

補足資料

完璧な親なんていない！ ～NP 講座～

「子育てってこんなに大変なの？」「こんな時どうしたらいいの？」「しつくてどうしてる？」などなど子育てに悩みはつきもの。

ひとりで悩まず、ママ同士の交流を楽しみながら、子どもからほんの少し離れて、自分や子育てについて、ゆったりと見つめ直すひと時を過ごしてみませんか？

ファシリテーターという進行役が話し合いのお手伝いをします。

●日 程：全6回

回	日 に ち	時 間	内 容
1	10月 3日 (木)	午前 10 時 ～正午	*はじめましての自己紹介
2	10月 10日 (木)		*話し合いのルールづくり
3	10月 17日 (木)		*みんなで話し合うテーマを決めます 例えば・・・
4	10月 24日 (木)		・しつけのなやみあれこれ
5	10月 31日 (木)		・夫婦で協力し合う子育て
6	11月 7日 (木)		・夜泣き ・発達 ・自分の時間を作るには・・・など

●会 場：白根学習館

●参 加 費：お茶代 600 円 (6 回分)

●対 象：0 歳から 5 歳までのお子さんを育てているお母さん

※当講座を未受講、6回全て参加できる方

●定 員：12 名 (申込多数の場合は抽選で決定いたします)

●保 育：14 名 (要申込 生後6ヶ月以上)

●申込み期日：9月20日(金)までにお電話でお申し込みください。

●申込み・問い合わせ先：

南区役所 健康福祉課 児童福祉係

・ 025-372-6351 (直通)

～先輩ママの感想～
悩みを話すことで、
気持ちがとっても
楽になりました！



～先輩ママの感想～
共感してもらえて、
すごくリフレッシュ
できました！

親子の絆づくりプログラム

..... **赤ちゃんがきた!** 

子育てをひとりで頑張りすぎていませんか。このプログラムは、初めて赤ちゃんを育てるお母さんを対象とした4回連続の講座です。子育ての疑問や困ったことなど、参加したお母さんどうして話し合い、楽しく交流しながら子育てについて学び、親子の絆を深めましょう。

	各回 火曜日	【時間】 13:30~15:30
第1会期	5月 14・21・28日、6月4日	平成31年1月~3月生まれの赤ちゃん (第一子)
第2会期	9月 3・10・17・24日	平成31年4月~令和元年6月生まれの赤ちゃん (第一子)
第3会期	11月19・26日、12月 3・10日	令和元年7月~9月生まれの赤ちゃん (第一子)
第4会期	3月 3・10・17・24日	令和元年10月~12月生まれの赤ちゃん (第一子)

*講座は4回連続で、BP認定ファシリテーターが進行します。

☆対象 2~5か月の赤ちゃん(第一子)とその母親
なるべく全日程参加でき、以前にこの講座を受けていない方

☆受付開始日 第1会期 4月15日(月)
第2会期 8月13日(火)
第3会期 10月21日(月)
第4会期 2月 3日(月)

各4回連続講座 内容	
第1回	新しい出会い
第2回	赤ちゃんのいる生活
第3回	赤ちゃんとの接し方
第4回	親になること

☆定員 先着10組 *最低開講人数 6組

☆会場

第1会期 白根南児童館 新潟市南区茨曾根 3455-2 ☎025-201-6021
第2会期 味方児童館 新潟市南区味方 679 ☎025-201-8346
第3会期 白根北児童館 新潟市南区鷲ノ木新田 5402 ☎025-379-1260
第4会期 白根健康福祉センター 新潟市南区白根 1364 番地 12 ☎025-371-1070

<申し込み先>

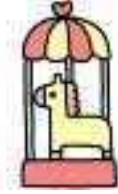
南区健康福祉課 児童福祉係 : ☎025-372-6351
(平日:午前8:30~午後5:30)

『子育てオーエンジャー☆みなみ』とは

子育て中の保護者が気軽に参加できる「子育て広場」を身近な地域で自主的に開設し、育児不安の軽減を図ることを目的とした子育て支援リーダーの愛称です。

◆ 事業実施主体 ◆

南区役所健康福祉課



◆ 育成方法 ◆

平成 24 年度から特色ある区づくり予算「地域で子育て応援事業」を実施し、新潟県立大学人間生活学部子ども学科 教授 小池 由佳氏を講師として子育て支援リーダーを育成しました。

◆ 研修・活動内容 ◆

【平成 24 年度】

- 子育て支援リーダーの育成およびグループで地域活動ができるよう講習会を開催
- 全 6 回のリーダー育成講習会（講師：小池由佳准教授）により、14 名のリーダーを育成

【平成 25 年度】

- 平成 24 年度に育成した子育て支援リーダーのスキルアップ研修を実施（講師：同上）
- 「子育て広場」を 9 回開催

【平成 26 年度】

- 「子育て広場」を 20 回開催

【平成 27 年度】

- 「子育て広場」を 26 回開催
- 親子でアグリパーティー「いっしょにおひるごはん食べよう！」を開催
- アウトリーチ型子育て支援（子育て情報のお届け訪問）に向け、研修会を実施

【平成 28 年度】

- 「子育て広場」を 30 回開催
- 参加者から好評をいただいた「いっしょにおひるごはん食べよう！」を発展させ、「いっしょにおひるごはん作ろう！」を開催
- 「子育て情報のお届け訪問」のモデル実施の開始

【平成 29 年度】

- 「子育て広場」を 33 回開催
- 昨年度，参加者から好評をいただいた「いっしょにおひるごはん作ろう！」を発展させ，BPプログラム受講者の交流会を目的としたランチ会（The！！おむすび会）を開催

【平成 30 年度】

- 「子育て広場」（6広場）を33回開催
- 白根地区公民館と連携し，「子育てサロン モモ」を新規開設（22回）
- BPプログラム受講者の交流会を目的としたランチ会（スペシャルランチ会）を開催（2回 31組 62名）
- NPプログラムの実施（2クール 24名）

【令和元年度】

- 「子育て広場」（6広場）28回開催、「子育てサロン モモ」19回開設
- BPプログラム受講者の交流会を目的としたランチ会を開催（1回 15組 30名 2回目はコロナ感染予防のため中止）
- NPプログラムの実施（2クール 20名）（2クール目はコロナウィルス感染予防のため途中中止）

◆ 子育てオーエンジャー☆みなみが目指すもの ◆

子育て中の保護者が地域とつながりを持って，子育てしてほしいです。
 さまざまなノウハウを持っている“子育ての先輩”の力を貸してほしいです。

◆ 子育て広場開催状況 ◆

開催年度	開催回数	参加者数
平成 25 年度	9 回	203 人
平成 26 年度	20 回	495 人
平成 27 年度	26 回	716 人
平成 28 年度	30 回	721 人
平成 29 年度	33 回	692 人
平成 30 年度	33 回	594 人
令和元年度 コロナ予防の為3回中止	28 回	466 人

