

いみず

きら100バンザイ!! 寝たきりバイバイ♪
~かがやき浄土寺100歳体操サロンにて~



お問い合わせはこちらまで【ご意見・ご感想などございましたら、ぜひお寄せください。】

 **社会福祉法人 射水市社会福祉協議会**

〒939-0274 射水市小島700番地1
◆総務課 ☎52-5010

E-mail : honsho@imizushakyo.jp
ホームページ : <http://www.imizushakyo.jp/>

この広報誌は、一部共同募金の助成を受けています。

モバイル版は
こちら!



バーコードリーダーで
読み取りアクセス!

富山県にも災害はやってくる!!

毎年9月1日は防災の日です。防災対策はしっかりと。



◆「ヒトゴト」から「わがごと」に

みなさんは、いつ起こるか分からない自然災害に普段から何か備えていますか。「富山県は災害が少ない」「地震が少ない」といった考えが広く浸透しており、備えは大切だと感じながらも、なかなか行動に移せていない方が多いのではないのでしょうか。

しかし、近年、日本では地震だけではなく、台風、ゲリラ豪雨、竜巻など、人間の力では食い止めることのできない自然災害が全国各地で頻発し、多くの被害が出ています。

そんな災害大国ニッポンに住んでいる以上、私たちが災害にあわないとは言いきれず、安心してはいられません。

そこで、『防災』を「ヒトゴト」から「わがごと」にするために、防災士の大坪清治さんと明地兼二さんに災害に備えた準備や心構えについて聞いてみました。

○ところで防災士とは どんな人？



大坪さん

「助けられる人から助ける人へ」
阪神・淡路大震災の教訓から防災士が誕生しました。いつ起こるか分からない災害に

対する専門的知識・技術を十分に習得し、地域や

職場で減災や社会の防災力向上を目指して活躍するNPO法人日本防災士機構が認定した人たちです。防災士を目指す人は、地域の防災組織や消防団に属している人、行政や企業の防災担当者、主婦、学生など、小学生から80歳代の方まで幅広くいます。

○射水市には何人いるの？

現在登録防災士数は83名（うち女性が2名）です。

○防災士って何するの？

主に3つの大きな役割があります。

- ・災害時に公的支援が到着するまでの被害拡大の軽減
- ・災害発生後の被災者への支援活動
- ・平常時における防災・減災意識の啓発や自助、互助、協働に関する訓練の実施

なかでも、災害時の被害を少しでも減らすための平常時の活動が重要です。そこで普段から住民に防災に関して高い意識を持ってもらうよう、防災避難訓練への協力や防災対策や防災図上訓練などの出前講座を開催し、射水市内の地域防災力の



向上を図っています。

○防災士が市民の皆さんに求めること

災害への備えと対策については、次の3つを徹底することが必要です。

- ①「自分の命は自分で守る（自助）」
- ②「地域・職場で助け合い、被害拡大を防ぐ（互助）」
- ③「市民、企業、自治体、防災機関等が協力して活動する（協働）」

一番大切なことは自助ですが、皆さんには互助も普段から気にかけていただきたいと思えます。

実際の災害現場では、行政による救助（公助）を待つよりも、家族・友達・近所の方などに助けられた実績のほうが遥かに多いのです。ですから日頃から地域の皆さんと触れ合い・顔見知りになる機会を持つことがとても大切になります。普段からのご近所同士のよいお付き合いは、いざという時に大変役に立つのです。

最後になりますが、『防災を特別なこととして普段の生活から切り離さない』という防災意識

を当たり前に持ち、うまく自分の生活に定着させていきたいと思います。



明地さん

●家族防災会議を開いてみよう!

議題

家族の連絡先の確認、避難所の確認、避難方法、非常持ち出し品の種類、備蓄品と保管方法、家具の転倒、落下防止対策、トイレ問題など



●すぐに持ち出せる非常品の準備を

●少なくとも3日分の家庭内備蓄をローリングストック法で簡単に賢く備蓄しましょう。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1~2日目

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。

水は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3~7日目

ローリングストック法
定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

その他備蓄しておく良いもの

乾麺(ラーメン・パスタ等)ゆで時間の短いものを。

缶詰
野菜や果物の缶詰で栄養を。

フリーズドライ食品(スープ等)
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことで安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

