



みんなで作ろう新年会 【詳しくは5ページで紹介しています】

も
ぐ
じ

【特集】省エネ・エコで寒さを乗りきろう…P 2
ボランティアコーナー ……P 4
2月のカレンダー ……P 6

福祉映画上映会・学生ボランティア講座・在宅介護者のつどい・災害ボランティア座談会のご案内…P 3
みはまっこ体験クラブ・みんなで作ろう新年会ご報告、全国社協会長表彰のお知らせ、ご寄付、歳末街頭募金のご報告…P 5

編集・発行／  社会福祉法人 御浜町社会福祉協議会

三重県南牟婁郡御浜町下市木2040 福祉健康センター内 TEL：②3813 FAX：②3812

Eメール：mihama-shakyo@za.ztv.ne.jp

ホームページ：http://www.mihama-fukushi.com/

省エネ・エコで寒さを乗りきろう！

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、昔の人はよく言ったもので、本当にその通り!!と最近つくづく思います。

昨年の東日本大震災以降「省エネ」がうたわれていますが、もう少し寒さが続く中、少しでも協力できればと思います、ほんの一例をご紹介します。



室内の寒さ対策

お部屋を暖かくできるような、寒さ対策について考えてみましょう。

- 窓からの冷気を遮る！
- ◎カーテンを厚手のものにかえる。
- ◎夜間雨戸を閉める
- ◎窓に断熱シートを貼る。
- ◎窓と床との間にボードを立てかける。(専用ボードが市販されています。)

■太陽の光を取り込む！

◎よく晴れた日は太陽の光を取り込む。太陽が落ちないうちにカーテンを閉めるとしばらく暖かさが保てます。

■暖房器具の活用を考える！

- ◎暖房器具は窓を背にして置く。
- ◎天井に向けて扇風機を回す。空気を動かすことにより効率よく室内が暖まるそうです。

◎こたつやホットカーペットの下には保温シートを敷く。節約と暖かさで一石二鳥。

■家族で工夫する！

◎できるだけ家族が同じ部屋で過ごす。暖房費の節約にもなり一家だんらんが楽しめます。

湿度が上がると、体感温度も上がります。加湿器や室内干しをするなど、空気の乾燥対策も同時にね。



体を温める方法

まずは、身体の中から温める方法について考えてみましょう♪風邪の予防にもなります。

■温かい食べ物、飲み物などを摂る！

◎ホットミルクに生姜と蜂蜜を入れたり、ニンニク、ニラ、ネギなど香りの強い野菜も身体を温めてくれるので積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？

■入浴をする！

◎入浴時には湯船につかって温まる。半身浴でも足湯でもOKです。足湯の場合、すりおろした生姜を布に包んで入れると身体の芯からぽかぽかになります。

■軽い運動をする！

◎寒さで縮んだ筋肉を運動でほぐし、血流を良くすることで身体の熱量がアップします。

次に身体の外からも温める方法について考えてみましょう♪

■厚着ではなくポイントを温める！

◎首、手首、足首と、「首」と名のつく場所を温める。体温を調節するツボがあるそうです。また、防寒対策の施されたインナーウェアを着るのもおすすめです。

■ブランケット(毛布)や膝掛けなどを利用する！

◎最近では着るブランケットという物があります。身体全体をおおって暖かいようです。

■カイロや湯たんぽなどを身に着ける！

◎最近ではいろいろな種類のカイロが出てきました。使い捨てカイロもいいですが、エコを考えると昔ながらの「ハクキンカイロ」なんかもいいのでは。ベンジン入れて火をつけて・20時間ほど暖かい。充電式のカイロなんかもあります。

◎湯たんぽの種類も豊富です。昔ながらのお湯を入れるものや、レンジでチンしたり、充電したり。時代に沿った湯たんぽが続々登場しています。形もやわらかい素材のものや、座布団タイプ、肩掛けタイプ、長靴のような足用タイプもあります。

上記のような方法で上手に対策をすることで、寒さを乗りきり、地球にもお財布にも、暖かな春を迎えましょう♪



映画を 見に行きませんか？

〜福祉映画上映会のご案内〜





社協では、子供から大人まで多くの方に分かりやすく福祉についての関心をもつていただき、人と人とのつながりを大切にする地域づくりについて考えていただくことを目的に、映画上映会を行います。

今回の作品は、2010年公開作品、「アンダンテ〜稲の旋律〜」です。主人公 千華（ちか）が、めぐり逢った人々とのつながりの中で、失われた心を取り戻していく「人間再生」の物語です。

心が温まるとても素晴らしい作品ですので、皆様、ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、ぜひご来場下さい。

■ストーリー紹介(一部)

母親の教育で音楽の道を歩む 藪崎千華は厳しい競争や人間関係になじめず、部屋に引きこもってしまふ。すべてに挫折した千華はあてもなく千葉・横芝光町にたどり着くが、ひよんなことから独自の哲学で食と農業問題に取り組む広瀬晋平に誘われ、農業に従事することになり…。

