

いぎいぎ美浦に人咲く 夢咲く 福祉咲く



美浦村

2016.10.1

Vol.

71

# しゃきようだより

たくさんのボランティアさんの協力のもと、夏休み子ども応援プロジェクト「みほちゃん広場」を開催しました



夏休み子ども応援プロジェクト **みほちゃん広場** を開催しました

**特集** 「食」を見直して「健康寿命」を延ばしましょう

- 赤い羽根共同募金
- 映画「サクラ花」上映のおしらせ
- 敬老会
- 「男の料理教室」受講者募集
- 大切にします！あなたの善意



美浦村しゃきようだよりの発行は赤い羽根共同募金の配分金事業で行われています。



# 夏休み子ども応援プロジェクト

# みほちゃん広場

開催しました

社協ボランティアセンターでは、ボランティア連携による地域の新たな課題に取り組もうと、「夏休み子ども応援プロジェクト・みほちゃん広場」と題した、学習会・昼食会・体験活動の会（中島賢一実行委員長）を老人福祉センターで実施しました。夏休み期間中週1回計5回開催のこの行事には、村内の小中学生42名が参加、延べ200人程のボランティアが、学習指導、昼食づくり、体験活動指導にとりくみました。

また、みほちゃん広場に定員オーバーで参加できなかった子どもたちを対象に、信太地区公民館では、「みほっこ勉強会」が市川紀行さん主催により行われ、10名が参加しました。

たくさんのボランティアさん、お疲れ様でした。子どもたちの未来、みんなで応援したいですね。



## 体験学習

体験学習では、フラワーアレンジメント、茶道、絵手紙、昔遊び、流し素麺、お話会、ガマ口上（写真）、よさこいソーランに挑戦しました。



## 昼食会（みほちゃん食堂）

みほちゃん広場の活動は、午前9時30分から午後3時30分。学習指導の先生方や、美味しいご飯を作ってくれたボランティアさんたちとの昼食会も楽しい時間でした。



## 学習会

元教員、高校生や大学生、主婦やお勤めの方も参加して下さった学習会。細やかな指導に子どもたちも勉強が楽しくなったのでは・・・。



## てらこや

夕方4時30分から6時30分の「てらこや」は、少人数で静かな環境での学習会。9月からは、指導メンバー主催の学習会も始まりました。



## みほっこ勉強会

信太地区公民館での「みほっこ勉強会」でも学習指導、昼食会、体験活動に延べ50人程のボランティアさんが参加されました。

特集

「食」を見直して「健康寿命」を延ばしましょう



## 健康寿命を延ばしましょう



超高齢化社会が進んでいる今、一人で自立した生活をする期間（健康寿命）を伸ばし、心身ともに豊かで充実した日々が送れるよう普段の生活をもう一度考えてみませんか？

健康な体は、運動、栄養、休養、禁煙、節酒、そして近年は歯も加わった6つから成り立つといわれています。

今回は栄養（食）について自分の食生活を振り返ってみましょう。



## 見直したい和食の良さ



米を主食に、魚、大豆製品、旬の野菜を摂る一汁三菜の伝統的な和食から戦後、私達の食生活は、肉、乳製品、油脂類などが中心となり、米からパン食にと欧米型へ大きく変わってきました。これに伴って生活習慣病疾患、又はその予備軍が増え、その予防策が大きな課題となっています。

今や、欧米などでも和食の良さが認められ、生活習慣病に繋がる肥満予防の面からも和食人気は高まっています。



## 伝統的な和食は一汁三菜



伝統的な和食は、一汁三菜（又は二菜）が基本であり、5大栄養素に次ぐ第6の栄養素として注目されている食物繊維※が多くとれるという特徴があります。旬の野菜、魚を使った和食は健康食であることを再認識し、健康寿命を延ばし、心身ともに豊かな生活をおくるために「和食」中心の食生活に回帰して、健康長寿を目指しましょう。

