

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ **5月のいどぼたサロン予定** ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

地区	開催日	場所	参加費	備考
仁井	12 木	仁井公民館	300円	ホウ酸団子作り 13時30分～
	16 月	オアシス野々	300円	ホウ酸団子作り 13時30分～
	10 火	小田太田クラブ	300円	ホウ酸団子作り 13時30分～
野島	13 金	江崎集会所	250円	お楽しみ
	17 火	平林公会堂	300円	ホウ酸団子作り 10時～
	19 木	野島浜集会所	300円	カード入れポーチ 裁縫道具
富島	24 火	東ノ町会館	300円	ホウ酸団子作り 13時～
	23 月	中ノ町集会所	300円	ホウ酸団子作り 13時30分～
	17 火	西之町内会館	300円	ホウ酸団子作り 13時30分～
	11 水	石田集会所	300円	ホウ酸団子 13時30分～
	11 水	浅野県住集会所	300円	カード入れポーチ 裁縫道具
浅野	12 木	斗ノ内里集会所	400円～	トマトの苗植え 13時30分～
	12・26 木	ホットほっと	300円	ステンドグラス作り 10時～ 眼鏡
	25 水	浅野南集会所	200円	お楽しみ 13時30分～
	10 火	水越会館	200円	お楽しみ 13時30分～
	16 月	北淡福祉センター	200円	フクロウのプローチ作り 13時30分～
育波	17 火	育波公民館	300円	ホウ酸団子作り 13時30分～
	9 月	黒谷公会堂	300円	ホウ酸団子作り 13時30分～
	11 水	五斗長集会所	300円	ホウ酸団子作り 10時～
	23 月	生田集会所	300円	ホウ酸団子作り 13時30分～
	24 火	育波集会所	300円	ホウ酸団子作り 13時30分～
室津	13 金	室津ふれあいセンター	200円	お楽しみ 13時30分～
子育て	18 水	青空子育てミーティング		10時～

「こみゆにてい・フットサル交流会」参加者募

障がいのある方や家族、興味・関心のある方を対象に「こみゆにてい・フットサル交流会」を開催します。

フットサルを通じて、交流・仲間づくりをしながら楽しいひと時を過ごしませんか？

スポーツが好きな方も、スポーツを見るのが好きな方も、最近ちょっと運動不足な方もお気軽にご参加ください！『一緒にフットサルを楽しもう！』

◇日時 5月28日（土）14:00～16:00
 ◇場所 浦小学校体育館（淡路市浦 701）
 ◇内容 フットサルなど
 ◇対象 障がいのある方や家族、興味・関心のある方ならどなたでも（子どもさん、学生さん大歓迎！）
 ◇参加費 100円
 ◇持ち物 体育館シューズまたは上履き、タオル、マスク、着替え、飲み物等
 ◇申込締切 5月24日（火）
 ◇申込み・問い合わせ 淡路市社会福祉協議会 地域支えあいセンターひがしうら 74-4877 まで

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：5月11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 82-0922

「学びの広場」のお知らせ

日時：5月31日（火）19時00分～
 場所：北淡総合福祉センター
 参加費：無料

お問い合わせ
 地域支えあいセンターほくだん
 TEL 82-0922

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

すまいる ほくだん 第170号
 2022年5月発行

『情けは人のためならず』に隠された、双方向の幸福感!

新たな年度が始まりひと月が経ちました。毎年、この時期はめまぐるしく時間が過ぎていくように感じ、「もう一か月も経ったのか…」と驚いてしまうことが毎年のようにあります。

北淡福祉センター内でも、利用者や職員にも新しい顔ぶれが並び、新鮮な気持ちで日々を迎えています。

そのような中で、とあるデイサービスの利用者と話している中、こんなことがありました。

その利用者さんは別の利用者さんが手に持っていたゴミを受け取って代わりにゴミ箱へ捨てて一言、『人に親切にすると自分に返ってくるんやで』と。冗談めかしながらも、親切心から相手のために何かをする姿はとても心温まるものでしたが、その言葉を聞いて思い出したことがあります。それは「ヘルパーズ・ハイ」というものです。

人が本当に幸福を感じる時はどういったときでしょうか。好きな趣味に没頭している時、好物のものを食べている時、様々な場面が考えられると思いますが、そのどれよりも幸福感を感じる状況があります。それは「心の底から誰かの役にたっていると感じている時」だそうです。

これはとある海外の研究で明らかになったそうなのですが、誰かの役に立っていると感じている時は他のどんな状態よりも脳が幸福感を感じる成分を分泌しているようです。

一見、何かをしてもらった方が嬉しく感じると思いますが、実際のところは相手も自分も充実した気分になれるので、まさに「双方向の幸せ」だと言えるでしょう。

また幸福感というものは、なかなか長続きがしにくいことが多いようですが、中でもこの「ヘルパーズ・ハイ」の状況は好きな趣味に没頭している時よりも、好物のものを食べている時よりも、幸せを感じる時間が長くなるそうです。

ことわざにある「情けは人のためならず」という言葉は、人に対しての情けは巡り巡って自分に良い報いが返ってくるという意味です。先ほどのデイサービスの利用者に話を戻しますと、『人に親切にすると自分に返ってくるんやで』という言葉には、ことわざの通りでもあり、その方もまさに「ヘルパーズ・ハイ」の状態だったように思います。

先人の知恵に対し、現代の研究がやっと追いついたような状況が感じられ、「情けは人のためならず」という言葉の奥深さをのぞいたように思います。（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。

障がい者地域生活拠点『ぼれぼれ』よりお知らせ

今年も“竹の子水煮”、“竹の子ご飯の素”をつくります!

