

まごころ

発行 まごころヘルプ

(社福)新潟市社会福祉協議会
地域福祉課・市民活動推進室

電話 248-2214

表紙題字:提供会員 長谷川義明さん

●ホームページ <http://www.syakyo-niigatacity.or.jp> ●Eメール shiminkatsudou@syakyo-niigatacity.or.jp



～会員さんの作品～

目次

[本紙]

- 新年のご挨拶 1ページ
- 賛助会員紹介・ガイドブック研修
・活動状況・本のご寄付 他 2ページ
- 研修報告 3ページ
- 年賀状ありがとうございました
編集後記 4ページ

別冊[区まごころかわら版]

～各区からのお知らせ～

- 新潟弁かるたで笑いがいっぱい!
・折り込みボランティア 1ページ
- 定例会のご案内 2. 3ページ
- 手づくり茶の間・地域の茶の間 4ページ

年頭にあたって

新潟市社会福祉協議会

専務理事 田中 純夫

新年明けましておめでとうございます。

まごころヘルプの会員の皆様には、平成二十二年をお健やかに迎えに
なられましたこととお慶び申し上げます。

さて、今年には阪神淡路大震災から十五年ですし、また暮れには久しぶりの大雪に見舞われ災害について再び考えさせられる年となっております。そしてそのたびにこうした災害時にはなによりも地元、近所の助け合いがまず大切であるといわれています。そしてまったくそのとおりであると思います。

福祉、支え合い、助け合いといいますが、これは決して均質なものではなく、どんなときに、どんな人たち、どんな層のひとたちを対象としているのか、そこをよく考える、わかまえるのでなくとも行くか、行かないのではないか、こんなふうには私は思っています。

現役の仕事盛りの人たちは、この職住完全分離の時代、地元にはほとんどいないのだし、地元に着する活動はやはり高齢者や子どもが中心にならざるをえません。福祉の啓発、福祉教育、事業への呼びかけなど対象をよくわかまえないと、まったく効果が見込めません。

緊急時や災害においてはやはり、ご近所に最優位があります。しかしだからといってこれのみに人のつながり、助け合いをもとめていたのではしんどくなつて、どうしても無理が出てきます。もう少しゆるやかな、そして少しは気心の分り合えた助け合い、支えあいがほしくなります。そのひとそのひとの活動形態によって、また時と場合によって必要とされるケアは異なつてきます。

私たちの生きる場はとも広範囲ですし、奥行きや壁がたくさんあつてとても複雑です。ですから助け合い、支えあいのメニューもたくさん必要です。

そのひとつが皆様の「まごころヘルプ」の活動であり、暮らしを支える重要な役割を担っていただいていると感謝申し上げますとともに、今後のますますのご活躍に期待しております。

年頭にあたり、まごころヘルプのさらなる発展と皆様方のご健勝をお祈り申し上げ新年の挨拶とさせていただきます。

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。しかし住民参加型福祉サービスの活動を支援したい”とご賛助くださる(賛助金のご寄付を含む)個人・団体の会員さんを随時ご紹介いたします。

〔個人〕 石田 レイ子

(平成21年11月・12月新規・継続入会分 あいうえお順 敬称略)

ヘルプ活動・配食ボランティアをしてくださる会員さんへ

寒さの厳しい日、天候が悪い日が多い中、いつも活動していただきありがとうございます。まだまだ新型インフルエンザも治まらず、風邪やノロウイルスも例年流行る頃です。

「少し体調が悪いかな?」と思ったときには無理せず、どうぞ早めにヘルプ、配食ボランティアをお休みして身体をしっかりと治していただきたいと思います。

～ガイドブック研修～ (基本研修 要申込)

※どちらの会場でも受講可能です

- **場所** 新潟市総合福祉会館
5階502号室
- **日時** 午前10時～12時
〔2月〕10日(水)・20日(土)
※2/20のみ407号室
〔3月〕10日(水)・20日(土)
- **場所** 西区まごころヘルプ
- **日時** 午前10時～12時
2月3日(水)・3月3日(水)

☆まごころヘルプの活動を始められる前に必ず受講していただく研修です。

☆ガイドブック研修を終えられた方からヘルプ活動をお願いしております。

会員さんからの本のご寄付

- ケータリングフードドライバー
高木 初亀さん
「ホ・オポノポノ」滝沢 朋子 著
- 藤崎 節子さん
「自己発想の方法」羽仁 五郎 著
「窓際のトットちゃん」黒柳 徹子 著
「大前研一の新国富論」大前 研一 著
「人を動かす」D・カーネギー 著
「おしん 1巻～4巻」橋田 壽賀子 著



♪西区まごころヘルプで
貸し出しています!
どうぞご利用ください!

