

しもつけ 社協

だ
よ
り
1月号

第 106 号

発行日：2024年1月15日

「しもつけ社協だより」は、赤い羽根共同
募金事業配分金により作成しております

第17回 しもつけ ふくしフェスタ

みんなで楽しく
盛り上げたよ!
(詳しくは2,4ページに掲載)



もくじ

- ・会長新年ご挨拶・ふくしフェスタ報告 2
- ・フードドライブ・地域ふれあいサロン 3
- ・ポラセン情報「きらり」 4~5
- ・フィットネスヨガ教室・成年後見制度相談会・心配ごと・法律相談、他 6
- ・ふれあいふくし運動会・親子ふれあい事業・各種寄付報告 7
- ・しもつけ福祉大会お知らせ・社協クイズ 8

社協の
YouTube と
Instagram も見てね!



YouTube

Instagram

謹んで新年のご挨拶を申し上げます



旧年中は、本会の事業推進にあたり、深いご理解とご協力をいただき心から感謝申し上げます。さて今般、少子高齢化・核家族化の急速な進展、そしてコロナ禍により更なる近隣関係の希薄化等によって、地域のつながりや支え合いのある関係性を持つことが非常に難しくなりつつある中で、昨年「ふれあいふくし運動会」「しもつけふくしフェスタ」を4年ぶりに従来通り開催し、世代を越えた多くの市民の皆様の参加により、盛況のうちに終了することができ、あらためて人と人のふれあい・つながりの大切さを実感することができました。

社会環境が大きく変化する中で、「思いやりの心を育み、支え合いの輪が広がる共生のまち下野」を具体化すべく、第3期地域福祉活動計画を基に、市民の皆様はもとより民生委員児童委員、行政、関係機関との連携を図り、本会が成すべき地域福祉の向上を進めて参りたいと考えております。

今後、役員一同引き続き、市民の皆様の信頼や期待にお応えするため、さらなる努力を続けて参りますので、一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして幸多い年になりますようご祈念いたしまして、新年のご挨拶いたします。

社会福祉法人下野市社会福祉協議会 会長 山中 庄一

しもつけふくしフェスタ2023 開催しました!

今回は4年ぶりにステージ発表や会場内の飲食も可能となり、たくさんの方に来場いただきました。また、地域で活動されている団体、ボランティア、事業所など多くの方からご協力をいただき誠にありがとうございました。スタンブラーでは、社協PR、日赤、共同募金、福祉体験、団体活動PRパネル展示など各コーナーをまわっていただき、最後の抽選会も大盛況となりました。ふくしフェスタは地域の皆様によって盛り上げていただいているイベントです。また来年、来場者も協力者も皆で楽しめるふくしフェスタを計画してまいります。

◆ ふくし標語コンテスト 入賞作品紹介

小学校・義務教育学校4年生の153名の皆さま、素敵な標語をありがとうございました!

- | | | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 最優秀賞 | やさしさで みんなをつなぐ ちいきのわ | 絵画 建心さん (国分寺東小学校) |
| 優秀賞 | みつげよう 自分にできる 手助けを
ほくのまち たすけられたり たすけたり
『大丈夫?』 その気づかずに『ありがとう』 | 石川 聖陽さん (緑小学校)
上野 敬史さん (細谷小学校)
倉井 捺風さん (国分寺小学校) |
| 入賞 | ありがとう 幸せ広がる まほうの言葉
大丈夫? ほんの一言 広がる笑顔
あたたかい 手と手をつなぐ 助け合い
助け合い みんなでつくる いい未来
ささえ合う みんなのえがおと 真心で | 青柳 賢伍さん (国分寺小学校)
羽石 楓花さん (南河内小中学校)
須藤姫茉莉さん (石橋北小学校)
田中 理瑚さん (南河内小中学校)
野沢 芽加さん (国分寺小学校) |



入賞おめでとうございます!

