

ふれあい名古屋



CONTENTS

社協活動最前線 中村区社会福祉協議会	4
想いをつなぐリレートーク / ながら体操	5
ほっとはあとコーナー	6
● 匂ボラを行く！ フードロス削減×困窮している学生の支援 ~食べたい人がいるのに捨てさせない~	
● ボランティア・NPOウォッチング カトリア・ハーモニクラブ/障害者サポートセンター舞夢	
● きらっとボランティア・NPOらいぶ NPO HAPPY PLANET	
● 地区のオススメのボランティア 中川区 癒しと和みの紙ひこう機	
からだに優しい いきいきレシピ / プレゼントつきクイズ	10
インフォメーション	11
ご寄付・ご寄託・賛助会員のご紹介	12

今回の特集は、
「つながり・支えあおう
地域福祉のすゝめ」
について取材しました。
関連記事：2・3ページ



特集：福祉クローズアップ



多様なつながりを生かした地域の支えあい —「つながり・支えあおう 地域福祉のすゝめ」 の開催報告—

長引くコロナ禍により、経済的な不安や健康上の悩みなど困りごとを抱える人々が増えており、それらの人々ほど地域の中で孤立しやすく、困りごとを相談しにくい現状があります。

こうした中、制度・分野ごとの「縦割り」や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や専門職、地域の多様な主体が協力して、住民一人ひとりの暮らしや生きがい、地域を共に創っていく「地域共生社会」の実現が求められています。

そこで、今回は「多様なつながりを生かした地域の支えあい」をテーマに、基調講演と市内の地域福祉活動者からの実践報告を通して具体的な取り組みの手法やその過程を学び、これからの地域福祉活動を考える機会として、令和4年10月25日に開催された「つながり・支えあおう 地域福祉のすゝめ」についてご報告します。

基調講演

関西学院大学 人間福祉学部
専任講師 柴田 学氏



■ **地域福祉活動に
大切なのは楽しさと
ワクワク感**

地域福祉活動では、困りごとをどうにかしないといけないと思うことが多いですが、課題解決や活動資金のことばかりを考えると、義務感が強くなり活動が硬直してしまいます。

そのため、活動の楽しさや喜び、ワクワク感、充実感を大切にしてほしいと思います。

■ **「外」とのつながりも重要**

個々の気づきやほっとけないという思いから仲間といっしょにはじめた活動も、「内」だけでやっていると段々とネタも少なくなり、行き詰まってしまうことがありますので、「外」とつながり、ネットワークを広げていくことが大切になります。

■ **あるものを活かし、かけ合わせる**

問題解決型では、マイナス思考となったり、ないもの探しになってしまうことが多いので、あるものを活かし、どうかけ合わせていくかと

いう視点が大切になります。

また、人のもつ力を引き出すことは役割や出番をつくとともに、何かの役に立ち、自分らしくいられる場所は居場所づくりにも発展していきます。いろいろな参加の場面をつくるのが結果的に地域で暮らしている人たちの力を引き出していくことにもなりますので、重層的な人とのつながりや、人や組織、制度が連動していくことが必要になっています。

実践報告① 地域支えあい事業

中村区日比津学区
地域福祉推進協議会
会長 野村 昭生氏



■ **町内ごとの
ボランティアグループ**

学区には約2,500人の高齢者がおり、民生委員の見守りの対象となっていない方1,800人の中で支援を必要している方々に誰がどのように見守りや支援を行うのが課題となっていました。

この課題の解決を目指して取り組みはじめたのが地域支えあい事業です。特徴は、生活支援活動を行ううえで、町内ごとにボランティアグループをつくっていることです。現在204名の

メンバーが登録されており、実際に活動しているのは約半数ですが、いざとなったら手伝ってくれるメンバーになります。

■学区包括ケア推進懇談会の開催

地域支えあい事業の住民相談窓口には、直接相談者は来ず、正直、暇だったということもありますが、この時間を有意義に活用するため、町内会長同士で雑談しながら町内の情報交換を行いました。

それがきっかけで、町内会長や民生委員と町内ごとの話をしたり、関係機関とも手を結びあってやっていきましょうという形で進めたのが、学区包括ケア推進懇談会です。

地域の中での横のつながりだけではなく、専門機関とのつながりができることで、いきいき支援センター等からアドバイスをもらったり、逆に制度では対応できない困りごとの相談を受けたりもしています。支援が必要な人になんとか支援が届くようにするにはどうしたらよいかを地域住民や専門職の皆さんで考えています。

実践報告② ふれあい・いきいきサロン活動

熱田区大宝学区

八幡社ふれあいサロン

運営スタッフ 佐久間 治世氏



■コロナ禍を経験し、つながりがより太く

八幡社ふれあいサロンは大宝学区ではじめてできたサロンで、町内会長や民生委員等を中心に引き継がれ、今年で12年目になります。コーヒーを飲みながらゆったりくつろいでもらったり、歌や季節の行事等の企画で楽しく過ごしてもらおう場所を目指して取り組んできました。

