



おみたま 社協だより



第76号

2020.9.24



社会福祉法人
小美玉市社会福祉協議会
(小美玉市玉里保健福祉センター内)
〒311-3436 小美玉市上玉里1,122番地
TEL 0299-37-1551 FAX 0299-37-1552
E-mail omitama@omitama-shakyo.or.jp
ホームページ http://www.omitama-shakyo.or.jp/
小川支所 美野里支所
TEL 0299-58-5102 TEL 0299-36-7330

ご家族みなでご覧ください(^o^)

**赤い羽根共同募金運動が始まります
ご協力をお願いします**

10月1日～12月31日



皆さまから寄せられた募金が…

- 行政区、常会、班を通じて
- 小中学校、幼稚園保育園を通じて
- 赤い羽根協力店設置の募金箱で
- 社協窓口で ●街頭募金で

募金を送金

茨城県共同募金会をとおして…

約87%
小美玉市内の地域福祉に配分

約13%
茨城県
全域で
活用

市内に配分

じぶんの町を良くするしくみ。



令和2年度歳末たすけあい
交流事業(高齢者そば・もちつき交流会及び障がい児
クリスマス会)は中止となります。ご了承ください。
※詳細は5ページ



地域のために有効に活用されています

例えば

- 高齢者福祉事業
- 障がい者福祉事業
- ボランティア活動事業
- 歳末たすけあい事業
 - *要援護世帯援護金配分
 - *地域歳末活動助成金配分
 - *高齢者・障がい者福祉事業など

一茨城県民の日 イベント中止一

四季健康館健康風呂の利用料
金割引とバラ風呂のイベント
を、新型コロナウイルス感染症
の拡大防止のため中止します。

※通常営業になります。

もくじ

まごころの橋渡し ～善意銀行報告～	P2
歳末たすけあい募金の配分申請を受付ます	P3
夏の思い出	P4
こんにちは！福祉員です！！	P4
この指と～まれ(福祉のお知らせ)～	P4～P6
おうちでチャレンジ	P7
美野里ともいきプラザ営業中	P8

善意銀行事業は、善意をもって寄せられる金品及び技能の預託並びにその「橋渡し」を行うことで、福祉事業やボランティア活動等の振興を図ることを目的としています。

寄付金品は、皆さまからのお気持ちに沿って活用させていただいております。ご協力ありがとうございました。★印 写真あり

令和2年7月1日から令和2年8月31日までに善意の金品をお寄せいただいた方々をご紹介します。(順不同、敬称略)

寄付金

●合計4件 29,440円

上玉里にここクラブ	1,040円
目黒	7,000円
小美玉市老人クラブ連合会	
女性委員会	10,400円
匿名 3件	11,000円

寄付物品

●アルミ缶

後藤 敏彦・正子	
夢田 由美	
ハートフルハンド玉里	
佐川 文子	2回
倉敷火の吠地区	2回
伊藤 正廣	
長谷川 和子	
橋向老人クラブ	
㈱アートフィールド	
中根老人会	
藤本 芳正	
世楽地区会	
加藤 佳子	
西野 侑則	
清水頭老人会若がえり会	
栗原紙材㈱美野里事業所	
横尾 幸子	
鈴木 慎之助	
小美玉市役所玉里総合支所	4回
狩谷 等	2回
(有)大形屋商店	2回
小美玉市生涯学習センターコスモス	2回
前原区	3回
㈱石崎製作所	
西郷地ミセス5	
川戸老人会	2回
長谷川 恵喜	2回
鈴木 文子	2回
㈱柳川探種研究会	2回
修善院	2回
小美玉市小川公民館	2回
小仁所 美江	
東平女性会	
駅前ゆーわ	
近田 すえ子	
JA新ひたち野農機センター	
玉里営業所	
小美玉市老人クラブ連合会	
女性委員会	
上合はつらつ会	
赤津書店	
匿名	2件

●切手(未使用、使用済み)

