

ボランティア情報紙

ふれあひ



謹んで新年のお喜びを申し上げます
旧年中は大変お世話になり、ありがとうございます
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

平成30年



社会福祉法人
杉戸町社会福祉協議会
会長 古谷 松雄
職員 一同

ボランティアセンターです！新しい年が始まりました。
今年も、ボランティアをやってみたい方、お願いしたい方のパイプ役になれますよう、
その他さまざまにご相談の開かれた窓口になれますよう、がんばってまいります。

杉戸のどこかで、あなたの手を必要としている方がいらっしやいます。
一緒に活動したい、と思っている仲間がいらっしやいます。
これならできそう！やってみようかな!? と思ったら、お気軽にご連絡ください。
相談・受付は、月～金 9:00～17:00 すぎとピアにて行なっています。

ボランティア交流会開催のお知らせ

日時 2月5日(月) 13:00～15:00

場所 すぎとピア多目的ホール

参加費 100円

内容：三角巾を用いた救急法を
学ぼう！

講師：杉戸町赤十字奉仕団



申込みは
1/25(木)
まで！

事故や災害で負傷した時、三角巾1枚あれば、
固定や止血の強い味方になります。使い方をきちんと
学び、いざという時に備えましょう。後半は、日
頃の活動の情報交換や交流で、楽しい時間を過ごし
ましょう。ぜひご参加ください。

杉戸町メンタルヘルス講演会

喜怒哀楽の秘密



人間が持つ基本的な4つの感情「喜び」「怒り」「哀しみ」「楽しみ」。こころを司る脳の不思議やこころが壊れないための知恵について、一緒に学んでみませんか？ **参加費無料！**

日時 2月6日(火) 14:00～15:30

場所 保健センター1階 健診室

講師 埼玉県立大学 田中健一准教授

申込み 1月30日(火)までに保健センターまで。手話通訳が必要な方は1月23日(火)までにお申し込みください。

デイサービスの利用者さんとおでかけしませんか？

日程 2月19日(月) 20日(火) 23日(金) 26日(月) 28日(水)

行先 越谷・とんででの昼食→越谷梅林→春日部イオン(トイレ休憩)

時間 10:50～15:30 10:50までにデイサービスにお越しください。

内容 デイサービス利用者の補助や見守り、話し相手など

問合せ先 デイサービス東埼玉 34-2063

※ 申込みは社協まで ※デイサービスより昼食の補助(500円)あり。



災害ボランティアだより

社会福祉法人杉戸町社会福祉協議会・ボランティアセンターHP
<http://sugitoshakyou.blog45.fc2.com/> (杉戸町社協で検索！)

2017年、ふり返ると大雨、台風被害が多かった年でした。

- ～3月31日 北日本全体に大雪被害
- 7月5日6日 九州北部豪雨
- 7月22日～ 秋田大雨被害



川が町中(なか)を流れている杉戸町もいつ水害に見舞われるかわかりません。また、気象情報では今季の豪雪を伝えています。昨年の北日本の大雪も記憶に新しいところですが、今年の降雪量は「例年になく」という、夏の大雨の時期でも多用されたキーワードが連日聞こえています。その間、北朝鮮のミサイルの脅威の報道もあり、予測のつかない不安に平穏な生活が危ぶまれています。こんなときこそ、地域のつながり、家庭での備えが大切なのではないでしょうか。

災害ボランティア講座報告

杉戸町社協では、年に1度、防災・減災を考える機会の提供、災害ボランティア登録者のスキルアップを目指し、講座を開催しています。今年度は、11月17日(金)、日本赤十字社埼玉県支部の指導員をお呼びし、災害時の救急法(三角巾を使用)、減災セミナーを開催しました。お昼には杉戸町赤十字奉仕団の団員の指導によるポリ袋を使った炊出しを行ないました。災害登録ボランティアだけでなく、地域の防災会、関心のある住民の皆さんにご参加いただき、実りある研修ができました。



発災時、その日の内に救助の手が届くことは難しい。だとしたら、大切なことは自助・共助。まずは自分の身をどう守るか、家族を隣人をどう救うか、ノウハウを知っていれば、自信を持って対処することができるでしょう。

身の回りの物を使って、どうすれば衛生的に食事がとれるか。少しでも快適に避難所で過ごすにはどうすればいいか。

実際に三角巾を使い、傷の止血をしたり、段ボールとビニール袋で足湯を体験しました。身近なもので、「ああこうすればいいんだな。」の「なるほど」がたくさん聞きました。

講義の主訴は「防災より減災」。まずは、被害を最小限にするための家の中の備え、危機意識を高めることの重要性を学びました。まずは、家の中から。想像性を高め、減災に取り組みましょう。「自分だけは被災しない」は絶対にないのです。



第5回 協働型災害訓練in杉戸のご案内

～東日本大震災の経験と教訓を活かし、首都圏災害に備えるためのNPOと行政のICS防災訓練

日時：2月2日(金)～2月3日(土)

会場：すぎとピア 定員：300名

スケジュール

- 2月2日 8:30 受付開始 9:00 開会式
- 9:30 避難所ワークショップ1 避難所運営ゲーム～HUG～
- 12:30 東日本大震災ドキュメント<シェアリングタイム>
- 12:45 避難所ワークショップ2 体験型ランチタイム
- 13:00 避難所ワークショップ3 講座型ワーキングタイム
- 13:15 避難所ワークショップ4 個別実践ワーク
- 16:15 フィードバックタイム 閉会式を経て1日目終了