まごころヘルプ活動状況(平成21年12月末現在)

全会員数	利用会員	提供会員	賛助会員	ヘルプ活動時間
1,685人	1,020人 (東 199人) (中央 436人) (江南 25人) (西 360人)	665人 (東 156人) (中央 255人) (江南 23人) (西 231人)	個人 168人	21年11月 2,143.5時間
			団体 12団体	21年12月 2,269.0時間
				21年4月～12月 19,578.0時間

《研修報告》 誰かのために自分のための講座

～生涯現役！毎日を楽しく、生き生きと送るための4つのヒント～

11月18日(水)～12月16日(水)全4回 会場：新潟市総合福祉会館

この度開催しました4回連続の公開講座にのべ93人のご参加をいただきました。

連続で受講された会員さんより、講座で経験したこと(自分自身をテーマにしたコラージュ(切り貼り絵)の作成、日常の食事を意識した調理実習、心も体もほぐすエクササイズ)を通し、“自分自身のこれからを思い、今生かされていることを改めて感じました。副題のように生涯現役で誰かのためになれば幸いです。”と感想をいただきました。

《第1回 閃力》『自分再発見！』～いつもと違った発想で脳の活性化！～

11月18日(水) 講師 えにし屋 清水 隆太郎氏

(参加者アンケートより)

- 普段はあまり考えない自分自身のことについて考える機会になりました。もっといろいろな事に興味を持っていきたいと思えます。
- 自分が思っている自分と相手を感じる自分は違うとわかりました。



インタビューゲームや、コラージュの作成に皆さん真剣に取り組んでいました。



《第2回 飯力》『明日の健康は今日の食事から！』～体にいい食事を作ってみよう！～

11月25日(水) 講師 管理栄養士 廣川 玲子氏



(参加者アンケートより)

- 塩分糖분을控えても大変おいしく食べられることを痛感いたしました。ちょっとした工夫で必要な摂取量が取れることに感服しました。



カルシウムたっぷり！
「鮭バーグのきのこあんかけ」

《第3回 健力》『姿勢を正せば一石？鳥』～心と体のセルフメンテナンス～

12月2日(水) 講師 ガレージ1主催 水科 江利子氏

(参加者アンケートより)

- いままでの健康教室とちがいに心の大切さがわかりました。
- とっても楽しく、元気になりました。相手を大切にする為には自分も大切にしないとイケませんね。“セルフメンテナンス”が日課となるよう心掛けたいと思えます。



《第4回 縁力》『袖触れ合うも他生の縁』

12月16日(水) ～これからの活動のヒントに！生涯現役の事例紹介～



講師 まごころヘルプ会員
長谷川 義明氏

(参加者アンケートより)

- 袖触れ合うも他生の縁、人との出会いのすばらしさを感じました。長谷川さんご自身のお話も良寛さまのお話も大変参考になりました。
- 今回はじめて市民活動支援センターを知りました。一度たずねてみたいと思っています。



講師 新潟市市民活動支援センター
センター長 長谷川 正康氏

年賀状ありがとうございました！

みなさん今年もどうぞよろしく願いいたします。

ほんの一部ですが紹介させていただきます。



謹んで新春の
お慶びを申し上げます
平成二十二年 元旦
おめでたく下さるに方々がみんな
親切で優しい方ばかりで
とても嬉しくございました。
今年もおめでたく下さる日を
楽しみにしております。

迎春

昨年は大変お世話になりました
皆様に幸多き年でありますよう
心からお祈り申し上げます
本年もよろしく願いいたします
平成二十二年 元旦



新しき年の始の
初春の
今日降る雪の
いやしげ吉事

本年もよろしく

編集後記

平成22年が始まりました。今年はまだまごころヘルプ活動を開始してから20年の記念の年になります。20年前と今とは社会情勢も地域の様子も大きく変わってきていますが、(個人的には大和デパートや北光社の閉鎖はかなりのショックでした)今も「介護しつつ自分の人生を大切にしたい、介護される側の人生も大切にしたい、そんなシステムをつくりたい」というまごころヘルプの理念は変わっていません。まごころヘルプは一人ひとりの「助けて」の声を大切に、少しでも多くの安心をお届けできるよう、皆さんのお力をお借りしながら精一杯応えて行きたいと思っております。7月にはまごころヘルプ20周年の記念の交流会を企画しておりますので是非ご参加ください。