その他のアイデア

乾物
ミネラル・食物繊維の補給を。

漬物
伝統的な保存方法で。

家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。



◆**社会福祉協議会が取り組んでいること**

射水市社会福祉協議会では、市内27地区にある地区社会福祉協議会などと共に、地域単位で繋がりあう助け合い体制を構築し、互いに支え合う互助の仕組みづくりをしています。災害時には、災害ボランティアセンターを開設し、被災地・被災者の支援ニーズの把握・ボランティア派遣などの災害支援活動を行います。また、富山県共同募金会を通じて皆様から寄せられた義援金を被災地に配分しています。



救急医薬品
消毒と、傷の手当てなどができるように

貴重品
小銭も意外と役に立ちます

ラジオ
正確な情報の収集が大切です

懐中電灯
年に一度は電池のチェックをしましょう

非常食品
水や非常食は3日分が目安です。年に一度、保存期限をチェックしましょう

その他
頭部を守り、体温の調節ができるように

ある日の防災士の活動

〜大島南部保育園での防災絵本読み聞かせ活動〜

自助は小さいうちからの意識づけで、子どもたちに地震が起きた時はどうするか?といった防災や減災の知識を絵本でわかりやすく伝えました。

園児たちは、地震のときに頭を守る方法として「ダックのポーズ」や避難時の決まりごと「おはしも」などについて学んでいました。

※ダックのポーズ
両手を頭に寄せながらかがみこむ



自分の命は自分で守る!!

※「おはしも」避難の約束





ぼうさい

クイズ

1 いえにいるとき きんきゅうじしんそくほうが ながれたら

① テーブルの したに かくれる

② たなが たおれないように おさえる

2 じしんがおきたら

① へいや たてもの ちかくで まつ どうしよう? どうしよう?

② へいや たてもの から はなれて あたまを まもる くるまにも きをつけて



3 きゅうに あついくもがひろがり まわりが くらくなったら

① きのしたで ようずをみる さのしたで あまやどけすあば だいじょうぶだ!

② たてもの なかに にげる ぼやく たてものに はいりなせよ!

4 おおあめがふりだしたら (かわのちかくにいるとき)

① かわのちかくから はなれる かわが せうすいするから かわろり!

② はしのしたで あめが やむのを まつ ぼやく せまないかな?

●こたえ
 ① 4、② 3
 ① 2、② 1

「クイズでまなぼう! たいせつなあんぜん」(文部科学省発行)より抜粋

世帯会費の納入にご協力いただき ありがとうございます。

市民の皆さまのご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
 みなさまから頂いた会費は、高齢者や障がいのある方はもちろんのこと、射水市に住む全ての子どもから大人まで、誰もが安心して暮らせる地域づくりの貴重な財源として、大切に活用させていただきます。
 今後とも、みなさまの温かいご支援とご協力を賜りますようお願い致します。