◆ チャリティー模擬店

(協力出店団体)

寄付総額 **26,100円**

ご協力ありがとうございました!

- ★更生保護女性会
 - ★リサイクルロマンの会
 - ★日向野魚店
 - ★啓愛会 エール
 - ★かりんの餃子
 - ★陶芸さくら会
 - ★kei
 - ★下野市ボランティア連絡協議会
 - ★小山富士見台病院デイケア
 - ★下野市ひとり親家庭福祉会
 - ★さんちゃんズ
 - ★光の鳥
 - ★はくつる会 工房つばさ
 - ★なのはな・すみれ
 - ★トータスアカデミー
- (順不同・敬称略)

フードドライブ「もったいない」から「ありがとう」へ

フードドライブ事業を実施しました

社協にて各家庭から食料品の寄付を受け付けたところ、食料品168点、米905kgが集まり、12月9日(土)に一斉配布いたしました。皆様からの温かいご支援ありがとうございました。

たくさんの
寄付を
ありがとう
ございました!



※お米の寄付をたくさんいただき、目標量に達成しましたので現在受付を中止しております。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

お問合せ 地域福祉課(くらし応援センターささえーる)
TEL.43-1236

フードドライブとは、家庭で食べきれない食品などを寄付していただき、様々な理由により食料を必要としている方に届ける活動です。

募集
食品

- ◇募集期間 3月1日(金)～13日(水) (土・日・祝日を除く)
- ◇受付時間 8:30～17:15
- ◇場所 ゆうゆう館
- ◇募集する食品 乾麺、缶詰、レトルト食品などで常温保存ができ、賞味期限または消費期限が令和6年5月1日以降のもの

配布
食品

- ◇日時 3月16日(土) 9:00～10:30 ※無くなり次第終了
- ◇配布対象者 配布を希望する市民 ※1世帯1セット
- ◇場所 ゆうゆう館 高齢者生きがい作業所ゆうがお



FOOD DRIVE



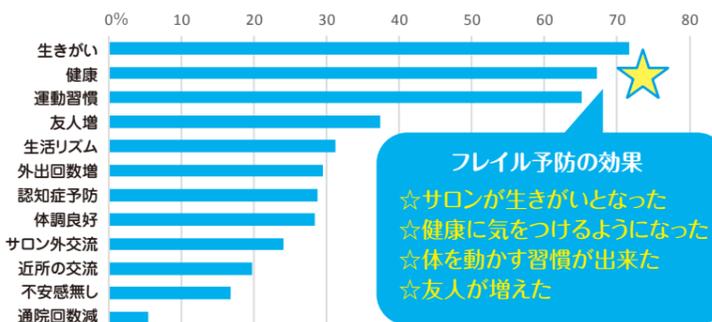
「地域ふれあいサロン」ってどんなところ?

地域ふれあいサロンは、身近なところで皆が気軽に集まれる場所として、現在市内の61か所で開催しています。体操や茶話会などサロンにより活動は様々ですが、こうした集まりに参加することが、健康や介護予防にも効果があるとされています。サロンに参加したい、開催したいなどのご希望がございましたら、お気軽にご相談ください。

お問合せ【地域福祉課 43-1236】



サロンに参加して変化を感じましたか? (サロンアンケートの結果)



フレイル予防の効果

- ☆サロンが生きがいとなった
- ☆健康に気をつけるようになった
- ☆体を動かす習慣ができた
- ☆友人が増えた

※フレイルとは、健康と要介護状態の間の虚弱な状態のこと

皆様のご協力に感謝いたします 追加報告 11/1～12/28 (敬称略)

