

まごころ

〔発行〕

(社福)新潟市社会福祉協議会
まごころヘルプ

<http://www.syakyo-niigatacity.or.jp>

表紙題字:提供会員 長谷川義明さん

西区まごころヘルプ

天ぷらそうめん茶の間

7月15日(日) 坂井輪コミュニティセンター
みんなで作る天ぷらそうめん茶の間を開催しました!



天ぷらは、かぼちゃ、ピーマン、なす、いんげん
しらす入りかきあげ(←とっても美味しい!)



西区まごころの夏の定番になった天ぷらそうめん
茶の間は、みんなで作って食べる“お茶の間”です。

作り隊はエプロン持参で10時集合。さすがに20
食を超える天ぷらとそうめんの量は半端ではありませ
ん。業務用の大袋の天ぷら粉に天ぷら鍋2つ体制
で薬味の葱もドンブリに山盛り! 男性陣の積極的な
お手伝いもあって段取りよくできあがりました。

熱々の天ぷらとみなさんが持ち寄ってくださったお
手製のお漬物におしゃべりも一層にぎやかに…。

食後は長谷川さんのフルート演奏で千の風などを
合唱し、楽しいひとときをすごしました。♪

《西区のお茶の間のご案内》

西区ではこのようなイベント茶の間(不定期)の他に
誰でも参加できる『黒埼茶の間』と『西区手づくり茶の間』
を月に1回開催しています。

お問合せ先:西区まごころヘルプ 025-211-1616

東区社会福祉協議会 **東区まごころヘルプ** TEL 025-272-7741
〒950-0885 新潟市東区下木戸 1-4-1 東区役所内 FAX 025-272-1756

中央区社会福祉協議会 **中央区まごころヘルプ** TEL 025-210-8736
〒951-8062 新潟市中央区西堀前通 6 番町 909 番地 Co-C. G. 3F FAX 025-210-8722

西区社会福祉協議会 **西区まごころヘルプ** TEL 025-211-1616
〒950-0909 新潟市西区寺尾西 1-1-5 FAX 025-211-1631



窓口開設時間

平日 8:30~17:15

がんばりすぎていませんか？

…まごころヘルプではこんな手助けをしています…

まごころヘルプは住民参加の助け合い活動です。
会員さんの気持ちを大切にしたい支援や活動を心がけています。

食事づくり

夕食作りのヘルプをしています。
要介護のご両親のために、息子さんが用意して下さる献立や材料で調理しています。
ご両親のお好きなものでしょうか昔ながらの献立や旬の物が入っています。
とても大切にされているご家族の味を提供会員さんも大事に食事作りをしています。

配食 +α

まごころ夕食は安否確認と食の安心とふれあいを目的にお弁当をお届けしています。基本は玄関で手渡しですが、利用会員さんの希望があれば枕もとまでお届けしています。
この夏は暑くて熱中症を心配されたご家族から水分補給の確認もしてほしいと依頼がありました。お弁当をお届けした時に冷蔵庫からお茶をだして枕元まで…「冷たいお茶が美味しいよ」と喜ばれました。

ヘルプ +α

まごころヘルプは利用会員さんの家へ行って日常生活の家事や介護を手助けしています。掃除や洗濯といった作業だけでなく利用者さんとのふれあいも大事にしています。
音楽が大好きな利用会員さんのお宅の掃除に音楽好きな提供会員さんが伺いました。あっという間に音楽の話で意気投合。利用会員さんは家で趣味の音楽の話ができるのがとても嬉しいとのこと。提供会員さんも専門的な話が聞けて楽しいと利用者さんに会うのを楽しみにしています。

外出介助

「遠方にある主人のお墓にお参りに行きたいがちょっと一人で不安」と相談がありました。
遠出が可能な提供会員さんが付き添って、無事お墓参りが出来て喜ばれました。

話相手

同居のご家族から「日中、一人になる母が話相手がなくて心配」と相談があり、週2回、昼食準備と話相手で伺っています。
ご家族から「今日は〇さんが来てくれて、こんなお話をしたんだよと、嬉しそうに話してました」と報告をいただきました。
提供会員さんとの会話を心待ちにしてくださってるのが嬉しいですね。

見守り

認知症の方の見守りで伺っています。
認知症の方の見守りに何うと、時には拒否されたり、時には閉め出されたり…提供会員さんから報告をもらいながら「もう無理かな」「ご家族と相談が必要かな」と私たち。提供会員さんに聞いてみると「もうちょっとがんばってみよう！」との返事。
顔を憶えていただいて大歓迎されたり、やっぱり閉め出され「帰って」と言われたり、反応はそれぞれの日で違うのですが、変わらないのは「ありがとう。助かってます。」のご家族の声。
どんな時でも、優しく接して下さる提供会員さんに感謝です。