◆ 子育てサロン開催状況 ◆

開催年度	開催回数	参加者数
平成 30 年度	22 回	379 人
令和元年度 コロナ予防の為2回中止	19 回	268 人



介護をしているご家族の方へ

家族介護教室のご案内

新潟市南区では、介護をしているご家族の方と
介護に関心がある方対象に家族介護教室を開催いたします。
10月4日（金）までにお電話でお申し込みください。

日時：令和元年10月9日（水）午後1:30～3:30

場所：南区白根健康福祉センター（白根小学校となり）

第2研修室

内容：排泄ケアのお話

講師：花王プロフェッショナル・サービス（株）様

前半は、講師による紙おむつの種類や選び方、当て方などの講義と実技。

後半は、参加者皆さまによる交流会です。

お気軽に参加できる教室です。

皆さまのお越しをお待ちしております。



◎参加費は、無料です。

◎お近くの地域包括支援センター・担当居宅介護支援専門員からもお申し込みできます。

◎駐車場について、白根健康福祉センターが満車の場合、南区役所駐車場をご利用下さい。

（問い合わせ先）

社会福祉法人しろね福祉会
特別養護老人ホームしなの園
☎025-373-3773
担当：田村 吉井

介護をしているご家族の方へ 家族介護教室のご案内

新潟市南区では、介護をしているご家族の方と介護に関心がある方対象に家族介護教室を開催いたします。

11月末日までに、お電話でお申し込みください。

日時：令和元年12月5日（木）午後1:30～3:30

場所：南区白根健康福祉センター（白根小学校となり）
第2研修室

内容：排泄ケアのお話 後編

*後編からのご参加でも分かりやすい内容となっています。

講師：花王プロフェッショナル・サービス（株）様

前半は、講師による尿失禁の起こる仕組みや軽度失禁者への対応等の講義。後半は、参加者皆さまによる交流会です。
お気軽に参加できる教室です。

皆さまのお越しをお待ちしております！



◎参加費は、無料です。

◎お近くの地域包括支援センター・担当居宅介護支援専門員からもお申し込みできます。

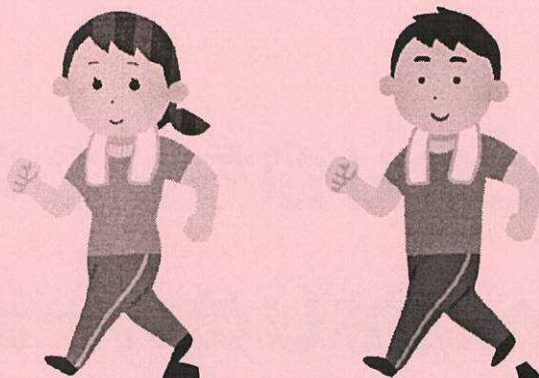
◎駐車場について、白根健康福祉センターが満車の場合、南区役所駐車場をご利用下さい。

（問い合わせ先）

社会福祉法人しろね福祉会
特別養護老人ホームしなの園

☎25-373-3773

担当：田村 吉井



ウォーキング講座



全3回の講座で
ウォーキングの基礎知識
から健康改善に適した
方法まで学びます。

2月4日(火)

2月18日(火)

3月3日(火)

参加者に南区産
もち麦(100g)
プレゼント!



時間 午後1時30分～3時30分
(受付 午後1時15分～)



会場 白根健康福祉センター



先着**30**人

申込締切日 1月29日(水)

申込先

☎ 025-372-6385

南区役所 健康福祉課 健康増進係

😊 裏面もご覧ください→

運動不足になりがちなこの時期に

健康へのはじめの一歩を
踏み出してみませんか？



全3回の講座でウォーキングの基礎知識から
健康改善に適した方法まで学びます。



参加費

無料

持ち物

飲み物、運動しやすい服装、タオル、
靴（紐タイプがお勧めです）、筆記用具

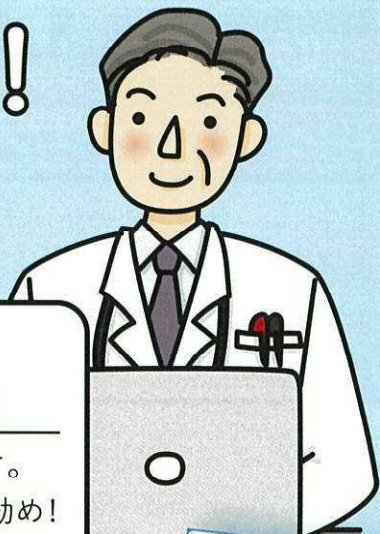
講師

丸山由紀（健康運動指導士）

（問い合わせ）南区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎ 025-372-6385

健康診断を受けよう!

自覚症状はなくても、年に1回の健康診断で「からだ」の状態を確認しましょう。



新潟市国民健康保険証の方は

① 40歳以上の特定健診は**500円!** 60歳以上は**0円!**

施設検診 かかりつけ医がいる方にお勧め! 医療機関で受診します。

南区ミニドック型集団健診 忙しい方、かかりつけ医がない人にお勧め!

※社会保険加入者は保険証の発行元にご確認ください。

受けて安心!

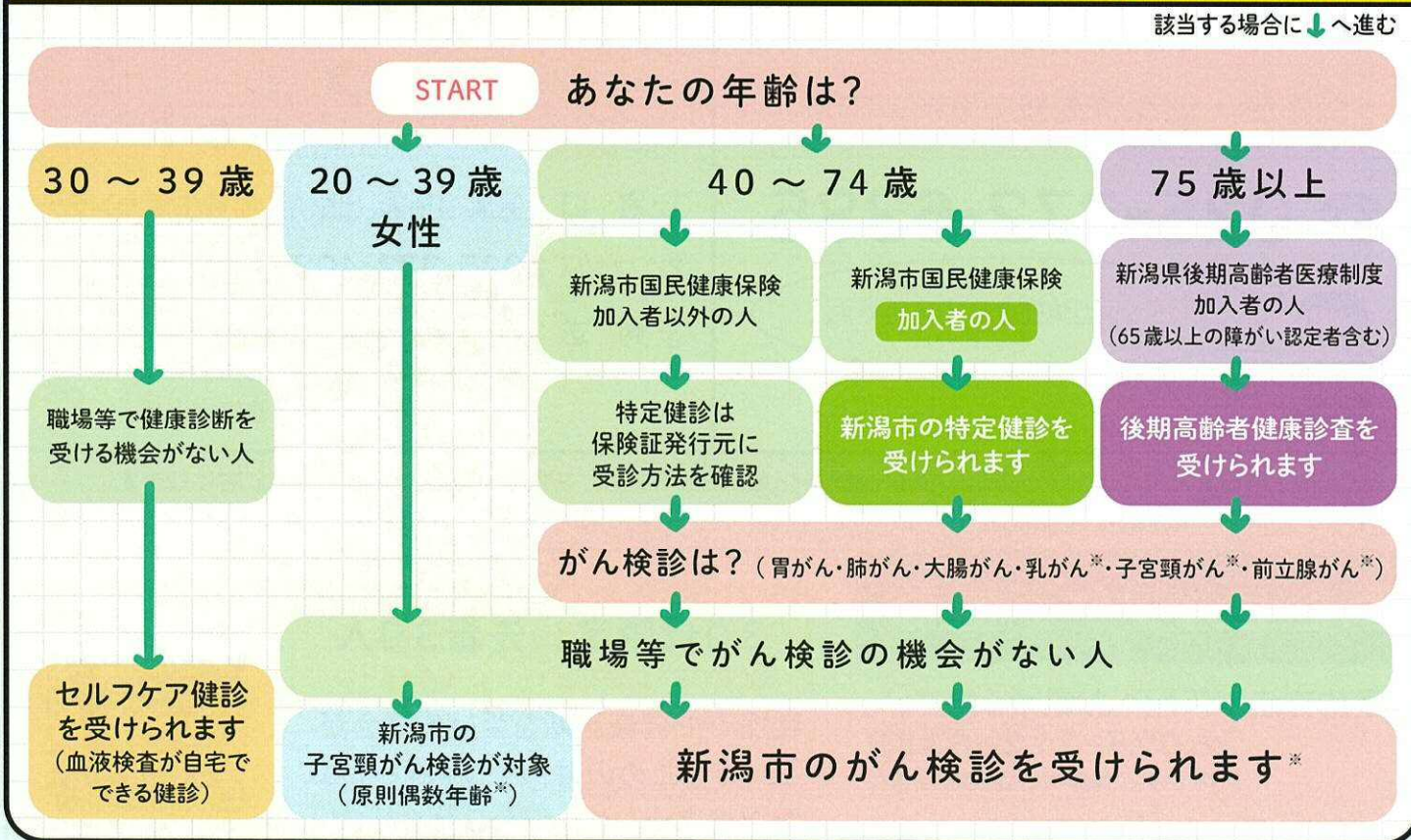
② がん検診は新潟市が検診費用の**約90%を助成!**

あなたに合った健康づくりについて一緒に考えます!

