



おともだちつくる！  
ひよこのお知らせ

## 子育ての息抜きに遊びに来ませんか

おもちゃ遊び、ボールプール、授乳・お昼寝スペース、保護者のための喫茶コーナーなどを用意してみなさまのお越しをお待ちしています。  
(運営:下田市社会福祉協議会 協力:しもだ子育て応援隊ぽっぽ)

### ひよこサロン

- 時間／午前10時から正午
- 入場無料(未就学児と保護者対象)

### ひよこルーム(場所は下記の通りです)

- 時間／午前10時から午後3時
- 遊・VIVA!入場料 大人・小人(2歳以上)一律100円

※下田市社会福祉協議会は遊・VIVA!を後援し、就学前の小さなお子様を対象にした「ひよこルーム」を遊・VIVA!内で開催しています。

| 開催日      | 内 容             | 会 場          |
|----------|-----------------|--------------|
| 4月18日(木) | ひよこサロン          | 道の駅開国下田みなと4F |
| 5月11日(土) | ミニ遊・VIVA!ひよこルーム | 朝日小学校体育館     |
| 5月23日(木) | ひよこサロン          | 道の駅開国下田みなと4F |
| 6月13日(木) | ひよこサロン          | 道の駅開国下田みなと4F |

※体調不良の方の入場は、ご遠慮いただく場合があります。

妊婦の方も歓迎  
ぜひ遊びに来て下さい

## ひよこサロン



## マックスバリュ東海(株)様より車椅子を寄贈していただきました

平成24年12月18日(水) 介助ブレーキ付きアルミ製車椅子1台寄贈

マックスバリュ東海(株)は社会貢献活動の一環として店舗でアルミ缶やトレーなどをリサイクル品として回収、売却した収益金で車椅子を購入し、地域の社会福祉協議会へ寄贈しています。下田市社会福祉協議会への寄贈は今年度で9回目となり、累計で15台となりました。当会では車椅子の無料貸出しを行っていますので、詳しくはお問い合わせください。

## 暮らしの相談開催日程【無 料】

相談やサービスを提供する上で得た情報は、本人の同意なく第三者に提供しません。

### 福 祉 相 談

時 間 9:00～17:00

相 談 員 社協・関係団体

問合せ先 下田市社会福祉協議会:電話 22-3294  
福祉サービスや利用手続き、日常生活における心配ごと等を関係機関と連携して問題解決のお手伝いをします。

月～金曜日(祝日を除)

お待ちいただくことがないよう、必ず事前にご連絡ください。

### ボランティア相談

時 間 9:00～17:00

相 談 員 社協・関係団体

問合せ先 下田市社会福祉協議会:電話 22-3294  
ボランティアをしたい人、力を借りたい人、希望にあった活動のご案内をします。

月～金曜日(祝日を除)

### 介 護 相 談

時 間 9:00～17:00

相 談 員 社協介護支援スタッフ

問合せ先 下田市社会福祉協議会:電話 22-3294

月～金曜日(祝日を除)

### 心配ごと相談

相 談 員 下田市民生委員児童委員

毎月第2・4水曜日

| 日 程      | 時 間         | 場 所        |
|----------|-------------|------------|
| 3月27日(水) | 10:00～15:00 | 下田市役所2階会議室 |
| 4月10日(水) | 10:00～15:00 | 下田市役所2階会議室 |
| 4月24日(水) | 10:00～15:00 | 下田市役所2階会議室 |
| 5月8日(水)  | 10:00～15:00 | 下田市役所2階会議室 |
| 5月22日(水) | 10:00～15:00 | 下田市役所2階会議室 |