手助けが必要な時には、まごころヘルプコーディネーターまでお気軽にご相談ください。

子育て支援

1年生のお子さんが初めて夏休みにひまわりクラブへ通うことになり、付き添ってもらえないかと相談がありました。
お子さんの様子に合わせてご家族と相談しながら、お子さんが一人で通えるようにお手伝いしました。
すっかりお子さんと仲良しになった提供会員さんがヘルプ最後の日にかわいのお手紙をいただいて感激したそうです。
近所に信頼できる大人ができたことはお子さんにもご家族にも安心なことだと思います。

中央区コーディネーター
いちおし情報

中央区社協 交流スペースで学ぼう！

中央区社会福祉協議会では、中央区社協交流スペースを会場にして、毎月いろいろな講演会を開催しています。

皆さまが、気軽に足を運んでいただくきっかけになればと、「こんなこと聞いてみたかった！」というような企画がいっぱいです。ちなみに、

- 4月【薬の飲み方・使い方】
- 5月【脳卒中にならないために】
- 6月【携帯電話メール講座】
- 7月【遺言と相続～相続のあれこれ】
- 8月【新潟今昔物語～古町再発見】
- 9月【こどもの育ち～あれこれ】
- 10月【葬儀について～あなたの安心】など
- 11月以降も、いろいろな講座を企画中！！

開催日や内容は、区だよりに掲載されます。総合福祉会館や手づくり茶の間にチラシも置きますのでご覧ください。

参加をお待ちしております。

お問い合わせは
中央区社会福祉協議会
tel (025)210-8720

年末年始のお休みの のご案内

平成 24 年 12 月 29 日(土)～
平成 25 年 1 月 3 日(木)
◎まごころ夕食はお休みです。
◎留守番電話対応になります。

※年末年始に手助けが必要な方は
早めにご相談ください。

今年度のまごころヘルプの活動をご支援くださる賛助会員の方々です

“今はまだ手助けが必要ではない。または今は忙しくて手助けができない。しかしまごころヘルプの活動を支援したい”とご賛助くださる会員さんをご紹介します。

【個人】 石田 久美子 金子 ヨシイ 菊池 陽子 長澤 由美子 箕輪 紀子

(平成 24 年 6.7.8 月新規・継続入会分 あいうえお順 敬称略)

まごころヘルプ活動状況(平成 24 年 4 月 1 日～8 月 31 日)

	全会員数	利用会員	提供会員	賛助会員	ヘルプ件数	配食数
全体	1,728 人	1,090 人	538 人	100 人	8,912 件	1705 食
東区	395 人	232 人	149 人	14 人	2,100 件	
中央区	697 人	447 人	195 人	55 人	3,365 件	
西区	636 人	411 人	194 人	31 人	3,447 件	1705 食

住民参加の助け合い活動

まごころヘルプ

お困りのことはありませんか？

利用料金

- ◎ 1時間 880円（活動事務費80円含む）※2時間目から30分ごとに300円
- ◎ 交通費実費（利用者負担）
- ◎ 内容により30分440円からご利用できます。

子育て中の方から高齢の方まで年齢にかかわらずご利用いただけます。
詳しくはお近くのまごころヘルプにご相談ください。

☆家事援助 掃除、洗濯、食事作り、買い物など。

☆日常のちょっとした困りごと ゴミ出し、玄関先の除雪、電球の取換えなど。

☆外出の手助け・通院の手助け

☆在宅での手助け 話し相手、食事介助、トイレ介助など。

☆子育て支援 産後の手助け、園への送迎など。

☆ちょこっとおつかい 買物、薬取りなどの簡易なおつかい。1回500円（玄関までのお届け）

☆まごころ夕食(西区) 安否確認を兼ねて、まごころ夕食をお届けします。1食710円



提供会員募集中！一緒に活動しませんか？

“できる時に、できる事を！”活動は日数ではありません。
登録時に活動が可能な日（曜日）やできる活動内容等をお聞きしています。

活動謝礼

- ◎ 1時間 800円
- ※2時間目から30分ごとに300円

会員の種類	年会費
利用会員	1,500円
提供会員	
賛助会員・個人	〔一口〕2,000円
賛助会員・団体	〔一口〕10,000円

会員になるには登録手続きと年会費が必要になります。※提供会員はヘルプが必要な時に利用会員に変更できますが、賛助会員の場合は改めて利用会員の登録が必要となります。

ガイドブック研修(基本研修 要申込)	10月	11月	12月	1月
会場 / 時間				
東区社会福祉協議会 / 10時～12時	10/23(火)	11/20(火)	12/18(火)	1/22(火)
中央区社会福祉協議会 / 10時～12時	10/12(金)	11/9(金)	12/14(金)	1/11(金)
西区社会福祉協議会 / 10時～12時	10/3(水)	11/7(水)	12/5(水)	1/9(水)