ヨコハマモールド㈱	
後藤 敏彦・正子	
中村 博	
影浦 栄子	
㈱明治茨城工場	
フォルム㈱	
折笠 こう	
西野 侑則	
百里サンハウス	
恵泉キリスト教会 小美玉チャペル	
栗原紙材㈱美野里事業所	
㈱柳川探種研究会	
修善院	2回
佐藤 正四郎	
小川南病院	
十二所体操クラブ	
近田 すえ子	
野沢歯科医院	
松本電工㈱	
㈱内田化工	
匿名	2件

●古紙

後藤 敏彦	
中根老人会	
藤本 静江	
佐川 文子	
近藤 修一	

世楽地区会	
橋向老人クラブ	
近藤 隆	
清水頭老人会若がえり会	
横尾 幸子	
小美玉市役所玉里総合支所	4回
狩谷 等	2回
小美玉市生涯学習センターコスモス	2回
小川南病院	8回
恵泉キリスト教会 小美玉チャペル	2回
JA新ひたち野 美野里支店	2回
JA新ひたち野 美野里農機センター	2回
ミーム保育園	2回
納場保育園	2回
西郷地ミセス5	3回
長谷川 恵喜	2回
羽木上老人会	
JA新ひたち野農機センター	
玉里営業所	2回
小美玉市老人クラブ連合会	
女性委員会	2回
鈴木 文子	2回
㈱柳川探種研究会	2回
修善院	2回
小美玉市小川公民館	2回
小美玉市小川図書館	2回
小美玉市やすらぎの里小川	
小仁所 美江	2回
菅谷 昭次	
前原区	
近田 すえ子	
上合はつらつ会	
赤津書店	
匿名	1件

●ペットボトルキャップ

スナック梓	
夢田 由美	2回
忍足 淳子	
山口 美江	
とんぼ玉工房 G・A・D	
千葉 歩美	
池田 よね子	
ヨコハマモールド㈱	
パールショップともえ石岡店	2回
小美玉市やすらぎの里小川	
中村 博	
荻沼 光	
二本松いきいきサロンさくらんぼ	
聚楽館	
みつばちサロン	
八文字 善一	
佐川 文子	2回
小美玉市役所小川総合支所	2回
退職公務員連盟小川分会	
フォルム㈱	2回
伊野 さと	
本田町・なかよしクラブ	
中根老人会	
手話サークル ストケシア	3回
渡邊 クニ	
伊藤 正廣	
折笠 こう	
下吉影古新田区	
石井 清文	3回
小美玉市立小川南小学校	
堀米 せつ子	2回
藤本 葵・彩希	
川崎 たま子	
近藤 修一	
村山 フヂ	
加藤 佳子	
内田 陽	
戸塚 栄	
小美玉市生涯学習センターコスモス	
清水頭老人会若がえり会	
宮内 幸雄	
鈴木 慎之助	
狩谷 等	2回
江戸笑遊会	

阿部 正子	
恵泉キリスト教会 小美玉チャペル	2回
納場保育園	2回
長谷川 みち子	
㈱石崎製作所	
江戸住宅いきいきクラブ「燦々」	2回
西郷地ミセス5	2回
希望ヶ丘サロン	2回
酒井 理志	
小倉 孝芳	
川戸老人会	
小川南病院	2回
田中 利来	
小美玉市商工会 女性部	
小倉 孝芳	
羽木上老人会	
JA新ひたち野農機センター玉里営業所	
県央の杜保育園…★	
小美玉市老人クラブ連合会	
女性委員会	
鈴木 文子	
㈱柳川探種研究会	
修善院	2回
小美玉市水道局	
松本 光弘	
長谷川 英男(羽鳥駅前)	
(有)鬼澤商事	
小美玉市小川公民館	
かすみ草	2回
十二所体操クラブ	
㈱おがわ	
東平女性会	
鈴木 進悟	
菅谷 昭次	
駅前ゆーわ	
酒井 通	
(有)美野里菜園	2回
谷内 美代	
小美玉市役所玉里総合支所	2回
小美玉市生涯学習センターコスモス	
ミーム保育園	
池上 陽太郎	
池上 空太	
奈良原 恵美子	
近田 すえ子	
野沢歯科医院	
JA新ひたち野農機センター	
玉里営業所	
松本電工㈱	
上合はつらつ会	
赤津書店	
さくらや小美玉店	
竹原仲町	
ヘアーふじみ	
小美玉市美野里公民館	
川島 とし江	
匿名	4件