※各々の相談において該当日が祝日の時は休みとなります。

## 「手続きはお済みですか?」

春はボランティア活動保険の更新時期です。

下田市ボランティアセンターは、センターに登録している個人・団体を対象にした保険の加入手続き業務を行っています。

### 【全社協・ボランティア活動保険】

ボランティア本人の活動中の様々な事故によるケガや、相手に損害を与えてしまった場合の補償がセットになった保険です。

### 【全社協・ボランティア行事保険】

ボランティア活動の主催者に対する保険。ボランティア活動の参加者がケガをした場合や主催者が民法上の責任を負った場合の賠償責任の補償がセットになった保険です。

## 『みんなが誰かのために』寄付者一覧(12月～2月)

下田市社会福祉協議会へ寄付をくださったみなさまです。ありがとうございます。みなさまのお気持ちを大切に活かします。

〈現金〉 秋葉正廣 様 外岡まつ江 様 下田賢友会 様  
〈物品〉 鈴木忠由 様(未使用郵便はがき)  
岩田多作 様(未使用郵便はがき) 〈順不同〉

## 収集ボランティア活動者一覧(12月～2月)

〈ブルタブ寄与...☒ エコキャップ...☒ 古切手...☒〉

ウェルカム・イン サニーステップ 様☒ 仲エ門商店 様☒  
あじさい会 様☒ アンデルセン 様☒ 我楽路の会 様☒  
明治安田生命下田営業所 様☒ 〈順不同〉

# わがまち下田に住み続けたい 社協だより

- ・ふれあいサロン
- ・災害への取り組み
- ・第20回演芸大会ご参加ありがとうございました
- ・おともだちつくる！ひよこのお知らせ
- ・車椅子を寄贈していただきました
- ・暮らしの相談開催日程
- ・ボランティア活動保険の更新
- ・寄付をくださったみなさま
- ・収集ボランティア活動

ふだんの  
くらしの  
あわせ





## ふれあいサロン

ふれあいサロンは身近な公民館などを利用して、楽しく、気軽に、誰でも参加できる『つどいの場』です。「人と会って話をする」「大声で笑うこと」「定期的に外出する機会があること」はとても大切。みなさんが仲間とともに楽しく、いきいきと暮らしていけるように、仲間づくり、生きがいづくりの場を創っていきましょう。

### ふれあいサロンの楽しみ

- 仲間ができて  
地域とつながる
- 心の健康づくり
- 体の健康づくり

サロンに参加すると顔見知りができ、地域とつながりが生まれます。気の合う人と友達になれば、出かける楽しみが増えます。人に会うことは自然と身だしなみに気をつけ、生活にメリハリができます。

人に会って、たあいのないおしゃべりをしたり、歌やゲームで楽しい時間を過ごす心が明るくなります。

歩いて行けるふれあいサロンに出かけるだけでも、家の中でじっとしているのとはずいぶん違いますし、サロンでみんなで楽しく無理なく体を動かせる体操をするのも効果的です。健康チェックや保健指導を実施して、みんなが自分の健康を意識する習慣をつけることで元気を保つことにつながります。

ふれあいサロンで特にこれをやらなければならないというものはありません。みんなで話し合っ、楽しく集まれる内容を決めていきましょう。



下田市社会福祉協議会は月1回、総合福祉会館にてふれあいサロンを開催しています。(平成24年10月～平成25年1月) 年齢や性別など参加資格はなく、下田市女性の会に実施協力をいただいています。毎回レクリエーションや健康体操を行った後、参加者全員で軽食をとりながら楽しいひとときをすごしています。

### 平成24年度福祉会館ふれあいサロンの報告

- 日時：平成24年10月28日(日)  
内容：【秋のふれあいサロン①】 参加者35名  
スキンシップ、脳トレ(指の運動)、黒船音頭練習  
高齢者のための料理教室(カレーライスづくり)
- 日時：平成24年11月25日(日)  
内容：【秋のふれあいサロン②】 参加者35名  
新聞紙ボール遊び、手遊び(肩たたき、あんたがたどこさ)、
- 日時：平成24年12月23日(日)  
内容：【クリスマスふれあいサロン】 参加者43名  
ハンドベル演奏、スキンシップ、フォークダンス(ジェンガ)  
高齢者のための料理教室(うどんづくり)
- 日時：平成25年1月27日(日)  
内容：【新春!! 大笑いふれあいサロン】 参加者41名  
合唱、脳トレ(漢字読みクイズ)、新聞紙ボール遊び  
高齢者のための料理教室(変わりおこわと汁物)

参加者募集

### みんなで、語ろう。『ほっとする私の居場所』 下田市地域包括支援センター主催シンポジウム

下田市ではこれまで人と人との繋がりを深め合い、一人ひとりがほっとする地域の居場所づくりを目指して『高齢者のコミュニティづくり講演会』を開催してまいりました。「もっと本音で語りたい」「仲間とともに居場所を考えたい」「高齢者のコミュニティづくりの必要性を深め合いたい」と市民からの声も多く届いています。今回は、地道に地域活動に取り組まれているグループの実践事例に学び、いくつになっても住み慣れた地域で安心して暮らし合える地域づくりについて、みなさまと大いに語り合しましょう。

