

# なす社協だより

那須高校2年生「地域友だちプロジェクト」

## 炊き出し&防災グッズ作り体験



▲目の高さで水量を確認

▲空気が入らないように袋を閉じます



▲新聞紙簡易スリッパ作り



那須高校「地域友だちプロジェクト」とは総合的な探求の時間の一環として、那須町と那須塩原市の公民館や社会福祉協議会等へ訪問することで、大人との会話や協働の経験を積みながら、「地域づくりの担い手として活動する能力」を育成することを目的とした活動を行っています。

今回は、防災体験として、非常用炊き出し袋を使った炊き出し体験と、手作り防災グッズ作り(新聞紙スリッパ、ツナ缶ランプ等)を行いました。参加した生徒からは「うまく炊けるか不安だったが、おいしく炊くことができて良かった。」「お吸物の素を入れて作ったご飯が美味しい。」「非常時に、箸を使わずに食べられて便利。」「などの感想が寄せられました。

那須高校2年生の「地域友だちプロジェクトの活動」については、3ページをご覧ください。また、防災については、2ページをご覧ください。

那須町社会福祉協議会はこのようなことをしています。

- 地域福祉の推進
- 介護保険(ケアマネジャー・ホームヘルプ)
- 障がい福祉(ホームヘルプ)
- 障がい児者計画相談支援(利用計画作成など)
- 地域包括支援センター(高齢者総合相談など)
- ボランティアセンター
- 障がい者地域活動支援センターりんどう作業所

# 冬の防災について

1月17日は、1995年同日に発生した阪神淡路大震災にちなみ、「防災とボランティアの日」、1月15日から1月21日は「防災とボランティア週間」です。

防災を考える上で、冬は厳しい寒さや火を取り扱う機会が増えること、乾燥による火災のリスクが高まることから被害が大きくなる恐れがあります。

火災を予防するためにも、日頃から火の元の確認や消火器の設置・使い方の確認、防災グッズの見直しなどを行い、安心して冬を過ごしましょう。

また、普段からあいさつを交わすなど、地域の人と人の繋がりがいざという時に最大の防災力となります。地域の一人ひとりが防災意識を高め、日頃の備えと地域の防災力で安心して暮らしましょう。

