



デザイン：舞戸小学校 5年 渋谷 俐々愛さん



発行・編集：社会福祉法人鯨ヶ沢町社会福祉協議会  
 TEL：0173-82-1602  
 FAX：0173-72-5804

<http://ajisyakyo.justhpbs.jp>

検索

この広報誌「ふれあい」は皆さまから頂いた社協会費及び青森県共同募金会からの配分金で作成しております

## 赤い羽根共同募金運動へのご協力ありがとうございました！

### ◇職域募金にご協力いただいた企業・団体をご紹介（敬称略）

- ・赤石郵便局
- ・鱒ヶ沢警察署
- ・鱒ヶ沢地区交通安全協会
- ・鱒ヶ沢地区消防事務組合
- ・鱒ヶ沢町役場
- ・鱒ヶ沢郵便局
- ・介護老人保健施設 ながだい荘
- ・株式会社アジデン 鱒ヶ沢支店
- ・株式会社ヒロセ 鱒ヶ沢工場
- ・株式会社丸重組
- ・弘南バス株式会社 鱒ヶ沢営業所
- ・西海開発株式会社
- ・つがるにしきた農業協同組合つがる白神総括支店
- ・つがる西北五広域連合鱒ヶ沢病院
- ・特別養護老人ホーム つくし荘
- ・特別養護老人ホーム ひばり野
- ・鳴沢郵便局
- ・舞戸郵便局
- ・マルイチ工業株式会社
- ・やすらぎ共同作業所

### ◇募金箱設置にご協力いただいた企業・団体をご紹介（敬称略）

- ・鱒ヶ沢温泉 水軍の宿
- ・鱒ヶ沢温泉 ホテルグランメール山海荘
- ・鱒ヶ沢ショッピングセンターパル
- ・鱒ヶ沢町役場
- ・一般社団法人鱒ヶ沢町観光協会
- ・海の駅わんど
- ・海のしずく
- ・株式会社敬通 K2マート
- ・七里長浜さくや商店
- ・田元金物店
- ・つがる西北五広域連合鱒ヶ沢病院
- ・乳井商店
- ・ハッピードラッグ 青森鱒ヶ沢店
- ・マエダストア 鱒ヶ沢店
- ・マックスバリュ 鱒ヶ沢店
- ・焼肉レストラン一心亭 鱒ヶ沢店
- ・安田商店
- ・らーめん鱒丸はまなす店
- ・らーめん寛

鱒ヶ沢町共同募金委員会では職域募金・募金箱設置にご協力いただける企業・団体を募集しております。くわしいことは、改めてお知らせいたしますので、今後とも皆さまのご厚意・ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】0173-82-1602(社協内)

## 社協の活動にご協力ありがとうございます！

今年度もみなさまから貴重な会費をいただきましたこと、深く感謝申し上げます。集められた会費は、町民のみなさまに還元できるよう地域福祉活動の財源として活用させていただきました。

これからも、ご理解いただけるような活動を心掛けますので、ご支援をお願いいたします。

会費使用例



子ども見守り隊



ふれあい交流会



ふれあい訪問 他

社協会費は一般会員が 年額1口 500円  
 団体会員が 年額1口 3000円 になっております  
 (福祉団体等)

※社協会費は、各市町村によって金額が違います

【問い合わせ先：地域福祉課】

## ふれあい交流会 開催！

今年度最後となるふれあい交流会は鳴沢支部・中村支部でおこなわれました。冬の厳しい季節には家に閉じこもり運動不足になってしまいがちです。集会所などに集まることで運動不足を防ぎ、また地域内での交流を深めることを目的としています。

### 中 村 支 部

担当：社協地域福祉課

#### 長平地区

暖かく雪の少ないなか開催された交流会では、役員手作りのカレーが昼食に振舞われ、食後は簡単なゲームや、認知症予防を目的とした指体操で、身体と脳の活性化を図っていました。慣れない指体操に参加者は苦戦していたが、お互いが助け合うことで最後までやりとげていました。

開催日：平成30年12月19日（水）  
場 所：長平生活改善センター  
参加人数：約20名



#### 小ノ畑地区

今回は男性の参加者も多く、交流会もだぶ地域に馴染んでいるのが見えました。節分の日ということもあり、「福は内」と願いを込めながら娯楽を楽しみ、昼食にカレーとリンゴ煮を食べた後、ゆったりとした時間が流れているなかお互いの近況を語り合いました。