③ 健診後は無料の保健指導を受けて**より健康に!**



あなたの受ける「新潟市の特定健診・がん検診」がわかる フローチャート



※がん検診は、種類により別途対象年齢が定められているものがあります。詳しくはお問い合わせください。

令和元年度 南区ミニドック型集団健診 申込書

氏名 (フリガナ)	生年月日	年度年齢	性別
()	大・昭 年 月 日	歳	男・女
			(受診券右上の「年度年齢」を記入してください)
住所		電話番号 (昼間の連絡先)	
新潟市南区		自宅	—
		携帯	—

健診日程 (希望日に○をつけてください)

対象者：40歳以上

10/2(水) 午前 イオン白根店	10/8(火) 午前 味方公民館 乳がん検診なし	
10/25(金) 午前 白根健康福祉センター	10/25(金) 午後 白根健康福祉センター 胃がん検診なし	10/26(土) 午前 白根健康福祉センター 乳がん検診なし

健康保険証・受診内容 (健康保険証の種類に ○ をつけてください)

健康保険証	新潟市国民健康保険証	後期高齢者医療制度 その他の保険証
	受診を希望する項目に○をつけてください。	受診を希望する項目に○をつけてください。
特定健診	40歳以上	特定健診
追加 特定健診に	大腸がん 40歳以上	大腸がん
	前立腺がん 50・55・60・65・70歳男性	前立腺がん
	肝炎ウイルス 検査を受けたことがない人	肝炎ウイルス
	ピロリ菌 40・45・50・56歳	ピロリ菌
単 独 受 診	肺がん 40歳以上	肺がん 40歳以上
	胃がん 40歳以上	胃がん 40歳以上
	乳がん 40歳以上・偶数年齢女性	乳がん 40歳以上・偶数年齢女性

新潟市国民健康保険のみの対象
「ミニドック型集団健診」では受診できません。医療機関で受診してください。

南区セルフケア健診

30代限定! 先着30人

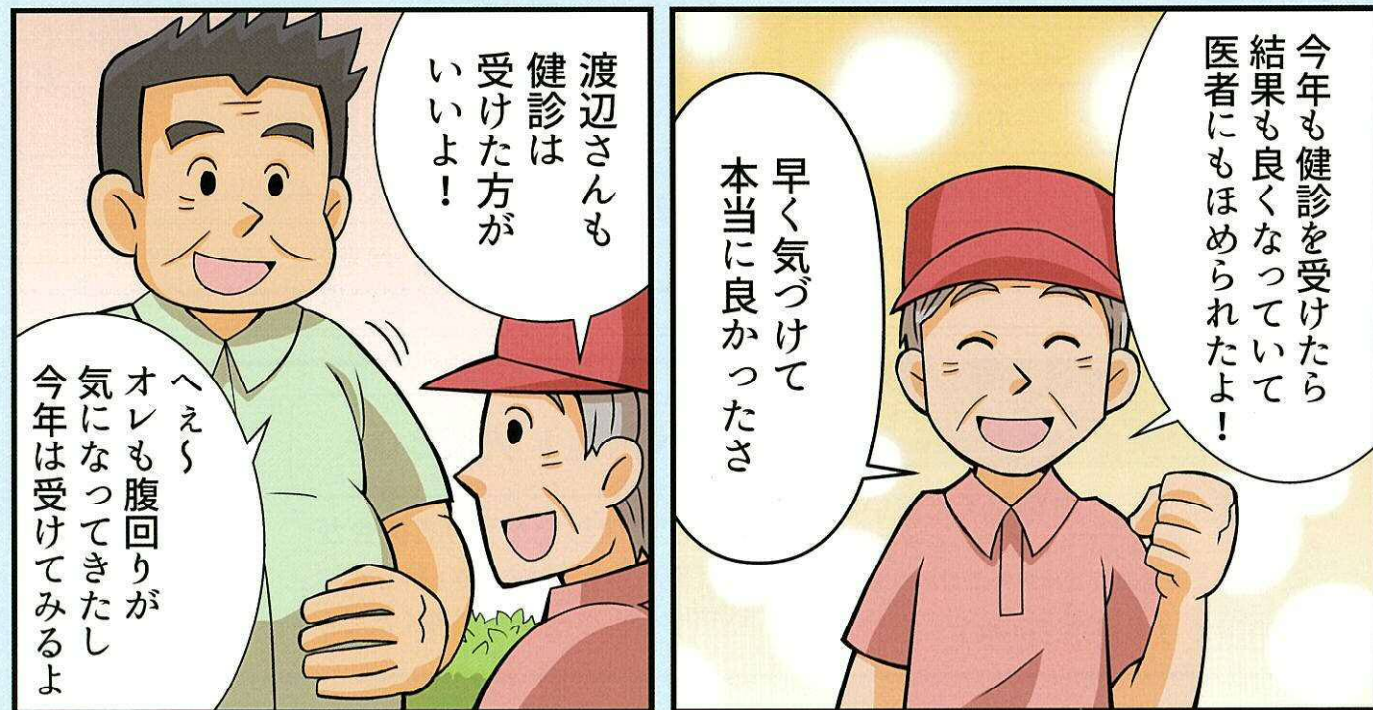
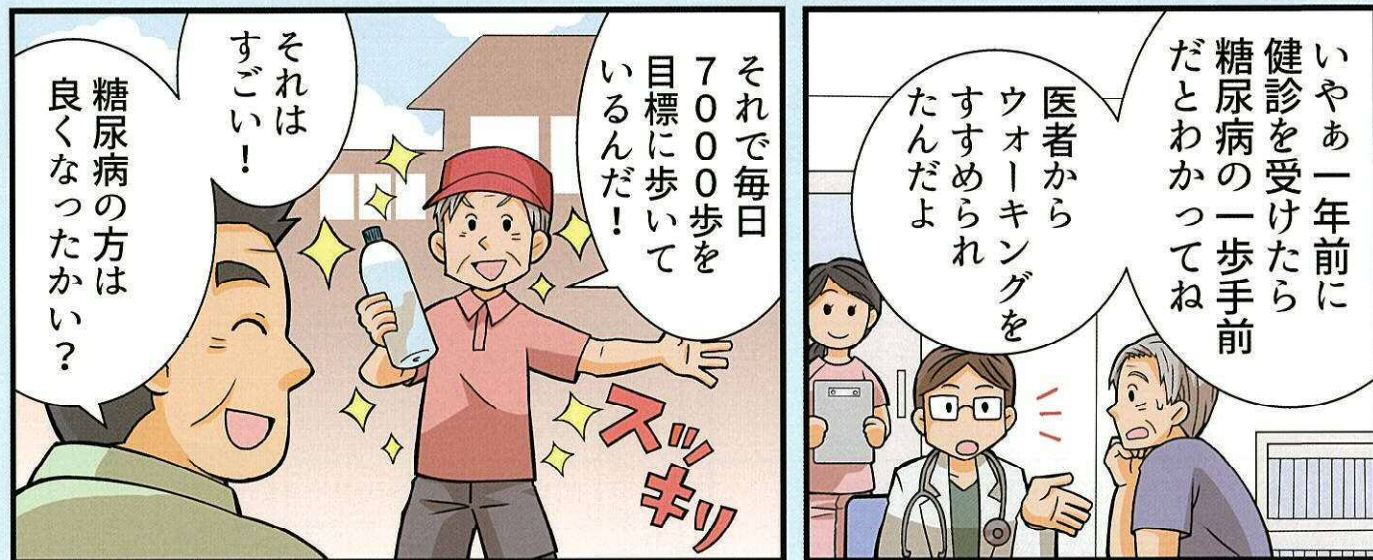
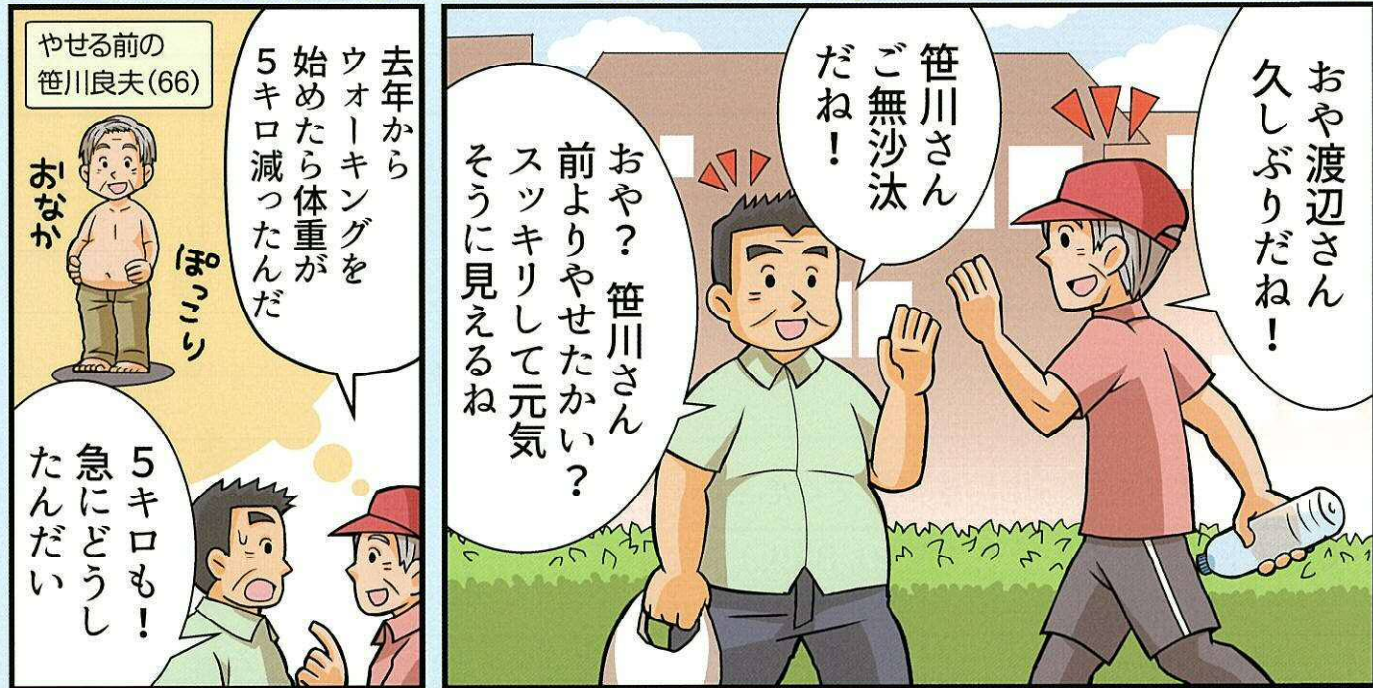
予約方法：下記へお電話ください。
☎025-372-6385
(南区役所 健康福祉課 健康増進係)