社協
会員募集

普通会員 55,000円
特別会員 3,000円/株大昇工業 6,000円/有横内電設
令和5年度累計 **13,295,100円**

日本
赤十字社

赤十字活動資金 26,000円
令和5年度累計 **6,413,650円**

下野市社協 ボランティアセンター

情報
コーナー

きらり

しもつけふくしフェスタ 2023

11月25日に開催した「しもつけふくしフェスタ」で、ボランティアセンターは福祉体験コーナーやPRコーナーを担当し、市ボランティア連絡協議会では模擬店を行うなど、内容盛りだくさんの楽しい一日でした。ゆうゆう館内では12月4日までPRコーナーが展示され、多くの方に各団体の活動を知っていただくことができました。

福祉体験コーナー



★ **車椅子体験**
下野市食生活改善推進員
協議会 石橋地区

★ 点字体験

- ・点字サークル ありんこ
- ・点字ボランティア 秋桜



PRコーナー



市ボランティア連絡協議会PR・模擬店



ご来場いただき
ありがとうございました!
次回もお楽しみに♪



音訳ボランティア体験講座

「体験!音訳ボランティア」

参加者
募集

目の不自由な方のために、広報紙を音訳し、CDを作成するボランティアです。
ボランティア活動に興味のある方、ぜひご参加ください

● 日程・内容(全3回・火曜日)

- ①2月6日 音訳ボランティア活動とは「広報しもつけ」を聞く・読む
- ②2月13日 「広報しもつけ」を読む・デジタイズ録音
- ③2月20日 パソコンによるデジタイズ編集

● 時間 10:00~12:00

- 講師 音訳ボランティア こだま会員
- 場所 市民活動センター 研修室1
- 定員 8名
- 費用 無料
- 申込 2月2日(金)締切 下記へ電話にて申込
生涯学習情報センター TEL.32-6122
(日・月・祝を除く) または
ボランティアセンター TEL.43-1236
(土・日・祝を除く)

傾聴ボランティア養成講座を 開催しました



10月4日~11月1日の毎週水曜日、南河内公民館にて、栃木県傾聴ボランティア連絡協議会会長の黒川貢氏を講師に迎え、全5回の日程で開催しました。今回は、初めて受講される方だけでなく、市内の傾聴ボランティアサークル「ちょうの会」と「うさぎクラブ」会員の方にもご参加頂き、講義・演習、意見交換等を交えながら、傾聴のスキルを磨きました。今後の活躍が期待されます。



受講者の声(アンケートより抜粋)

- ・自分自身の傾聴のようでした。自分を見つめ直す良い機会でした。
- ・参加してみて気持ちが和んだことを感じました。聴く姿勢の良さが大いに関係していることを学びました。
- ・「傾聴は“敬聴”なり」という事が良い勉強になりました。
- ・黒川先生のお話の仕方や内容も楽しかったです。まずは身近な家族から傾聴していきたいと思います。

点字ボランティア養成講座を 開催しました!



6月13日~12月12日の隔週火曜日に開催しました。講師に点字サークル「ありんこ」の皆さんを迎え、点字の成り立ちや書き方・読み方などの基礎を丁寧に教えて頂きました。半年に渡る長丁場でしたが、皆さん熱心に受講し、最後はパソコンを使った点訳ができるほど理解を深めることができました。今後はサークル活動などでスキルを高めて、市内や全国で活躍されることを期待します。



受講者の声(アンケートより抜粋)

- ・点字に初めてふれましたが、楽しく勉強させていただきました。国語力の大切さも知りました。
- ・身近な物で点字を見つけたらぜひ読んでみたいです。
- ・チャレンジしてとても良かったです。もっと知りたくなりました。続けたい気持ちになっています。
- ・先生方がやさしくしてくださってありがとうございました。

おもちゃの図書館

おもちゃの図書館とはハンディを持つ子も持たない子も、おもちゃやボランティアを通して一緒に遊ぶところです。

- 2月~3月の開館日
2月10日(土)
3月9日(土)

- 時間 10:00~12:00
- 場所 南河内児童館 1階遊戯室

令和5年度は第2または第4土曜日のどちらかで開館します。

プルタブ積立金報告

積立金報告 12月末現在 155,444円

♥皆様のご協力に心より感謝いたします

◆プルタブの回収場所

- ・ゆうゆう館 (小金井 789 番地)
- ・石橋公民館 (石橋 629-1)
- ・南河内公民館 (田中681-1)
- ・市民活動センター (緑 3-5-1)



ボランティアセンターへの申込み・お問合せは……TEL. 43-1236 FAX. 44-5807

～フィットネス・ヨガ等教室～ 参加者募集!