●アルミフルトップ

スナック梓	
千葉 歩美	
小川大正琴「霞琴の会」	
堀米 せつ子	
内田 陽	
阿部 正子	
かすみ草	2回
江戸笑遊会	
谷内 美代	
四季の杜保育園	

●テレホンカード等(未使用、使用済み)

ファミリーマート石岡正上内店	
セブンイレブン石岡運動公園前店	
影浦 栄子	
匿名	1件

●ベルマーク

鈴木 文子	
匿名	1件

●衣類

優建社	
奈良原 恵美子	
津久井 トシ子	

●手作りマスク

高田 義博	
横山 記代子	
NPO法人セカンドリーグ茨城	
古渡 勝子	
みつばちサロン	2回
三成 清香	
池田 よね子	
後藤 敏彦・正子	2回
井上 久代	
ト部 尚子	
石毛 かおる	
匿名	2件

●マスク材料

平本縫製	
匿名	1件

●ハンドタオル

山下 やよ江	
--------	--

●お菓子

パールショップともえ石岡店	2回
---------------	----

●クレヨン

ひばり保育園	
--------	--

●本・羽子板

葛西 正徳	
-------	--

●マスクケース、マスクゴムストッパー、髪留め

ト部 尚子	
-------	--

●タオル、花飾り

沼尻 富貴子	
--------	--

●タオル

退職公務員連盟小川分会	
-------------	--

●梨

菊地 賢一	
-------	--

●牛乳パック

阿部 正子	
四季の杜保育園	

●だしの素

十二所体操クラブ	
----------	--

●靴、バッグ、雑貨

優建社	
-----	--

●マスク

藤枝 恵子	
匿名	1件

●食器

津久井 トシ子	
---------	--

●車輦

石井自動車…★	
---------	--

●シャンプー、リンス、手作りゴミ箱、幼児服、チャイルドシート、尿取りパッド、生地、オムツ、米

各匿名	
-----	--



石井自動車様



県央の杜保育園様

歳末たすけあい募金の配分申請を受付ます

この事業は、市民の皆様からご協力いただく歳末たすけあい募金により成り立っています

この事業は、共同募金の一環として行われる歳末たすけあい募金運動に寄せられた募金を必要とする世帯、団体に
対して配分する事業です。申請しなければ配分されませんのでご注意ください。

案内① 要援護世帯援護金を配分します

申請案内詳細、様式等は
窓口、ホームページに
ございます

生活困難のために支援を要する世帯に対してあたたかいお正月を迎えていただくため、援護金を配分します。希望される方は以下の説明に従い申請してください。

《 配分対象となる世帯 》 次の(1)(2)(3) 満たしていることが必要です。

(1) 令和2年10月1日現在で小美玉市内に6ヶ月以上居住し住民基本台帳に登録していること。

(2) 世帯全員の市民税が非課税であること。

(3) 次の世帯条件(ア～カ)のいずれかに該当する世帯であること。

ア. 要介護4以上の認定を受けている方のいる世帯 (提出書類①②必要に応じて④)	イ. 要保護世帯 (提出書類①必要に応じて④) * 民生委員の確認要	ウ. 準要保護の認定を受けている世帯 (提出書類①必要に応じて④) * 民生委員の確認要
エ. 障がい者のいる世帯 1. 身体障害者手帳1級(聴覚障がいは2級) 2. 療育手帳AまたはA 3. 精神障害者保健福祉手帳1級 (提出書類①③必要に応じて④)	オ. 母子・父子世帯 平成14年4月2日以降生まれの児童を扶養している母子・父子世帯 (提出書類①必要に応じて④)	カ. 交通遺児世帯 両親またはどちらか一方を交通事故により失った平成14年4月2日以降生まれの児童を扶養している世帯 (提出書類①必要に応じて④)