申込期限：10月2日(水)

職場等で健康診断を受ける機会がない方のための健診です。詳しくは、新潟市ホームページをご覧ください。



新潟市南区から健康診断のお知らせ



令和元年度 南区ミニドック型集団健診

南区在住の**40歳以上**の新潟市国民健康保険加入者が、特定健診とがん検診を同じ日に受診できる健康診断です。

新潟市国民健康保険以外の**40歳以上**の人も、肺がん・胃がん・乳がん検診を受診できます。

完全予約制

料金は受診券の裏面でご確認ください。



日程	会場	特定健診	特定健診に追加			単独でも受診可能			予約終了日	
			大腸がん	前立腺がん	肝炎ウイルス	ピロリ菌	肺がん	胃がん		乳がん
10月	2日 水 午前	イオン白根店	●				●	●	9/12 (木)	
	8日 火 午前	味方公民館	●				●	なし		
	25日 金	午前	白根健康福祉センター	●	40歳以上	検査をしたことがない人	40・45・50・56歳	●		●
		午後	白根健康福祉センター	●				●		なし
26日 土 午前	白根健康福祉センター	●				●	●	なし		

予約方法（先着順・定員に達したら締切）

電話で予約

受診券・健康保険証を用意して電話。

☎ 025-372-6385



ミニドック型集団健診の予約です。

申込書で予約

この用紙の中面が申込書です。

【検診いっ得?】8ページの申込書も使用可。

- ① 窓口：健康福祉課、出張所、地域生活センター
- ② ファックス：025-372-4033(健康福祉課)
- ③ 郵送：(82円切手を貼ってください)
〒950-1292 新潟市南区白根1235
南区役所 健康福祉課 健康増進係

予約をした方には、30分刻みの受付時間を記載した「予約票」を健診日の5日前までにお届けします。
<当日の受付時間> 午前9時～11時半・午後2時～3時(午後は10/25のみ)

南区セルフケア健診

30代限定! 先着30人

予約方法：下記へお電話ください。

☎025-372-6385

(南区役所 健康福祉課 健康増進係)

申込期限：10月2日(水)

職場等で健康診断を受ける機会がない方のための健診です。詳しくは、新潟市ホームページをご覧ください。



記録カード提出方法

<30日分体重や歩数の記録をしたら…>

毎日じゃなくて
OK!