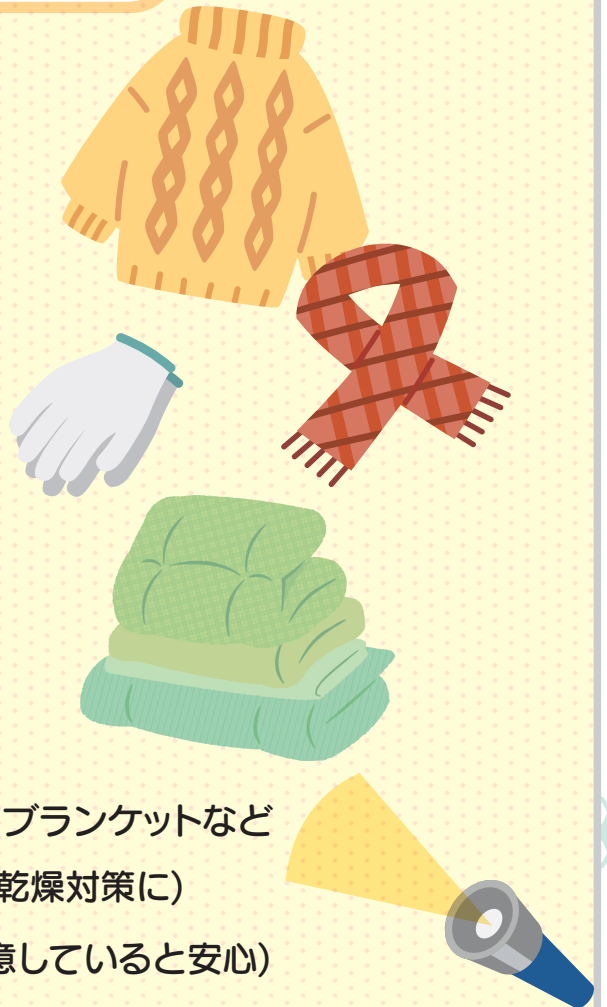
## 備えておきたい冬の防災グッズの一例

### 防寒着など

- ウィンドブレーカーやコート
- 厚手の靴下、手袋
- ネックウォーマー、マフラー、ストール
- ヒートテックインナー
- 腹巻き など

### 防寒グッズなど

- 使い捨てカイロ
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 毛布、ブランケット、アルミ(サバイバル)ブランケットなど
- リップクリーム、ハンドクリーム(冬場の乾燥対策に)
- ライト(冬場は、日照時間が短いため用意していると安心)



# 地区社協ニュース

## 寄居地区社協

10月13日(水)に防災マップづくりを行いました。  
 このマップは、昨年11月に実施した、防災散歩をもとに作成しています。完成したマップは、集落センターに掲示し、今後活用していきます。  
 ※防災散歩とは、地区にお住まいの皆さんが安全なうちに避難できるように、災害時危険箇所と思われる場所を歩き、事前把握を行うものです。



## 富岡地区社協

10月16日(土)に見守りマップの情報更新作業を行いました。このマップは適時更新していき、普段の生活の中で見守りができる環境作りをしていきます。また、地区の皆さんにも見守り活動チラシを全戸配布しております。新型コロナウイルス感染症の影響で地区社協事業が実施できておりませんが、コロナ禍だからこそできる見守り活動の強化を行ってまいりますので、ご協力のほどよろしくお願いします。



## 稲沢地区社協

11月2日(火)に見守りマップの情報更新作業を行いました。見守りマップ作成後、約1年が経過した中で初めての更新作業になり、地区内で多くの変化があることが、明らかになりました。新型コロナウイルス感染症の影響で、外出機会の減少や地区社協の交流事業等が開催できず、高齢者の虚弱化や地区内の方々顔が顔を合わせる機会が少なくなっている現状をふまえ、地区内での見守り活動の重要性について、改めて考えさせられる機会になりました。



# 那須高生地元友だちプロジェクト



障がい者の方とスポーツを通しての交流として、視覚に障害のある方の競技「サウンドテーブルテニス」(金属が入った音の鳴るピンポン玉をラバーの張ってない木製の卓球ラケットで打ち合う競技)を体験しました。

当日は、当事者の渡邊伸勝さんに協力して頂き、対戦を行いました。静寂の中、音を頼りに行うスポーツなので、集中力を必要とするため、短時間でも心地よい疲れを感じていたようです。途中、雷と雨でボールの音が聞こえなくなるというハプニングがありましたが、その間は、渡邊さんと日頃の生活について話をして交流を深めました。



那須高校生からの「地域の公民館を清掃したい」という意見が出たことから、成沢地区社協の協力のもと、成沢地区集落センター内を清掃しました。窓や床などの拭き掃除を中心に行いながら、地域の方とも交流することができました。本来の予定では、後日、成沢ゆったりサロンの参加者と、輪投げや高校生が考えたゲーム、演奏などで交流をする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、実施できませんでした。今後、機会があれば、是非交流できたらと考えております。



## 福祉教育

### 黒田原小学校4年生が 点字と手話の体験をしました!



## 点字講座

10月7日(木)、総合的な学習の時間において、点字の学習をしました。点字の歴史や点字を『打つこと』『読むこと』の基本的なことを学習し、最後には自分の名前を打てるようになりました。点字の存在は知っていても、実際に打ったり、触れたりすることが初めての児童が多く、興味関心を持つ良い機会になりました。



### 探してみよう!身近な点字

街の様々な場所や商品にも点字が用いられています。  
みなさんも身近にある点字を探してみたいか  
いかがでしょうか?