しかし、コロナ禍で休止や再開を繰り返す中、お互いに会う機会が減少し、参加者の様子がわからなくなってしまいました。

そこで、参加者一人ひとりに電話し、お話ししたことで、その方の生活が見えるようになりました。サロンで会ったときにも声をかけやすく、変化にも気づきやすくなりました。

コロナ禍で一度途切れたように思えたサロンでのつながりが、コロナ禍を経て、むしろ以前よりも太くなったように感じています。また、コロナ対策として社務所の外も開放しテラス席を設置したことで車椅子を利用されている方が毎回参加してくれるようになりました。

■人と地域がつながる

サロンを再開して久しぶりに会う参加者の中

には、心身機能に変化があった方もいたので、季節の行事等も継続しながら、介護保険の話や福祉用具体験など生活の役に立つ企画も取り入れてみることにしました。おかげで、区内の介護保険事業所との連携も深まり、参加者は、介護保険事業所の職員から直接、健康や介護について学ぶことができます。

このように、サロンを運営して実感している効果は、いろいろな人たちとのつながりです。コロナ禍に関係なく、協力してくれる人や新しい仲間が地域にはたくさんいることを実感しています。

実践報告③ 見守り支援事業

西区南部

いきいき支援センター

見守り支援員 安藤 百代氏



■福祉以外のつながりを活かした見守り

見守り支援員は、医療や介護のフォーマルなサービスだけではなく、親族や近隣の方、大家さんや民生委員さん、町内会長さんのほかに、例えば行きつけの飲食店やコンビニだったり、その人を囲むいろいろなつながりの中で見守ってくれる方を増やしていけるよう支援しています。

また、緩やかな見守りが大切だと思いますので、例えば日常生活に溶け込み暮らしを支える民間事業者等に協力を呼びかけて見守る人を増やすとともに、見守られ上手な人も増やしていけるような地域づくりを目指しています。

■柴田先生のまとめ

どの事例も、自分たちの活動を「内」だとしたら、やはり自分たち以外の「外」の活動、多様なつながりを意識されており、「外」の資源とつながり合うことによって、活動をアップデートさせています。つながっていなかった資源と結びつくことによって新しい活動を生み出していくことが大事なポイントになります。こうした多様なつながりが地域の中で醸成されることで個の支援を受け止める土台にもなっていきます。

また、例えば、見守り支えられているAさんは、実はネットワークの要になっているという発想の転換が重要になります。Aさんがいることによって商店主が見守ってくれたり、新しいつながりが生まれたりします。Aさんは支えられているだけではなく、実はネットワークを支える側、ネットワークの要になっているということ意識してほしいと思います。

Vol.52

今回は

中村区社会福祉協議会

中村区社会福祉協議会

はつらつオリジナルリズム体操「虹色レイル」、厚生労働省の動画コンテストで優秀賞に輝く 「はつらつ事業」の魅力が16区社協で発信

名古屋市各区社協では65歳以上の市民に介護予防、認知症予防の大切さを知ってもらい、自発的に地域活動に参加してもらうための「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業」（以下はつらつ事業）を行っています。これは2000年に施行された介護保険制度に合わせ、名古屋市からの委託でスタートした「高齢者自立支援生きがい通所事業」に代わり、2011年から現行の事業を開始。市内16区、各8カ所（2区のみ16カ所）のコミセンなどを会場に、体操や脳トレなどを週に1回、半年間ずつ行い、参加者は半年ごとに3,000人以上に上ります。

しかし2020年、新型コロナウイルスの感染拡大により、はつらつ事業は会場での実施を中止。そのため中村区社協の伊藤さんと遠山さんは、参加者に郵送で脳トレの教材や手紙を送ったり、体操や料理などを紹介する「なかむら道中膝栗毛 弥次さん喜多さんがゆく!」という企画から撮影、出演、編集までを行う動画を作成し、YouTubeで発信したりしてきました。

さらに遠山さんは、16区と一緒に参加できるオリジナル体操と歌を作ってはどうかと提案。「もともとはつらつ事業の参加者からは体を動かしたいというリクエストが多く、はつらつのPRにもなると思った」と伊藤さん。他区からも賛同を得られたため、2人で2021年春から作詞、作曲、振り付けが得意な職員を探し、オリジナルリズム体操「虹色レイル」に取りかかりました。「虹色レイル」には、はつらつ事業に参加して虹のレールをつなげ、フレイル予防に取り

組もうという思いが込められています。

完成した体操は、親しみやすく明るいメロディーにのせて、全身をゆったりと大きく使います。7～8月には2人と熱田区の体操指導を行う職員が全区を回り、職員や事業の参加者、ボランティアらが体操する様子を撮影。大須商店街（中区）、山崎川（瑞穂区）、桶狭間古戦場公園（緑区）など区を象徴する場所を会場にしたり、区ごとにおそろいのTシャツを着用するなど、地域らしさが前面に出た4分弱の動画が完成しました。「皆さんすごく一生懸命にやってくれた」と遠山さん。現在は、動画を見られる環境が整っているのはつらつ事業会場やサロンで行われています。

厚生労働省のご当地体操コンテストで優秀賞

2022年、厚生労働省が実施する「私のまちの「通いの場」自慢コンテスト」の「ご当地体操&地域の魅力発信動画コンテスト」に「虹色レイル」を応募し、見事、優秀賞を受賞。介護予防と健康づくりの体操であること、名古屋の魅力を発信するPR動画であることが評価されたようです。