※重複する場合は、いずれか1つの配分となります。

※生活保護世帯、施設入所、6ヶ月以上入院中の方は対象外となります。

《 申請に必要な提出書類 》 上記世帯条件の欄に記載してある書類を用意してください。

①歳末たすけあい援護金配分申請書 * 窓口またはホームページからダウンロードにて入手してください。

②介護保険証の写し ③障害者手帳の写し

④通帳(支店名、口座番号、口座名義記載部分)の写し(振込を希望する場合、振込手数料は差し引かれます。)

《 その他 》

援護金の金額は、今年度募集する「歳末たすけあい募金」の実績額により決定します(毎年同じ援護金額とは限りません)。

配分額目安: 1世帯あたり10,000円、世帯員が1名増すごとに2,000円加算(例: 世帯員が3名なら14,000円)

援護金は、令和2年12月中に原則、民生委員より手渡しにて配分します。振込を希望する場合、振込手数料は差し引かれます。

案内② 地域歳末たすけあい活動資金を助成します

1団体3万円限度
(活動経費の75%以内)
※千円未満切り捨て

「誰もが安心して年末年始を過ごせる地域づくり」を目的に令和2年12月1日～令和3年1月15日の期間に小美玉市内の「助け合い・支え合い活動」を実施する地域の皆さまのために活動費の一部を助成します。

《 対象となる活動 》

障がい者支援、高齢者支援、子育て・児童・青少年支援、介護者支援、療病者支援、ひきこもり支援、生活困窮者支援

※他団体から助成等を受けている活動、政治・宗教・営利活動、団体の通常活動は対象外となります。

《 活動事例 》

・見守り声掛け訪問・福祉施設訪問・交流会・配達活動・買い物支援・大掃除支援・お便り活動等

《 申請に必要な提出書類 》

①地域歳末たすけあい活動助成金交付申請書 * 窓口またはホームページからダウンロードにて入手してください。

②通帳(支店名、口座番号、口座名義記載部分)の写し(振込手数料は本会が負担します。)

《 助成の決定 》助成金は、11月中に助成します。活動完了後2週間以内に報告書・決算書・領収書の写し・活動の様子が分かる写真を提出してください。

《 申請方法 》 令和2年10月1日(木)～10月30日(金)に社会福祉協議会へ必要書類を提出してください(期日厳守)。

社会福祉法人小美玉市社会福祉協議会(平日 午前8時30分～午後5時15分)

本 所	TEL 0299 - 37 - 1551	FAX 0299 - 37 - 1552
〒311-3436	小美玉市上玉里1,122	小美玉市玉里保健福祉センター内
小川支所	TEL 0299 - 58 - 5102	FAX 0299 - 58 - 5302
〒311-3423	小美玉市小川2-1	小美玉市小川保健相談センター内
美野里支所	TEL 0299 - 36 - 7330	FAX 0299 - 48 - 0044
〒319-0132	小美玉市部室1106	小美玉市四季健康館内
メール omitama@omitama-shakyo.or.jp	ホームページ http://www.omitama-shakyo.or.jp	

ホームページQR



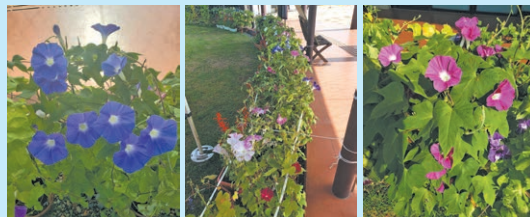
夏の思い出

「小美玉市老人クラブ連合会盆栽部、そ・ら・らにて朝顔展示会開催」

8月1日から8日にかけて朝顔展示会が空のえきそ・ら・らで行われ、皆笑顔になりました。

今年は雨が多く、日照不足により育てることが大変だと会員さんがおっしゃいましたが、愛情をかけて育てられた朝顔は元気に咲き誇っていました。

この朝顔のようにコロナに負けず乗り越えていきましょう!!



こんにちは!福祉員です!!

