

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ **3月のいどぼたサロン予定** ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

地区	開催日	時間	場所	参加費	持ち物等
仁井	9日(木)	13時半～	仁井公民館	150円	お豆ストラップ：裁縫セット
	27日(月)	13時半～	オアシス久野々	自費	お楽しみ
	3日(金)	11時～	小田太田クラブ	自費	ひなまつり、他
野島	13日(月)	13時半～	江崎集会所	150円	お豆ストラップ：裁縫セット
	10日(金)	10時～	平林公会堂	自費	お好み焼き
	16日(木)	13時半～	野島浜集会所	150円	お豆ストラップ：裁縫セット
富島	28日(火)	13時～	東ノ町会館	自費	5年度年間予定、介護保険等のお話し
	27日(月)	13時半～	中ノ町集会所	自費	5年度年間予定、他
	28日(火)	10時～	西之町内会館	自費	5年度年間予定、他
	8日(水)	11時半～	石田集会所	自費	お楽しみ会(お弁当)、5年度年間予定
	8日(水)	13時半～	浅野県住集会所	150円	お豆ストラップ：裁縫セット
浅野	9日(木)	13時半～	斗ノ内里集会所	自費	5年度年間予定、他
	9日・23日(木)	10時～	斗ノ内浜集会所	200円	お口の体操、お楽しみ
	15日(水)	13時半～	浅野南集会所	自費	5年度年間予定、他
	14日(火)	13時半～	水越会館	自費	5年度年間予定、他
	20日(月)	13時半～	北淡総合福祉センター	自費	5年度年間予定、お雛様作り
育波	7日(火)	11時～	育波公民館	自費	保健師さんのお話・お弁当
	6日(月)	13時半～	黒谷公会堂	130円	介護保険のお話、他
	15日(水)	10時～	五斗長集会所	150円	お豆ストラップ：裁縫セット
	20日(月)	13時半～	生田集会所	150円	お豆ストラップ：裁縫セット
	15日(水)	13時半～	育波集会所	自費	おはぎ
室津	10日(金)	13時半～	室津ふれあいセンター	自費	5年度年間予定、カゴ作り
子育て	15日(水)	10時～	青空子育てミーティング	無	住吉公園

認知症の方を介護されているみなさんの

つどい通信



日時：3月8日(水) 13時～15時

場所：北淡総合福祉センター

参加費：50円(お茶代)

お問い合わせ
地域支えあいセンターほくだん



学びの広場のお知らせ

「学びの広場」は、下記の日程の開催予定となっております。
どなたでもご自由に参加できますので、お気軽にどうぞ！

次回予定

日時：3月28日(火) 19:00～

場所：北淡総合福祉センター
(地域支えあいセンター ほくだん)

参加費：無料

～ お問い合わせはお気軽に～

北淡地域の「福祉情報」や「地域情報」をお知らせする広報誌!!

編集・発行：淡路市社会福祉協議会
地域支えあいセンター ほくだん
淡路市浅野南2-40
電話 0799-82-0922
FAX 0799-82-0913
Email hokudan@awaji-csw.or.jp



第180号
2023年3月発行

春先にこれからの交流に思いを巡らせてみませんか？

3月になると気温もぐんぐんと上がっていき、暖かい春の日々を迎えるようになってくるかと思えます。

3月から4月にかけては「出会いと別れの季節」という風に言われることが多いですが、できる事なら別れは少なく、そして多くの出会いがあれば…などと考えてしまいます。

また今年の春より、感染症法上で新型コロナウイルスの分類が2類から、インフルエンザと同じ5類になるという方針が固まりました。まだまだ予断を許さぬ状況ではありますが、これで一つのゴールが見えてきたようにも思えます。

思えば2020年初頭より3年以上、人と人が会うことに制限がかかり、なかなか会いたくても会いづらいという状況が続いてきました。そのような日々の中では家で過ごすことが多くなり、在宅の時間をどのように充実して過ごすのかといった話題や、「ステイホーム」という言葉を耳にすることも多々ありました。