「虹色レイル」の歌詞は3番まであり、最初は緊張しながらはつらつ事業に参加した高齢者が、さまざまなプログラムを通じて仲間ができ、前向きになり、地域の活動にも積極的に参加するようになったという物語仕立てになっています。現在ボランティア活動を行っている参加者が歌詞を見て、まさに自分のことだと感想を寄せることも。

2人からは、コロナ禍が続く「虹色レイル」を大勢で踊ったことがないため、「いずれ区民まつりなど大きな場でみんな披露したい」と話していただきました。



（動画を見られるサイト）
「虹色レイル」と「なかむら道中膝栗毛 弥次さん喜多さんがゆく!」はYouTubeのshakyotvチャンネルで見られます。
<https://www.youtube.com/@shakyotv/videos>

（左から）
中村区社会福祉協議会
地域福祉推進スタッフ（はつらつ担当）
伊藤有希絵さん
生きがい活動支援員 遠山慶希さん



「虹色レイル」オープニング
（大須商店街（中区））



日替わりのお食事を1食からご自宅までお届けします!
ご高齢者向け配食サービスのことなら
ニコニコキッチンにお任せ下さい。

～下記までお問い合わせ下さい～

店舗
連絡
先

名東区 ☎773-0036 北区 ☎991-5630
中川区・中村区 ☎875-6425
千種区・昭和区・瑞穂区・中区・東区 ☎757-5220



名古屋市
配食サービス
取り扱いOK!
ご相談下さい。

【広告】

想いをつなぐ

リレートーク 52

名古屋市緑区子育て応援拠点 森の実
子育て応援
コーディネーター 川本 寛子さん



はじめまして。私は妊娠期から乳幼児期の親子を対象に、各々のニーズに合わせた子育て支援をコーディネートする子育て応援コーディネーターを担って活動しております。

昨今、核家庭化は進みコロナウイルスが拍車をかけ子育て親子の孤立は深刻化しています。子育ては親だけが担うものではなく、地域の中で、多くの方に見守られながら親も子も安心して育ち合うものだと感じています。今や子育て情報は気軽に手に入りますが、子育てに日々追われている中で本当に必要としている支援を探すのは容易ではありません。

先日、当拠点の目の前にある豊池公園に親子さんと遊びに行きました。歩き始めたばかりの子が四つん這いになり斜面を登ろうとチャレンジし、途中何度も滑りながらも上に辿りついた時の表情は達成感に満ち溢れていました。

子どもの生きる力はたくましく、生まれながらにひとりの人として自ら育ちの芽を伸ばしていきます。その芽をありのままの姿で伸ばすことができるように、そして親もまた安心して子育てができるように、子育てに疲弊する前に親子に出会い周りには多くの地域の支援の手があることを知ってもらうことができるように、親子と地域を繋ぐお手伝いができればと考えております。

今回は デジタルアートセンタープラス
名古屋さんへバトンタッチ



ながら体操

仕事や家事の合間に、「椅子に座りながら」できる体操です。

第19回 二の腕の引き締め

ヨガのポーズで二の腕をシェイプアップします。

1 椅子に浅く腰をかけます。足は少し開き、背筋を伸ばします。背中で手を組みます。



2 息をはきながら、上半身をゆっくりと倒します。両腕を引き上げます。



3 ヨガの「ヨガムドラー」というポーズです。そのまま20秒、深呼吸します。



4 背中で手を組むのが難しい時は、タオルなどを使っても大丈夫です。



社会の隅々まで
法律のチカラを
とどけたい。



弁護士法人 名古屋北法律事務所

きた事務所

T 462-0819
名古屋市北区平安2-1-10
第5水光ビル
TEL 052-910-7721

ちくさ事務所

T 464-0074
名古屋市千種区仲田2-15-8
N Tビル7階
TEL 052-745-2227

■事務所ホームページ: <https://www.kita-houritsu.com/>

IS 遺品整理士

IS 遺品整理士
認定協会

誠実 親切 丁寧 をモットーに

ご依頼者様ファーストをお約束します

見積もりご相談無料!! 悩んだらまずはお電話下さい!!
ご依頼者様に寄り添い納得いくご説明をさせていただきます!

名古屋遺品整理サービスからワンストップでお届け
遺品整理・生前整理・家財整理
古物売買・害虫駆除・建物解体



株式会社名古屋遺品整理サービス 受付時間 9:00~21:00 (年中無休)
0120-866-168 名古屋遺品整理サービス 総機
T 460-0000 受付時間 9:00~19:00 (年中無休)
E-mail info@magogyo.com

【広告】

旬ボラに行く!

本日のテーマ **フードロス削減×困窮している学生の支援**
 ～食べたい人がいるのに捨てさせない～

『Hand in Hand』の宮田茉於さんと鈴木みらのさんに取材しました。

●『Hand in Hand』とは?