自動販売機▶



▲トイレ操作パネル

## 手話講座

10月21日(木)、那須塩原市聴覚障害者協会 鈴木弘義会長を講師に迎え、手話について学習し、鈴木講師から、「手話は見る言葉です。相手をしっかり見てください。」と、話があり、皆さん真剣に手話表現を学んでいました。

授業の最後には、「わたしは、黒田原小学校の4年生です。」と手話で表現できるようになりました。



# 那須町 シニアクラブ連合会

各単位クラブによる意見交換会を実施しました。

那須町シニアクラブ連合会では、新型コロナウイルス感染症の影響により、思うような研修会ができない状況を受け、この機会に普段は中々話すことができない各クラブの悩みや解決策を共有するための意見交換会を実施しました。

多くのクラブで出た意見として、「会員の減少」や「役員の担い手不足」、「若手会員の加入促進」などが挙げられました。それぞれ難しい課題ですが、クラブに入る楽しさを積極的にPRしていくことや若手会員が入ることで活性化するなどポジティブな意見も挙がりました。今後の活動に活かして頂きたいと思います。



# こども交流事業(フットゴルフ体験会) 実施しました!



町内在住の小中学生を対象に、学年や学校の垣根を越えて、協力し物事に取り組む体験をすることで、同年代の繋がりや那須町に愛着を持つことを目的に、11月21日(日)に那須国際カントリークラブにて、こども交流事業(フットゴルフ体験会)を行いました。

「フットゴルフ」とは、サッカーボールを蹴ってゴルフをする子供から大人まで楽しめるスポーツで、本格的なコースを使った貴重な体験を通し、皆さん楽しく交流することができました。



とても楽しかったです。  
子ども達の仲が  
深まりました。



のぼり坂でボールが  
下に転がってしまっただけ  
れど、楽しかったです。



# お気軽にご相談ください!

介護や福祉、医療などに関することはもちろん、どこに相談したらよいか分からない心配ごとや悩みは、まず地域包括支援センターにご相談ください。相談内容に応じて適切な機関等と連絡を取り、みなさんへ必要な情報やサービスの提供、関係機関の紹介などをして、問題の解決に努めます。

## 高齢者のみなさん

生活や健康について、困ったことや心配ごとなど

## 高齢者のご家族

介護での疲れや悩み、仕事と介護の両立の悩みなど

## 高齢者の近所のみなさん

近所の高齢者に関する心配ごと、気になることなど



### お問合せ

那須町地域包括支援センター tel.0287-71-1138

## りんどう作業所通信

### 問合せ

#### りんどう作業所

住所 / 那須町大字寺子丙 4-70 ゆうゆうセンター内  
電話 / 0287-72-0362

### りんどうマルシェ開催

11月13日(土)に「りんどうマルシェ」を開催しました。マスクの着用や手指の消毒などコロナ感染予防対策にご協力頂き、さをり織りと木工の体験やコーヒーの販売などを行いました。

### さをり織り紹介

さをり織りは、利用者が自ら糸を選び、心をこめて織り上げています。できた反物はボランティアさんのご協力により製品になっています。一つ一つがオリジナルの作品ですので、ぜひ手に取ってみてください。

#### 参加者の感想

初めて木の作品を作ることができて嬉しかった。

さをりをパタンパタンと織ったり、色々な色を選んで楽しかった。



▲ コーヒー販売



▲ さをり織り体験



▲ 木工体験



▲ メガネケース



▲ がま口ポーチ



▲ さをり織り各種 (ブックカバー、小銭入れ、ペンケースなど)

# 介護のためのワンポイントアドバイス

## 冬場の脱水について

冬場は、空気の乾燥や暖房器具の使用等から、気づかないうちに身体から水分が失われやすくなります。喉の渇きを自覚しにくく、冷えてトイレが近くなる、身体を冷やしたくない等の理由から、脱水になるリスクが高まります。

喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、緑茶やコーヒーなどカフェインを多く含む飲料、アルコールは利尿作用があり、逆に水分を失う恐れがあります。冬場は白湯や温かい麦茶等がおすすめです。

また、暖房器具のつけっぱなしに注意し、定期的に換気や加湿をすることも脱水予防に有効です。こまめな水分補給と、加湿で、健康的に冬を過ごしましょう。



## 手話コーナー

表現しやすい手話をいくつか紹介します！

### 手話で話すときのポイント

- ・手話は右手でやっても左手でやっても大丈夫です。
- ・指や手の形や動きが、相手にはっきりと見えるようにしましょう。
- ・顔の表情も大切です。相手と目を合わせて手話をしましょう。

詳しくはボランティアセンター係まで！

### 春



両手の手のひらを上に向け、お腹からおおるようあげる動きを繰り返します。

### 夏



「暑い」「うちわ」も、同じ手話です。

親指を人差し指にのせた右手のグーで首筋をあおぎます。

### 秋



「涼しい」も同じ手話です。

指を広げた両手を顔に近づけ、手の平でおおぐ動きを繰り返します。

### 冬



寒くて震える様子。「寒い」「冷たい」も同じ手話です。

両手のグーを上に向け、腕と身体を縮こませ、左右に震わせます。

# ボランティアセンター

## 生活アシストボランティア養成講座を開催します!

少子高齢化等の社会問題が進行していく中で、生活の中のちょっとした困りごとを手助けしてくれる方の必要性が高まっています。  
この講座では、地域の支え合いや助け合いの活動に興味・関心のある方を対象に、生活アシストボランティアとは何か、自分にできる事は何かを考えていきます。

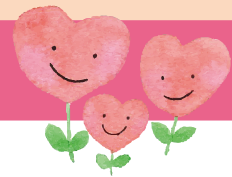
日時	令和4年1月27日(木) 午後1時～午後4時
場所	ゆめプラザ・那須 集団検診室
講師	国際医療福祉大学 准教授 大石 剛史 氏
定員	30名(定員になり次第締め切り)
参加費	無料
申込・締切	令和4年1月7日(金)までに、電話または窓口でお申込みください。



### 申込

ボランティアセンター係  
那須町大字寺子乙2566-1 ゆめプラザ・那須 TEL 0287-72-5133

## ご寄付・善意ありがとうございました



善意銀行 8月

氏名
遠藤和男様
大森兼義様
草野勇三様

善意銀行 9月

氏名
遠藤和男様
大森兼義様
草野勇三様
結の会様

大森兼義様
草野勇三様
なすの斎場グループ様
ひらやまオートサービス様
特定非営利活動法人 ゆっくりサロン様
株式会社 三和 若喜旅館様
伊王野上町第三講中様



善意銀行 10月

氏名
遠藤和男様

## 相談コーナー

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合がございますので、事前にお問い合わせください。

### 【心配ごと相談】

日常生活の心配ごとや悩みごとなどの相談に応じます。予約の必要はありませんので、相談日にお越しください。

- 開設日 令和4年1月20日、2月21日、3月23日
- 開設時間 午前10時～午後3時
- 開設場所 ゆめプラザ・那須
- 対応者 民生委員・児童委員2名
- 問合せ 那須町社会福祉協議会 ☎72-5133



## 傾聴の部屋

※新型コロナウイルス感染症の影響により予定が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

会場に足をのばして話してみませんか?  
あなたのお話を1対1で、尊重してお聞きします。  
※前日までにご予約ください。予約がない場合は中止します。

- 日程 1月20日、1月25日、2月10日、2月15日、3月10日、3月15日
- 時間 午前9時～10時、午前10時15分～11時15分  
※1人1時間、1日に2人まで
- 費用 無料
- 場所 ゆめプラザ・那須
- 主催 那須傾聴
- 予約 ボランティアセンター係 ☎72-5133

