

ひだか社協だより
2022.3
HIDAMARI

ひだまり



No.121



— 特集 —

自分の時間とボランティア活動の両立



ひだか社協だより「ひだまり」は、共同募金の配分を受けて発行しています。社会福祉協議会は、地域福祉をすすめる団体です。

第35回日高市社会福祉大会開催報告

令和3年11月23日に挙行了た日高市社会福祉大会は、今回で35回目の開催となりました。

地域福祉の推進にご尽力いただいたかたの功績をたたえるとともに、社会福祉のさらなる増進を図ることを目的に開催しています。

今年度は、次のかたが受賞されましたのでお知らせします。(敬称略・順序不同)

日高市社会福祉協議会会長表彰

○民生委員・児童委員

◆民生委員・児童委員の在職期間が11年以上で功績顕著なかた

- ・岡崎 三千代
(日高市民生委員・児童委員協議会)
- ・荻野 三千子
(日高市民生委員・児童委員協議会)

○ボランティア活動推進者及び団体

◆地域福祉に関するボランティア活動グループの指導者及び団体であつて、5年以上にわたり協議会事業との提携協力活動を推進し、功績顕著なかた

- ・浜路 壮一郎
(日高市ガイドヘルプ「あい」)
- ・友正 初子
(朗読ボランティアグループ日高もくせいのみ)
- ・山田 公子
(朗読ボランティアグループ日高もくせいのみ)
- ・犬飼 京子
(朗読ボランティアグループ日高もくせいのみ)
- ・鈴木 美智江
(朗読ボランティアグループ日高もくせいのみ)
- ・大野 矢奏則
(宮前地区福祉のまちづくり連絡会)
- ・佐藤 年春
(宮前地区福祉のまちづくり連絡会)
- ・萩原 信也
(宮前地区福祉のまちづくり連絡会)
- ・山田 豊治
(宮前地区福祉のまちづくり連絡会)
- ・草加 洋子
(ブックスタートお話しサークルいないいないばあ)
- ・横田 元子
(ブックスタートお話しサークルいないいないばあ)



○社会福祉活動共助者及び団体

◆一般住民又は団体等で、社会福祉活動に積極的に協力し、その功績が顕著であり、他の模範であると認められたかた

- ・菊池 毅
(特定非営利活動法人在宅福祉サービスたすけあい日高)
- ・小川 千冬
(日高市スポーツ推進委員連絡協議会)
- ・根津 菊乃
(日高市スポーツ推進委員連絡協議会)
- ・犬竹 拓人
(日高市スポーツ推進委員連絡協議会)

日高市社会福祉協議会会長感謝状

◆社協事業に多額の寄付をされたかた及び団体

- ・(令和2年9月1日から令和3年8月31日)
日高市管工事業協同組合
株式会社日高カントリー倶楽部 代表取締役社長 大河原 茂夫

埼玉県共同募金会日高市支会支会長感謝状

◆共同募金に多額の寄付をされたかた及び団体

- ・(令和2年9月1日から令和3年8月31日)
行成 美知代

令和3年度埼玉県社会福祉大会

令和3年度埼玉県共同募金会会長表彰(敬称略・順序不同)

◆5年以上にわたり優秀な活動を行った団体

- ・建光寺檀徒一同
・松福院檀徒一同
◆共同募金に多額の寄付をされたかた
・行成 美知代



令和3年度 社会福祉法人日高市社会福祉協議会 特別会員事業所・団体ご芳名 R4.1.31現在

敬称略・順序不同

株式会社すみや電気	医療法人社団 輔正会 岡村記念クリニック
日高産業株式会社	株式会社埼玉種畜牧場
特定非営利活動法人 友結会	虎屋造園
株式会社コスモハウス	日高都市ガス株式会社
太平洋セメント株式会社 埼玉工場	学校法人埼玉医科大学国際医療センター
毛呂山清掃株式会社	有限会社光泉設備
埼玉開発株式会社	清水造園株式会社
株式会社クリーンネス藤原	ミノワ商事株式会社 豆腐厨房
有限会社中里自動車	株式会社日本標準統合物流センター
株式会社新堀製作所	日高ガス株式会社
埼京建設興業株式会社	ムサシ油脂株式会社
ニチバン株式会社 埼玉工場	株式会社ブラウズ
いるま野農業協同組合西部地域統括支店	有限会社加藤牧場
介護老人保健施設 日高の里	社会福祉法人武蔵会



令和3年度 **共同募金** 個人大口・法人募金ご芳名

R4.1.31 現在

●赤い羽根募金個人・法人募金(5,000円以上)