①窓口で提出

- ・南区役所 健康福祉課 健康増進係
- ・各地区コミュニティ協議会（地域生活センター・出張所）
- ・白根健康福祉センター（土日も提出可）

②郵送で提出

中面の記録表にある氏名・住所欄を記入し、封筒にカードを入れ、84円切手を貼って郵送してください。
<宛先> 〒950-1292
新潟市南区白根 1235 番地
南区役所 健康福祉課 健康増進係



③FAXで提出

中面の記録表にある氏名・住所欄を記入し、記録表を 025-372-4033 へ FAX してください。

★カード提出期限：令和2年 11 月 30 日（月）★

達成賞について

カードを提出すると達成賞がもらえます（郵送・FAX で提出した場合は後日郵送します）。
達成賞は南区内のスポーツ施設や文化施設、レストラン、観光農園の利用割引券として使えます。
南区ホームページにも詳しい情報が載っています。

南区ホームページ
QRコード



★達成賞利用期限：令和2年 12 月 15 日（火）★

（参考）自分の体型は？

BMI（体格指数）を計算することで知ることができます。

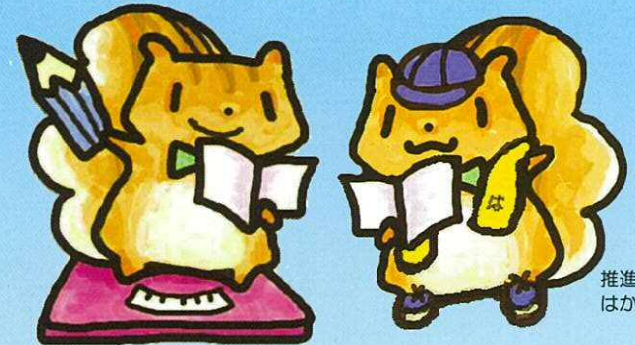
<計算方法>

体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m = BMI _____

<BMI 判定基準（18歳以上）>

BMI	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上
体型	やせ	普通	肥満

はかろう体重！ あるこう南区！ 大作戦



推進キャラクター
はかりすくん

<参加できる方>
3歳以上の
南区民
どなたでも
(在学・在勤の方も)

30日分
体重か歩数を
はかるだけ

<提出期限>
令和2年
11月30日
(月)

30日間体重や歩数をはかって健康になろう！というプロジェクトです。
体重や歩数を記録することで、日常生活のちょっとした見直しができます。
ご家族やお友達、会社の仲間との参加も大歓迎！
楽しく取り組んで、素敵な達成賞と健康を手にししましょう。



主催：新潟市南区各地区コミュニティ協議会・新潟市南区役所健康福祉課
お問合せ先：新潟市南区役所健康福祉課 健康増進係 TEL 025-372-6385
FAX 025-372-4033

体重・歩数記録表

目標

【参加コース】
○をつけてください

- ① 体重のみ
- ② 歩数のみ
- ③ 両方

身長 cm	年齢 歳	性別 (○をつける) 男 女	参加した年度は? (参加年度すべて○をつける)
感想をどうぞ♪			H28 H29 H30 R1 初めて
郵送・FAXの 場合のみ記入		氏名	住所

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
×モ	×モ	×モ	×モ	×モ
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
×モ	×モ	×モ	×モ	×モ
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
×モ	×モ	×モ	×モ	×モ

16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
×モ	×モ	×モ	×モ	×モ
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
×モ	×モ	×モ	×モ	×モ
26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
×モ	×モ	×モ	×モ	×モ

(のりつけて提出可)

(のりつけて提出可)

あと半分
ファイト!

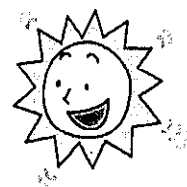


達成
おめでとう



回覧

みんなで参加しましょう!

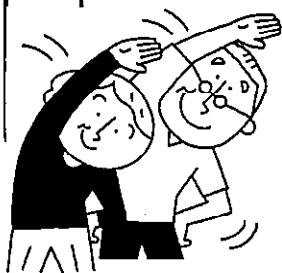


元気アップ講座のご案内

はじめてでも大丈夫!

「脂肪燃焼!!自宅 できる筋肉トレーニング」

講師: 白根カルチャーセンター
スタッフ



「自宅でできる筋肉トレーニング」や「脂肪を燃焼する運動」について、
教えていただきます。普段運動をすることがない方、運動したいんだけど、
きっかけがない方、ぜひこの機会にご参加ください!お待ちしております♪

日時

7月10日(水)19時~20時

会場

白根健康福祉センター 3階 多目的ホール

(白根小学校となり)

参加費

無料

その他

動きやすい服装でお越しください。

フェイスタオル・飲み物(水分摂取用)は各自でご用意ください。

☆お問い合わせ 町部第一地区保健会 各自治会の保健推進員まで☆

認知症について一緒に考えてみませんか？

認知症は、誰にでもなる可能性のある病気です。わが国の認知症高齢者の数は、2025(平成37)年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。新潟市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を見守り支援するまちづくりに取り組んでいます。みなさんで認知症に関する知識を深め、認知症の方ご本人と、そのご家族が安心して暮らしていける地域づくりを考えてみませんか。

●認知症サポーターとは

認知症サポーターとは、特別なことをするひとではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を温かく見守り自分のできる範囲で活動します。

友人や家族に学んだ知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努めるというのもサポーターの活動のひとつです。認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになった証であるオレンジリングをお渡しします。

●ロバ隊長ステッカー・ぬいぐるみ交付について

認知症サポーター講座を受講していただいた地域の団体や企業を対象に、認知症サポーターの存在をお知らせするロバ隊長ステッカー・ぬいぐるみを交付します。

交付手続きについては、新潟市ホームページ(検索:認知症サポーターになりませんか)をご覧ください。交付申請書の提出先は各区健康福祉課高齢介護担当です。



認知症ってなに？なぜ認知症になるの？認知症の人や家族との接し方のポイントは？など認知症について学んでみませんか。

●認知症サポーター養成講座

対象者：地域住民・職域・学校・広域団体・企業等の従事者

講師：キャラバン・メイト(所定の研修を修了した講師)

内容：認知症の症状や具体的な接し方等 認知症の基礎知識を学びます

時間：60分から90分程度(基本時間は90分です)

教材：認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」、オレンジリング

受講料：無料

申込：10名以上の団体で各区健康福祉課高齢介護担当へ問い合わせ

※開催予定日の30日前までにお申し込みください

(講師の都合、予算執行状況等によりご希望の日時に添えない場合があります)

※50名以上で開催の場合、お申し込み前に各区健康福祉課高齢介護担当へご相談ください



お友達、お仲間等集まりましたらお気軽にご連絡ください。



2019年6月1日

認知症サポーター養成講座 基本カリキュラム

基本となる内容	標準時間
● 認知症サポーターキャラバンとは	15分
● 認知症を理解する（１） 1 認知症とはどういうものか 2 認知症の症状 3 中核症状 症状１ 記憶障害 症状２ 見当識障害 症状３ 理解・判断力の障害 症状４ 実行機能障害 症状５ 感情表現の変化 4 行動・心理症状とその支援 元気がなくなり、引っ込み思案になることがある 身のまわりのことに支障が起こってくる 周辺の人が疲弊する精神症状 行動障害への理解	30分
● 認知症を理解する（２） 5 認知症の診断・治療 早期診断、早期治療が大事なわけ 認知症の治療 認知症の経過と専門家との関係 成年後見制度・地域福祉権利擁護事業 6 認知症の予防についての考え方 7 認知症の人と接するときの心構え 8 認知症介護をしている人の気持ちを理解する	30分
● 認知症サポーターとは ● 認知症サポーターのできること	15分

基本の内容を押さえた上で、適宜、構成・調整します（60分～90分 ※基本時間90分）

【講座開催連絡先・書類提出先】

北区健康福祉課	025-387-1325	江南区健康福祉課	025-382-4383
東区健康福祉課	025-250-2320	秋葉区健康福祉課	0250-25-5679
中央区健康福祉課	025-223-7221	南区健康福祉課	025-372-6320
西区健康福祉課	025-264-7330	西蒲区健康福祉課	0256-72-8362

2019年6月1日



学校の福祉教育、防災訓練のお手伝いをした一部を紹介します。

福祉教育とは、子どもも高齢者も、障がいのある人もない人も、国籍や言葉の異なる人も、すべての人々が社会の中で誇りをもって、心豊かで幸せな生活を送ることができるよう働きかける、という福祉の目的について、子どもたちの学びを支援する取り組みです。障がい者や高齢者の疑似体験を通して困り感を実際に感じて理解を深め、自分たちができることについて考えます。