また、来年度の活動だよりは会員みなさんをつなぐ大切なおたよりとして、会員さんの声を多く載せていきたいと思っています。まごころヘルプや活動だよりについてご意見ご感想をお寄せください。今年もどうぞよろしく願いいたします。

【発行】 まごころヘルプ(社会福祉法人 新潟市社会福祉協議会 地域福祉課 市民活動推進室)
〒950-0909 新潟市中央区八千代 1-3-1 新潟市総合福祉会館3階 TEL025-248-2214 FAX025-248-7176
●ホームページ <http://www.syakyo-niigatacity.or.jp> ●Eメール shiminkatsudou@syakyo-niigatacity.or.jp

区まごころかわら版!

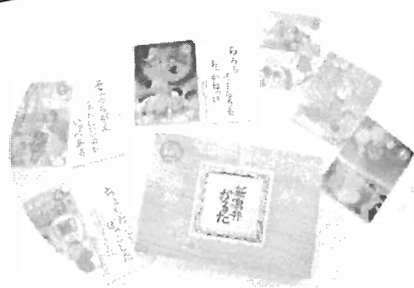
定例会は会員の研修や会員同士の親睦を深めるために、その地域の会員さんによって開催されています。

まごころヘルプに関心のある方、ご近所の方、お友達を誘ってご参加ください。お住まいの地域にかかわらずどなたでも参加することができます。

お申し込み・お問い合わせは各区のまごころヘルプへ。

(参加を希望される方で、手助けが必要な方は遠慮なくご相談ください。)

**新潟弁かるたで
笑いが
いっぱい!**



『新潟弁かるた』

※中央区まごころで
貸し出しています。

絵
が
い
い
ね!



《地域の茶の間の様子》

は
や
い
ね!

♪しょーしらて ※はずかしいの意味
そんなにほめられ どーしょぼて♪



《山ノ下地区～お楽しみ定例会～の様子》

♪かがっほい 外は日和の 雪景色♪

※まぶしいの意味

♪おおぼらに しているときに 客がくる♪

※ちらかしているの意味

会員さんよりご寄付いただいた「新潟弁かるた」
定例会や茶の間でひっぱりだこです!

昔なつかしい絵のとりふだや新潟弁を楽しみました!

活動だより、折り込み作業をお手伝いして下さる皆様へ

四つの会場で折り込み作業をお手伝いいただいております!
お好きな会場にお運びください!お待ちしております!

※折り込み後、15時まで
会場で自由に過ごせます!

●3月26日(金) 10:00~12:00
会場:新潟市総合福祉会館 4階 405・406

●3月30日(火) 9:30~12:00
会場:シルバーピア石山 1F 休憩室

●3月30日(火) 9:00~12:00
会場:西区社会福祉協議会 会議室

●3月26日(金) 13:30~15:30
会場:江南区まごころヘルプ

中央区(新潟島・江南地区)

〔お申込み・お問合せ 248-7175〕

☆3月 3日(水) 10:00~13:00

◎『反省会と新年度に向けての話し合い』

～皆さんとお弁当を食べながら新年度の話をしましょう!～

会 場: 新潟市総合福祉会館 4階 404

参加費: 900円

(お弁当代含)

要申込: 2月26日(金) 〆切



☆2月はお休みです。

東区(石山・山ノ下地区)

〔お申込み・お問合せ 243-1152〕

《石山地区》

☆2月 12日(金) 10:00~12:00

◎『一年を振り返り

新年度の計画について話し合い』

場 所: シルバーピア石山第2会議室

会 費: 100円(お茶代)

～みんなでお茶を飲みながら

お話ししましょう～

☆3月 17日(水) 13:30~15:30

◎『まごころヘルプ入会説明会』

場 所: シルバーピア石山第2会議室

〈山ノ下地区〉

☆2月 18日(木) 10:30~14:00

◎『あつあつうどんを

みんなで食べましょう』

場 所: 中地区公民館3階調理室

会 費: 300円程度(※実費)

持ち物: エプロン・三角巾・ふきん

定 員: 20名

要申込: 2月12日(金) 〆切

☆3月 18日(木) 10:00~12:00

◎『一年を振り返り

新年度の計画について話し合い』

場 所: 中地区公民館4階第2講座室

※終了後14時までは会場で自由に

過ごせます。(昼食の持ち込み可)