※食物繊維は豆類、野菜、きのこ、海藻、穀類に多く含まれていて、胃腸での消化・吸収を助けたり、コレステロールや有害物質を排出する機能などがあります

**主菜**

主菜は肉・魚・大豆製品・卵を、かたよらないようにとりましょう。

**やや重い副菜**

副菜は野菜を中心に、塩分の多い食材との組合せに気をつけましょう。

**軽い副菜**

汁物は具たくさんにしましょう。

**ごはん**

主食は毎日欠かさずしっかりと。目安は茶碗に軽く一杯。(120g～150g)

取材協力：美浦村食生活改善推進員協議会





赤い羽根  
共同募金  
10月1日▶12月31日

「自分のまちを  
良くするしくみ」

# 赤い羽根共同募金

期間  
10月1日～12月31日

今年も10月1日から赤い羽根  
でおなじみの共同募金が始まり  
ます。

美浦村では4,510,000  
円を目標額に募金運動に取り組  
みます。

様々な機会でご案内しており  
ますので、ご協力をよろしくお  
願いたします。

## 募金の8割が美浦村の 福祉に使われます

共同募金に寄せられた寄付金は、  
皆さまの身近な地域で子どもや高齢  
者・障害者などのため、さまざまな  
福祉活動に大きな役割を果たしてい  
ます。

昨年度、皆様から寄せられました  
赤い羽根・歳末募金の合計額のうち、  
約85%が社会福祉協議会をとおし  
て、村内の福祉事業に使われていま  
す。

## 平成27年度実績

### 赤い羽根募金配分金事業

#### ○福祉交流活動

親・子・孫が輪投げを通してお互  
いに交流することを目的とした「三  
世代ふれあい輪投げ大会」、保育所児  
と老人クラブ会員がレクリエーショ  
ンをとおり、世代間のふれあいを深  
める「保育所児と高齢者のふれあい  
交流会」、親子の絆を深める「いき  
いき親子社会体験バスツアー」を実  
施しました。



三世代輪投げ大会

#### ○高齢者祝賀

永年にわたり社会に貢献された高  
齢者の長寿等を祝福し、福祉の増進  
を図ることを目的として、敬老会、  
金婚祝、健やか最高齢者祝、喜寿祝  
を実施しました。



喜寿のお祝い会

#### ○配食サービス

ひとり暮らし高齢者の健康増進と  
安否確認を目的として、民生委員や  
ボランティア、福祉団体等のご協力  
を得て、月2回(年24回)夕食用の  
弁当を配達しています。

#### ○社協だより発行

当会のお知らせやご案内を掲載し  
た当広報誌を年4回、村内の約5千  
世帯にお届けしました。

#### ○ホームページ運営

社協の事業・活動や今後の催し物  
を、皆様に早く・わかりやすくお伝  
えできるよう、ホームページを運営  
しています。

## 歳末たすけあい事業

#### ○「猫の手貸します」

シルバー人材センター利用券贈呈  
年末の大掃除等が困難な世帯を支  
援するため、掃除や障子の張り替え  
等を行っているシルバー人材セン  
ターの利用券を進呈しました。

#### ○歳末たすけあい支援

支援を必要とする世帯が温かな年  
末年始を迎えられることを目的とし  
て、商工会発行のクーポン券の進呈  
を行いました。



児童館で餅つき体験

○**歳末餅つき大会**  
高齢者と児童との交流を目的として、児童館と協力してお正月クイズや餅つき体験を行いました。



サンタクロースがご自宅を訪問

○「**サンタが美浦にやってくる**」  
**クリスマスプレゼント贈呈**  
支援が必要な母子・父子家庭世帯の幼児・児童・生徒に対し、サンタクロースが自宅を訪問し、お菓子入りブーツをプレゼントしました。