毎年、地域の方にご協力いただき、ぼれぼれのメンバーは竹の子掘りに出掛けています。竹の子は急斜面に出てきているものも多いので、いつも汗をかきながら掘ったり運んだりメンバーは一生懸命です。

穫れた竹の子は皮を剥がし、湯がいて、カットしていきます。例年通り今年も竹の子水煮と竹の子ご飯の素をつくる予定です。

今年は竹の子が豊作だという話を聞いたので、どれほどの竹の子が穫れるのかが今から楽しみです。



お問い合わせ・ご購入は
センターほくだん内
『ぼれぼれ』まで

ある地域のひとこま〜サロン通信〜

今年の4月は例年より暖かく、絶好の花見日和の日々が続きました。各サロンでもみんなでお花見へ行くことが多く、青空の下で寒い冬が明けたことを実感しながらのゆったりした時間を過ごすことができました。

4月6日(水)の中ノ町サロンでは9号公園でのお花見を行い、天気も良く風もなかったため参加者からは『一番いいタイミングで来れたな』と、喜びの声が上がりました。また普段の室内では、感染予防のため換気に気を付けていますが、この日はそんな必要もなく参加者の方々も表情が晴れやかに見えました。

開放的な気分の中で体操を行い、そのシーンの写真をパシャリ。それを見た参加者からは、「公園の桜や建物が相まって京都に来てみたいに見えるなあ。これやったら京都に行ったらって言うな」と冗談が飛び出す場面などもありました。



もみじの里 通信

4月5日(火)、おうちへの送りに普済寺さんへ立ち寄り、みんなで花見をしてきました。

満開の桜を見た利用者からは「普段、自分では花見に行かないから見に来られて嬉しい」という言葉が出ました。また春の風物詩であるつくしをたくさん収穫して持ち帰る利用者もあり、おのこの楽しみ方で花見をしていました。

そんな中、偶然にも別の曜日の利用者にはったり会い、普段は曜日が違うことで会えない方同士が言葉を交わすという場面もありました。

みんなで外に出ることで思わぬ出会いもあり、普段とは違う特別な1日になりました。



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

「みんなの気持ちがあぐ〜るぐるプロジェクト」

赤い羽根 募金百貨店「みんなの気持ちがあぐ〜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。3月1日から3月末まで、合わせて **9,618 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)
(有) 萩美容室 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)

プロジェクト参加店募集中!

自分さがしの森だより

火加減も大切!



好きな具を皆でトッピング!

「自分さがしの森」は、ひきこもりをテーマに、いろいろな思いや悩みを抱えた方が出会い、自分らしく過ごせるような居場所づくりを目的に、東浦にある冒険の森で、2か月に1回(偶数月の第一金曜日)開催しています。

まだ少し肌寒さを感じる4月1日(金)には、いつものピザづくりに加え、北欧風クリームスープを作りました。

ピザは、手作りの生地を棒で伸ばした後ピザソースをぬり、お好みの具(この日は、サバやホタルイカもありました)をのせてピザ窯で焼けば出来上がり。本格ピザ窯で焼いたピザをほおばった時の満足感!

ダッチオーブンで作るサーモンたっぷりのクリームスープは、そよ風が肌寒い中でしたが、参加者の心も体も温めてくれました。さらに、森の番人「こみじい」が、森の周辺で採った山野草をてんぷらにしてくれました。普段は目を感じるだけの春の訪れを、味覚を通して感じる機会となりました。何より揚げたての山野草は最高に美味しかったです。

誰かと過ごすことも、森に身をゆだねることも自由です。

今の自分から一歩踏み出してみようと考えている方、ご家族の方だけでもぜひお気軽に、森へお越しください。

送迎についてもご相談ください。

パート・嘱託職員募集中!! 社協と一緒に働きませんか?

- ◎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 959 円~ 資格所有者優遇!! (ヘルパー981 円・介福 1,031 円)

- ①障がい者支援員パート(嘱託職員随時募集中!!) 竹の子作業所(津名)・いづかしの杜(北淡) ひまわり作業所(東浦)・竹の子作業所(津名)
- ②デイサービス介助員パート(北淡)
- ③運転員パート 医療機関への送迎(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 学生さんのアルバイト歓迎!!(勤務時間応相談) 夜勤~午前9時まで勤務 1回 10,000円以上

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