『Hand in Hand』は、令和3年3月に南山大学の学生が中心となって立ち上げた団体*です。柴にある「N-base (ナディアパーク7階)」などで、期限切れにより廃棄されてしまうロス食品を困窮している学生へ配布する活動を行っています。団体を設立した前代表は、食べられずに捨てられてしまう食料が世の中にはたくさんあるのに、その一方で食べたくても食べられない人(困窮している人)がいることに違和感を覚え、この活動をスタートさせました。この団体は、フードパントリーを行っているNPOとつながりがあり、そのNPOから食料を提供してもらい活動を行っています。



『Hand in Hand』のみなさん

●活動に対する思い

食料を取りに来る学生たちは素のリアクションだと分かるくらいに、とても喜んでくれます。食料を運んで準備をするのは大変ですが、本当に必要としている人たちへ食料を届けることができうれしいです。今は3か所くらいで活動していますが、もっと多くの人へ届けるために活動場所を広げていきたいと思っています。ですが、食料の運搬が学生だけだと難しく、ボランティアでドライバーをしてくれる方と連携していけないか模索しているところです。また、食料配布の対象も、今は学生中心に行っていますが、ひとり親の家庭などへも配布できるようにしたいと考えています。

●みんなでフードロス削減に取り組みましょう!

食料配布以外にも啓発活動を行っています。学校へ出向いてHand in Handの紹介をしたり、フードロスについて説明をしたりしています。余った食料があればフードバンクへ持っていくなど、フードロス削減に取り組む人が一人でも増えればと思っています。最近はコンビニでも期限切れ食料を集めていたりするので、手軽に持っていけるようになりつつありますし、それが難しい方でも家庭での食べ残しをなくす等、身近なところから取り組んでみてください!

●もっともっと活動を発展させたいです!

活動を続けていると、食料を取りに来てくれる人も私たちの顔を覚えてくれて仲良くなれます。せっかく学生同士つながることができる場なので、今後は食料配布だけでなく、集まった学生たちが交流できるようなこともしていきたいと考えています。また、SDGsに関する啓発も展開していきたいと考えていて、最近注目されてきた昆虫食や植物肉を試食できるようなイベントも開催したいです。

ただし、食料配布に協力してくれるスタッフは現在70人程度いるのですが、①SNSでの広報・②参加者へのアンケート調査・③アンケート集計・④企画・営業を担うコアメンバーが8人しかいないので中々新しいことができずにいます。そのため、食品ロス削減や困窮している学生の支援に関心のある方は、ぜひメンバーになって一緒に活動して欲しいです!また、企業の方も食料や活動場所、啓発活動の機会の提供などをぜひお願いします!

【お問い合わせ】

Mail : hand.in.hand.foodloss@gmail.com

Instagram : handinhand_tokai

Facebook : Handin Hand

Twitter : @handinhandtokai

*南山大学以外の学生も所属しています。



活動の様子

ボランティア・ NPOウォッチング

団体の活動内容等を紹介するコーナーです。

ほっとはあと
コーナー

ふれあい名古屋では、地域の人、ボランティアや企業、学校関係者などが読みたいと思うボランティア情報発信を目的に、ほっとはあとボランティア情報発信を目的に、ほっとはあとボランティアクラブ（ボランティアの方々）と本会ボランティアセンターの協働編集（取材・執筆）による「ほっとはあとコーナー」を掲載しています。

カトリア・ハーモニカクラブ

（インタビュアー：シャオムー）

日々、演奏技術の向上を目指し練習を重ねるシニア・サークル 「カトリア・ハーモニカクラブ」

今回はハーモニカ演奏サークルの「カトリア」さんの栄支部の演奏を取材させていただきました。

練習会場には、7名の生徒さんと指導者で代表の高木さん。各人が練習している曲の楽譜を前に置き、ハーモニカの手入れをしています。大きく分けて3種類ほどあるハーモニカですが、皆さんが練習されているのは複音ハーモニカ。上下に並ぶ穴を吹くことで二つの音が同時になり独特なうねりのある重厚で深い音がでるのが特徴です。

それぞれが好きな曲を選曲し練習できることも楽しみの一つです。

童謡の「赤い靴」や昭和歌謡の「今は幸せかい」、中にはアニメソングの「鉄腕アトム」を演奏される方、ナポリ民謡の「サンタ・ルチア」を演

奏される方もいました。名曲、「涙そうそう」や「猫ふんじゃった」を

デュエットで演奏される方もいました。圧巻なのは、故、古関裕而先生作曲の「栄冠は君に輝く」のみなさんの合奏。一瞬、甲子園球場で高校野球球児を応援している気分になりました。

コロナ前には毎年1回定期コンサートを実施されていたようですが、演奏会が実施できなくても元気で明るく練習を楽しんでいる皆さんの姿は印象的でした。



【お問い合わせ】

代表：高木 携帯：080-3062-6276

障害者サポートセンター舞夢

【団体概要・活動紹介】

昭和区の川名公園のすぐ北にあり、川名公園を一望できる場所です。主に支援度の高い重度障害者さんにヘルパーを派遣している事業所です。火曜日、木曜日、土曜日はサロンとして事務所を開放しています。また毎月第一土曜日13:00～17:00には、「つきいちカフェ」をオープンしています。ケーキ&飲み物セットで300円です。ケーキは腕自慢の作り手さんを募り、毎回違う素敵なケーキが楽しめます。