Vol 3 ～福祉員の役割～

②知らせる [専門機関・専門職へ連絡]

住民からの相談や日頃の見守りや声かけにより、気になることに気づいたり発見した際は、一人で抱え込まず、民生委員・児童委員さんや地域包括支援センター、社会福祉協議会等の関係機関へ知らせることも一つの役割です。専門職と定期的に情報交換の場を持つことで、信頼関係も構築されます。



区長・民生委員・福祉員の方々が、地区の実情を把握するための情報交換会を2カ月に1回開催（玉里・大井戸平山区）

今回は、「Vol4 ～福祉員の役割③つながる～」を掲載します（^^）/

社協クリスマス事業

募集① 福祉員サン・タさん募集!

対象 市内福祉員

活動日時 12月20日（日）1～2時間程度

活動場所 玉里保健福祉センターまたは四季健康館

内容 サンタクロースに扮していただき、子ども達などへプレゼントを渡す活動です。

お問合せ・お申し込み 美野里支所 ☎ 36-7330

一人暮らし高齢者等おせち配達事業

募集② おせち配達福祉員さん募集!（小川地区）

対象 小川地区福祉員

実施日 12月25日（金）

活動時間 ご自身の都合で午前11時から2～3時間程度

内容 お住まい地区の対象者へのおせち配達（自家用車にて）をする活動です。

お問合せ・お申し込み 本所（玉里） ☎ 37-1551

お願い ＊感染予防対策をした上で活動してください。



この指と～まれ (福祉のお知らせ)

案内 12このまちがいさがし

共同募金運動は、多くの皆さまに支えられた地域福祉の推進を目的とした運動です。本年度も10月1日から12月31日まで、全国一斉に共同募金活動が展開されます。ご協力をよろしくお願いいたします。

このイラストの左・右を見比べて、12このまちがいを探してください。

正解者の中から抽選で30名の方にクオカード500円分をプレゼントいたします（^^）/~~~

はがき、もしくはEメールで、「まちがい箇所」「住所」「氏名」「年齢」「職業」を記入の上、ご応募ください。

当選発表については、発送をもって代えさせていただきます。（応募締切 令和2年11月30日消印有効）



スマホからも、募金できます。



応募先

〒311-3436 小美玉市上玉里1,122番地
小美玉市社会福祉協議会「12このまちがいさがし」係
E-mail: omitama-akaihane@bz01.plala.or.jp

小美玉市社会福祉協議会 検索

案内 ふくしの出前講座新メニューのご紹介!

ふくしの出前講座とは…市内の団体(区・子ども会・サロン・学校等)が主催するイベントなどへ講師を派遣する事業です。講師料は原則無料ですが、材料費・交通費等がかかる場合があります。

この他にもたくさんのメニューをご用意していますので、詳しくは本支所までお問い合わせください。



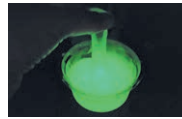
☆ガラスアート職人体験

電動工具リユーターを使ってガラスや小物入れに自由にイラストや文字を彫刻。世界に一つだけのオリジナルの作品を作ることでもの作りの楽しさを体験できます。



☆タイルアートプレート作り

文字の書いてあるタイルやカラフルなタイルを使って、オリジナルの表札(プレート)を制作できます。色彩感覚やもの作りの楽しさを学べます。



☆発光スライム作り

蓄光のパウダーを使って、太陽の光をためて発光するスライム作りをします。

お問い合わせ
お申し込み

本所
美野里支所
小川支所

☎ 37-1551
☎ 36-7330
☎ 58-5102

募集 90歳になったらサロンドへ サロンド:おがわたまり



新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。詳細はお問い合わせください。

市内在住で外出可能な90歳以上の高齢者の方々に、月1回お昼をはさんでおしゃべりやアトラクションを楽しんでいただいています。参加してみたい方は、お問い合わせください。

開催日 サロンド:おがわたまり

10/5(月)、11/2(月)

サロンド:みのり

10/12(月)、11/30(月)

開催時間 午前11時～午後1時

参加費 300円

お問い合わせ 本所(小川・玉里)
お申し込み 美野里支所

☎ 37-1551
☎ 36-7330

新会員の紹介



篠原 たつ様(90歳)
(玉里地区)



小沼 春江様(90歳)
(玉里地区)



