソンプリンターインク
匿名	下着・靴下・ハンカチ
匿名	オイルヒーター
匿名	男性用下着
匿名	介護用電動ベット・四点杖・軽量シルバーカー
匿名	男性用下着・靴下

●物品の寄付につきましては、衣類、くつ下、タオルなどの未使用品、家具、福祉用具などは今後も活用できる物をよろしくお願いします。

あたたかい思いやりありがとうございました。

お問い合わせ先 ▶彦根市社会福祉協議会 彦根善意銀行 ☎22-2821

平成28年11月1日~12月29日

〈古切手、ハガキ、使用済みテレホンカード〉 (敬称略)

△彦根相互トラック㈱ △株式会社ワールドプラン彦根営業所
△丸高製麺 △彦根市ふたばデイサービスセンター △小川利一
△榎岡島トーヨー住器 △障害福祉課 △北川正太郎 △平田大沢
清草会 △コモンタウンゆうわ会 △タカタサービス㈱ △西村世
津子 △上後三条町芹流会 △彦根市立病院訪問看護ステーション
ほほえみ △八月十六 △シニアクラブ寿楽会 △ケアパートナー
ヨシイ彦根 △河合智世子 △ミタニダンススタジオ △一二三デ
イサービス △ボランティアサークル燦々会 △中地区公民館
△榎川地工務店 △松田親和会 △北坂節子 △亀山保育園
△花田保育園 △古沢鶴寿会 △宮崎セツ子 △野口町老人会
△株式会社ナイキ彦根工場 △彦根市赤十字奉仕団 △山口智子
△(有)シナプス △株式会社日本デキシー △(有)藤塚時計店 △藤田
治夫 △NPOぽぽハウス △健康推進課 △北川正太郎 △ひこね
国際交流会VOICE △辻堂町老人会 △彦根市役所 保険料課
△大森紀子 △株式会社たけびし滋賀支店 △株式会社スリーテッ
ク △自彊術普及会彦根教室 △匿名(6件)

〈ベルマーク・ロータスクーポン〉 (敬称略)

△彦根相互トラック㈱ △小川利一 △コモンタウンゆうわ会
△浅井久之 △上後三条町芹流会 △にじいろkids △シニアクラ
ブ寿楽会 △河合智世子 △一二三デイサービス △宮崎セツ子
△彦根市赤十字奉仕団 △山口智子 △木下恵美子 △自彊術普及
会彦根教室 △匿名(4件)

善意銀行からのお願い

○古切手・ベルマークなど分別のご協力をお願いします。

○広報紙「社協ひこね」の点訳・音訳、また、預託者のお名前・社名等を公表するに
あたり、下記のご協力ください。

1) 公表することにご了承いただける場合は、お名前等をはっきり明記してください。

2) お名前・社名等は必ず『フリガナ』の記入をお願いします。

一特に意思表示のない場合は、掲載させていただきます。

◆南老人福祉センターからのお知らせ◆

※市内在住で60歳以上の方が対象です。

★趣味や仲間を増やし、生きがいのある人生を送りましょう★

南老人福祉センターでは、自主クラブの活動や講座等を開講しています。

参加ご希望の方は下記へお問い合わせください。

【クラブ活動】

ク ラ ブ 名			活 動 日	時間帯	ク ラ ブ 名			活 動 日	時間帯
大 正 琴	な	か	ま	毎月第1/3月曜日	午前	健康 体 操	ニ ュ ー メ ダ カ	毎月第2/4月曜日	午前
	い	な	ほ	毎月第1/3木曜日	午前		さわやかクラブ	毎週木曜日	午後
	ち	ど	り	毎月第2/4月曜日	午後		に こ に こ クラ ブ	毎週月曜日	午後
	み	ず	す ま し	毎月第2/4金曜日	午前		自主リハビリグループ「たけのこ」	毎週火曜日	午後
	す	ず	ら ん	毎月第2/4木曜日	午前		ハーモニカこすもす	毎月第1/3火曜日	午前
パ ソ コ ン ク ラ ブ			毎月第1/3水曜日	午後	カ ロ ム こ と ぶ き			毎週火曜日	午前
			毎月第2/4木曜日		手芸クラブなかよし			毎月第2水曜日	午後

【お楽しみ映画会】

開 催 日	開 始 時 刻	備 考
毎 月 第 3 水 曜 日	1回目：午前9時30分～ ※上映予定 2月・・・蔵	2回目：午後1時30分～ 3月・・・クイール
		申込み不要・参加費無料