ゆうゆう館ではトレーニングルームを活用し、皆さまの健康維持・体力向上・ストレス解消等を目的にミックスフィットネスやヨガ等の教室を開催しています。

インストラクターは、近隣のジムやスタジオでも活動し、優しく丁寧に指導します。

初心者の方も大歓迎!見学も可能です。皆さまお誘いあわせのうえお越しください。

●フラセラピー	月曜日 10:00～10:50	メロノダ 千絵先生
●筋膜リリースヨーガ	月曜日 11:00～11:50	メロノダ 千絵先生
●ミックスフィットネス	火曜日 13:00～14:00	舟本佐智子先生
●ハリウッドヨガ	木曜日 10:00～11:00	YUMI先生
●ZUMBA GOLD®	木曜日 14:00～15:00	土屋歩己先生
●骨盤調整	木曜日 15:15～16:15	土屋歩己先生
●ととのえるヨガ	木曜日 19:15～20:15	Yoko先生
●3B体操	金曜日 10:00～11:00 (月3回)	梅澤昌恵先生
●ゆったりストレッチ体操	金曜日 14:00～15:00 (隔週)	中村泰子先生
●ZUMBA®	金曜日 19:00～20:00	土屋歩己先生

開催日や持ち物、参加料などの詳細はゆうゆう館ホームページをご覧ください。

お問合せ ゆうゆう館 Tel:43-1231

成年後見制度なんでも相談会を開催しています!

はじめて利用を考えている人や、「そもそも成年後見ってなに?」「どんな人が利用できるの?」という疑問など、初心者の方に向けた相談会です!相談員が丁寧に対応します。

要予約 無料

- 1月26日@ 南河内図書館
- 2月16日@ ゆうゆう館 相談室

①14:00～14:40 ②15:00～15:40 予約制 各回1組

相談員 市地域包括支援センター・社会福祉士
市障がい児者相談支援センター・社会福祉士等
成年後見サポートセンター・社会福祉士

申込み お問合せ 総務課(成年後見サポートセンター担当) Tel:43-1236

令和6年度 天平の花まつり のぼり旗(桃太郎旗) 寄贈について

下野市社協では、市内外の事業所の皆様よりのぼり旗(桃太郎旗)を寄贈いただき、天平の花まつり会場周辺に樹立しております。なお、寄贈益金は地域福祉の推進のために活用されます。下野市の地域福祉事業の充実と発展のためにも、皆様からのご協力をお待ちしております。



このような旗を樹立いたします! (右下に事業所名が入ります)

- 価格 1本につき 8,800円(2年間樹立)
- 申込方法 ①社会福祉協議会窓口(ゆうゆう館内)に直接持参
②口座振込(振込手数料は事業所負担をお願いいたします)

銀行名 足利銀行 小金井支店
口座名義 社会福祉法人下野市社会福祉協議会 山中庄一
口座番号 (普)2819104
※旗に記載する事業所名にてお振込をお願いします。

●申込期限 令和6年2月16日(金)

あなたに寄りそう 心配ごと相談所

～民生委員・児童委員・行政相談委員・人権擁護委員による“なんでも相談所”です～ お気軽にご相談ください!

