

# 社協だより

210号  
令和3年  
7月1日発行

## 35こども食堂の取り組み第1弾

今は集まらないけど…こども達に笑顔をとどけよう!

『第1回 フードドライブ&フードパントリー開催』



詳細は、  
1~2ページへ

5月中旬に35こども食堂ボランティア連絡会が主催で第1回フードドライブ&パントリーを開催しました!町民の皆さんに食品提供のご協力をお願いし、ご寄附頂いた食品を35こども食堂ボランティアを通じて、希望される子育て世帯へ配布させていただきました。



|                      |   |            |    |
|----------------------|---|------------|----|
| 第1回フードドライブ&パントリーの報告  | 1 | イチノサンGO!体操 | 5  |
| 次回第2回フードパントリーの開催について | 2 | 子育てコラム     | 6  |
| 点訳・音訳ボランティア講習会のご案内   | 3 | お知らせ       | 号末 |
| 生活支援コーディネーターの宝物紹介    | 4 |            |    |



## 35こども食堂 ボランティア連絡会



35こども食堂ボランティア連絡会ではコロナ禍において少しでも子育て世帯のお力になればと、5月10日(月)～5月14日(金)までの期間でフードドライブ(町民の皆様からの食品寄附の受け入れ)を三郷町老人福祉センターにおいて開催しました。  
また、三郷町からも防災備蓄品の一部を提供していただきましたので活用させて頂きました



### 町民の皆さまからご寄付 いただいた食品



### 町より頂いた 防災備蓄品



《町民の皆さまから予想を上回る食品のご寄付をいただく事ができました》  
【食品の寄附件数43件 食品約200kg相当 寄附金10,625円 その他日用品など】

## あたたかいご支援、ありがとうございました

- (受付順) ●堀崎 行子さま ●宇治 真紀さま ●稱名寺さま ●吉川 卓男さま  
●今中醤油さま ●(株)農業法人岡伸(信貴山麓ファーム)さま  
●三郷町農業委員会さま ●匿名36名 計43件

いただいた食品と社協のマスクバンクからのマスクを  
35こども食堂ボランティアの方が  
仕分けを行って必要とされる子育て世帯に配布致しました。

## 35こども食堂ボランティアによる仕分け



今回は予想を上回る沢山のあたたかいお気持ちがつまった食品を頂戴致しました。  
当初予定しておりました、フードパントリー（食品の提供）の申込期限の5月14日（金）までに  
15世帯（約50名）の子育て世帯に配布することができました。  
締め切り以降も50世帯に達するまで随時受付延長して対応いたします。  
ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

ありがとう  
ございました



## 7月に第2回フードパントリー を開催します！

次回は7月にフードパントリー（食品の提供）を行います。5月にご寄付いただいた食品や防災備蓄品を  
配布させていただきます。

|          |  |
|----------|--|
| 支援対象     | コロナ禍においてお困りの子育て世帯（収入基準などはありません）                                  |
| 申込期間     | 7月5日（月）～ 7月20日（火）  |
| 申込方法     | 電話受付 ☎0745-34-1008<br>又は三郷町社会福祉協議会ホームページ<br>お問い合わせフォームからお申し込み下さい |
| 食料品の配布   | 7月26日（月）～  |
| 配布食品（予定） | お米・パスタ・乾麺・レトルト食品・缶詰・防災備蓄品・お菓子など                                  |



次回のフードドライブ（食品の寄附）の開催は9月頃に予定しております。  
引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 点訳 初心者講習会（全5回）

点訳ボランティアとは、視覚に障がいのある方のために活字で書かれている書籍や雑誌、新聞などの内容を点字にして伝えるボランティアです。私たちが目で読み取る情報を正しく点字に直し、同じ情報を提供するために活動しています。

視覚障がい者にとって「触る文字」である点字は、生活していくなかで情報を得るための大切なツールです。講習会では点字のルールや50音など基礎を学んでいきます。

| 第1回                         | 第2回                               | 第3回                                | 第4回                        | 第5回                       |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 9月10日                       | 9月17日                             | 9月24日                              | 10月8日                      | 10月15日                    |
| 点字とは<br>・点字の概要、<br>・50音の書き方 | 語の書き表し方1<br>・本的な仮名遣い<br>・単語を読み、書く | 語の書き表し方2<br>・数字<br>・アルファベット<br>まとめ | 分かち書き1<br>・文節分かち書き<br>・複合語 | 分かち書き2<br>・記号<br>・文の書き表し方 |

|     |                  |
|-----|------------------|
| 時 間 | 10:00～12:00 金曜日  |
| 場 所 | 三郷町老人福祉センター      |
| 参加費 | 無料(別途:テキスト代770円) |
| 定 員 | 5名(先着順)          |