事業報告・収支決算

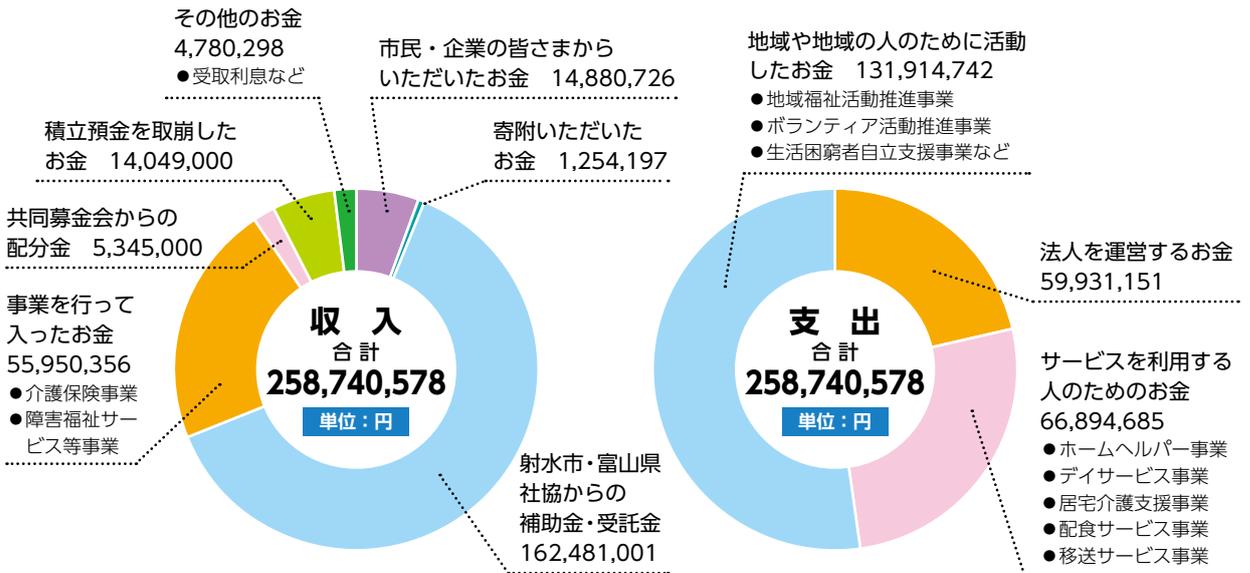
※事業の詳しい内容や決算の詳細は、本会ホームページをご覧ください

市民一人ひとりが、安心して暮らすことのできる地域を目指し、「射水市地域福祉活動計画」に基づき、「みんなが参加する（地域づくり）・みんなで見守る（支援体制）・みんなでつながり支え合う（連携強化）」を意識し事業の展開に努めました。



◆地域づくり ◎ボランティア活動の推進
男性のための地域デビュー講座

収支決算



平成29年度 赤い羽根共同募金助成団体が決まりました



5月31日、大島社会福祉センターにおいて、平成29年度赤い羽根共同募金決定書交付式が行われました。本年度は15団体に総額7,154,000円が助成されました。

射水市共同募金委員会の門田晋会長から助成団体の代表者へそれぞれ決定書が渡され、射水市老人クラブ連合会の松井英和副会長より謝辞がありました。

団体名	事業名	助成金
射水市児童クラブ連合会	第12回射水市児童クラブ大会	94,000
射水市肢体不自由児者父母の会	肢体不自由児者激励会(情報交換・研修)	75,000
射水市母子寡婦福祉連合会	母子学級(クリスマス会)	94,000
	親と子のつどい(ボーリング大会)	28,000
射水市聴覚障害者協会	社会教養教室事業	94,000
	点字競技会	38,000
	点字講習会	47,000
射水市視覚障害者協会	サウンド・テーブル・テニス事業	84,000
	会員と家族の錬成会(交流会・講演)	75,000
射水市手をつなぐ育成会	親子研修会(情報交換・交流)	94,000
	調理実習	47,000
射水市老人クラブ連合会	ふれあいスポーツ交流事業	187,000
長寿の家 児童グループ	ふれあい事業	206,000

団体名	事業名	助成金
射水市更生保護女性会	地域でのミニ集会・子育て支援地域活動	42,000
射水保護区射水保護司会	“社会を明るくする運動”推進事業(作文・ポスター・標語の募集)	66,000
射水市民生委員児童委員会部会、高齢者福祉部会、障がい者福祉部会、児童福祉部会活動報告	全員研修会、主任児童委員会部会、高齢者福祉部会、障がい者福祉部会、児童福祉部会活動報告	247,000
射水市母親クラブ連絡協議会	一日研修	75,000
	親と子のつどい	112,000
かたかご会	異世代交流支援事業	112,000
射水市社会福祉協議会	社会福祉大会開催事業	785,000
	機関紙発行事業	1,957,000
	地域福祉講座(講演・学習会)	225,000
	地域子育て支援事業	1,500,000
	地区社協連協支援事業	400,000
	子育て応援事業	470,000

◆地区社会福祉協議会とは？

略して「地区社協」とよばれ、市内には27の地区社協が組織されています。地域の「困ったなあ」をご近所パワーや地域の力でできることはないかを考え助け合いをしています。



▲ サロンで100歳体操



▲ 三世代交流（玉入れ合戦）

ある朝、民生委員のSさんが玄関掃除中のおばさんに、「お早う、今日10時からコミセンでお茶会があるがやちゃ。一緒にいかんまいけ。車に乗せていってあげっちゃ。」「そんなら 頼のんますちゃ。」窓越しに聞こえた会話、声掛け、誘う、心の繋がり、助ける、これが社会福祉の原点ではなからうかと思う。