しかし、たとえ充実したステイホームであっても人と人が実際に会って交流することには代えがたいようで、「会う」こと自体にストレス緩和効果があり、健康な心身にとって大切な時間となるでしょう。

とある研究では、ストレスが少ない状態では交流が多い人も少ない人も健康状態に差が

ないようですが、ストレスが増すにつれ、交流が多い人ほどその影響を受けにくく、健康を保ちやすくなるようです。

これは、誰かと一緒に笑う、歌う、踊る、食べる、飲む、そして興奮するような話をすることが、脳内でリラックス効果をもたらす物質の生成を誘発することが原因だそうです。

またその脳内物質が生成されると、リラックス効果だけでなく、免疫細胞である白血球を活性化させ、細菌やウイルスを破壊する手伝いをする効果もあるそうです。

そして誰かと強い絆を築くことは寿命を延ばすことまで証明されているので、まさに交流は心身ともに健康となるための第一歩となるでしょう。「人と会って話をするだけで気が晴れる」ということもよくありますが、実際に良い効果が表れてくるようです。

交流が制限されてきた日々が、改めてみんなで集まるという事の意義を感じさせるようになりました。「収束した」と言うにはまだ早いかもかもしれませんが、「この春は誰と会おう?」「何をしよう?」とようやく考えられるようになってきたのではないのでしょうか。

この春、これからの交流に思い巡らせると、気分的にも良い年度のはじまりとなるのではないのでしょうか。(せと)

ありがとうございます



この広報誌は、皆さんからお預かりする「赤い羽根共同募金」の一部を財源に発行しています。皆さんからお寄せいただく募金は、地域の福祉活動の貴重な財源として活用させていただいています。



この広報誌が不要になった場合は、資源ゴミの「その他の紙類」としてリサイクルにご協力をお願いします。

自分さがしの森だより

～ひきこもりをテーマにしたみんなの集い場～

次回の「自分さがしの森」は…

日時：4月7日（金）10時～14時
（時間内出入り自由です）

場所：プレイパーク冒険の森
（淡路市楠本314）

対象者：ひきこもり状態にある方、
家族、支援者

内容：ピザづくりなど
（参加してもしなくても、森でゆっくりしても自由です）

参加費：500円（材料費込み）

申し込み・問い合わせ先：社協ほくだん
82-0922 まで

★2か月に1回（偶数月第1金曜日）に開催しています。

◎当日は感染対策にご協力をお願いします。
新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、中止となる場合があります。



パート・嘱託職員募集中!! 社協と一緒に働きませんか?

◎週2～3回勤務・短時間勤務ご相談ください!!

◎福祉・介護職未経験の方も充実研修で安心…

◎子育てや介護との両立も大丈夫。働くママさん
応援しています!!

◎施設・事業概要見学は随時受け付けています!!お気軽
にご連絡ください。

①～④ 時給 992円～資格所有者優遇!!

(ハルパ-1,013円・介福1,063円)

①障がい者支援員パート

いづかしの杜(北淡) ※午前・午後みの勤務も相談ください!!

②デイサービス介助員パート(北淡) ※介護福祉士優遇

③運転員パート 医療機関/デイサービスの送迎(一宮)

④グループホーム支援員パート(夜勤有)(津名・東浦)

障がいのある人が暮らすグループホーム

業務内容等、お電話でお気軽にお問い合わせ下さい
淡路市社協 淡路市志筑 3119-1(履歴書送付先)
なぎ、やまさき TEL 62-5214

北淡小学校エコキャップ運動

北淡小児童会よりエコキャップお預かりしました!



2月14日(火)、北淡小学校にて同校児童会
によるエコキャップ運動の成果としてエコキャ
ップの贈呈式が行われました。

児童会には日頃キャップの洗浄などの作業を
している“ぼれぼれ”のメンバーも参加し、大
きなポリ袋7つ分(総重量43.2kg!)のエコ
キャップをお預かりしました。

エコキャップは再生プラスチック原料として
換金され、医療や障がい者支援、子どもたちへ
の環境教育等、さまざまな社会貢献活動に活用
されます。



サロン通信～ある地域のひとこま～ 「金柑煮」を作りました。

参加者さんの畑にできている「金柑」を持っ
てきてくれました。金柑と言えば、丸いイメ
ージがありましたが、実際は楕円形のような独特
の形と知りました!