小山のり子様(90歳)
(玉里地区)



石塚 忠勝様(90歳)
(美野里地区)

案内 お買い物バスツアー

(生きがい外出サポート事業)
～来て・観て・食べて・健康づくり～



©中央共同募金会
社協会費・共同募金配分事業

新型コロナウイルスの感染状況により中止または予定を変更する場合があります。開催状況は電話予約日にお問い合わせください。

規模を縮小し、感染予防に注意して開催します。日頃、買い物に不便を感じているご高齢の方々にご利用いただけます。マスク着用の上、ご参加ください。

10月	開催日	8(木)	15(木)	22(木)
	電話予約	9/28(月) 午前9時～	10/5(月) 午前9時～	10/12(月) 午前9時～
11月	地区	玉里	小川	美野里
	開催日	12(木)	19(木)	26(木)
11月	電話予約	11/2(月) 午前9時～	11/9(月) 午前9時～	11/16(月) 午前9時～
	地区	玉里	小川	美野里

昼食代 1,000円

対象者 外出可能な市内在住の高齢者等

募集人員 12名

お問い合わせ 本所(玉里) ☎ 37-1551
お申し込み 小川支所 ☎ 58-5102
美野里支所 ☎ 36-7330

案内 心配ごと相談所のご案内

市民の皆さまの心配ごとに対し、心配ごと相談所を開設しています。秘密厳守で、問題解決のためのお力添えをいたします。

相談内容 一般相談 / ☆法律相談

☆法律相談は、事前予約制です。

相談料 無料

相談日 原則水曜日

午後1時30分～4時30分

10月	7日	14日☆	28日☆
	小川支所	本所(玉里)	美野里支所
11月	11日☆	18日	25日☆
	美野里支所	本所(玉里)	小川支所

☆印…法律相談

本所(玉里) ☎ 37-1551(玉里保健福祉センター内)
小川支所 ☎ 58-5102(小川保健相談センター内)
美野里支所 ☎ 36-7330(四季健康館内)
予約・相談 ※予約は相談場所以外の本支所でも承ります。

お知らせ 本年度中止になる事業のお知らせ

●一人暮らし・高齢者世帯交流会
(年越しそば交流会・もちつき交流会)

●障がい児家族交流会

●心身障がい児クリスマス会

新型コロナウイルスの感染拡大防止を考慮し、参加者の皆さまの安心安全を最優先に考え、左記事業の開催を中止とさせていただきます。

楽しみにしていただいた皆さま、並びに開催に向け準備のご協力をいただいていた関係者の皆さまには、大変ご迷惑をお掛けしますが、終息の見えない状況下での判断にご理解のほどよろしくお願いいたします。

サロンの効果

- ☆楽しさ、社会参加、孤独感をなくす
- ☆閉じこもりの予防
- ☆無理なく体を動かせる
- ☆身近な地域で楽しくボランティア活動
- ☆地域の福祉力向上

お問い合わせ

 本所(小川・玉里)
美野里支所

 ☎37-1551
☎36-7330

通いの場がお休みの時にするといいこと

新型コロナウイルス感染予防のために、サロンが中止になって人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？
そんな時はこのようなことをやってみてはいかがでしょうか？

- ・ 家族や友達と電話で会話をする
- ・ 家の中で運動をする
- ・ 裁縫や庭の手入れなどをする
- ・ まちがい探しやクロスワード、塗り絵等をする



ご希望があれば体操や脳トレ等のプリントをお届けします。
お気軽にご連絡ください。

今回ご紹介するサロンはこちら！

※新型コロナウイルス感染予防のため、
開催日時を、変更しているサロンがあります。

ほのぼの会

社協の呼び掛けにより本年度からサロンを開設し、「さあ、これからいろんな出前講座を活用して、さらにイキイキとした老後を過ごそう！」と期待していたのに、コロナウイルスにより自粛自粛になってしまいとても残念です。