2月～3月の日程

内容	開催日	時間・場所	相談員
心配ごと悩みごと相談	2月 6日(火) 20日(火)	13:30～15:30 ゆうゆう館	・民生委員児童委員 ・人権擁護委員 ・行政相談委員
	3月 5日(火) 19日(火)		
子育て相談	相談をご希望の方は社会福祉協議会へご連絡ください		・主任児童委員

♡子育て相談…妊娠中・子育て中のお子さんのことについて心配なことをお気軽にご相談ください。

*予約は必要ありません。相談日に直接会場へお越しください。
*電話でのご相談は下記の番号へ相談日当日の開催時間内におかけください。

心配ごと相談・法律相談の予約 TEL.43-1236(総務課) ★1人で悩まず、お気軽にご相談ください!

無料法律相談

<予約制・相談時間は1組20分・先着順>

*栃木県弁護士会の弁護士が相談をお受けします。
*ご予約は営業時間内(8:30～17:00)におかけください。
*ご利用は年度内で1組につき2回までとなります。

2月～3月の日程

開催日	予約受付期間	時間・場所	定員
2月 13日(火)	1/31～2/9	13:30～16:00 ゆうゆう館	各日7組 (1組20分)
2月 27日(火)	2/14～2/26		
3月 12日(火)	2/28～3/11	ゆうゆう館	
3月 26日(火)	3/13～3/25		

ふれあいふくし運動会を開催しました!

10月26日(木)、国分寺運動公園グラウンドにて市との共催で「ふれあいふくし運動会」を開催しました。当日は晴天の下、市内老人クラブや障がい者施設・団体、認定こども園・保育園の園児などが参加し、競技を通して交流を深めました。

4年ぶりの運動会に皆さん張り切った様子で、大人も子どもも楽しく競技に取り組んでいました。ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた民生委員・児童委員、ボランティアの皆様、ありがとうございました。



親子ふれあい事業

“親子で福祉を学ぼう”を開催しました

11月11日(土)、親子15組34名が参加し「共同募金について」と「盲導犬について(体験含む)」を学びました。

赤い羽根共同募金が自分たちの身近な地域で活用されていることを知っていただき、東日本盲導犬協会の指導員さんからは盲導犬の仕事について詳しく教えていただきました。

盲導犬体験では、アイマスクをした親子を盲導犬がゴールまで誘導してくれたり、ふれあったりするなど、親子で楽しい時間を過ごすことができました。



就労継続支援B型事業所なのはな・すみれ

～チームオレンジしもつけとコラボ活動～



なのはな・すみれの利用者と認知症サポーター「チームオレンジしもつけ」有志の皆さんが一緒に認知症への啓発活動「オレンジゲートニングプロジェクト」の一環として、ゆうゆう館の花壇に認知症のシンボルカラーであるオレンジ色のキンセンカの花苗を植えました。

皆さまからのご寄付ありがとうございます(敬称略)

前号掲載以降～12/22まで

- ・藤原 幸二 6,000円
- ・菅野 美笑子 6,000円
- ・宇都宮ヤクルト販売(株) 代表取締役社長 柴田恵造 18,000円
- ・JAうつのみや南河内青果物部会 連絡協議会 17,689円
- ・下野市消費者と生産者との交流イベント実行委員会 委員長 加藤好雄 5,605円
- ・下野市認定農業者連絡協議会 会長 石嶋元朝 17,591円
- ・匿名 98,909円
- ・匿名 10,000円
- ・下野市内施設連絡会 6,000円
- ・匿名 490円
- ・匿名 16円
- ・匿名 209円
- ・匿名 488円



合計 186,997円

令和5年度累計 13,373,517円

紙澤京子様より篤志寄附をいただきました。ご厚意に心より感謝申し上げます。

まごころをありがとうございます(敬称略)