☆安心して活動をするために…まごころヘルプの活動をはじめる前に必ず受講していただく研修です。
ご都合のよい会場をお近くのまごころヘルプまで電話でお申し込みください。



活動したい！利用したい！
詳しく知りたい！
そんな時はいつでもお気軽に
お電話ください！

- 中央区まごころヘルプ 210-8736
- 東区まごころヘルプ 272-7741
- 西区まごころヘルプ 211-1616

まごころヘルプの窓口は東区、中央区、西区の社会福祉協議会にあります。
お近くのまごころヘルプで登録いただければ他の区でも利用や活動ができます。

東区まごころヘルプ
お申し込み・お問合せ 272-7741

◎定例会・お茶の間【山の下の地区】

開催日時 会場	内容
10月19日(金) 10:30~12:00 中地区公民館第1集會室	「みんなでタオル体操! リフレッシュ!」 講師: 運動推進員 本間ミチ子氏 参加費: 100円(茶菓子代) 持ち物: タオル、水分 申込: 要 ※締切日: 10月12日(金) ◎終了後は14時まで自由に過ごす事ができます。 ※昼食は各自ご持参下さい。(当日買う事も出来ます)
11月16日(金) 10:30~14:00 中地区公民館第1集會室	「愛唱歌を皆で歌いましょう!」 ※午後は作業をします。 参加費: 200円(茶菓子代・材料費代) ※昼食は各自ご持参下さい。(当日買う事も出来ます)
12月20日(木) 10:30~14:00 中地区公民館第1集會室	『今年も!お楽しみ会!』 紙芝居あり!ピンゴあり!語りべあり! 参加費: 800円(昼食代含む) 申込: 要 締切日: 12月13日(木)
※1月の定例会・お茶の間はお休みです	

◎定例会・お茶の間【石山地区】

開催日時 会場	内容
10月17日(水) 10:00~15:00 シルバーピア石山第1和室	お茶の間 参加費: お茶のみ200円 食事つき500円
11月7日(水) 8:30~17:00	「新そばを食べ紅葉を愛でる会」 行く先: 七福温泉七福荘(東蒲原郡阿賀町) 集合場所: ①8:30新潟市総合福祉会館前 ②8:45山の下まちづくりセンター前 ③9:00シルバーピア石山前 参加費: 4,000円(飲み物は自己負担) 持ち物: 浴用タオル(必要な人はバスタオル) 定員: 27名 申込: 要 締切日: 11月5日(月)
12月5日(水) 13:00~16:00 シルバーピア石山第1和室	「来年の干支・その他の手作り!」 参加費: 300円 持ち物: 裁縫道具 申込: 要 締切日: 12月3日(月)

10.11.12.1月 まごころヘルプ 定例会 お茶の間 研修会

中央区まごころヘルプ
お申し込み・お問合せ 210-8736

◎定例会【中央区】

開催日時 会場	内容
11月30日(金) 10:00~12:00 総合福祉会館 5階(502)	【ミニちぎ絵教室~来年の干支】 参加費: 500円(材料・お茶代) 申込: 要 ※締切日: 11月 8日(木) 定員: 15名 ※ 終了後は、引き続き「手づくり茶の間」になります。

◎お茶の間【中央区手づくり茶の間】

会場: 新潟市総合福祉会館	時間: 10:00~15:00	参加費: 100円	
10月	・5日(金)502号室	・16日(火)501号室	・24日(水)501号室
11月	・13日(火)502号室	・21日(水)502号室	・30日(金)502号室
12月	・13日(木)502号室	・21日(金)501号室	
1月	・10日(木)502号室	・25日(金)502号室	

(昼食は各自でご用意ください。)

12月21日は
《クリスマス昼食会》
一緒にお弁当を
食べましょう!
・参加費 400円
・要申込
・※切 12月18日



2012まごころヘルプ会員研修&交流会

—ヘルプ依頼の多い認知症や車椅子介助について学びましょう—
「認知症サポーター養成研修」と「車椅子介助のミニ講座」
・日 時 10月31日(水) 10:00~12:00
・会 場 総合福祉会館401~404
・交流会 12:15~14:00 参加費 500円(お弁当代)
※まごころヘルプの提供会員・利用会員・賛助会員対象研修です。
※詳しくは各区まごころヘルプまでお問合せください。(要申込)

開催日時 会場	内容
1月15日(火) 13:00~15:00 シルバーピア石山第2和室	お茶の間 参加費: 100円 ※午前中は折り込みを行っています
1月20日(日) 11:00~14:00 シルバーピア石山 第1・2会議室	「平成25年 新年を寿ぐ会」 会 費: 2,000円 定 員: 40名 申 込: 要 締切日: 1月18日(金)

楽しい催し物を
予定しています!