【活動者の思い】

障害の有無、年齢層や性別に関わらず、高齢者から赤ちゃんまで、様々な年代の方々に来ていただいております。アットホームな雰囲気の中で自由にのんびり過ごして頂ける場所です。お喋りや学習会、イベント等を通して、互いに知り合い、学び合う場となっています。皆さんからお知恵をお借りし、色々楽しいことを企画し取り組んでいます。参加費は無料です。どなたもお気軽にお越しください。



活動の様子

【お問い合わせ】

障害者サポートセンター舞夢
代表：東山愛子
TEL/FAX：052-751-7833
Mail：cil-maimu@nifty.com



きらっと ボランティア・NPOらいば

環境活動に取り組む『NPO HAPPY PLANET』代表のフंक カトリンさん
(ドイツ出身)にお話を伺いました。



カトリンさん

●地球はもう限界！？

私が活動を始めたきっかけは2013年にフィリピンを襲った台風です。2018年にホームステイでフィリピンを訪問したのですが、台風の傷跡が未だに残っていて、温暖化による気候変動の影響を目の当たりにし、なんとかしたいと思って活動を始めました。

まずは、ゴミの削減やビーガン^(※1)料理を食べるようにする等、自分にできることから始めました。しかし、調べてみてわかったのですが、実は臨界点到達まで、あと7年しか時間は残されていません。7年以内に温室効果ガス排出量を現在の半分にしなければ、温暖化によって発生した悪影響の回復が不可能になってしまいます。そこで、このような大きい問題は1人じゃなくてみんなで取り組まなければならないと思い、環境保護に取り組む人を増やすことに力を入れるようにしました。

●みんなで一緒に取り組もう！

他の人に活動を始めるきっかけを提供することが最重要と考え、まずは環境イベントで出会った仲間3人と「Fridays For Future」の名古屋チーム^(※2)を立ち上げました(2019年)。この団体の主な活動は気候変動への対策を求めるデモンストレーションで、2019年9月に「世界気候マーチ」を開催した時は約300人の参加者が一緒に行進してくれました。それまで一人で活動することも多くて心細くなる時もありましたが、こんなにも多くの人に参加してもらえてとても励みになりました。

そして、次の段階として2020年に「NPO HAPPY PLANET」を立ち上げました。「Fridays For Future」はどちらかと言えば学生向けの団体なので、より多くの層へ働きかけるためです。主な活動は、①名古屋の街を綺麗にするためのゴミ拾い「CITY CLEAN UP」、②環境についての映画をみんなで見る「THE GREEN SCREEN」、③みんなで地球環境について気軽に話し合う「地球カフェ」、④環境に配慮したビーガン料理等を提供するお

店の紹介イベント「CLEAN CUISINE」です。

●ひとりの100歩よりもみんなの1歩

2つの団体の活動を通してみなさんに伝えたいことは、“まずは知る”ということです。私も活動を始めたのは知ってからですし、知ることでも取り組んでくれる人も増えるんじゃないかなと思っています。そしてなにより、“頑張りすぎず楽しむ”ことが大切だと私は考えています。頑張りすぎると疲れてしまうので、楽しみながら細く長くが丁度いいんです。それに、楽しく活動していると自然と仲間も増えます。やっぱり、環境のような大きな問題は、ひとりが完璧にやるより、みんながそれぞれできることに取り組んだ方が、確実に良くなると思います。頑張りすぎず楽しみながら、“ひとりの100歩よりもみんなの1歩”をモットーにこれからも取り組んでいきます！

●この活動を始めて本当によかったです！

活動していて最も良かったことは、素晴らしい仲間たちと出会えたことです。環境汚染について考えると暗い気持ちになることもありますが、みんなと活動していると希望が湧いてきます。今後も私たちと一緒に活動してくれる仲間がもっと増えていけばいいなと思います。みなさん、ボランティアってけっこう気軽にできるんですよ！どんなことをしたらいいかわからない方やあまり時間が取れない方こそ、私たちの活動に一度来てみてください。環境は緊急性の高い問題ですが、難しく考えず楽しみながら活動しましょう！いつでもウェルカムです！



CITY CLEAN UP



CLEAN CUISINE

【お問い合わせ】

Mail : katrin@happyplanet.page

Instagram : [_kaykey](https://www.instagram.com/_kaykey)

※1：肉・魚・卵・乳製品などの動物性食品を食べない人のこと。畜産によるCO₂排出を抑えることができる。

※2：「Fridays For Future (未来のための金曜日)」は、2018年にグレン・トゥーンベリさんの学校ストライキをきっかけに始まった、気候変動への対策を求める運動。今は世界各国にチームがあり、若者、学生が中心となり活動している。日本にも、20か所以上にチームがある。