【日時】

3月2日(金)
午後7時〜9時頃

【場所】

中央公民館 アメテイホール

【入場料】

無料

※お問合せは、社協までご連絡ください。

【担当】 芝・梶原



防災について 学ぼう！

〜学生ボランティア講座のご案内〜

社協では、小・中学生を対象に「学生ボランティア講座」を開催します。

この講座は、毎年、様々なテーマで開催しており、今年は災害をテーマに行います。ぜひご参加下さい。

【日時】

2月12日(日)
午前10時〜午後3時

【場所】

御浜町福祉健康センター

【対象】

小学生および中学生

【参加費】

100円

※送迎も行います。申込時にお知らせください。

※講座の一部として、昼食を準備しています。

詳しくは、学校を通じて配布していただきました案内チラシをご覧ください。【担当】 芝・梶原

さよなら夏 しまませんか！

〜在宅介護者のつどいのご案内〜

社協では、在宅介護をされているご家族の方を対象に「在宅介護者のつどい」を開催します。

【日時】

2月23日(木)
午前10時30分〜午後2時30分

【場所】

瀬流荘(熊野市紀和町)

【対象】

御浜町在住の在宅で介護されている方

【内容】

講話、昼食、アロママッサージ

【参加費】

1,000円

【定員】

15名(先着順)

※入浴をご希望の方は、必要用品をご用意下さい。

参加をご希望の方は、2月17日(金)までに社協へお申込み下さい。

【担当】 芝・梶原



災害ボランティア 座談会のご案内

昨年は、東日本大震災や台風12号災害など、多くの発災があり、多くの災害ボランティアの活躍がありました。

社協では、今後、災害が起こった場合、よりよい災害ボランティアやボランティアセンターとして充実させていくために、皆さんの意見を頂戴したく座談会を開催します。ご協力よろしくお願ひします。

【日時】

2月16日(木)
午後7時〜8時30分

【場所】

御浜町福祉健康センター

【対象者】

・災害ボランティアとして活動したことがある方
・関心のある方

※ご参加いただけます方は、2月13日までに社協までご連絡下さい。【担当】 梶原・芝

ボランティアコーナー

ボランティア等に関する募集・案内

ボランティア募集

フレンドの会 ショッピング
支援ボランティア

配食サービス
調理&配達ボランティア

今回のフレンドの会は、ショッピングを行います。
当日、一緒に楽しみながらお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。

【日時】 2月13日(月)
午前11時センター出発

【場所】 イオン 新宮店

【内容】 買い物



町内全地区において、ふれあい型の配食サービスが展開されています。上市木地区では、お弁当作りと配達をしていただけるボランティアを募集しています。(上市木地区にお住まいの方に限りません)

【日時】 毎月25日(7月~9月は休み)
午前8時30分

【場所】 上市木公民館

※配達のための活動の場合は、午前11時頃に公民館へ集合となります。

紀南病院

案内ボランティア

紀南病院では、総合案内所付近での案内と、玄関付近で車いすや歩行介助をおこなっていただけるボランティアを募集しています。

交代制となっております、月に一・二度ぐらいの活動となります。



【日時】 月曜日~金曜日
午前8時30分~11時30分

【お申込み・お問合せ】

御浜町ボランティアセンター
☆TEL (2)3813
☆E-mail
volunteer@nihama-fukushi.com

その他のボランティア募集はHPをご覧ください。下記QRコードはNTTドコモの携帯電話でご活用下さい。



手話サークル「オレンジ」から

**入門手話講座
開催のお知らせ**

手話で話しませんか?

手話サークル「オレンジ」では、今年も多くの方に手話に触れ、その基礎を覚えていただき、聴覚障がい者に対する理解を深めていただくことを目的として「入門手話講座」を開催します。

ぜひ、ご参加ください。

【日時】 第1回 2月14日(火)
第2回 2月21日(火)
第3回 2月28日(火)

※いずれも時間は
午後7時~8時30分

【場所】 御浜町福祉健康センター

参加をご希望の方は、2月13日(月)までに社協へお申込み下さい。

【担当 梶原】

ボランティアグループ「和」から

**たまり場
開催のお知らせ**

エコバック作りませんか?

ボランティアグループ「和」では、志原公民館で地域の人たちがふれあい、交流することができ『たまり場』を開催しています。

みんなで、楽しくエコバックを作っています。一度参加しませんか!