西区まごころヘルプ
お申し込み・お問合せ 211-1616

◎定例会【内野・坂井輪地区】

開催日 時間: 13:30~15:00	会場: 西区社会福祉協議会 会議室
10月15日(月)	事務連絡と近況報告を兼ねての茶話会
11月12日(月)	事務連絡と近況報告を兼ねての茶話会
12月10日(月)	事務連絡と近況報告を兼ねての茶話会

◎お茶の間【黒埼茶の間】

開催日時	会場: 黒崎市民会館 講座室3
10月5日(金) 13:00~15:00	「みんなでお茶を飲みながらお話ししよう!」 参加費: 100円
11月2日(金) 13:00~15:00	
12月7日(金) 13:00~15:00	
1月はお休みです。	



◎お茶の間【西区手作り茶の間】

開催日	会場 時間 参加費 持ち物
10月24日(水)	会場: 西区社会福祉協議会
11月28日(水)	時間: 10:00~13:00
12月12日(水)	参加費: 200円
1月23日(水)	持ち物: 蒸籠箱・ものさし

どなたでもお気軽に
ご参加ください!
手芸をしながら
おしゃべり
しましょう!



---他機関情報---
日本赤十字社さんの講習です。
詳しくは直接お問合せください。

赤十字健康生活支援講習会

日 程: 平成24年10月28日(日)・11月3日(土)・4日(日) 各日10:00~15:00
会 場: 中央区関屋下川原町 赤十字会館 5階
内 容: 日常生活における介護の知識と技術を学ぶ
(地域での支援、車いす等介助、認知症の理解等)
対 象: 15歳以上
定 員: 30名
経 費: 1000円(教材費等)
持 参 品: 筆記用具・活動しやすい服装・昼食・飲み物

申込み・問い合わせ: 電話 025-231-3121
日本赤十字社新潟県支部 事業推進課 普及係





まごころ写真館

…2012年6.7.8月…



7月18日 中央区 「体にいいことやろう～簡単ストレッチ&手づくり茶の間」
 提供会員の金子シゲさんから、無理なくできる簡単ストレッチを教えてくださいました。
 “体を伸ばすと気持ちいいですよ！丸くなりがちな背中をまっすぐ上にのぼします…
 ゆっくり横に倒してみましよう。呼吸はゆっくりと… こんどは腰に手をあてて
 ふくらはぎをのぼしましょう…”
 ポイントは 少しづつでも毎日からだを伸ばすことだそうです。
 終了後は、皆さんでゆつくりお茶を楽しみましたよ。

7月18日 東区石山 「みんなでカレーを作って食べましよう！」
 野菜をたっぷり美味しくカレーができました!!
 午前中はカレー作りをする人、麻雀をする人、手作りをする人、それぞれ自由に楽しんで、
 お昼はみんなで一緒にカレーをいただきます～!!
 麻雀を楽しみに、また新しいお茶の間仲間も増えてにぎやかなランチタイムとなりました。
 午後からは、会員さんとお友達がフラダンスを披露してくださって、茶の間がハワイに!
 ハワイアン調の調べにリゾート気分。フラダンスを習ったり楽しい時間をすごしました。
 披露してくださったみなさん、本当にありがとうございました。



今年も参加できてうれし～
 大勢で食べるのはやっぱり楽しい!



7月20日 東区山下 「今年こそ 鉄板焼き!!」
 企画していた行事が、去年は会場の手違いで出来なかったので「今年こそ」と
 鉄板に熱い思いをこめての鉄板焼きです。みんなで作る過程もまた楽しい。
 熱々のお好み焼きをみんなで一緒にいただきます～!!
 お味はいかがでしたでしょうか? もちろん旨さは鉄板(手堅い美味しさ)!
 みんなで食べるのは、ほんとに美味しい!



7月15日 西区 「天ぷらそうめん茶の間」
 西区社協局長もエプロン姿で参加!
 初めての参加の方もこの天ぷらそうめんのとりこに!?
 …お茶の間の様子は今号の表紙をご覧ください!…

～活動だよりの折込み作業のお手伝いお願いします～ ※会場が3ヶ所あります。

◎次回折込日【東区】

開催日時	会場
1月15日(火)	シルバーピア石山 第1和室
・9:30～12:00	※午後はお茶の間になります。

◎次回折込日【中央区】

開催日時	会場
1月16日(水)	新潟市総合福祉会館 408号室
・9:30～12:00	※午後はお茶の間になります。

◎次回折込日【西区】

開催日時	会場
1月16日(水)	西区社会福祉協議会 会議室
・9:30～12:00	