各区社協の
職員に聞いた

地区のオススメのボランティア

第9回

中川区 癒しと和みの紙ひこう機

〈インタビュー：オムライス〉



代表の黒田昭男さんからお話を伺いました。

●「癒しと和みの紙ひこう機」とは

中川区を拠点に紙ひこう機についての講座を開催している団体です。定例で木曾三川公園（第2・4日曜日）、小学校のトワイライト（第4日曜日）にて親子向けに活動している他、依頼があれば図書館や高齢・障がい者施設等へも訪問して、紙ひこう機の作り方や上手に飛ばすコツを教えています。大きなイベントを開くこともあり、区役所講堂や空港の格納庫で3mの紙ひこう機を作って飛ばしたりもしています。

私はもともとモノ作りが好きだったので、小学生の時にノコギリで丸太棒を切っていたら近所の人に褒められて、それがきっかけでモノ作りにのめり込みました。現役時代も機械の修理等をする技術士をしていて、引退しても好きなことを目一杯やろうと思ってこの活動を始めました。

●紙ひこう機はみんなで楽しむことができる素晴らしいものです

障がい者施設で講座を開いた時のエピソードです。参加者は、重度の知的障がいを持っている子どもたちで、紙ひこう機を作っている時は緊張してとても作業に苦戦していました。しかし、翼の調整をサポートしたりして上手く飛ばせた時は満面の笑みを見せてくれました。その時の笑顔は今でも忘れられません。

また、お年寄り向けの講座で、紙ひこう機を投げてフラフープの輪の中を通すゲームをやっていた時のことです。どんなにこちらが注意をしても、決められた位置よりも前で紙ひこう機を投げる人が続出でした。その時、紙ひこう機というのはどれだけ年齢を重ねた人でも競争心やチャレンジ精神を沸き立たせて楽しんでもらう素晴らしいものだと感じました。

●読者のみなさんへ

「癒しと和みの紙ひこう機」は、子どもたちに、創造の素晴らしさを発見し和らぎの心としなやかな身体を育んでもらえるような、成長のお手伝いが出来ればと思って活動をしています。今後も紙ひこう機を通じて少しでも子どもたちの成長に貢献していきたいです。私たちは1人でも希望者がいればお伺いして一緒に紙ひこう機を楽しみたいと思っています。紙ひこう機に興味のある方はぜひご依頼ください！

●インタビューより

今回、黒田さんの作業場で取材をさせていただいた際、実際に紙ひこう機を作らせてもらいました。作った紙ひこう機は近くの公園で飛ばしてみたのですが、中々上手に飛ばすことができず2秒ともたず落ちてきてしまいました。しかし、黒田さんに調整をしてもらったら10秒以上飛ばすことができ、私も一緒に取材した職員さんも童心に帰って楽しんでしまいました。確かに紙ひこう機は、誰でも楽しめるとても素晴らしいものだと実感しました。みなさんも、ぜひ一度黒田さんたちの講座に参加して紙ひこう機の楽しさを感じてみてください。



【お問い合わせ】

Mail : a.kuroda@re.commufa.jp

ほっとはあとクラブメンバーのつぶやき

今回初めて取材に参加しました。最初は緊張していましたが、気さくなボランティアさんで、お話を聞くのがとても楽しく、刺激を受けました。

私は、コロナ禍での大学生活をスタートしました。当初はどうなるのか不安でしたが、ボランティア活動をして、自分の視野が広がりました。ボランティアをしていて良かったなと思うことは、出会ったボランティアの方の経験や思いを知れることです。ボランティアをしていなかったら交流がなかった人とのつながりが沢山あります。幅広い世代の方とふれあい、学び、自身の成長につながっています。これからも楽しくボランティアをしていきたいです！

〈ペンネーム オムライス〉

からだに優しい いきいきレシピ

ヘルシーな青魚を手軽に味わう

アジのパン粉焼き

お皿に並べたアジを、オーブントースターで焼くだけ。油で揚げないため、カロリーは控え目です。青魚に豊富に含まれる必須脂肪酸DHAやEPAは、血液をサラサラにしたり、老化を防止する効果も。イワシやサバなどでも作れます。ハーブソルトはマジックソルトやクレイジーソルトなど。塩コショウでも代用できます。

材料(2人分)

- ・アジ 2尾(3枚に下ろす)
- ・ニンニク 1片(みじん切り)
- ・ハーブソルト 適宜
- ・ミニトマト(へたを取る) 4個
- ・パン粉 大さじ2
- ・オリーブオイル
- 大さじ3
- ・レモン 少々
- ・ドライパセリ 少々

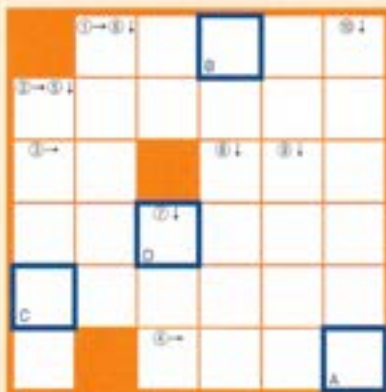


- 1 アジは皮目を上にして耐熱皿に並べる。ハーブソルトを振る。
- 2 アジの上にニンニクとパン粉、半分に切ったミニトマトをのせる。
- 3 オリーブオイルを回しかける。
- 4 オーブントースターでカリッとするまで10分ほど焼く。
- 5 レモンを絞り、ドライパセリを振る。