開催日：平成31年2月3日（日）  
場 所：小の畑生活改善センター  
参加人数：約15名



#### 浜横沢・大宮・長間瀬地区

交流会では、はじめに町から派遣された保健師より「健康長寿の6つのポイント」を学びました。「むすんでひらいて」に合わせた口体操を指導された後には、防災班長から災害時の対応と避難場所について説明を受け、防災意識の向上に努めました。

開催日：平成31年2月10日（日）  
場 所：浜横沢生活改善センター  
参加人数：約30名



#### 一本杉地区

寒さもやわらぎ晴天のなか開催された交流会では、「365日の紙飛行機」のリズムに合わせて体を動かした後、指体操で頭の運動も行われました。体と頭を程よく運動した後は役員手作りの豚汁と、各々が持ち寄った料理を堪能し、語り、地域内で人の輪が結ばれる交流会となりました。

開催日：平成31年2月17日（日）  
場 所：芦荻へき地保健福祉館  
参加人数：約15名



鳴  
沢  
支  
部

あいにく雪が降り積もる日でしたが、多数参加していました。「北国の春」のリズムに合わせた軽い運動の後、連想ゲームがおこなわれました。農業の盛んな地域ということもあり、「野菜」を題材におこなわれたゲームでは、次々と野菜の名前があげられていました。この一体感によってもたらされた絆は、地域活性化の一端となることが期待できました。

開催日：平成30年12月9日（日）  
 場所：鳴沢公民館  
 参加人数：約30名



おせち料理配食

中村支部では75歳以上の一人暮らし高齢者および高齢者のみの世帯を対象（40食）に、見守り声かけ・安否確認といった支援活動の一環として行なっています。平成30年12月9日（日）に対象世帯を訪問し近況確認と共に役員手作りのおせち料理を配ってまわりました。年末年始を安心して過ごしていただけるよう心を込めて作ったおせち料理を受け取ったみなさんは、とても嬉しそうに感謝の言葉を述べていました。



※ふれあい交流会・おせち料理配食は、歳末たすけあい募金からの助成を受けて実施しています

ユニバーサルデザインを考えてみよう

ユニバーサルデザインとは「どんな人でも安全に使いやすいデザイン」のことを言います。年齢や性別等を問わず、できるだけ全ての人にとって“安全”かつ“使いやすい”もの考えるのは「難しい」と思うかもしれませんが、「ちょっとした親切心」がユニバーサルデザインとして日常生活に大小問わずたくさん潜んでいます。（社協広報2018年12月号参照）

同じ目的でも、どんどん新しく改良されるのもユニバーサルデザインの特徴です

電気スイッチの例



様々なユニバーサルデザインが身の回りにはたくさんあります、意識して自分の回りを見てもみると、普段は見落としていたユニバーサルデザインを見つけることができるかもしれません。また、「こうなったらもっと便利なのに」を考えてみたら、あなたが新しいユニバーサルデザインの発明者になれるかもしれませんね。

【ユニバーサルデザインの7原則】

- ①必要な情報がすぐに理解できること
- ②難しい説明を読まなくても使い方がすぐにわかること
- ③利用しやすい大きさや広さが確保されること
- ④利用するうえでの自由度・柔軟性が高いこと
- ⑤無理な体勢をとることなく、少ない力で楽に使えること
- ⑥誰もが不利になることなく、みんなが公平に利用できること
- ⑦うっかりミスをしづらく、ミスをしたとしても直ちに危険につながらないこと



## ボランティア活動保険について

### 期限切れにご注意 ⚠

平成30年度に加入した方の補償期間は、**平成31年3月31日**までとなっております。4月1日から継続して活動を予定している方は、「加入申込書」に必要事項をご記入・ご署名・ご捺印のうえ、保険料を添えて、鯉ヶ沢町社会福祉協議会までお越してください。

※【受付】平日 午前8時～午後5時



### 新規加入者の受付も随時おこなっています

被災地の災害ボランティアとして参加する方へ、「ボランティア活動保険」に加入することをお勧めします。ボランティア自身のケガや事故の補償だけでなく、**相手にケガを負わせたり、物を壊したことにより費用が生じた場合も補償されます。**社会の役に立てる喜びを感じられる反面、さまざまなリスクに遭遇する機会も増えます。安心して活動をおこなうためにも、始める前に加入しておきましょう。ボランティアする人も、お願いする人も安心して活動できます。