「ほのぼの会」は、地域の活動として11年前から月1回、近所のバス停の清掃をしてその後、コミュニティセンターで、ラジオ体操、脳トレ、お茶飲み等の交流をしてきました。その他に、年間事業として新年会、茨城伝統のならせ餅、お花見、バス旅行等々みんなで楽しんできました。最近こそ全て手作りというのも難しくなりましたが、新年会、お花見会にはみんなで手作りの料理で盛り上がったものです。

今は、一日も早いコロナウイルスの終息を願うばかりです。



日時 毎月第1日曜日 午前10時～正午 **場所** 新田木谷コミュニティセンター
参加費 1,000円/年 **代表** 亀井 優 **連絡先** 小玉 知子 ☎080-3019-9940

江戸住宅サロン「アイアイ」

私たちのサロンは、平成30年に発足し、今年で3年になります。会員13名で運営し、介護予防をはじめとして身近な場所で開催『サロンに行けば誰かがいる、誰かと話しが出来る』を目標に健康体操、郊外研修、食事会なども開催しております。

日時 毎月第1・2・3土曜日
午前10時～11時30分

場所 江戸住宅区コミュニティセンター

参加費 1,000円/回（郊外研修費、食事会費はその都度徴収になります）

連絡先 松本 旭弘 ☎46-0891



羽木上おもいでつくりサロン

平成24年に会員23名でスタートし、9年目を迎えました。月1回の開催で、お出掛け4回（桜、紅葉や工場見学等）、さらに保健師さんによる血圧測定、健康講話を年5回、その他シルバーリハビリ体操、ニュースポーツ、出前講座等で楽しく過ごしています。ただ今年度は“コロナ”の関係で3密を避け、窓の開放をし、マスクの着用、手指や机、椅子の消毒をしながら感染予防に心掛けています。また、“巣ごもり”から体力の低下やコミュニケーション不足を心配し、今年4月から区の協力を得てグラウンドゴルフも毎週土曜日に楽しんでいます。



日時 月1回 午前9時～正午／グラウンドゴルフ毎週土曜日 午前9時～11時

場所 羽木上地区農村集落センター **参加費** 1,500円/年（お出掛けは必要経費を徴収）

連絡先 戸塚 晃一 ☎080-5411-4407



防災ゲーム貸出します！

～無料～

おうち時間、ゲームで楽しく防災について考えてみませんか？
家庭や学校、イベント、従業員研修など様々な場で活用できます。

貸出対象 小美玉市内（市民、学校、子ども会、サロン、老人クラブ、企業等）

貸出期間 3週間以内 **利用料** 無料

申込方法 事前に電話予約の上、申請書提出（メール、FAX 可）

受取返却 小美玉市社会福祉協議会 本所・支所（郵送可・送料自己負担）

まずは電話予約！

☎ 37-1551

数に限りがあります

1 防災すごろくゲーム

対象年齢：8歳～（2～4人用）



地震クイズに答えて、町の中で買い物しながらゴールを目指します。

2 「みんなで遊んでたすカルテット」

カードゲーム 対象年齢：5歳～（3～5人用）



東日本大震災の被災体験を反映したカードゲームです。

3 防災カードゲーム「なまずの学校」

対象年齢：8歳～（3～6人用）



災害トラブルを紙芝居形式で出題し、手持ちカードで解決していきます。

4 防災カードゲーム「シャッフル」

対象年齢：6歳～（3～8人用）



いざという時に役立つ知識を遊びながら覚えていくことができます。



環境問題について考えるきっかけに！

約10分で完成

簡単リメイク！縫わないTシャツエコバッグ

思い出のTシャツを再利用して、エコバッグ作りに挑戦してみませんか？

1 準備物は、
Tシャツ・はさみ・えんぴつ



2 袖を縫い目にそって切り取ります。首元はL字になるよう切りTシャツを裏返します。



3 底にしたい位置に線を書き、裾に幅1cmの切り込みを入れます。A4サイズの紙などを置くと仕上がりの目安になります。



4 フリンジ状の裾を上下ペアにして固結びします。



5 表に返して完成

フリンジを出してもGOOD





美野里ともいきプラザ営業中!