## 美浦村・美浦村教育委員会と共催で映画を上映します！

# 戦後70年企画製作 映画「サクラ花」

### ～美浦上映会～

第二次大戦末期、茨城県の神之池基地から大型爆撃機に搭載され沖縄へ向かった小型特攻機「桜花（おうか）」。それは“人間爆弾”と呼ばれた。

映画「サクラ花—桜花最期の特攻—」は桜花の乗員たちの過酷な運命を描いたもので、戦争の悲惨さと平和の尊さについて考えさせます。

美浦を含む茨城県内がロケ地となっており、当日には制作関係者による挨拶もございますので、皆様ぜひご覧ください。

【出演】大和田健介・緒形直人・渡辺裕之  
林家三平・磯山さやか 他

〈日時〉11月25日（金）  
午後5時30分～

※開場は入場整理券の方は午後5時～  
それ以外の方は午後5時20分～  
※上映終了後、監督の松村克弥さんと出演者の城之内正明さんの挨拶があります。

〈会場〉美浦村中央公民館大ホール  
〈入場〉無料

※入場整理券を、中央公民館・社会福祉協議会（デイサービスセンター）・福祉センター・木原梅屋で配布しています。（1人4枚まで）

美浦上映会  
2016年11月25日（金）美浦村中央公民館

平成27年度 東京都推奨映画  
**サクラ花**  
— 桜花最期の特攻 —

大和田健介・緒形直人・渡辺裕之・林家三平・磯山さやか・山崎まさよし・志保・山崎まさよし・山崎まさよし・山崎まさよし

【推薦】  
茨城県児童連合会  
茨城県学生保護女性連盟  
茨城県交通安全会の会連合会  
茨城県女子体育連盟

上映 17:00 入場整理券をお持ちの方  
17:20 それ以外の方

開演 17:30～19:00 上映  
19:00～19:15 監督の松村克弥氏と出演者の城之内正明氏によるトークショー

Japan Film Festival  
Los Angeles 2017 招待作品

主催：美浦村・美浦村教育委員会・美浦村社会福祉協議会  
協力：美浦村良い映画を見る会

入場無料

入場整理券は下記にて配布しています。（お1人様4枚まで）  
・美浦村中央公民館 ・美浦村社会福祉協議会（デイサービスセンター）  
・美浦村福祉センター ・木原・梅屋

問い合わせ先 美浦村学校教育課 TEL：029-885-0340  
映画公式サイト www.sakurabana.org

◆主催 美浦村・美浦村教育委員会・美浦村社会福祉協議会  
◆問合せ 美浦村教育委員会・学校教育課 TEL029-885-0340

◆協力 美浦村良い映画を見る会



## ◆敬老会◆

9月18日、村中央公民館で美浦村と共催で美浦村敬老会を開催。村内で75歳以上の301名の方が参加し、長寿をお祝いしました。

村内の小学生3名による敬老作文の発表が行われ、高齢者への思いやりと感謝の気持ちが込められた、素晴らしい内容の作文を発表してくれました。

当日は美浦中学校の生徒が会場準備や座席案内などのお手伝いを、村シルバーリハビリ体操指導士会が休憩時間に体操を実演してくれるなど、多くのボランティアの方々に支えられた敬老会となりました。