小林小学校 4年生 高齢者体験
ゴーグルとヘッドフォン、軍手をはめる高齢者の疑似体験。「読める?」「カンパレ〜」「…う〜ん、読みづらいなあ」



新飯田小学校 4年生 視覚障がい者交流



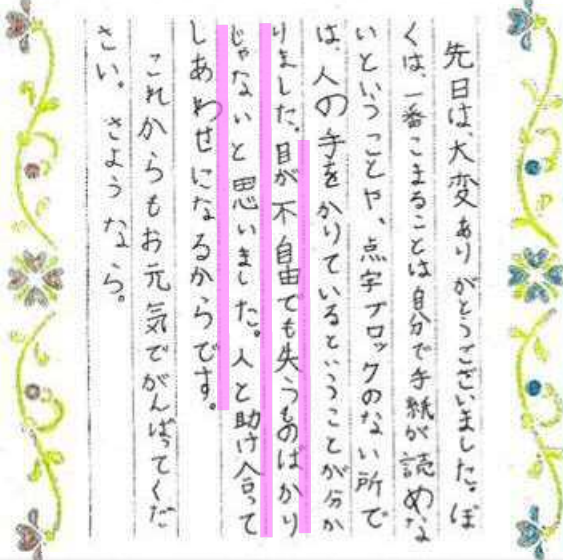
白根高校 3年生 アイマスク体験
見えなくても、触覚でサッカーボールだとわかります。

地域防災に携わる防災士さんから、被災時の生活や命を守るために多くの人が努力や工夫がなされている話をお聞きしました。その後、災害ボランティアセンターとはどのような所か、その役割や働きについて学びました。非常食のアルファ米わかめご飯もみんなで試食。評判は上々でした。



大通地区の防災士の講話

大通小学校 4年生 地域防災の学習



生徒がおふたりに宛てたお礼の手紙。すばらしいメッセージに当事者も感動しました。

元気力アップ・サポーター制度をご存じですか？

高齢者施設でお茶出しや話し相手のボランティア活動をしている65歳以上の会員の皆様。登録施設であれば、活動した時間に応じて最大5,000円の交付金を受け取れる市の制度があります。登録説明会にお越しください！

登録説明会日程：10月10日(木)、11月14日(木)、12月12日(木)
時間：13:30~15:00 場所：南区社会福祉協議会 申し込み：TEL:025-373-3223
4名以上集まれば、出張説明に伺います。お気軽にお問い合わせください

社会福祉法人 新潟市社会福祉協議会 南区社会福祉協議会
南区ボランティア・市民活動センター
〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木 817-1

TEL: 025-373-3223 FAX: 025-373-6125 ◆開所時間 8:30~17:15 月~金

◆ボランティア活動についてのご相談、ご意見などありましたら、お気軽にお問い合わせください



南区ボランティア・市民活動センター だより NO.7

令和元年10月発行



視察バス研修に参加しませんか？



2004年に甚大な被害を被ってなお、それを乗り越えて復旧・復興へと歩み続けている山古志村。住民の証言を元に地域が経験したことを写真や映像、プロジェクトマップなどで紹介するやまこし復興交流館「おらたる」の視察研修を企画しました。自然災害が頻発する今日この頃、防災や災害ボランティアについて現地の声を聞きながら学んでみませんか。



日時：令和元年11月6日(水)
9時30分 白根学習館駐車場集合
16時00分 帰着予定

視察先：やまこし復興交流館 おらたる
新潟県長岡市山古志竹沢甲 2835
TEL: 0258-41-1203

行程：白根学習館=高速バス=おらたる施設見学
=昼食(おらたる特製山古志弁当)=村内の
震災遺構等をバスで見学=おらたる=高速
バス=白根学習館

参加費：1,000円(弁当代・お茶付き)

募集人数：25名(定員になり次第締め切り)

申込〆切：10月25日(金)

申込先：南区社会福祉協議会
※同封の参加申込書にてFAXで申し込み

ちょっと先ですが… 南区交流会の開催日が決まりました。



南区で活躍するボランティア団体、サロン、地域の茶の間、元気力アップサポーターの皆様が一堂に会し、お互いの活動を知り合う情報交換の場として、仲間と一緒に楽しむ場として、ぜひご参加ください。もし、「こんなことしてほしいな」というご要望がありましたらお寄せください(実施できないこともあるかと思いますが…)。



日時：令和元年12月6日(金)
10:00~15:30

会場：サルナート吉運堂(南区戸頭 1347-1)

内容：○活動内容の情報交換会
○昼食会
○「お互いさま・新潟」活動紹介(南の純金座)
○活動発表(白根健康サークル白根手話、
サークルつばさ、オカリナ・カフェテラス、
庄瀬 Baseもくば、大別当のお茶の間)

参加費：500円(弁当代・お茶付き)

申込期間：11月初旬~11月26日(月)

16 申込先：南区社会福祉協議会
TEL: 025-373-3223

※11月初旬に詳細案内を別途お送りします。



2018 交流会の様子



サマーチャレンジボランティア 2019 活動レポート



サマーチャレンジボランティアは、高校生・大学生・専門学校生がボランティアを身近に感じ、気軽にチャレンジするきっかけとすることで、ボランティア活動の普及を図ることを目的としています。本年度は市内 8 区で 24 校 189 名の学生が挑戦。南区は高校生 6 名のチャレンジャーが 3 つの施設で活動しました。

遊んで、遊んで、遊び倒しました！

7/29 (月) 放課後児童クラブ げんきっす

小学校 1~6 年生の子どもたちが、クラブの中で安全に過ごせるよう声掛け指導をしながら、体を使ったりトランプなどで遊ぶ活動。



く、苦しいっ…。



知野遥斗 (ちの・はると) さん; 左
中野来紀 (なかの・らいき) さん; 右

将来、小学校の教員を目指している知野遥斗さん。進路について担任の先生に相談しているときに、「実際に子どもと関わってみるいい機会があるよ」と紹介されたのがサマチャレ。その知野さんに誘われた友人の中野来紀さんは、こうした経験は学生時代しかできないかも、と参加を決めました。ふたりとも当初は子どものほうから寄ってきてはくれないだろうと思っていたそうですが、意に反し、総攻撃ともいえるような熱烈な歓迎を受けました。花いちもんめや鬼ごっこ、若き 17 歳の先生によじ登ったり、肩車、おんぶに抱っこ三昧と、子どもたちは存分に楽しんだようです。取材当日はチャレンジの 1 日目。2 日目の明日は、「子どもたちがへたばるほど 3 時間全力で遊びます!!」と、抱負を語ってくれました。

はりきってケーキ作ります♥

8/1 (木) 特別養護老人ホーム にいだの里

ホットケーキ作りや枝豆茹でなどのおやつレクリエーションを利用者さんと一緒に楽しむ&一緒に食べる活動。



おいそ〜。



池田彩花 (いけだ・あやか) さん; 右 小湊彩加 (こみなと・あやか) さん; 左

同じ高校でボランティア同好会に所属する彩花さんと彩加さん。南区内でできる活動を探していたところ、にいだの里の「おやつレクリエーション」の文字がふたりを招き寄せました。ホットケーキミックスを使ったパウンドに、ジャムや生クリーム、あんこなどをトッピング。利用者さんや職員さんから「上手だね〜」「きれいだね〜」とお褒めの言葉をいただいて、うれしそうにふたり。利用者さんと一緒にケーキをいただきながら、「もう少し、利用者さんの話がわかるようになればなあ」と、感想が。気づきの心が自然と芽生えたようです。