敬称略・順序不同	(円)
高麗地区赤十字奉仕団	10,000
高麗川地区赤十字奉仕団	10,000
井上土建株式会社	10,000
日高都市ガス株式会社	10,000
日本美装株式会社	10,000
医療法人社団輔正会 岡村記念クリニック	10,000
日高産業株式会社	10,000
埼京建設興業株式会社	10,000
NECネットワーク・センサ株式会社	10,000
株式会社すみや電気	10,000
太平洋セメント株式会社 埼玉工場	10,000
株式会社コスモハウス	10,000
行成 美知代	20,000
嶋田 静雄	10,000
小黑佐和子	10,000

●赤い羽根募金学校募金

敬称略・順序不同	
高麗小学校	武蔵台小学校
高麗川小学校	高麗中学校
高萩小学校	高萩北中学校
高萩北小学校	埼玉女子短期大学

●赤い羽根募金職域募金

敬称略・順序不同	
日高市役所 職員	日高市商工会
日高市シルバー人材センター 職員	高萩保育園
陶晃山ふれあい工房	むさしの日高作業所
飯能日高消防署 高萩分署 職員	社会福祉法人同仁学院 あいの実
飯能日高消防署 日高分署 職員	ケアハウス武蔵台
埼玉医科大学 国際医療センター	武蔵野銀行 日高支店
高萩地区民生委員・児童委員協議会	埼玉りそな銀行 日高支店
高麗地区民生委員・児童委員協議会	日高市社会福祉協議会 職員
高麗川地区民生委員・児童委員協議会	

寄附受け入れ状況 (R3.9.1~R4.1.31)

敬称略・順序不同	(円)	敬称略・順序不同	(円)
株式会社日高カントリー倶楽部	150,000	高萩3区	3,400
代表取締役社長 大河原茂夫		つながる映画祭実行委員会 成田奈緒子	3,000
爽風盆裁会	10,000	有限会社松本商店	
行成美知代	100,000	東急コブラーズ 代表 日野高行	16,674
日高市管工事業協同組合	100,000	匿名(5件)	122,712
高麗地区赤十字奉仕団	5,000		

ボランティア活動を始めよう、今以上に活動しようと思う人は、日々の生活や余暇活動をする「自分の時間」の使い方に悩み、活動することをためらってしまったり、両立が難しいと感じる場面があるかもしれません。

そのようなときに、実際に活動をしている人は、どのように工夫し、日々積極的に活動に取り組んでいるのでしょうか。今回は、実際に活動をしている4人のボランティアさんにお話をお聞きしました。



「活動に参加してくれたときだけでも楽しい想いをしてほしいです」

あまびえに仮装した重永さん

周囲の人に支えられ、活動を続けていく！

しげなが とみこ
重永 富子さん

活動：フードバンクボランティアチームオブドラゴン(飯能市)
シニアヒップホップインストラクター
エアロボクシングインストラクター 等

ボランティア活動を続ける秘訣

「私生活がないと思うくらい忙しい。」シニアヒップホップの講師やフードバンク活動、最近では母の介護も必要になってきました。

休む時間があると色々考えてしまうから、動いている自分が自分に合っています。でも、「個人」が頑張るには限界があって、私にはカバーしてくれる人たちがいる。「人の力」、「チームの力」に支えてもらいながら活動しています。

リフレッシュ方法は、映画鑑賞やジムでのトレーニング。すきま時間に自宅の草むしりも。時間をどう使うか考えています。

重永さんが活動する理由

「地域への恩返し。」家族のようなつながりをくれた団体や地域に対して、恩返しをしていくためにはボランティア活動しかないと思いました。以前、路頭での生活を余儀なくされているストリートチルドレンのことを知って、何かやりたい、できることはないかと考えてました。自分がこれまでインストラクターとしてやってきたことから、何が続けられるか考え、活動につながり、ダンスやフードバンク等のきっかけづくりをしています。



写真中央が重永さん

活動を始めるか悩んでる方へ一言

ダンスでも「少しできるようになったら来ます」というかたが多い。でも、まずやってみてほしい。合わなければまた考えればいい。何かをやるのが必ず誰かのためになっていると思います。勇気が出なかったら友達と一緒に社協へ相談に行ってみてもいいと思う。「何か私にできることがありますか？」と聞いたら、何か必ずある。できるときに活動していけば良いかなと思います。