希望者はすぎとピアで宿泊できます。 雅楽の湯→すぎとピアにて懇親会

2月3日 7:30 起床 9:00 シェアリングタイム(昨日のふりかえり)

- 9:30 地域防災勉強会
- 12:30 避難所ワークショップ5<体験型ランチタイム>
- 13:30 ICS図上訓練(休憩はさんで1・2)
- 18:00 閉会式

費用 500円/日(昼食・資料代) ※食事・会場宿泊は要事前予約。修了証発行+500円。夕食+1000円。

対象 首都圏を囲む後方支援自治体職員や関係者・団体。地域防災に関わっているまたは興味のある人や団体。

お問合せ・申込み 協働型災害訓練事務局(NPO 埼玉ネット)

TEL048-729-6151 FAX048-729-6152

Mail info@icsjapan.org WEB <http://www.icsjapan.org>



ポリ袋を使ったかんたん調理!

災害救援ボランティア講座での炊出しでも行ったポリ袋を使った調理をご紹介します。

必要なのは食材とポリ袋、水、鍋、カセットコンロだけ。メリットは、

- ① 大きな調理器具は不要
- ② 加熱に必要な水は飲用水でなくてもOK。雨水でも可。再利用も可。そのまま食べるので食器も不要。

③ 1つの鍋で同時調理が可能。時間差に注意すれば、違う料理もできます。

④ 加熱時間で柔らかさも調節可。

⑤ 発災直後から調理可能。

注意点は、

- ① 食材に使う飲料水は要。
- ② 空気を入れないこと。
- ③ 鍋肌につかないように注意すること。



食材は平らに。空気はしっかり抜く

※聖教新聞掲載、岡部梨恵子氏(防災アドバイザー)の記事を一部参照しました。

大好評! まいたけご飯レシピ

材料(1人分)

米 75g(1/2カップ)

水 90～100cc

塩 少々

醤油 小さじ1

まいたけ 1/3パック 小房に分ける

油揚げ 1/3枚(短冊切り)



1 ポリ袋に米と水を入れ、30分ほど吸収させる。

2 1の中にまいたけ、油揚げ、塩、醤油を入れ、空気を抜いて袋の上部に輪ゴムをかけて口をしぼる。

3 なべで湯を沸かし中に入れる

4 再度沸騰したら20分くらい煮る。

5 炊いたら取り出し、ふたのできる容器に入れて10分ほど蒸らせばできあがり。

※ポリ袋はスーパーや100円均一でも買えます。「食品用」を選びましょう。

～認知症予防教室～

皆さんのサロンやグループに講師が出向き、認知症予防の教室を行ないます。
希望される団体の方は、高齢介護課すぎと包括支援センターまでお申込みください。

- 内容** 認知症になりにくい生活習慣について
頭と体を使った認知症予防体操 など
- 対象** 町内在住の概ね 65 歳以上の方を中心としたグループ
- 実施日** 平成 30 年 3 月 31 日までに 1 団体につき 1 回
- 時間** 90 分程度 ※準備・片付けの時間は含みません。
- 場所** 町内の集会所、または自治会館など
- 申込み** 杉戸町役場高齢介護課に電話でお申込みください。
その際、次の内容をお伝えください。



- ① 団体名・代表者名 ② 連絡先電話番号 ③ 開催予定会場
④ 希望の日時 ⑤ 参加予定人数 ⑥ いすの有無

申込み・問合せ先 杉戸町役場地域包括支援センター TEL 0480-36-2620

30 年度ボランティア保険の受付が始まります。

※30 年度、保険料の改定はありません。

ボランティア活動保険

基本プラン A 350 円 B 510 円
天災プラン A 500 円 B 710 円

～30 年度加入受付～

2 月 22 日 (木) より

掛け金を添えてお申込みください！



ボランティア行事用保険

宿泊を伴う行事用の B プランでも熱中症が適用されるようになります。

保険の詳細等、
お問合せください。

29 年度中の事故報告：活動中転倒。現在事故報告中です。

事故から 1 か月以上たった場合請求できなくなる場合があります。ケガ等の報告はお早めに！

おもちゃの病院 今後の予定

1 月 13 日 (土) すぎとピア創作室
2 月 10 日 (土) すぎとピア創作室
3 月 10 日 (土) ウエルシア杉戸倉松店

時間はいずれも 13:00～16:00 です。

(受付は 15:00 まで)

動かなくなった、音が出なくなった、そんな
おもちゃの問題をおもちゃドクターが解決し
ます。

また、おもちゃドクターも
募集中です。まずは見学から
参加してみませんか？



ふれあいバザー、今回も大好評！

12 月の障がい者週間のふれあいバザーでは
多くの皆さまにご来場いただきました。

おかげさまで、39,397 円の収益を得ることが
できました。ありがとうございました。

来年度の青空市での開催に向けて、引き続き
物品を収集してまいります。なお、衣類は新品
(または同等の美品)に限らせていただきます。
ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

また、併せて使用済み切手、年賀状等の書き
損じはがきも収集しています。

今後とも、ご協力よろしく
お願いいたします。

ありがとう
ございました

発行 杉戸町社会福祉協議会 ボランティアセンター

〒345-0024

ふれあいは役場窓口・町内公共施設・社協 HP でもご覧いただけます

杉戸町堤根 4742-1 すぎとピア内 TEL0480(32)7402 FAX0480(36)1687

社協 HP URL <http://sugitoshakyou.blog45.fc2.com/> (杉戸町社会福祉協議会でも検索 OK)