盛りのセンスがキラリと光る

8/5 (月) 特別養護老人ホームにいだの里

活動内容は左下に同じ。



渋川英莉 (しぶかわ・えり) さん

渋川英莉さんは、お母様の食物アレルギーがきっかけで中学 3 年生ころから管理栄養士という職業に興味を持ち始めたとのこと。これまでボランティアの経験はなかったけれど、食べ物関連のレクリエーションなら参加できるかも、と初めてのボランティアに挑戦しました。きょうのおやつ作りはカラフルゼリー。職員さんが予め用意してくれたビビットな色のゼリーを、透明なカップに彩りよく盛っていきます。「あんたが作ったの〜?」と利用者さんから声を掛けられ、「いえ〜、盛ってるだけです」とこやかに応じる渋川さん。「とっても楽しかった。利用者の皆さんに『おいしい』って喜んでもらえて。高齢者施設で働く管理栄養士さんは、やりがいのある職業なんだな、と思いました」サマチャレで将来の夢が具体的になってきたかも。

気持ちよくお盆をお迎えください。

8/8 (木) 特別養護老人ホームしなの園

お盆を迎える前に、利用者さんのベット周りや車いすなどを清掃するお手伝い。



見られてるとちょっと緊張…



「今日は高校生の男の子がボランティアに来てくれたよ!」



曾田佑里 (あいだ・ゆうり) さん

友達同士でサマチャレを申し込む学生さんが多い中、男子ひとりでエントリーしてくれたのが、曾田佑里さん。庄瀬にあるおばあちゃんの家に行くとき、「こういう施設があるんだなあ」と思っていたしなの園をボランティア活動先に選びました。本日のボランティアはベッドのフレームやサイドレールを拭くお手伝い。利用者さんにひとりひとり丁寧に声掛けしながら、職員さんと一緒に黙々とベッドフレームを拭いていきます。利用者さんは「私は何にもできなくて悪いねえ」とすまなったり、「ほんにあり〜がと」と喜んで下さったり。冷房が効いてはいるものの、次第に汗が噴き出していきます。2 時間弱で 30 床あまりのベッドを拭き上げるといって、なかなかタフな作業ではありましたが、本人曰く「もうちょっとやりたいくらい。楽しかった。『ありがとう』って言ってもらえてありがたかった。また来たいです」とニコリ。

この情報紙は新潟市からの補助金を受けて発行しています

助成金をいただきましょう♡

みなさまのボランティア活動を支援する助成金を活用しませんか？
たとえば活動を指導する講師への謝金や交通費、
団体メンバー募集のためのチラシ・パンフレットの印刷費、
それを送る通信費、マイクやスピーカーといった音響機器、
施設訪問で使用する楽器や遊具など、
活動に必要な経費や物品を入手できます。



助成金 GET しました！

今年度、歌のボランティア「メルシー」さんが No.8 の助成を頂いて作った歌集。
活動にも一層磨きがかかります！！

【用途特化型】…音響機器など使い道が限定されているタイプ

No.	申請〆切	対象事業	用途	上限額	主催/助成金名	提出物	申請書
1	4/中	高齢・障がい・子ども	講座・機器	50万円	新潟県社会福祉協議会 県民たすけあい基金助成(1次)	5種	3P
2	5/中	高齢	用具・機器	10万円	みずほ教育福祉財団 老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業	4種	2P
3	6/末	高齢・障がい	機器	50万円	太陽生命厚生財団 社会福祉助成事業	4種	2P
4	11/末	地域活動	研修・セミナー	15万円	新潟市共同募金委員会 公募型助成事業	6種	4P
5	11/末	障がい	機器等備品	50万円	新潟市共同募金委員会 公募型助成事業	6種	4P

【汎用型】…活動に直接使用するさまざまな科目、品目で使えるタイプ

No.	申請〆切	対象事業	用途	上限額	主催/助成金名	提出物	申請書
6	5/下旬	高齢・障がい・子ども	経費	10万円	大同生命厚生事業団 シニアボランティア活動助成	なし	4P
7	8/中	高齢	経費	12万円	生命保険協会 元気シニア応援団体に対する助成活動	6種	4P
8	9/初	福祉全般	物品	10万円	生命保険協会新潟県協会 ボランティアグループ助成支援	1種	1P
9	10/末	高齢・障がい・子ども	経費	30万円	キリン福祉財団 キリン・地域のちから応援事業	5種	4P
10	9/中	高齢・障がい・子ども	経費	30万円	大和証券福祉財団 ボランティア活動助成	なし	2P
11	3/末	高齢・障がい	物品	100万円	NHK厚生文化事業団 地域福祉を支援するわかば基金	2種	2P

※上記は、令和元年度の助成金募集一覧です（一部）。年度によって内容に変更があります

助成金を いただく手順

- ① 「コレがあったら活動が広がるのに」を決める
- ② そこにかかる経費を見積もる
- ③ 社協に相談する
- ④ 社協と一緒に活動対象、用途を勘案し、提出物等が少ない助成先を探す
- ⑤ 申し込み → 審査 → 結果通知 → めでたく振込♡ → 報告書

社会福祉法人 新潟市社会福祉協議会 南区社会福祉協議会
南区ボランティア・市民活動センター
〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木 817-1

TEL: 025-373-3223 FAX: 025-373-6125 ◆開所時間 8:30~17:15 月一金

◆ボランティア活動についてのご相談、ご意見などありましたら、お気軽にお問い合わせください



南区ボランティア・市民活動センター だより NO.8

令和2年3月発行



子どもたちのお手紙を紹介します

今年度、南区ボラセンでは 11小学校、1高校、1企業で福祉教育を行いました。
高齢者体験やアイマスク体験などさまざまなプログラムがありますが、当会が伝えたい事が最も伝わっていると実感するのが、障がい者交流のプログラムです。
この手紙は、自分たちのために学校を訪れてくれた当事者の方に向けて、授業後に子どもたちが書いたものです。
気づきや優しい気持ち、励まし、自分に置き換えてみる事など、感受性が高い子どもたちの言葉がキラキラと輝いています。

実施日時; 2/6(木) 10:30~12:05
実施学校; 味方小学校 4年生の皆さん

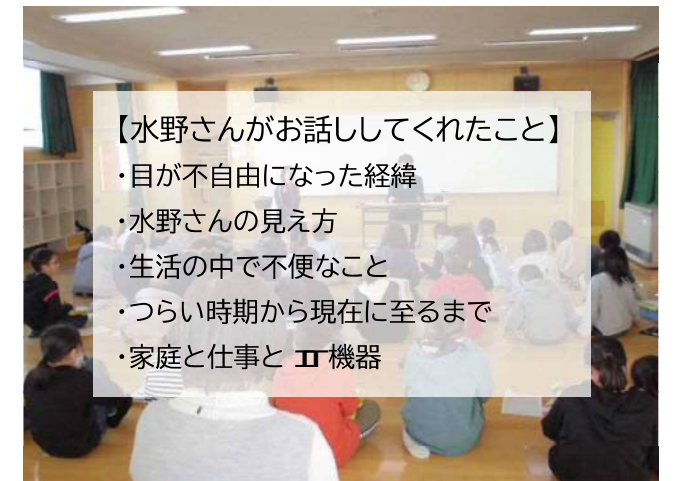


休み時間に子どもたちに囲まれる水野さん
携帯のアプリを使って、メールを読み上げているところ

水野 駿さんへ
このあいだは、きちょうなお話ありがとうございました。おかげで、自分たちにはわからない、いろいろな不便なこと、苦しいこと、なやんだことなど、聞いて、すごく不便だなと、心から、思いました。水野さんが「世の中のしょうがい、者のかたがたの中には、しょうがい者だと思われたくない人がいる」とお話されていたとき、わたしも、心の中で、わたしもしょうがい者だったら、そう思われたくないな、と思いました。わたしは水野さんの、講演で、目が不自由でも、しあわせな暮らしをおくれるんだな、と思ひ、身の回りの目の不自由な人に、少し、きぼうがもてると思いました。水野さんの講演のおかげで、いろいろなことが知れたので、今回は、とても勉強になりました。ありがとうございました。