ボランティアが自分の成長の機会に

なり た とみき
成田 智紀さん

活動：大学陸上競技部OBとしてのサポート、消防団など



活動の魅力

陸上競技部OB会の事務局長として、周年行事や同窓会の手配、会の財務などをサポートしています。また、今はコロナ禍で機会は減りましたが、現役選手のアシスタントコーチなどを頼まれることもあります。入学から卒業までかわるので、学生の成長を見届けることができる、そこが魅力だと思います。

活動のきっかけ

自分が所属していた陸上競技部は体育会系でしたので、上下関係は厳しいものがありましたが、自分自身の精神が鍛えられた機会でもありました。自分自身が活動を通じて師や先輩から受けた恩を返す、そんな気持ちでサポートを始めました。

アラフォー世代でもできます



同年代へのメッセージ

自分は自営業なので、時間は自分で調整しやすいです。仕事とボランティアの両立とか、あまり意識したことはありません。ボランティアを特別なことと考えすぎず、生活の中の関心ごとの一つとして取り組めれば良いのではないのでしょうか。今は地域の中で、人が集まれる場がくれたらいいな、と思っています。

「自分の時間」と「ボランティア活動」の両立

仕事とボランティア活動の両立

令和3年3月からこども食堂を始めたきっかけは？

2回目の緊急事態宣言(令和3年1月)で失業者9万人以上の記事を見て、それだけでは飯を食べるのも苦しい人がいることを知りました。八百屋も経営しているので、野菜を使って何かできないかと思ったのがきっかけです。

特にギターは熱中しています！



演奏中の中村さん

こども食堂に込めた思いとは？

ユーモアを入れ、幅広い年齢層から興味を持ってもらい、関心やきっかけづくりにしました。

両立する上で、工夫している事や心掛けていることは？

家族の協力や理解が得られていることや本業に響かない程度で活動しています。

ボラ活動をするか悩んでいるかたになにかアドバイスをお願いします。

自分で考えたりするだけでなく、まずは社協等に相談してみることが一番です。



なかむら はち お

中村 八男さん

活動:日高こども食堂(代表)

趣味:ギター、読書、映画鑑賞、切り絵など…

家事と趣味とボランティア活動のバランス

はたの かず こ

秦野 和子さん

活動:日高こども食堂(地域食堂・こども食堂)
食の支援ボランティア(フードパントリー)

趣味:テニス



コロナ禍でボランティアデビュー・そのきっかけは

ずっと仕事をしてきました。退職後は趣味のテニスをたくさん。でも、「このままでいいのかな」と思っていました。そんな時、友人に社協に行って相談してみたらと言われ相談してみることに。

踏み入れたことのない世界。最初は相談に行くのもすごく不安で、高麗の郷の駐車場でしばらく悩みました(笑)。対応が悪かったらやめようという気持ちを強く持って相談に。すると、職員さんの対応も柔らかく、活動先が見つかりました。

まずは、相談してみることに、電話してみたり、見学してみたりすることが大切だなと思いました。おかげで今は、仕事とは違う社会の一面に関わることができ、色々な人と会うこともできました。



秦野さんに聞く。両立のコツや心掛け

▶ とにかく無理をしない

長く続けるためには無理をしないことが大切。活動ができるかどうか事前に見学することも。できるだけ、日程が重ならないように心掛けている。

▶ 活動先にも相談して理解してもらう

活動開始時間に遅れてしまうことがあるかもしれないと事前に代表者に相談。遅れても、少しでも自分にできることでお手伝い。

気持ちの切り替えも大切！



心配ごと相談

不安や悩み・・・
ちょっと話を聞いてほしい・・・
あなたのところに寄り添って
お話を伺います。



日にち:毎月第1.2水曜日
※第2水曜日は精神保健福祉士によるこころの相談も受け付けます。
時間:9:00~12:00
場所:総合福祉センター「高麗の郷」
申込:予約不要
費用:無料

【問合せ・電話】日高市社会福祉協議会 ☎042-985-9100
※電話での相談も可

フランス・リヨンでの **国際文化交流セミナー**

お話と 筑前琵琶の演奏

2022年3月12日(土)
13:30開場(14:00開演/15:30終了)

講師:横田 桂子さん
(女優・筑前琵琶奏者)
会場:総合福祉センター
「高麗の郷」研修室
費用:無料
人数:70名



(先着順/事前予約は不要です)
お問い合わせはこちらまで
日高市国際交流協会事務局(日高市役所総務課内)
TEL 042-989-2111

主催:日高市国際交流協会
(Hidaka International Friendship Association)