プレゼントつきクイズ



クロスワードを解いて、空欄に入った文字をA～Dの順に並べると、何という言葉になるでしょう。



ヨコのカギ(小文字も大文字とします)

- ①牛乳などが原料の発酵食品、発酵乳。
- ②p2-3で紹介。「つながり・○○○○○○○ 地域福祉のすゝめ」
- ③織田信長が印象で使った言葉「天下○○」
- ④茶を携帯する小さな容器。「水戸黄門」では三つ葉模様が付いていた

タテのカギ

- ⑤「リボンの騎士」の主人公
- ⑥「葉の花や月は東に日は西に」を詠んだのは
- ⑦p8. カトリンさんは2018年、ホーム○○○○でフィリピンを訪問
- ⑧p6のテーマ「フードロス○○○○×困窮している学生の支援」
- ⑨p4で紹介、中村区社協のオリジナル曲と体操「○○○○レイル」
- ⑩○○○○○○五十三次

【応募要項】

郵便はがきに①問題の答え、②住所、③氏名、④「ふれあい名古屋」本号で興味のある記事と理由、本誌に対するご意見を書いて下記までお送りください。
締切は2023年4月30日必着。
〒462-8558 名古屋市北区清水西丁目17-1
名古屋市社会福祉協議会「ふれあい名古屋」係

【正解発表】

2023年7月号誌上に発表。正解者の中から抽選で10名様に名古屋市総合社会福祉会館にて展示・販売中の揮毫施設製品の中から500円相当の品を差し上げます。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
個人情報について
応募いただいた個人情報は賞品の発送および本誌の企画以外に利用したり、第三者には提供しません。

前回の答え

かどまつ



社交ダンスで 認知症の予防改善



ディサービス
アクア 1号店
お名前にお問、おむせくたい
☎990-9788
西区中田井2-484

使用済み切手の寄付募集中

名古屋市社会福祉協議会では使用済みの切手を集めて、福祉活動や環境活動等に取り組んでいるNPOなどに送付しています。ご家庭や職場で使用済みの切手がある場合は、近くの社会福祉協議会まで、ぜひご寄付ください。(郵送可)

また、ご寄付いただいた方の氏名や所属団体名(会社名やサークル名等)を本広報紙P12に掲載しています。掲載希望の方はその旨を寄付する際にお申し出ください。なお、氏名や団体名の掲載号は郵送することもできます。そのため、ご寄付いただく際は、①氏名または団体名・②名前の掲載希望の有無・③広報紙郵送の希望の有無・④郵送先住所をお教えください。



※対象の使用済み切手は、台紙(四方の余白1cm程度)付きで切手が欠けていないものです。名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター

【広告】

社協からのお知らせ

共同募金へのご協力ありがとうございました

昨年10月1日から12月31日まで実施しました共同募金運動では、市民の皆様から約1億4,487万円（一般募金約1億3,620万円、地域歳末たすけあい募金約867万円）の募金が寄せられました。心より厚くお礼申し上げます。寄せられた募金は、市区社会福祉協議会に配分され、お住まいの地域の社会福祉事業の推進や、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らせるための福祉活動等への配分に活用させていただくほか、市町村を超えた広域的な課題を解決するため、全県規模の活動にも活用されます。募金の実績及び配分先は、愛知県共同募金会ホームページ <http://www.aichi-akaihane.or.jp/> でも紹介しています。



©中央共同募金会

お問い合わせ 名古屋市共同募金委員会
TEL：052-911-3192 FAX：052-913-8553

死後の葬儀・納骨、家財処分等を支援します 『名古屋市あんしんエンディングサポート事業』のご紹介

あらかじめ預託金をお預かりし、死後に葬儀・納骨、家財処分、行政官公庁等への届出等を行います。

○対象：以下をすべて満たす方

- ①市内在住65歳以上で一人暮らし、子・孫がない
- ②市民税非課税かつ預貯金350万円以下で不動産を所有していない（現在居住している不動産は除く）
- ③預託金（25万円＋賃貸住宅の場合は家財処分費）を納められる
- ④契約能力がある
- ⑤葬儀・納骨等を行う親族がない
- ⑥生活保護を受給していない

※契約時までには自筆証書遺言書保管制度または公正証書遺言で遺言執行者を定める必要あり。



お問い合わせ 権利擁護推進部
TEL：052-919-5013
※本会ホームページでパンフレットをダウンロードできます。



本会ホームページはこちら

若年性認知症講演会を開催しました

65歳未満で発症する若年性認知症は、働き盛りや子育て、親の介護などの時期に発症するため、本人・家族は様々な課題を抱えます。毎年、若年性認知症の人への理解を深め、支援のネットワークを構築するために講演会を開催しています。

令和5年2月14日（火）午後、中区役所ホールにて、認知症介護研究・研修大府センターの鷲見幸彦センター長による「若年性認知症の診断・治療・支援」についての基調講演と、支援のネットワークを形成する専門職、若年性認知症支援コーディネーターによるサポートの全体像を示すシンポジウムを開催しました。

専門職だけではなく多くの市民・企業の方にご参加いただき、就労支援や障害福祉サービスの利用など、高齢者とは異なるニーズに合わせた支援や各専門機関の連携の大切さを伝えることができました。