## 音訳講習会 入門講座（全4回）

音訳ボランティアとは、視覚に障がいのある人のために活字で書かれている書籍や雑誌、広報誌、新聞などの内容を音声にして伝えるボランティアです。

視覚障がい者の「目の代わり」となって、情報が正しく伝わるように書いてあることを書いてあるとおりに読まなければなりません。

この講習会では、音訳の基本から、読み方等基礎を学んでいきます。

| 第1回                                   | 第2回                                | 第3回                            | 第4回      |
|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------|
| 9月8日                                  | 9月22日                              | 9月29日                          | 10月13日   |
| 音訳をはじめの方に<br>・音訳ってなんだろう<br>・視覚障がい者の理解 | 音声化技術の基礎<br>・音を出してみよう<br>・さあ読んでみよう | 処理技術他<br>・どう伝えますか。<br>・校正、録音技術 | パソコン音訳講座 |

|     |                  |
|-----|------------------|
| 時 間 | 10:00～12:00 水曜日  |
| 場 所 | 三郷町福祉保健センター 大会議室 |
| 参加費 | 無料(別途:テキスト代880円) |
| 定 員 | 5名(先着順)          |



上記各講習会申込期間:7月5日(月)から定員になり次第締め切ります。

申込みは **三郷町社会福祉協議会まで ☎0745-72-5800**

# 三郷町の宝物紹介コーナー

第10回

## 地域の宝物とは？

地域社会の中にあるがそれまでは住民さんが意識していなかった活動やご近所付きあいなどの支え合い活動の事

今回皆様にご紹介させていただくのは『三郷町ホタル保存会』(愛称ホタリーナの会)の活動についてです！

### 『三郷町ホタル保存会』(愛称ホタリーナの会)とは…

私達「ホタリーナの会」の活動は平成27年から活動を開始し、今年で7年目を迎えます。現在メンバーは17名で奈良学園大学様のご好意を得て信貴山看護学校の側を流れる信貴川上流で、地元ホタルの育成・花薫る花壇づくりを中心に「町民の憩いの場」を目指し活動しております。昨年度以降は最大の目玉である「ホタル観賞会」が中止に追い込まれるなど影響がありましたが、自然に恵まれた環境の中で、ホタル観賞や子ども達の学びの場としてもご活用頂ければ幸いです。



花薫る花壇



三郷北小学校ホタルの里見学会



黄昏コンサート



### 三郷町ホタル保存会(ホタリーナの会)の主な活動について

1. ホタルやカワニナ（巻貝の一種でホタルの幼虫の餌となる）の成育環境の強化。
2. ホタル観賞会を開催。（毎年5月中旬～6月中旬に開催）
3. 黄昏コンサートを実施。（毎年6月に開催）
4. 花壇や山道の整備を実施。（ひまわりや紫陽花などの手入れ）
5. 三郷北小学校と協力して自然観察会を実施。



### 三郷町ホタル保存会(ホタリーナの会)から町民の皆さんへ

昨年から新型コロナウイルス感染拡大防止のためにホタル観賞会や黄昏コンサートを中止しております。来年こそは皆さんにお会いできる事を切に願っております。

毎年ホタル観賞ができる期間は5月中旬から6月中旬にかけてです。さらに『恋の時間帯』と言われる20:00～20:30頃の時間帯がホタル観賞にはオススメです！

三郷町 ホタル保存会  
愛称“ホタリーナの会”の活動に  
ご興味を持たれた方は



会長 高田 博良 ☎0745-73-4525まで  
副会長 田淵 友一 ☎0745-27-5354まで  
副会長 森川 征浩 ☎0745-73-8461まで

生活支援コーディネーターの三郷町の宝物紹介コーナーでは三郷町内で活動されている団体さんで地域の皆さんに知ってもらいたい活動紹介（趣味の一環から地域貢献活動など）を募集しております！  
まずは生活支援コーディネーターまでご相談下さい！

☎0745-34-1008 三郷町社会福祉協議会(生活支援コーディネーター／かしわお柏尾まで)

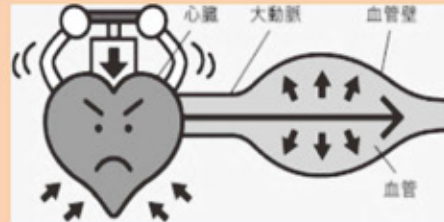
# イチニサンGO 体操!

## 特別編(血圧編)

### 血圧とは

心臓から流れてくる血液による血管を押す力、血管内の圧力です。

血圧は常に変動しています。運動などで活動量が増えれば血圧は上がります。朝起きた時は、血圧は低く日中にかけて高くなり、夜になると下がります。季節によっても変動し、夏は低く、冬は高いです。



| 家庭血圧        |                          |
|-------------|--------------------------|
|             | 収縮期血圧(最高血圧) / 拡張血圧(最低血圧) |
| 正常値         | <115かつ<75                |
| 正常高値血圧      | 115~124かつ<75             |
| 高値血圧        | 125~134かつ/または75~84       |
| I度高血圧       | 135~144かつ/または85~89       |
| II度高血圧      | 145~159かつ/または90~99       |
| III度高血圧     | ≥160かつ/または≥100           |
| (孤立性)収縮期高血圧 | ≥135かつ<85                |

太字が一般にいう高血圧

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より)