後援:日高市、日高市教育委員会、
社会福祉法人 日高市社会福祉協議会

募集 シニア健幸教室 ～ロコチェックと健幸体操～

日時:①3月10日(木) 13:30~14:30
②3月18日(金) 13:30~14:30
内容:理学療法士による①ロコモ度測定②運動など
対象者:・高麗川圏域の65歳以上のかた
・①②両日参加できるかた
場所:生涯学習センター視聴覚室
費用:無料 定員:10名
申込み:高麗川地域包括支援センター(平日9:00~17:00)
042-984-1362

成年後見制度相談

日にち:3月16日(水)
※毎月第3水曜日に開催予定
時間:13:00~/14:00~/15:00~
※ご相談は1日3組まで
会場:総合福祉センター「高麗の郷」

認知症や知的・精神障がいなどで判断能力が不十分なかたの生活や財産を守る成年後見制度について、司法書士・行政書士・税理士・社会福祉士がご相談に応じます。

相談
無料



※毎月1日から予約受付開始(土日、祝日を除く)
【予約・問合せ】日高市社会福祉協議会 ☎042-985-9100

自然感覚体験保育にちにちのはら

はんのう プレーパーク

日時 毎月第3日曜日
10:00~15:00

場所 にちにちのはら
(飯能市小岩井603)

内容 保育園にちにちのはらの園庭、園舎を開放しています。どろんこ、穴掘り、木登り、虫取り、お花摘みなど自然の中で楽しめます。料金はかかりません。美味しいもの、アロマ、子育て相談などの出店もありますので、親子で遊びにいらしてください。入園説明会もあります。

連絡先 認可外保育園 自然体験感覚保育にちにちのはら
090-6303-5424 2121nohara@gmail.com

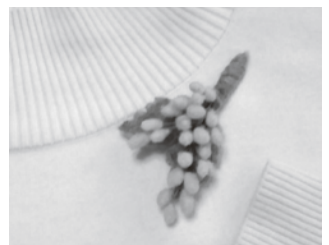


にちにちのはら 手仕事の会

日時 毎月第2金曜日
場所 総合福祉センター
「高麗の郷」

材料代 2,000円
講師 大河原貴江
内容 デジタルの時代だからこそ、手仕事を通して、自然の素材を丁寧に扱い感謝して使うことを伝えていきたい。直してもう一度使う。無いものは作る。それを子どもが使うと嬉しい。作るプロセスは自分の心も繕ってくれます。作り出す喜びを一緒に感じませんか?今回は羊毛で、小さなお花のコサージュを作ります。裁縫道具をお持ちください。

連絡先 love.sumire.10088@gmail.com



高麗地域 おたすけ隊がスタート

令和4年1月4日から、高麗小中学校区の地域のかたを対象とした「高麗地域おたすけ隊」が発足し、活動しています。

地域おたすけ隊は、現在市内5カ所(武蔵台、日高団地、たかね、原宿、高麗)の地区にあります。地域でのちょっとした困りごとをおたがいさまの気持ちで広げる「まちづくり活動」です。買い物代行、庭の草むしり、外出の付き添いなど(30分300円)の活動を通して地域とのつながりを大切にしていきます。

一緒に活動して下さるかたを募集しています!
興味のあるかたは、
ぜひご連絡ください!

日高市社会福祉協議会
TEL:042-985-9100

協力会員
募集!



子ども服を集めています!

衣類バンク事業では子ども用の新品・未使用品同等衣類(50cm~160cm)の寄付を受付けています。寄付された衣類は、経済的に困りの世帯など、衣類を必要とする子どもたちへ無償で届けられます。着ないままサイズアウトしてしまった服、好みに合わず着なかった服など、ぜひご提供ください。

どんな服が寄付できるのか、寄付の方法など、詳しくは近隣の衣類バンク実施施設、又は事務局までお問い合わせください。



【連絡先等】

衣類バンク実施施設一覧:

https://safety.fukushi-saitama.or.jp/project03_3.html

事務局連絡先:

社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会
生活支援部 生活支援課 衣類バンク担当
TEL:048-822-1249

あなたとボランティア活動をつなぐスペースができます!!

令和4年4月から、ボランティア活動に関するスペースができます。ここでは、★ボランティアサポーター(市民ボランティア)によるボランティア相談窓口★ボランティアや助成金に関する情報コーナー★プ子図書コーナー等があります。

ボランティアに興味があるかた、ボランティア活動でお悩みのかた、お気軽にお越しください。



オープン日: 第1・3・5火曜日 10:00~15:00

第2・4木曜日 10:00~15:00(祝日休み)

場所: 総合福祉センター「高麗の郷」健康相談室
社協事務所の目の前です!