講演会の様子

お問い合わせ 名古屋市認知症相談支援センター
TEL：052-734-7079

ご寄付・ご寄託・賛助会員のご紹介

ご寄付ありがとうございました

令和4年12月1日～令和5年2月28日受付分（敬称略、順不同）

福祉基金への寄付

令和4年度名古屋市公立保育園退職園長 /
名古屋みなとロータリークラブ / 愉快的仲間たち 代表 松本安司 /
名古屋市一般廃棄物事業協同組合 / 伊藤 祐二 / 阿部 芳昭 /
宗教法人真知苑 / 伊藤 晴代 / 中村 教子 / ダイドー株式会社 /
西野 輝一 / 松原 史朗 / フクシマガリレイ株式会社中部支社 /
名古屋市健康福祉局職員ワンコイン運動 /
名古屋市社会福祉協議会職員ワンコイン運動 / 匿名12件

市社会福祉協議会への寄付

大橋 英子 / 匿名2件

市社協サポーター（賛助会員）のご紹介

令和3年度・令和4年度会員（令和5年2月28日現在）（敬称略、順不同）

仁木 雅子 / 中央法規出版株式会社岐阜営業所 /
小池 博美 / 渡辺 賢次 / 株式会社マルワ /
鷺見 修 / 木村 剛 / 株式会社せがわ住機 /
タック株式会社 / 富田 哲生 / 三谷 洋一 / 北村 泰幸 /
株式会社サンエネック / 上村 成良 / 永井 瑛資 /
Kのキンバ / 越飯 加絵 / 水谷 轟 /
東洋羽毛東海販売株式会社 / 株式会社ウイングス /
石田 栄美子 / 立松 博 / 株式会社ラングローバル /
船木 陽子 / 吉田 南 / 柏 大輔 / 佐藤 良喜 / 匿名8件

ご寄託ありがとうございました

使用済切手・書き損じはがき・使用済テレホンカードなど（令和4年12月1日～令和5年2月28日受付分） ※敬称略

マミーベア保育園 / 弁護士法人名古屋北法律事務所 / 株式会社システムケイ / 澤井基子 / 藤吉工業株式会社 / 名古屋ガレージ /
あきらとマドンナ / まちかど保健室 / 住宅型有料老人ホーム エイジトピア山手 / 丹羽麗子 / 田村富士雄 / 平針南民生委員児童委員協議会 /
ハリキッテ友の会 世話人 毛利碩 / 特別養護老人ホーム 共愛の里 / なごやかハウス岳見 / 昭興テック株式会社 / 愛知時計電機株式会社 /
みなみ新体操クラブ / 夢茶や / 高橋孝次 / 視覚障害者ガイドヘルプボランティア「ひまわり」 / 明治安田生命保険相互会社 名古屋東支社 /
北区消費者クラブ / シルバー人材センター 北部支部 / 天白わかば / 天白まちづくりサポータークラブ / 岩原佑子 /
どんとクイズ教育研究所 / 千種・北・中・熱田・南・守山・天白区社会福祉協議会受付分 / 匿名19件

ご寄託いただいた使用済切手等は、次の団体に送付しました。

団体名	活用方法
公益財団法人メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパン	難病と闘う子どもの夢をかなえるための活動資金
日本国際ボランティアセンター（JVC）	海外での地域開発活動等
ベルマーク教育助成財団	教育環境整備への助成

※使用済切手の仕分け整理は、「ポストの会」と「-なごや北-男ディ倶楽部」の皆様にご協力いただきました。

※使用済み切手・書き損じはがき・ベルマークなどの寄付希望がありましたら、名古屋市社会福祉協議会ボランティアセンターまでお届けください。お届けの際は、本広報紙へのお名前掲載の可否及び郵送希望の有無をお知らせください。

じむきょくちょうのつぶやき

就寝前、「ゴロスケホッホー」と唸く声が聴こえてきました。里山の近くに住んでいるものの、自宅でフクロウの声を聴くとは思いませんでした。フクロウと言えば、かつて被災地支援の拠点となった宿舎の向かいの屋根に、薄闇の中、大きなフクロウが舞い降りる姿に驚かされたことを思い出します。多様な生き物を懐に抱えた豊かな東北の自然の記憶と同時に、山を下り海岸に近付いた時に目の当りにした、自然が起こした残酷な光景も、忘れられない、決して忘れてはいけない記憶です。



名古屋市社会福祉協議会事務局長 柄澤 克彦



ひとに、ひたむきに。
社会福祉法人
名古屋市社会福祉協議会

〒462-8558 名古屋市北区清水四丁目17番1号 名古屋市総合社会福祉会館内

TEL : 052-911-3192 FAX : 052-913-8553

ホームページ : <https://www.nagoya-shakyo.jp/>

E-mail : nagoyaVC@nagoya-shakyo.or.jp

※この広報紙は福祉基金を活用して作成しています。

※この広報紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

※市内社会福祉施設、民生委員・児童委員、大学などへの配布及び公共施設に配架しています。

広報紙「ふれあい名古屋 No.140」発行日：令和5年4月1日

発行部数：12,000部