さて、当地域でも16のセクションで、「健康管理」「三世代交流」「ふれあい会食」など、多くの事業を行っています。今年度は民生委員が中心となり、「転ばぬ先の杖」をモットーに、5月中頃に一日100歳体操の講義を受けました。好評により9月より3ヶ月間一部地区で実施し、来期より全地区において本格的に取り入れる計画です。高齢化が進むと、おのずと高齢者が高齢者を支援する時代となります。それには心身ともに健康であることが必要です。お互いに少しでも長く健康を保つ為の100歳体操を地域に広めていきたいと思っています。

針原 良喜

地区の特徴・歴史

国道415号に沿った約2.9km・幅1.1kmの細長い町で、海岸沿いには「海老江海浜公園」（海水浴場）が整備されています。また、市指定有形民俗文化財である「曳山」が3基と獅子舞が6つあり、秋の曳山祭りには多くの人々が見物に訪れます。

地区社協からひとこと

社協・地域振興会・住民・各種団体など、地域一体となって福祉活動に取り組み、住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせるよう努めています。

【会長】 針原 良喜

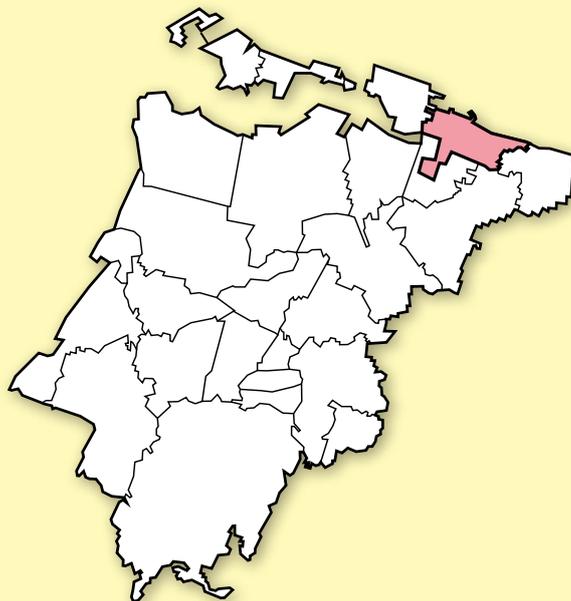
【設立年月日】 昭和32年4月1日

【人口】 2,916人（平成29年1月31日現在）

・世帯数 1,081世帯

・高齢者数（65歳以上）867人

・児童数（小学1～6年生）147人



Hello!

ぼらんていあ

「傾聴ボランティア」&「点訳ボランティア」してみませんか？

福祉講座として傾聴講座と点訳講習会を開催します。
講習会では、傾聴と点訳、ともに基礎から実践までひと通り学べます。

傾聴講座

あなたは『聞く』と『聴く』の違いを知っていますか？
傾聴とは相手の話を聴くということ。それは相手の話に耳を傾け聴き、相手の心に寄り添うことです。話を“聞く”から“聴く”に変え、そして心へ“効く”にする魔法『傾聴の技法』について学びましょう。

〈日程・内容〉

回	日時	内容
第1回	9月15日(金) 13:30~16:00	講義
第2回	9月22日(金) 13:30~16:00	実技・グループワーク

〈場所〉大島社会福祉センター 3階 大ホール
(射水市小島700番地1)

〈講師〉富山国際大学 子ども育成学部 教授 村上 満氏

〈受講料〉無 料

〈対象者〉市民または市内で活動できる方で傾聴活動に関心のある方。受講後もボランティアとして活動する意欲のある方
全2回出席できる方

〈定員〉30名

※申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます

〈申込締切〉9月8日(金)

点訳講習会

視覚に障がいを持つ人に、図書などを点訳する講習会を開催します。

点字盤だけでなく、パソコンを使った点訳についても学びます。(パソコンを使ったことのない方でもOK!!)