運営: ボランティアサポーターズクラブ(市民ボランティア)

問い合わせ: 日高市ボランティア・市民活動支援センター

電話: 042-985-9100

日高市障がい者創作活動 合同作品展2021を開催しました

日高市障がい者創作活動合同作品展2021が、令和3年12月10日から13日の3日間、総合福祉センター「高麗の郷」エントランスで開催しました。

この作品展の目的として、普段あまり人に知られることなく、これまでコツコツと自分なりに創作活動を続けてきた障がいのあるかたを対象に、計画相談支援で関わり合う相談員が協力し、創作活動にかける思いやその人らしさ、背景や歴史も作品と一緒に紹介していくことを目的に、今年で3回目の開催となりました。今回は15名の方の絵や模型、手工芸品を展示しました。



～歳末たすけあい募金配分金事業～ 「おせちセット」配達を実施しました

見守り・安否確認

地域や社会からの孤立を防ぐための見守り・安否確認の強化を兼ねて、民生委員・児童委員と連携し、高齢や障がいなどで、外出が困難な人におせちセットをお届けしました。



【配分実績】

区分	令和3年度	前年度比
配達件数	97件	△1件

●地域歳末たすけあい募金個人・法人募金 (5,000円以上)

敬称略・順序不同	(円)	敬称略・順序不同	(円)
飯能地区佛教会	50,000	高麗川赤十字奉仕団	5,000
有限会社オーエム	10,000	飯能地区更生保護女性会	20,000
飯能・日高市民クリスマス実行委員会	40,000	行成 美知代	10,000
高麗地区赤十字奉仕団	5,000	嶋田静雄	10,000
松福院 檀徒一同	29,043	こま川団地自治会	10,000
建光寺 檀徒一同	41,350		

●歳末たすけあい募金職域募金

敬称略・順序不同	(円)
日高市役所 職員	
日高市シルバー人材センター 職員	
飯能日高消防署 高萩分署 職員	
たかねサロン	
日高市社会福祉協議会 職員	

R4.1.31 現在

編集後記

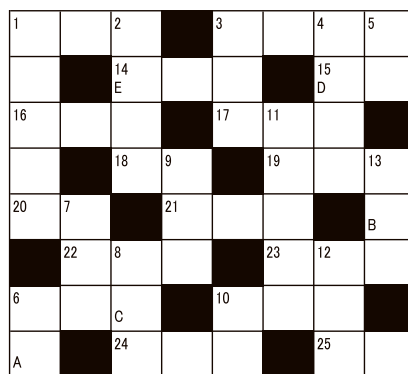
3月に入り、冬から春へと桜の咲く季節となってきました。毎年1年は、あっという間に過ぎていきますが、だからこそ1日を大事にしていきたいと思う今日この頃です。

今回の広報ひだまりの表紙は、こども食堂でボランティアさんと代表にご協力いただき、撮影しました。取材では、調理から片付けを皆さんと一緒にいき、美味しいカレーやサラダ、デザートが必要とされるかたにテイクアウトでお渡しできました。

取材や撮影にご協力いただきありがとうございました。

※取材や撮影の際には、感染症対策等を徹底して実施しています。

ちょっと脳トレ



A	B	C	D	E



- 縦**
- 道路や鉄道に設置し、進行、停止を指示する機器
 - スプレーの言い換え
 - 見るのに最も良い時期
 - こどもの〇〇〇〇測定
 - 〇〇をつける
 - 〇〇を決定する
 - 囲碁に用いる円形の石
 - 昔の貴人の遊戯
 - ある数をくわえること
 - 海の〇 山の〇
 - 観覧席を備えた運動競技場
 - 送り手の反対
 - 船が停泊するところ
- 横**
- 塗料をぬらない、木地のままのこと
 - 〇〇〇〇の良いグラウンド
 - 〇〇〇アントラズ
 - 悪寒のこと
 - 「1日1個で医者いらず」と言われる食べ物
 - 園芸や畑作りなどをすること。〇〇いじり
 - クラブでボールを打ち打数が少ない人が勝利
 - 汚れた水をこして、きれいにすること
 - 液体から気体になること
 - 〇〇〇の技で作られた逸品
 - 俳句に必要な語
 - 祭りや神事のこと
 - 会議で〇〇〇を言う
 - テニスや卓球でラインの外に球がでること
 - 豊かなさま
 - 重いものを〇〇の原理で動かす

答えは「ひなまつり」