- ♡使用済み切手 坪内智子、居宅介護支援事業所さびはら、大橋茶園、下野市立国分寺東小学校、田仲利子、石橋公民館、柿沼、山中清美、高橋響、大栗智子、米本典子、森みい子、倉井ミサ子、(株)前田工業、匿名9件
- ♡プルタブ ぞうさん、坪内智子、下野市テニス協会、市民活動センター、仁良川ひだまり卓球クラブ、上野千恵子、田仲利子、岩崎弘子、太陽接骨院、小川真之、小金井北自治会、石橋公民館、南河内公民館、小林恵美子、若林とみ江、木村美和子、下野市立石橋北小学校、蓬田和幸、中山正行、万葉の桜、匿名8件
- ♡ベルマーク ぞうさん、永井紀子、市民活動センター、高野裕美子、石橋公民館、高橋響、木村美和子、匿名3件
- ♡日用品7点 匿名
- ♡マスク5箱 匿名
- ♡未使用タオル10枚 匿名
- ♡テレカ 匿名
- ♡未開封肌着類 匿名
- ♡大人用オムツ2袋 匿名
- ♡食料品5点、玄米5kg 下野市生活友の会
- ♡車いす1台 五家英子と楽しく踊ろう会

下野市社会福祉協議会 主催

第8回 しもつけ福祉大会

※申し込み不要
参加費無料

開催日 2024年 2月17日(土)

要約筆記
あります

地域の
みんなで
つながろう!

会場 国分寺公民館 大ホール
下野市小金井1127

第1部 式典

- ・開場 / 13:00 ~ 下野市社会福祉協議会長表彰
- ・開会 / 13:30 ~ 高額寄付者感謝状贈呈

第2部 講演会

開演 / 14:00 ~ 16:00(終了予定)

演題 『あらゆるものにエンタメのちょい足しを』

講師 なが い るい
永井 壘氏

プロフィール

下野市出身(石橋中学校 宇都宮高校 卒業生)
ラジオパーソナリティ、MC タレント
とちぎ国体ステージMC、FM 栃木 RADIO BERRY「BEAT」木曜日パーソナリティ、
とちぎテレビ「イブ6プラス」月・金曜日MCなど多方面で活躍中!

●地元で人気のある定食屋の息子さんとしても有名で、学習塾のアドバイザーのほか多くのイベントでも引っ張りだこです!

メッセージコーナー

みなさんから寄せられた
「大切な人とつながる
あったかメッセージ」
の紹介



来てね ☺

ハートショップ しもつけ

バラエティー豊かな
手芸品の販売



しもつけ福祉大会 特設ホームページ

社協HP 二次元コード

アドレス

<https://www.shimotsuke-syakyo.or.jp/>



ここから
アクセス

★講演内容や大会の様子を
期間限定で公開!

後援 下野市

お問合せ 電話. 43-1236 (総務課)

当日のお問合せ 電話. 090-2326-0294

社協チャレンジクイズ

☆☆問題☆☆

ヒント
3ページを
見てね!

市内には、皆が気軽に集まり、
体操や茶話会などの活動をする
「地域〇〇〇〇サロン」が61か所あります。
〇〇〇〇にあてはまる言葉をお答えください。

前回の
こたえ

じぶんの町を
「良くする」
しくみでした

※当選者の発表は賞品
の発送をもって代え
させていただきます

○応募方法 官製はがき、またはメールにて、クイズの答え、住所、氏名、電話番号、「しもつけ社協だより」の感想などをご記入の上、下記までご応募ください。また、ゆうゆう館内(社協事務所入り口自動ドア横)に応募箱と応募用紙を設置しております。ゆうゆう館にお立ち寄りの際は、ぜひお気軽にご応募ください。

○あて先 〒329-0414 下野市小金井 789
下野市社会福祉協議会「社協チャレンジクイズ」係
✉info@shimotsuke-syakyo.or.jp

○しめきり 令和6年2月15日(必着)

正解者の中から抽選で5名の方に「就労継続支援B型事業所なのはな・すみれ」の通所者の方が心をこめて作成した素敵なグッズをプレゼントいたします。なお、クイズ当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。ご記入いただいた個人情報は目的以外の用途には使用いたしません。

ケータイ
スマホから
応募!



社協クイズ
応募二次元コード