《申込・問合せ先》下田市地域包括支援センター(下田市役所内)  
・電話：0558-22-2077 ・FAX：0558-22-3910  
・E-mail：kenkou@city.shimoda.shizuoka.jp

日時：平成25年3月24日(日) 13:30～16:00  
会場：道の駅開国下田みなと 4階 会議室3  
参加費：無料

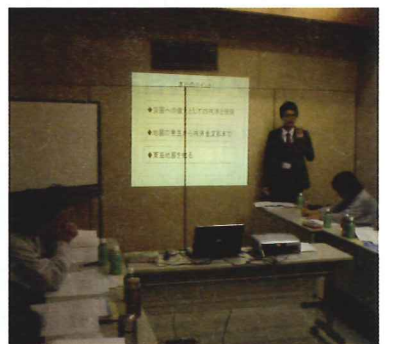
13:30 開会・開催趣旨説明  
13:50 活動事例紹介  
・はつらつ健康劇団  
・柿崎はつらつ健康教室 など  
15:00 みんなで語ろう 創ろう『ほっとする居場所』  
16:00 閉会

参加申込方法：左記まで電話かFAXまたはメールで  
事前にお申込みください。申込〆切  
は平成25年3月19日(火)です。

## 災害ボランティア訓練

大規模災害の時、ボランティアの力を必要とする方々に、円滑にボランティアを派遣できるように災害ボランティア関連事業の実施と地域住民のみなさんへ協力をお願いしています。災害時でもできるだけ安心した生活を送れるよう、地域全体での取り組みが必要です。

|                                  |      |   |
|----------------------------------|------|---|
| 避難所予定地<br>宿泊体験                   | 日・場所 | 平成24年7月28日～29日(下田市立下田中学校体育館)                |
|                                  | 目的   | ・避難所運営について地域ぐるみの体制整備<br>・地域住民への防災・減災活動の普及啓発 |
| 下田市災害<br>ボランティア本部<br>立上げ訓練       | 日・場所 | 平成24年10月20日(土)(下田市民スポーツセンター会議室)             |
|                                  | 目的   | ・災害VC養成講座修了生のスキルアップ<br>・市災害V本部立上シミュレーション    |
| 災害ボランティア<br>受入れに関する<br>意見交換会     | 日・場所 | 平成24年10月20日(土)(下田市民スポーツセンター会議室)             |
|                                  | 目的   | ・災害ボランティア(活動)受入れに関する体制整備                    |
| 災害ボランティア<br>コーディネーター<br>スキルアップ研修 | 日・場所 | 平成25年1月17日(木)<br>(下田市高齢者生きがいプラザ会議室)         |
|                                  | 目的   | 災害VCのスキルアップ                                 |
| 下田市災害<br>ボランティア<br>本部立上げ訓練       | 日・場所 | 平成25年1月17日(木)<br>(下田市高齢者生きがいプラザ会議室)         |
|                                  | 目的   | 下田市災害V本部立上シミュレーション                          |
|                                  | 内容   | 防災劇『災害V本部運営訓練』                              |



下田市数根にある『高齢者いきがいプラザ』へ下田市災害ボランティア本部を設置できるよう準備をすすめています。災害時にご協力をいただけるボランティアを募集しています。詳しくは下田市社会福祉協議会またはNPO法人賀茂災害ボランティアコーディネートの会へお問い合わせください。

## いきいき下田『第20回演芸大会』へ ご参加ありがとうございました

1月25日(金)いきいき下田(連合会長 梅田弥祐氏)は下田市民文化会館大ホールにおいて恒例の『いきいき下田演芸大会』を開催、今回は20回目の記念大会でした。当日は65組170名の会員がカラオケやダンス、舞踊、琴演奏など日頃の成果を披露しました。会場には500名を超える応援のみなさまにご来場いただき、大晦日のNHK紅白歌合戦に負けない熱いステージが繰り広げられ、大盛況の1日となりました。