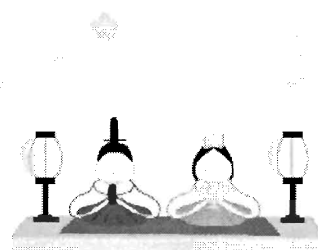
《東区(石山地区)地域の茶の間》

◆2月16日(火)10:00~15:00

場 所: シルバーピア石山第1和室

会 費: お茶のみ 200円

: 食事つき 500円



江南区

〔お申込み・お問合せ 383-2310〕

～両川地区定例会とお茶の間～

☆平成22年3月17日(水) 13:30～15:30

場 所：両川地区公民館 1階会議室

参加費：100円(茶菓代)



※皆様お誘い合わせてご参加ください※

※地域活動支援センター・スワンさんも参加予定です。「古新聞」を集めている作業所さんですのでお持ちいただける方はご協力お願いします。

西区(坂井輪・内野・黒埼地区)

〔お申込み・お問合せ：211-1616〕

西区まごころ「お茶の間」は
月～金曜日 開いています！
遊びに来てくださいね！

《黒埼地区》

☆2月5日(金)13:00～15:00

◎普段着茶会

賛助会員中村さんよりお茶を点でていただきます。

場 所：黒埼地区公民館2階第3講座室

会 費：100円(お茶代)

☆3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。

場 所：黒埼地区公民館2階第3講座室

会 費：100円(お茶代)

《内野地区》

☆2月18日(木)10:00～12:00

◎今年度の反省と

来年度について話し合い

場 所：西コミュニティセンター和室

☆3月18日(木)10:00～12:00

◎「成年後見制度って何？」

場 所：西コミュニティセンター コミセンルーム

内容：DVD「自分らしい明日のために」鑑賞後、
西区社協 石橋さん(コミュニティソーシャルワーカー)を囲んで話し合い。

みんなきてね！

♪手づくり茶の間♪

◎西区の手づくり茶の間！

どなたでもお気軽にご参加ください！

☆日 時

2月24日(水) 10時から13時

3月24日(水) 10時から13時

場 所：西区社会福祉協議会

参加費：200円

持ち物：裁縫箱・ものさし

《坂井輪地区》

☆2月8日(月) 13:30～15:00

◎新年交流会の思い出と反省会

場 所：坂井輪地区公民館4階404号室

☆3月8日(月) 13:30～15:00

◎22年度行事等の計画打ち合わせ

◎4月のお花見会の

打ち合わせも行います

場 所：坂井輪地区公民館4階404号室





手づくり茶の間

手づくりしながら

おしゃべりしませんか？

ゆっくり楽しいひとときを
過ごしましょう！！

場 所：新潟市総合福祉会館
501号室

時 間：10時～15時

〔2月〕

5日（金）

10日（水）

18日（木）

23日（火）

〔3月〕

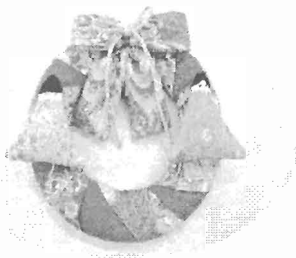
5日（金）

10日（水）

18日（木）

24日（水）

※2/23のみ504号室



1月に作った「お雛様のリース」です

一緒に楽しみましょう

手づくりミニ教室！

～はじめての方もお気軽にご参加ください！～

◎時 間 10時～12時

※材料の準備が必要です所以事前に
必ずお申し込みください。

「お花のストラップを作しましょう！」

☆2月18日（木）

3月 5日（金）

18日（木）

◎費 用 200円

◎持ち物 縫い針 糸

ハサミ

〔要申込〕 定員10名



できあがりは
こんな感じです！

地域の茶の間

～どなたでもどうぞお気軽におこしください！～

☆会 場☆

新潟市総合福祉会館

☆日 時☆

午前10時から午後2時

・2月17日（水）5階大集会室

・3月10日（水）4階401～404

☆参加費☆

茶菓のみ：200円

食事付き：500円



♪お昼ごはんは、
季節の野菜たっぷり
“まごころ汁”と
おにぎりです！



『手づくり茶の間』『地域の茶の間』
に関するお申込み・お問合せは

市民活動推進室

248-2214



「お茶の間日記」— 1月13日（水）天気 吹雪 —

朝からの吹雪で街はまっ白。

いつもより厚着して

雪ニモマケス風ニモマケス お茶の間へ…

いつもの顔がそろってなんだか嬉しい！

お正月ということだ

今日の豚汁はニンジンが花型で正月風！

「ちょした いじった ほっこした

時計屋さんへ 持ち込んだ」

新潟弁カルタで初笑い！

午後みんなと歌う「早春賦」♪

はやく 春が来ないかなあ！