〈日時〉9月2日~10月28日(毎週土曜日)

※9月23日は休み

13:30~15:30

- 〈内容〉
- ①点訳について
 - ②拡大字について
 - ③パソコン点訳
 - ④視覚障がい者の方のお話
 - ⑤ガイドヘルプ(誘導の仕方)



〈場所〉新湊交流会館 ボランティアルーム

〈受講料〉無 料(筆記用具持参、期間中点字盤貸与)

〈対象者〉初めて点字を学ぶ、市内在住または市内勤務の方

〈定員〉10名(定員になり次第締切)

〈申込締切〉8月23日(水)

問合せ・申込先

地域福祉課

TEL 52-5190 / FAX 52-5852

ふくしのはなし

テーマ 同行援護

目が不自由な方が安心して出かけるためのサービスについてです。



目的地まで自由に安全に移動するには 標識や看板、電光掲示板など、目で見ると多くの情報を受け取る必要があります。しかし、目の不自由な方にはそれが大変困難です。

同行援護とは、一人での移動が大変難しい視覚障害のある方が外出する際に、援護者(ガイドヘルパー)が同行し、移動に必要な情報の提供や、手助け、排せつ、食事等の介護などの必要な援助を適切かつ効果的に行うことです。

単に利用者が行きたいところへ連れていくだけではありません。外出先での情報提供や代読・代筆などの役割も担う、視覚障害のある方の社会参加や地域生活を支える障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスです。

同行援護のガイドヘルパーは、視覚障害者の移動や介助についての特別な研修を受けています。

福祉のためのご寄附 ありがとうございました

(平成29年4月～6月 敬称略)

匿名	10,000円
立正佼成会 高岡教会	4,090円
富山銀行小杉支店 富友会	61,000円
野崎 明美	22,075円
酒井 美雪	30,000円
北長徳寺青年団	10,000円
東町本町獅子舞保存会	10,000円
南長徳寺青年団	10,000円
桜町獅子方若連中	5,000円
西奈呉獅子舞保存会	5,000円
草岡神社獅子舞保存会	10,000円
六渡寺獅子方保存会	10,000円
堀岡西町獅子舞保存会	10,000円

相談無料 秘密は守ります

家族にも言えないけど、
誰かに聞いてほしいな

心配ごと相談って、どんなことでも
聞いてくれるって言うし・・・

心配ごと相談

◆日常生活の心配ごと、悩みごとの相談

相談時間

相談員

13:30～16:00

民生委員・児童委員



相談場所	相談日				問合せ先
	8月	9月	10月	11月	
新湊交流会館	3日 17日	7日 21日	5日 19日	2日 16日	新湊支所 ☎82-8450
小杉社会福祉会館	7日 21日	4日	2日 16日	6日 20日	小杉支所 ☎55-2813
大島社会福祉センター	1日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	地域福祉課 ☎52-5190

災害について学ぶ会

非常事態！その時あなたはどうか？

災害が起こったとき、あなたは どうしますか？

この研修会では、災害が起こったとき、各自のとるべき行動や災害に備えた取り組みを、実際の被災地支援の報告とともに学びます。

非常食の試食会や避難時、支援時に役立つワークショップを行います。

日時：9月16日(土) 午前9時30分～12時
会場：大島社会福祉センター 3階 大ホール
講師：日本赤十字社 富山県支部 藤城優子氏
参加費：無料
定員：50名(先着順)
申込締切：9月11日(月)
問合せ・申込み先：地域福祉課 ☎52-5190
FAX52-5852

転ばぬ先のアドバイス

～体も脳も健康に
健康長寿のため低栄養を防止～

食事編
②

『一汁三菜』とは、ご飯と汁物、おかずが三品(肉や魚などの主菜一品、野菜やキノコなどの副菜二品)で構成された和食の献立スタイルです。和食は和洋中の料理方法の中でも特に栄養バランスに優れていて健康的です。そして、汁物は食べ過ぎ防止に役立ちます。



豆腐とわかめの牛乳味噌汁

【材料(4人分)】

- ・生豆腐 1/2丁
- ・味噌 40g
- ・わかめ 少々
- ・だし汁 カップ1
- ・牛乳 カップ1/2

【作り方】

- ① 豆腐……さいの目切り・わかめ……戻して細かく切る
- ② だし汁を煮立てて、味噌を入れる。豆腐とわかめと牛乳を加えてひと煮立ちさせる。

◆『牛乳』は栄養密度が高く、少ないカロリーで多くの栄養素を効率よく摂れます。いつもの味噌汁に牛乳を加えてはいかがですか？まろやかな味に仕上がりますよ。

編集後記

防災の基本は「自助」。地震に限らず、災害時にはまず「自分が生き残ること」が重要だと。自分が生き残らないと愛する家族を助けられない。そこで、我が家の災害対策を考えてみた。