安中小 日暮乙葉さん/大谷小 宮崎心結さん/木原小 吉田彩乃さん



## 男の料理教室

受講者募集

料理未経験でも大歓迎です。年齢も問いません。男性のみさん、料理を通して地域での生きがい・仲間づくりをしませんか？

**開催日程** 11月～3月（全5回） 10時～13時

**定員** 16名

**参加費** 一人3,000円（全5回分の食材費）

**場所** 美浦村保健センター調理室

**申込方法** 10月31日（月）までに社会福祉協議会へご連絡ください



## 歳末地域福祉活動助成事業

地域福祉の充実のため福祉関係団体やボランティア団体等が行う高齢者、障がい者、児童等の福祉の向上を目的とした自主的・積極的な活動に対し、活動助成金を交付します。

○11月1日から1月31日までに実施する事業が対象です

○受付期日 11月30日（水）まで

※交付要件がありますので、詳しくは本会事務局まで、お問い合わせください。



## 福祉車両貸出サービス

車いすに乗ったまま乗り降りができるスロープ付福祉車両を貸出します。外出や通院時などにぜひご利用下さい。



○利用料金 1日500円（保険料）＋  
走行距離1km×14円

○利用時間 午前8時30分から午後5時まで

○利用方法 利用者登録が必要です

※詳しくは本会事務局までお問い合わせください

# 大切にします！あなたの善意

<平成 28 年 6 月 21 日～平成 28 年 9 月 15 日寄付分>

◇やまゆり基金

匿名 1 件…………… ¥100,000

◇善意銀行

協同組合 聖苑香澄売店 様…………… ¥50,000

美浦歌謡連盟 様(代表・山田展裕様)…… ¥28,937

◇物品寄贈

千葉県ヤクルト販売株式会社 様(車イス 1 台)

匿名 1 件(介護用品)

◇茨城県共同募金会(歳末たすけあい募金)

(株)橋本ブラシ製作所 様

◇古切手・使用済みプリペイドカード

美駒労働組合 様

関東農産株式会社 様

みほ絵てがみ同好会「彩」様

匿名 8 件



千葉県ヤクルト販売株式会社様より

美浦村社会福祉協議会では、寄付金の他、古切手や使用済みテレフォンカード、書き損じ葉書を受け付けています。  
※古切手を収集の場合、切手のまわりの余白を 5 ミリ～1 センチ位残して切り取り、日本切手と外国切手に分けてください。



## 美浦村おもちゃ図書館



世界中で長く愛されている良質のおもちゃたちが、あなたのお子さんに遊んでもらうのを待っています

◇対象 美浦村にお住まいの障がい児 / 未就学児

◇開催日 毎月第 2 / 第 4 土曜日  
午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分

◇場所 美浦村老人福祉センター

◇内容 おもちゃでの遊び  
おもちゃの貸出

## 社協の相談事業《無料・要予約》

会場：老人福祉センター ◎予約受付 TEL：885 - 7080

### 心配ごと相談所

相談日：第 1・3 月曜日

(祝祭日の場合は翌営業日。※年末年始を除く)

時間：午後 1 時 ～ 3 時

### 弁護士による法律相談

10 月 相談日：10 月 26 日(水) 予約開始：10 月 3 日(月)

11 月 相談日：11 月 24 日(木) 予約開始：11 月 1 日(火)

12 月 相談日：12 月 28 日(水) 予約開始：12 月 1 日(木)

時間：午後 1 時 30 分 ～ 午後 4 時



## いきいき子育て支援金



子供を安心して産み育てる事の出来る環境作りのため支援金を支給しています。

◇対象 第 3 子以降の子を養育している親権者 1 名

◇条件 美浦村に在住 1 年以上あることなど

◇金額 1 歳児 / 2 歳児 年 2 万円  
3 歳児 年 1 万円

◇注意点 自己申告になります。申請期限があります。

詳しくは

「いきいき子育て支援金」で

### 社会福祉法人

美浦村社会福祉協議会・  
美浦村デイサービスセンター

〒300-0424

茨城県稲敷郡美浦村受領 1546-1

TEL：029-885-0038

(社会福祉協議会事務局)

：029-885-8885

(美浦村デイサービスセンター)

FAX：029-840-4552

ホームページ：

<http://www.mihoshakyo.jp>

### 美浦村老人福祉センター・

ボランティアセンター・  
美浦村自立支援センター「ホープ」

〒300-0421

茨城県稲敷郡美浦村木原 150-2

TEL：029-885-7080

FAX：029-885-1042

(福祉センター・

ボランティアセンター)

TEL：029-885-6010

FAX：029-886-3633

(自立支援センターホープ)

※これらの事業は赤い羽根共同募金の配分金、社協会費を財源として行われています。



**ノベルティグッズプレゼント**

美浦社協事務所内（役場裏）にて500円以上寄付をして頂くと、赤い羽根のかわりに【初音ミク／妖怪ウオッチ】ノベルティグッズを差し上げます。

**初音ミク**  
HATSUNE MIKU  
Illustration by さきっこ  
© Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro

Illustration by さきっこ  
© Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro

支えあうココロ、未来へ。

# 赤い羽根共同募金