【日時】 毎週月・水曜日
午後1時~4時

【場所】 志原公民館(和室)

【内容】 エコバック作り

◆月・水に参加できない方は、神木ほのぼの館にて火・木の午後開催していますので、お問い合わせください。

090-6800-6021
(リーダー 北地)



かわいーい絵手紙 できまじた！

みはまっこ体験クラブご報告

みはまっこ体験クラブでは、12月17日(土)に絵手紙の講座を開催しました。

当日は、24名の小学生と保護者の参加がありました。講師を新宮市で絵手紙を教えている久保比佐子さんと絵手紙サークルのボランティアの方にお願ひしました。

先生から絵手紙の書き方を教えていただいた後、まずは、ハガキに黒ではみ出すくらい大きく絵を書き、色を塗ります。そして、メッセージを書き、雅印を押して出来上がりです。

題材には、みかんや人形、クリスマスブーツなど好きな物を選び、メッセージは送る相手を決め「お父ちゃんいつもありがとう」「おじいちゃんまたあそぼう」など、見ている人がほのぼのとするような絵手紙がたくさん完成しました。



参加者の感想を聞くと、「楽しかったです」「またやりたい」というお話の他、中には「子どもの方が上手ですね」という保護者のお話もありました。

みはまっこ体験クラブでは、今後も土日に安心して子どもたちが集える場所として、いろいろな体験講座をボランティアグループ「みはまっこレンジャー」を中心に様々な企画を行ってまいりますので、ぜひご参加下さい！

たのしい会になりました！

みんなで作ろう新年会の誓

社協では、1月6日にフレンドの会メンバーと南紀さんさんワークの皆さん、小学生ボランティアグループ「プチトマト」、ボランティアさんで、人のつながりの大切さを感じていただくことを目的に、「みんなで作ろう新年会」を開催しました。

当日は、みんなで部屋の飾り付けをし、もちつき、雑煮づくり、会食、レクリエーションという流れで行いました。

今年も皆さんで楽しい会となりました。



全国社会福祉協議会長表彰 宮本厚志さんが受賞されました

「全国社会福祉大会」において、宮本厚志さんが全国社会福祉協議会長より社会福祉団体功労表彰をお受けになりました。

宮本さんは、社協の理事を学識経験者として15年もの長きに亘り努めていただいた功績が認められました。その他にも、紀宝署少年警察協助力員や行政相談員、地域のボランティア活動なども行っております。

これからも御浜町の社会福祉の充実のために、頑張っていただければと思います。おめでとうございます。



心のたたまる ご寄付

12月16日～1月15日分

●廣野 利栄 様 (多額)

故弟 迪治様のご供養と福祉充実に役立ててほしい、と寄付していただきました。

皆様から寄せられた善意は、貴重な財源のひとつとして、ボランティア事業や地域内の支えあい事業など、御浜町の地域福祉推進のために活用させていただいております。












歳末助 合 運動 街頭募金 報告

今年度も、民生委員児童委員協議会にご協力をいただき、12月に「歳末助け合い運動街頭募金を、ピネとオークワ神志山店で実施しました。

総額で3万3508円集まりました。この募金は、歳末の障がい者支援事業として使わせていただいております。本当にご協力ありがとうございました！！



御浜町社会福祉協議会 2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
☆毎週火・木曜日: 神木よりみち広場 			1 ●Vo ひまわり(下市木配食) ●Vo すず ●サロン 午前:阿田和 午後:萩内団地 ●志原サクラB班	2 ●Vo ほほえみかい (阿田和配食) ●Vo グランマの会	3 ●引作・柿原アヤメ 	4 	
5	6	7 ●手話sオレンジ活動日 ●サロン 午後:阪本・尾呂志 ●志原サクラA班&萩内団地ハギ	8 ●神木ユリ&上市木スマイル 	9 	10 ●上地ヒマワリ 	11 建国記念の日	
●学生ボランティア講座 	●Vo まめな会(志原配食) ●フレンドの会	●Vo おもちや修理 ●手話sオレンジ活動日 ●身障あゆみの会(PM) ●ちびっこランドしはら	●Vo すず ●サロン 午前:上地 午後:山地 ●下市木バラB班	●Vo ほほえみかい (阿田和配食) ●Vo グランマの会 ●災害ボランティア座談会	●Vo グランマの会 ●サロン 午前:神木 午後:上市木 ●尾呂志コスモス	●ボランティア連絡協議会ボランティアのつどい	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20 	21 ●手話sオレンジ活動日 ●サロン 午後:志原 ●阿田和ハマユウ	22 ●Vo れんげ草(尾呂志配食) ●阿田和ボタン&山地	23 ●ブックスタート ●在宅介護者のつどい	24 ●Vo こっこの会 ●Vo みはまこレンジャー会議 ●下市木バラA班	25 ●Vo あやとり(上市木配食) ●Vo しあわせ会(神木配食)	
26	27 	28 ●手話sオレンジ活動日 ●サロン 午前:下市木 午後:柿原・引作 ●身障あゆみの会(PM) ●ちびっこランドいちぎ	29 	～第21回 トレルンだより～ 「御浜社協戦隊 年中みかんがトレルンジャー」より インフルエンザが流行してきました！みなさん体調管理には十分気を付けてください！ 今年は「復興」と「絆」をテーマに様々な活動を行っていきたくと考えています！ そこで！トレルンジャーも更なるパワーアップを図り「新生トレルンジャー」として始動していきたいと考えています！乞うご期待ください☆			
s・・・サークル Vo・・・ボランティアグループ(活動日) サロン・・・ふれあいサロン							