さて、作る前にどうやったらいいか・・・「金
柑は種をとるんけ?」「種あったら渋いらしい
で～」と金柑を前にひと談議。(後で知ったの
ですが、渋みを抜くため、水に1時間漬けてお
くといいらしいですよ)

つまようじで穴をあけたり、包丁で切り目を
入れましたがみなさんのやるのが早いこと
にビックリ。あつという間の作業でした。中火
でコトコト、アクを取りながら金柑とにらめっ
こ。砂糖を入れて、弱火でコトコト。

そして、完成して金柑を食べてみると・・・
「うわ～ちょっと酸っぱいなあ～!!」と、身
震いのあとに大笑い。「汁の甘さはちょうどえ
えわ」と味はバッチリでしたが…。野鳥が金柑
を食べにくるそうなので、全部食べられてしま
う前にまた作れるといいですね♪



☆青空ミーティング(名称改め)やっています☆

青空の下で子ども連れの保護者と地域の方
が公園で出会う“つながり”をつくる場所です。
近所をお散歩するついでに、お気軽に立ち寄っ
てくださいね!

日時：3月15日(水) ※毎月第3水曜日
10時～

場所：富島住吉公園

福祉センター販売所 『ふくふく市』に名前決定!

昨年、12月から社協ほくだんの玄関先で始
まった「ちょっと販売」。ずっと名前がない状態
でしたがセンターほくだんに来ているサロン・
いきいき100歳体操の参加者さん、販売にご
協力していただいている方々に相談をしまし
た。

こんな名前はどうか?といくつか素敵
な名前の候補をいただきました。

決定した「ふくふく市」の意味は、「場所が福
祉センターであること」や「福を呼ぶ」、「幸福
(しあわせ)」などが含まれます。地域の方々
にとって「ふくふく市」が「気軽に寄れる場所」、
「笑顔になれる場所」、「つながりの場所」にな
ればと思っています。

そして、「ふくふく市」が色んなことに展開で
きる場所になればいいなあとも思っています♪



淡路市共同募金委員会からのお知らせ

赤い羽根 募金百貨店

「みんなの気持ち がぐ～るぐるプロジェクト」

赤い羽根 募金百貨店「みんなの気持ちが
ぐ～るぐるプロジェクト」は、募金付き商品
を企画された参加店舗が、地域のためになる
商品をアピールしながら、淡路市の福祉活動
を応援する、地域支援につながる新しいカタ
チの募金活動です。1月1日から1月末日ま
で、合わせて10,215円のご寄付をいた
だきました。お買い物いただいたみなさま、
協力いただいた店舗のみなさま、ありがとう
ございました。

募金百貨店プロジェクト参加店舗

(株) 檜岡石油 様 (大谷)

(有) 大正あん 様 (志筑)

麵屋 ZOE 様 (志筑)

一宮オイル(有) 様 (多賀)

HAG | 美容室 様 (志筑)

せきれいの里 様 (多賀)

カットハウス ロング様 (佐野)

やき焼亭 様 (志筑)

OKASHI LABO KUKULU 様 (佐野)

ひまわり作業所



スマホ教室を開催します

◇日時：令和5年3月24日(金)

午前10時～11時半まで

◇場所：北淡総合福祉センター 2階

◇定員：約20名 ◇参加費：無料

◇申込：社協ほくだん (上林まで)

※締め切り：令和5年3月17日(金)

淡路市通所介護事業所連絡会より

第5回コロコロアート展示会

市内通所介護事業所による、コロコロア
ト作品の展示をおこないます。

会場：アルクリオ 1階アルコート
期間：3月8日(水)～14日(火)