私が一番いんしょうぶかかったのは目がみえなくなった後の水野さんが入ったしせつのお話でした。水野さんのようにはじめはおうちでいて何か一つのきっかけでまたからスタートをきることができるとなるとこのお話を学びました。10年後私の身に何かあるか分からないけれど何か1つでもきっかけになるようなものを作って水野さんのようにあかるく生きていきたいと思います。

※しせつ…NPO 法人障害者自立支援センターオアシスのこと



【水野さんがお話ししてくれたこと】

- ・目が不自由になった経緯
- ・水野さんの見え方
- ・生活の中で不便なこと
- ・つらい時期から現在に至るまで
- ・家庭と仕事と IT 機器



水野駿(みずの たかし)さん
南区在住。大学院生の時に突然倒れ、意識不明に。その後、視覚と記憶に障がいがある。
写真は、リュックサックに付けたヘルプマークの説明をしているところ。

お子さんの写真を見せてもらって。水野さんを勇気づけているよう…

じょうぶが終わった後、メモを少し読み返してみました。その時、水野さんはあたたかみを感じました。理由は、パソコンなども、しっかりと使っていて、生活もろくにできていて、すごいなと思いました。水野さんはお子さんの顔を見たことないと言っていましたね。水野さんから、お子さんを見せてもらいました。とてもかわいかったです。いつか見てみたいですね。あらためて、この前は、お話をしてくださって、ありがとうございました。

この情報紙は新潟市からの補助金を受けて発行しています

定例会にお邪魔しました

ボランティア団体の定例会って、いったい何をなさっているのか。ちょっと取材に伺いました。おのこの活動の種類に合わせて、ボランティア訪問先の担当決めや活動自習、活動の振り返りなど会員相互の共通認識を図りながら、また親睦を深めながら、ボランティア仲間が集う醍醐味を感じながら楽しく進行していらっしゃいました。今後も、南区に登録してる団体の定例会を順次紹介していきたいと思います。その際はどうぞよろしく！



みんなでDVDを試写。拍手喝采

昔話りの会「白根・いろは」(民話語り) 毎月第3水曜日 白根学習館

民話語り発表会を無事終えての定例会。発表会を収録したDVDの製作費や試写、訪問先の担当決めをしました。

この日の議題

- ① DVD製作実費とお礼について
- ② 記録写真の実費とお礼について
- ③ 中之口自治会から上演依頼
- ④ 白根シネマより上演依頼
- ⑤ ホテルオークラでの上演報告
- ⑥ 会員の作品披露
- ⑦ お待ちかねDVDの完成試写会

南区マジック軍団 (マジック上演) 毎月第2.4月曜日 月潟公民館

代表・会員が互いにマジックを披露しての勉強会、その月の訪問先について共有。そしてこの日の定例会は、なんと新潟テレビ21「ナマトク」の取材が入っていました！ ※2月10日(月)O.A.済み

この日の議題

- ① 代表のマジック紹介
・ミニミニマジック「おしぼりが離れない」
・「ネズミの山登り」
- ② 会員のアイデア発表
- ③ 当月のボランティア予定
- ④ 次回の定例会予告



代表！手元アップいただきます！

さすがの軍団座り



高齢者施設での活動の様子

南区あやめの会 (傾聴とレクリエーション) 毎月第2・4月曜日 白根地域生活センター

昨年秋から同メンバーで「茶の間」を開設したあやめ会。茶の間実施後に、訪問先の担当決め、視察研修の振り返り、健康情報を共有しました。

この日の議題

- ① 南区社協交流会受付依頼
- ② ワークセンターあけぼのボランティア依頼
- ③ やすらぎの里のボランティア依頼
- ④ 個人の傾聴ボランティア依頼
- ⑤ 南区社協の山古志視察バス研修の感想
- ⑥ 風邪予防にはちみつ漬けにんにく



新潟市運動普及推進協議会南支部 障がい福祉サービス事業所梨の里 運動指導

梨の里から、運動不足気味の利用者さんに運動前のストレッチや準備体操を指導して下さる方を紹介してほしい、と依頼されてお願いしたボランティア活動。しかし会員は現役の方が多く連推さん。平日に活動できる会員は限られているので、代表自ら運動指導にGo! 動きが若々しいです。 ※こちらのみ定例会ではなくボランティア活動紹介です

連推(うんすい=運動普及推進協議会の略)代表の西野さん。口の体操を教えてくださいました

12月6日(木)

南区ボランティア・サロン・元気力アップサポーター交流会

午前中はお互いの活動や運営についての情報交換会。午後からは、ささえあい劇、サロンとボランティア団体の活動発表を行いました。普段は自分たちの活動に終始してしまいがちですが、交流会は南区にいろいろなボランティア活動がある事を改めて知ることができます。それがすごく良かったという声や、サロン主宰者からさっそく出演依頼されたという団体の声、ほかの団体が頑張っている姿を見て触発されたという声など多くの嬉しい感想をいただきました。

白根手話サークルつばさ
代表の柳さんから易しい手話を教えていただきました



庄瀬 Base もくば主宰
西山さんの活動報告は、
SNSを使った運営が参考に



お茶とお菓子を頂きながら、お互いの活動についてグループワークで情報交換しました



白根健康サークルの皆さんによるレクダンス
最後は全員参加で2020音頭を踊りました



南の純金座のささえあい劇
みな、女優さんが板についてきましたね

2019 交流会



オカリナカフェテラスの皆さんによる演奏
お揃いのユニフォームで息もぴったり♪



大別当のお茶の間を主宰する登石さん
テーマは健康寿命の延伸です

12月26日(木) 南区中学生ボランティア交流会



南区の6つの中学校、全校が参加して行われた交流会。南区在住のスリランカ人、サンパットさんをお招きして、スリランカという異文化を知り、外国人の困りごとに対して何が出来るか、皆で考えました。

2019 講座と研修



10月31日(木) きっかけづくり講座 新潟産米粉と 地産フルーツの スイーツ作り



ブトフルーツとフルーツクラブに薫り高い珈琲で

障がい福祉サービス事業所 梨の里で作る授産品のジャムとコンポートを使って米粉のドーナツとクレープを作成。ボランティア講座初体験の男性も参加して、でき上がったスイーツを頂きながら、障がい者支援のボランティア活動について「ぼるのにわ」藤本さんから話を聞きました。



11月6日(水) 山古志復興館 「おらたる」 視察バス研修



このお弁当が超美味かった！

今から16年前に起こった新潟県中越地震。被災体験や復興に向けて積み重ねてきた経験を後世に伝え、山古志の魅力为全国に向けて発信する交流施設「おらたる」を21名の登録会員と視察。ガイドの井上さんが語ったボランティアを受ける側、する側の思いのお話は活動する際の指針になりそうです。