

しゃきょう だより

2024. 1発行

編集・発行

社会福祉法人 龍ヶ崎市社会福祉協議会
龍ヶ崎市ボランティア連絡協議会
〒301-0007 龍ヶ崎市馴柴町834-1
TEL 0297-62-5176
FAX 0297-62-5575
メール info@ryu-shakyo.jp

最新情報を
掲載中！

公式
ホームページ▶



公式SNS



飛翔！とんび凧！



昨年11月、「龍ヶ崎とんび凧研究会」の皆さんのご協力により、「障害福祉サービス事業所あざみ」利用者の皆さんが、とんび凧作りに挑戦しました。

一つひとつ丁寧に色塗りに励み、完成した時は大喜び。後日、近所のふるさとふれあい公園で凧あげに挑戦し、空に舞い上がる自分だけの凧を嬉しそうに見つめていました。最後に「2024年が、とんび凧のようにグングン前に進む、笑顔の絶えない一年になるように」と願いを込めて、みんなでニッコリ記念撮影。素敵なひと時になりました。

-----もくじ-----

- ② 新年のごあいさつ 社会福祉協議会のSDGs
- ③ 社協トピックス
- ④~5 ボランティアだより ふれ愛レシピ

- ⑥ 地域福祉かわら版
- ⑦ 総合福祉センターからのお知らせ
クロスワードパズル
- ⑧ 社協からのお知らせ



しゃきょうだよりは、皆さまからお寄せいただいた「赤い羽根共同募金」により発行されています



新年あけましておめでとうございます

社会福祉法人龍ヶ崎市社会福祉協議会
会長 萩原 勇（龍ヶ崎市長）

令和6年の新しい年を健やかに皆さまとともに迎えられましたことを心から嬉しく思います。

昨年は、6月に台風2号の影響による牛久沼の越水や取手市の浸水をはじめとして、県内各所でも水害に見舞われた一年でした。一方で新型コロナウイルスの感染法上の位置づけが、5月に「5類感染症」に移行されたことに伴い、市内各所で様々な地域活動が再開されるようになり、コロナ禍前のような活気にあふれた街のにおいを感じた一年でもありました。

このような中、少子高齢化の進行や人口減少などに伴い、家族や地域での支え合いの機能の低下による、育児や介護をはじめ、孤独や孤立といった課題が顕在化してきています。

私ども社会福祉協議会は、これらの課題に一つひとつ真正面から向き合いながら、様々な地域福祉活動に挑戦し続け、市内のあちらこちらにおいて、たくさんのふれあいが生まれ、「つながり、支え合い」の輪が広がるよう全力で頑張ってまいります。そして、今年は龍ヶ崎市と縁ある「辰」が干支ですが、その名のとおり「昇龍」のごとく希望に満ちた一年にしたいと思います。市民の皆様におかれましては、何卒、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、市民の皆さま、お一人おひとりのご健勝を心よりご祈念いたします。

本年もよろしくお願ひします。



社協のSDGs 龍ヶ崎市 SDGs パートナーに登録します

その前に…



「持続可能な開発目標」（Sustainable Development Goals の略）

人類がこの地球で暮らし続けていくために、2030年までに達成すべき目標のこと。

世の中には、解決できていない問題がたくさんあります。それらの問題を世界中の人たちが力を合わせて解決しようと、2015年9月の国連サミットにて193の国が集まって話し合い定められた「誰一人取り残さない」ための17の目標です。