家具の転倒、高い所からの物が落ちてくるなどの「圧死や負傷から逃れる」方法。外へ脱出する際の逃げ道確保、備蓄品など。そして気づいたのです。モノが少なければ床にも高いところにも置かないし、モノが落ちてくることも、つまずいてころぶこともない。置く場所があれば備蓄だってできる・・・あれ？これって「整理整頓」じゃないの。ということで、まずは家の中をスッキリ「片づける」ことから始めようと思います。

次号▶No.48 11月発行

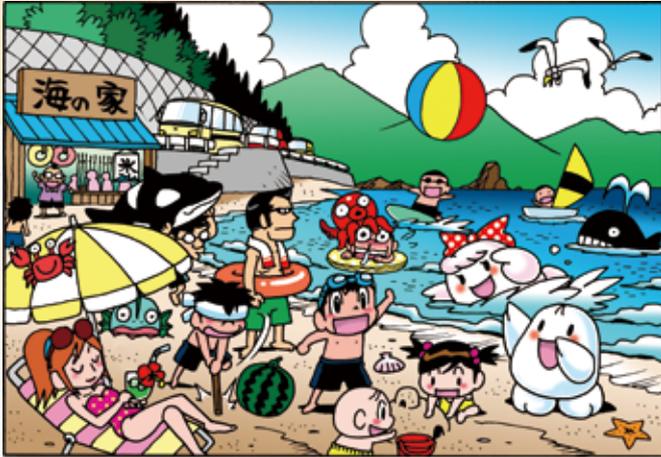
お知らせ

第12回 射水市社会福祉大会

- 日時 平成29年10月4日(水) 13:30～
会場 アイザック小杉文化ホール ラポールひびきホール
内容 表彰・議事・基調講演・シンポジウム

赤い羽根 まちがいさがし

わかるかな？ 上と下の絵をみて
7つのまちがいをみつけてね！



まちがいは7つです。

7つ見つけた正解者の中から抽選で10名様に図書カード1,000円分をプレゼント！

応募方法

7つのまちがいに○をつけて、住所・氏名・年齢・アンケート・「福祉いみず」の感想・社会福祉協議会の活動についてのご意見を記入のうえご応募ください。

※記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用いたします。

当選は、発送をもってかえさせていただきます。

応募締切

9月8日(金) 必着



7つのまちがいに○をつけてね！

〒
住所

氏名 年齢 歳

男 ・ 女

電話番号

◆ アンケート ◆

当てはまるものを○で囲んでください。

* 射水市社会福祉協議会を知っていますか？

知っている・聞いたことがある・知らない
その他 ()

* 福祉いみずについてお聞かせください。

『福祉いみず』を読んでいる。(年4回発行)

毎回読んでいる・気になったところは読む
目をとおすだけ・読んだことはない

* 掲載内容について。

よくわかる・ややわかる・あまりわからない
わからない

* 「福祉いみず」の感想・社会福祉協議会の活動についてのご意見ご要望

5月号のまちがいがしに、たくさんのご応募、ありがとうございました。

(応募総数 246名 うち230名の方が全問正解でした。)

寄せられたみなさんの声をいくつかご紹介します。

以前、これを読んで手話入門講座を受講しました。とてもよかったです。

家族で抱え込むのではなく、地域との交流や支え合いが大切だと思います。みんながそんな気持ちを持てると素晴らしい射水市になると思います。

社会福祉士のことが取り上げてありました。子供は社会福祉士という資格、仕事があることに興味をもっていました。社会に貢献できる仕事についてほしいと思います。

まちがいがしは、祖母78歳と子ども6歳が仲良く一緒に行っていました。私も、福祉いみずに目を通すきっかけになりました。

5月号まちがいがし答え



- 犬が走っている
- 手前左から二番目の子の帽子の色
- 順位の旗の番号
- 土けむりの数
- 希望くんの髪の毛
- 青いバトンの長さ
- 愛ちゃんのはちまきの長さ

下記の【封筒の作り方】を見て、のりづけしてご応募ください。

愛ちゃん 希望くん

〒939-0274
射水市小島700-1

社会福祉法人
射水市社会福祉協議会 行

福祉いみず No.47

封筒の作り方

①切り取り線に沿って、紙面から切り取り、この面が外側になるように中央を折ります。

②あて先を下にして、のりしろを図のように貼り合わせます。

③82円切手を貼ってお近くのポストへ投函してください。