※保険料は年度の途中で支払っても額は変わりません。保険期間は4月～翌年3月までです。4月になったら、入っておくとお得です。（下表参照）

### もしもケガや事故があったら

鯉ヶ沢町社会福祉協議会に、以下の内容を連絡してください。

- ① ボランティアの氏名、住所、連絡先
- ② 事故発生時の日時、場所
- ③ 事故の原因、状況
- ④ ケガの程度、病院名（損害事故）
- ⑤ 相手の氏名、住所、連絡先、ケガまたは損害の程度（賠償事故）



※事故の発生の日からその日を含めて30日以内に手続きをしないと保険金をお支払いできないことがありますのでご注意ください。

【1名あたり年額】

保険料	Aプラン	Bプラン
基本タイプ	350円	510円
天災タイプ (基本+地震・噴火・津波)	500円	710円

※熱中症や台風などの風水害によるケガは基本タイプでも補償されます。

※申込み後の加入プラン・タイプの変更はできません。また、中途解約による返金はありません。

補償金額		Aプラン	Bプラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	1,400万円	
	後遺障害保険金	1,040万円 (限度額)	1,400万円 (限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	10,000円	
	手術保険金	入院中の手術	65,000円	10万円
		外来の手術	32,500円	50,000円
	通院保険金日額	4,000円	6,000円	
	特定感染症の補償	上記後遺障害、入院、通院の各保険金額に同じ		
	葬祭費用保険金 (特定感染症)	300万円 (限度額)		
	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円 (限度額)		

空き缶・ペットボトル収集状況

平成30年12月1日～平成31年2月28日収集分

鯨ヶ沢町総合保健福祉センター  
～旧いこいの湯玄関前～

空き缶 (アルミ・スチール)	1,200kg
ペットボトル	430kg
合計	1,630kg



収益金は福祉活動に役立てられています。  
今後もみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

※ビン、スプレー缶などの一般ゴミの持ち込みは  
ご遠慮ください

△ペットボトルは事前にフタを外してご持参ください

1年間の集計結果を報告します！ 集計期間：平成30年3月1日～平成31年2月28日

空き缶 (アルミ・スチール)	5,220kg
ペットボトル	2,010kg
プルタブ	400kg
古切手	1.4kg

今年も町民のみなさまの  
善意をいただき、心より  
感謝申し上げます！

亥



～平成30年12月1日～平成31年2月28日までにご寄付を頂いた方々です～

- 〔敬称略〕
- 〔古切手〕
- 川野良一
- 神爽志
- 天徳林産株
- 野呂信一
- 匿名
- 〔プルタブ〕
- 赤石婦人会
- 秋元茂子
- 井上蓮
- 岩山幸子
- 大和田すずらん会
- 長内きよゑ
- 兼岡みや子
- 〔株〕ヒロセ
- 川野良一
- 木村文枝
- 後藤つる
- 佐々木みつゑ
- 澤田鉄工所
- 神勢津子
- 〔寄附金〕
- 鯨ヶ沢地域婦人団体連絡協議会
- 匿名
- 湯の花グループ
- 山本三三
- 三上裕見子
- まほろばの里
- 舞戸小学校
- 本庄美也子
- 深谷町内会
- 花田順子
- 長谷川繁
- 野呂信一
- 中村滯理
- 中村婦人会
- 中村昂輝
- 天徳林産株

善意の窓

収集場所：鯨社協窓口

みなさまの善意を「地域福祉社会」づくりにいかし取り組んでまいります。  
今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

※プルタブ・切手は社協窓口までご持参ください

「病気になりやすい人、なりにくい人の違いは何だろう？」それは“免疫力”の違いです。免疫機能が元気な人ほど健康で、体の中で常に病原菌と戦ってくれています。免疫が負けると病気になってしまうし、“ガン”のリスクも高まります。実はガン細胞は健康な人でも毎日約5000個ほど生まれており、免疫細胞がすぐにやっつけてくれているおかげでガンにならないのです。体温が1℃下がると免疫力は30%も低下するので、体を冷やすことはできるだけ避けましょう。私はこの季節は5枚か6枚重ね着して対策しています。

(担当：A.S)

編集後記