社協のSDGs の一部をご紹介します



貧困をなくそう

きずなBOX（食品収集箱）の設置

- ・市役所1階ロビー
- ・地域福祉会館
- ・社協中央支所
- ・元気サロン松葉館



すべての人に健康と福祉を



- ・サロンの運営
- ・ふれ愛給食サービス

▲子育てサロン



質の高い教育をみんなに



- ・福祉出前講座
- ・ボランティア入門講座
- ・青少年ボランティアスクール

▲要約筆記入門講座



人や国の不平等をなくそう



- ・ふれ愛事業
- ・点訳・声の広報等事業

▲ふれ愛広場



つくる責任 つかう責任



- ・もったいないBOX等設置
- ・使用済み切手、プリペイドカード等の回収

▲もったいないBOX

身边なSDGsを探してみよう！



社協トピックス TOPICS

中根台中学校区の皆さんと、ふれ愛給食の掛け紙作りを行いました

中根台中学校区（中根台中学校、久保台小学校、馴馬台小学校）にて、中根台中学校の生徒会が中心となり、お弁当の掛け紙作りを行いました。

この取り組みは、当会が実施する「ふれ愛給食サービス」を利用しているひとり暮らしの高齢の方に、メッセージを届けたいとの思いで実施されました。生徒会がデザインした掛け紙に、児童・生徒それぞれが色を塗り、あたたかい言葉が添えられました。

お弁当を受け取った方々は、可愛らしい掛け紙に弾けるような笑顔を見せてくれました。



写真（上）生徒・児童が作成した掛け紙

写真（下）生徒会の皆さんのが掛け紙を作成する様子

元気サロン松葉館20周年記念『松葉館祭り』を開催しました

令和5年11月29日（水）、開設20周年を記念して、「松葉館祭り」を開催しました。

これまでの活動で作成してきた手芸や折り紙などの作品展示や、詩吟や歌のステージ発表が行われ、松葉館を利用する皆さん、いきいきと楽しそうに参加していました。

松葉小学校の4年生も参加し、一生懸命練習した手話の歌を披露してくれました。

また、表千家不白流 長塚宗節社中の皆さまのご協力により呈茶席（ていちゃせき）が設けられ、ほっと一息。楽しいひと時を過ごすことができました。



2か所の支所にて年末のイベントを実施しました

佐貫西口支所

12
9(土)

『工作でクリスマス
パーティー！！』



中央支所

12
9(土)

『ボッチャ体験』
～スポーツで交流～



講師に「ともちゃんの工作教室」の永楽智子さんを迎えて開催しました。

色とりどりのセロハンを貼って自分だけの「クリスマスツリー作り」や家族対抗でゲームをしたり、笑顔が絶えない、にぎやかなパーティーとなりました。

※佐貫西口支所ではこの他にも隔月で『子育てサロン』を開催しています。次回は、令和6年2月10日（土）に実施します。詳しくはホームページをご覧ください。



動画を公開中！

『ボッチャ（パラリンピック種目）体験』を開催しました。「ボッチャ」は、ヨーロッパで生まれ、障がいのある方でも楽しめるようにと考案されたスポーツです。

体験ではボランティアの方にご協力いただき、ルールや投げ方などを教えてもらいながら、皆さんでゲームを楽しみました。



ボランティアだより



視覚障がい者とともに

龍ヶ崎朗読の会

音訳とは？

文字の情報を、音声に変えて伝える技術です。

私たちは、視覚障がい者のために市の広報紙等の音訳や、会独自の声の雑誌「ジョイフルタイム」を年3回、CDに録音し発行しています。

これらの音訳CDは、視覚障がい者のリスナーへの配布をはじめ、社協の支所、総合福祉センター、元気サロン松葉館、市役所や図書館に設置され、貸出しています。

また、視覚障がい者との交流として、バスハイクや食事会を開催しています。そこで得た知識を活かし、市内各学校での出前講座では、自主製作の教材「目の不自由な人について考えよう」を使って、視覚障がい者への理解促進に努めています。

この度、それらの活動が認められ、令和5年12月に文部科学大臣表彰をいただくことができました。会員一同大変喜んでいます。また、同12月、音訳CDリスナーを招待してミニコンサートを開催し、交流を深めることができました。

「新春朗読会」を開催します

どなたでも、ご入場いただけます！
※入場無料、予約不要です。



古典や現代文学、エッセイなど様々なジャンルの作品を朗読します。

【第1回】令和6年1月23日（火） ■時間：午前10時～正午

【第2回】令和6年2月13日（火） （9時50分開場）

【第3回】令和6年2月27日（火） ■会場：龍ヶ崎市地域福祉会館・大会議室



文部科学大臣表彰 伝達式



音訳作業の様子



小学校でのガイド体験

一緒に活動する
仲間を募集中！

問 龍ヶ崎朗読の会

☎ 0297-66-4819 (吉屋)