ランチ&カフェ「木もれ陽」

- 営業時間 午前11時～午後5時30分
- 定休日 土、日曜、祝日
(定休日でも予約営業します)
- 電話番号 ☎28-7721

☆ランチ&カフェ木もれ陽から皆さまへ。。。お料理案内 (Vol.3) ☆

免疫力をあげてコロナに負けるな!!

今回も簡単でおいしくて免疫力まで上げる期待大のお料理を紹介します♪
そして、まだ暑さが気になるこの季節、体力回復に効果のあるメニューです!!

◎茄子ときのこの煮びたし(4人分)



材 料:	マイタケ	100g	★しょうが汁	小さじ2
	ブナシメジ	100g	★だし汁	3カップ
	茄子(中)	6本	★塩	小さじ1/2
	ししとう	8本	★砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1	★酒	大さじ2
	赤唐辛子(小口切)	適量		

作り方

- ① ブナシメジは石づきを切り、マイタケとともに小房に分ける
- ② 茄子はへたを切り、縦半分に切る。5mmほどの深さで切込みを数か所入れる。
- ③ フライパンにごま油を入れ、きのこ、茄子、ししとうを中火で炒める。
- ④ 鍋に赤唐辛子と★印の材料を入れてひと煮立ちさせ③を加えて、出来上がり!!

栄養ポイント

- ・キノコは免疫力を上げる材料としても知られていますが、カリウムを多く含み、利尿作用の効果で水分と一緒に体に溜まった熱を外に逃がしてくれます。
- ・茄子にも身体を冷やす効果があり、キノコとの組み合わせで効果が倍増します。
- ・動いた後の身体は、熱が溜まりやすくなります。食事で上手に体をクールダウンさせ、体力を回復させましょう!! そして、食後は身体を休めて免疫力を高めましょう。



☆『介護予防教室ともいき』のご案内☆



- 参加費** 1回あたり 650円(食事代込み)
- 利用時間** 午前10時～午後3時(送迎あり)
- 対象者** 美野里地区にお住いの65歳以上の方
- 内容** 創作活動、リハビリ体操、
小物・カレンダー作り等
- 申込み** 小美玉市 介護福祉課(☎48-1111)

*日頃から元気に過ごしているけど最近外出が減ってきた方、近くにサロンなど集まる場所が減ってきた方、楽しくおしゃべりがしたい方など、お気軽にご相談ください。



ボランティアの皆さん
(サンヘルともいき)

☆オレンジカフェ(認知症カフェ)通信☆

- 開催日** 10月8日(木)、11月11日(水)
- 時間** 午後2時～4時(出入り自由)
- 場所** 美野里ともいきプラザ
ランチ&カフェ木もれ陽

認知症の人とその家族のためのカフェです。専門職が常駐しておりますので、認知症について知りたい方、相談したい方の参加も歓迎します。
*毎月1回開催しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、状況に応じて中止となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

お問い合わせ 美野里ともいきプラザ ☎28-7721(担当:長谷川)

社協会員募集中!!

～あなたも、おみたまの福祉を支える一員に～

会員になっていただくことで、小美玉市の福祉を支え、活動に参加することにつながります。

年会費 ☆福祉のまちづくりのための財源となる定額の協賛金です。

世帯会員会費	年額 1,000円
個人会員会費	年額 1,000円以上
法人団体会員会費	年額 10,000円以上

お問い合わせ 本所(玉里) ☎37-1551
小川支所 ☎58-5102
美野里支所 ☎36-7330



～あなたとつくるふれあいのまち～

社会福祉法人 小美玉市社会福祉協議会

〒490-0001 小美玉市玉里 小美玉市社会福祉協議会 小美玉市社会福祉協議会 小美玉市社会福祉協議会

TEL 0574-37-1551 FAX 0574-37-1552

E-MAIL kosei@kosei.or.jp

代表理事 小美玉市社会福祉協議会 代表理事 小美玉市社会福祉協議会

《クロスワード前号の答え》

①い	ば	⑦ら		⑨こ
も _C		⑤い	⑧お	う
	②か	す _B	み	
③に	ら		⑥た	こ _A
④る	す _D		ん	

答え

こ _A	す _B	も _C	す _D
----------------	----------------	----------------	----------------