【第2回カロム大会】

開 催 日	開 始 時 刻	備 考
平成29年2月14日(火)	午前9時30分～	1人からでも参加出来ます。要申込み、参加費無料。

※その他、詳しい事につきましては電話等でお気軽にお問い合わせください。

彦根市南老人福祉センター 〒521-1105 彦根市田原町13-2 TEL：43-6700 FAX：43-6711

衣装を
おゆずりします

貸衣装室で利用してまいりました衣装を、
安価でおゆずりします。
購入を希望される方は、下記日時にお越し
ください。
商品がなくなり次第終了とさせていただきます
ますので、あらかじめご了承ください。

日時 平成29年2月25日(土) 10時～15時
(彦根市福祉センター別館 1階)

商品一覧	女性	黒留袖、袋帯、喪服セット、帯（喪服用）、帯締め、 帯揚げ、扇子、草履・バックセット及び各単品（慶用）、 パーティドレス、ボレロ
	男性	紋服、モーニング用ネクタイ、角帯
	子ども	祝着、女兒ドレス、男児スーツ

電話等での事前・当日の状況確認はご遠慮ください。

貸衣装ニュース!!

- ①幼稚園・保育園の卒園、小学校の卒業・入学用
のスーツあります！
- ②卒業式に使用する女性用袴あります！
- ③平成30年の成人式用振袖を予約受付中！

お問合せ先

【場 所】彦根市福祉センター別館1階 貸衣装室(彦根市平田町670)

【営業時間】月～金曜日 8:30～17:15 (祝日は除く)
第2土曜日13:00～17:00

【お問い合わせ】彦根市社会福祉協議会

電話：22-1122(直通) FAX：22-2841

<http://www.hikone-shakyo.or.jp>

この事業で得た収益は、彦根市社協が推進する地域福祉
活動に広く活用しています。

ボランティア活動・行事用保険に関するお知らせ

①平成29年度におけるボランティア活動保険料
保険料が下記のとおり改定されます

	H28		H29
Aプラン	300円 (430)	→	350円 (500)
Bプラン	450円 (650)		510円 (710)

※カッコ内は天災タイプの金額

※その他、Aプランの死亡・後遺症障害保険金額が引き上げら
れました。

③ボランティア行事用保険 (その2)

彦根市社協での加入方法が一部変更になります

ボランティア行事用保険の加入にあたっては、これまで本会
において保険料をお預かりしていましたが、4月1日より、
保険料の郵便局への払込は加入申込者自身で行っていただ
くことになり、その後の手続きのみ本会で行うことになり
ました。詳しくは電話等で本会へお問合せ下さい。(詳細は、
ホームページでもご覧いただけます。)

②ボランティア行事用保険 (その1)

日帰り行事用に名簿備付不要のCプランが新設

①サロン行事、居場所づくり等々の不特定多数の方が参加す
る日帰り行事を補償。名簿備付が不要なので、事前に参加
者を特定する必要がありません。

②対象は、これまでの「A1区分」で、建物(施設)内で開
催する行事、又は屋外の場合は開催場所の境界(公園・グ
ランド等)が明確に区分できる会場で開催する行事。(ハイ
キング、河原遊び等は加入不可)

③名簿不要のため、補償は行事参加中のみ。往復途上の補償
はありません。

【お問合せ先】

彦根市社会福祉協議会 総務課

TEL：22-2821 FAX：22-2841

ホームページ：<http://www.hikone-shakyo.or.jp/>

大好評!

社協クイズ 148

問題

お住まいの地域で、『〇〇〇の輪』を
広げていきましょう！

さて〇の中に入る文字はなんでしょう？

応募方法

はがきに、①クイズの答え、②住所、③氏名(フリガナ)、
④年齢、⑤電話番号、⑥今月号の感想やまちのほっと
な話題等をご記入のうえ、
平成29年2月24日(金)(当日消印有効)までに
〒522-0041 彦根市平田町 670
彦根市社協「社協ひこね」クイズ係
あてご応募ください。
抽選で5名様に「ふくしの店」からすてきな
プレゼントを差し上げます。

社協クイズは、本号をもって終了させていただくことになりました。これまでたくさんのご応募、ありがとうございました。

いつもたくさんのご応募ありがとうございます。
おしくも当選を逃された方、今回はがんばって！

前回(12月1日号)の答え

てんとう虫 でした。

当選おめでとうございます♪

秋山 正子さん 倉田 弥生さん 越川登代子さん
山崎美江子さん 横田はつみさん

読者のみなさんからご提供いただいた個人情報は、当選
者へのプレゼント発送・ご質問に対する回答など、今後の
地域福祉活動の参考にさせていただきます。他の目的
には、使用いたしません。

☆あなたのまちの「ほっとな話題」をぜひ教えて
ください。身近な地域が取りあげられるチャンス！