まずは自分の血圧がどの位なのかを知る事が大切です。

### 測定方法

朝

起床後1時間以内  
排尿後  
朝食前、服薬前に座って1~2分安静にしてから測ってください。

夜

出来るだけ食後1時間以降、排尿後入浴前  
もしくは入浴1時間以降が望ましい。

正しい  
姿勢

背もたれのある椅子に座って測定します。  
背もたれに寄り掛かり十分にリラックスして測定してください。



朝と夜に測定した血圧の値を記録する事が  
健康管理の第一歩です。

# 子育てコラム

～親子でやってみよう!～

## やってみよう! おうちで みずあそび



きれいに洗ったマヨネーズや台所用洗剤の容器の中に水を入れ水鉄砲にします。  
空のペットボトル等を的にして倒します。  
また、窓やお風呂の汚れ落としのお手伝いとして楽しんでくれると助かりますね。  
「握力と器用さ」が養われます。

### 的当てゲーム

もう少しおうち遊びが続きそうですね。  
今回は水を使って、「力の調節」をする遊びを紹介します。



コップにジュースを注ぎます。家族やお人形の注文を受けて、「順番ね」とジュース屋さんになりきるのも楽しいですね。本物のジュースでは緊張感があるので、ビーズや砂などでもいいですね。  
また、お風呂での水遊びとしてもできます。  
ポイントは、コップに注いだ物をあふれないようにうまく止めることができるかです。いろいろな感覚や筋肉を使う「力加減の練習」になります。

### ジュース屋さん ごっこ

### 子どもの行動に ブレーキをかける 声かけ

子どもが店内で走り回る。図書館で大声を出してふざける。「もう、だめって言うてるでしょう。」では、聞き入れようとしてくれません。周りの視線が気になって保護者としては辛い場面ですね。

子どもが困った行動をするのは何か理由があるのでしょうか。こんな時、お説教は伝わりません。まず、自分が全集中の深呼吸です。子どもと目と目を合わせ、怖い表情をつくり、低い声で静かに「や・め・て」と迫力を出すのがコツです。口頃の穏やかな表情や共感する笑顔とのギャップが効果を上げます、メリハリをつけることです。

「叱らない子育て」とよく言われます。これは何でも許すことではなく、叱る機会と時間を最小限に抑えるための環境づくりだと思います。とはいえ言葉だけでは収まらないことも多々あります。暴走が止まらないときは体を張るしかありません。興奮している子どもをギュッと抱きしめその場を離れましょう。  
「〇〇買ってあげるからやめて。」は厳禁です。暴れたら「買ってもらう」と勘違いをします。いい子にしていた時に「そ、思いがけないご褒美があると効果あります。一度お試しあれ。」

(療育指導員)

## ＊ 災害ボランティア養成講座の開催について ＊

災害ボランティア（さいがいボランティア）とは、主として地震や水害、火山噴火などの災害発生時および発生後に、被災地において復旧活動や復興活動を行います。

三郷町におきましても「水害」は大きな課題となっております、そこでいつ何時起きるかわからない災害に備え、自分や家族や地域の方のために「防災」について学びませんか？



| 三郷町 令和3年度 災害ボランティア養成講座 「災害に備え～命を守るために」 |                       |                        |                       |                        |
|--|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
|  | 第1回                   | 第2回                    | 第3回                   | 第4回                    |
| 日程                                     | 8月7日(土)<br>9:30～11:30 | 8月21日(土)<br>9:30～11:30 | 9月4日(土)<br>9:30～11:30 | 9月18日(土)<br>9:30～12:00 |
| 内容                                     | 「災害に備える」              | 「避難と避難所<br>について考えよう」   | 「三郷町の災害<br>リスクを知ろう」   | 「災害ボランティア<br>について学ぼう」  |

**場所** 三郷町福祉保健センター 大広間

**申込** 7月5日(月)より

**定員** 先着20名  
(定員になり次第締め切ります)

**受付** 三郷町社会福祉協議会  
☎0745-72-5800



## 三郷町社会福祉協議会の事業中止のお知らせ

令和3年度におきましても、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と参加者及び関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、下記の行事につきましては中止とさせていただきます。

- 令和3年度 7月開催予定の「ふれ愛フェスタ」は中止とさせていただきます。
- 令和3年度 8月開催予定の「いきいきふれあいキャンプ」は中止とさせていただきます。

## 有料広告掲載募集

## さんごう社協だより

本会では、広報紙に掲載する有料広告を募集しています。

お店・団体・会社のPR等、暮らしに役立つ広告等をお待ちしております。

年4回(5月・7月・9月・1月発行)三郷町の約9500世帯に広報紙を配布しております。

広告枠については大サイズ(横160mm×縦58mm)と小サイズ(横80mm×縦58mm)を用意しております  
詳細については、お問い合わせ下さい。

〈広報担当/柏尾 ☎0745-34-1008〉

編集発行 ▶ 社会福祉法人 三郷町社会福祉協議会

☎ (0745) 72-5800

FAX (0745) 72-9117

三郷町社会福祉協議会

検索



三郷町社会福祉協議会ホームページQRコード(スマホで読み取って下さい)▲