ボランティア掲示板

Information

豆知識

人を笑顔にする算数 おもいやり算



算数の「たす、ひく、かける、わる」の計算に、思いやりの意味をもたせたものです。日常で心がけたいフレーズです。



たすけあう

★助け合うことで
大きな力に



ひきうける

★引き受けると
喜びが生まれる



声をかける

★声をかけると
ひとつになれる



わけあう

★わけあうと
みんな笑顔に

引用：ACジャパン

募集中

龍ヶ崎市点訳友の会

一緒に活動しませんか？

会員を募集しています

市の広報紙の点訳活動を通じ、視覚に障がいがある方への支援と交流、点訳の普及活動を行っています。

■活動日：毎月第1・2・3月曜日

■時間：午前10時～正午

■場所：龍ヶ崎市地域福祉会館



作成した点字物



小学校での点字講座

ご案内

龍ヶ崎市婦人防火クラブ連絡協議会

火災警報器の点検を忘れずに！

火災警報器が適切に機能するためには、維持管理が重要です。電池切れや劣化を防ぐため、定期的に点検しましょう。

【点検方法】

本体のボタンを押すか、付属のひもを引っ張る。



◎正常な場合 ⇒ 音声や警報音が鳴る

反応がない場合は、すぐに交換！

【交換の目安は 10 年】

本体に記載されている、設置年月や交換期限で確認しましょう。



問 龍ヶ崎市点訳友の会

☎ 0297-66-2747 (神保)

～私たちの地域をもっと住みやすくするために～



10
15(日)

「ふれ愛広場2023」開催！

動画を公開中▼



“人・ふれ愛・ささえ愛「ボランティアの輪を広げよう」”を合言葉に開催しました。

当日は悪天候の中でしたが、子どもから大人まで約600名の方にご来場いただき、福祉体験や、防災コーナー、バザーやキッチンカーの販売など大盛況となりました。

会場の様子（大昭ホール龍ヶ崎2階）



福祉体験（写真是ボッチャ体験）



災害時に役立つ「アシスト瓦作り」



12
10(日)

「ふれ愛クリスマス2023」開催！

ふれ愛クリスマスは、障がいの有無に関わらず、地域の仲間としてお互いの理解を深めることを目的に開催しています。この日は、総合福祉センターを会場に、ストラップ作りやゲームなどを皆さんで楽しみました。最後はサンタさんも登場し、笑顔いっぱいのクリスマス会になりました。

ストラップ作り♪



レクリエーション



また来年も会おうね！



協力：龍ヶ崎済生会病院 協賛：龍ヶ崎ライオンズクラブ ご協力ありがとうございました。



No.51

簡単じゃがいもグラタン

材料（2人分）

ミートソース（レトルト）	…130g
★じゃがいも	…中2個
★玉ねぎ	…中1/4個
★しめじ	…1/4房
★ピーマン	…中1個
とろけるチーズ	…30~40g



バックナンバーをホームページに掲載しています！
こちらからご覧ください ➡

今回のレシピは、「アミューズ」
よりご提供いただきました！
レトルトのミートソースを使った
簡単グラタン！ぜひお試しください。



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

【栄養成分／1人あたり】	
エネルギー	168kcal
たんぱく質	7.7g
脂 質	5.5g
炭水化物	27.7g
塩 分	1.6g

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにし、串が通るまでゆでる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを落とし、小房にわける。
- ③ ピーマンは芯を除き、輪切りにする。トッピング用に、少量を別にとっておく。
- ④ 耐熱容器に、ミートソースを1/3の量を入れ、★を重ねる。
最後に、残りのソースを具材を包むようにかける。
- ⑤ チーズと別にとておいたピーマンをトッピングする。
- ⑥ 200度のオーブンで10~15分程度、チーズに焼き色がついたら完成！（トースターで焼いてもOK）

職員が市内各地区のサロン活動を訪問し、取材させていただきました。身近な地域活動の情報をお寄せください。

松葉地区

住民の交流と健康づくり

みどりウォーキング・ゆるストレッチ



北竜台グリーンハイツ自治会では、「住民が交流する機会を設けたい」との思いから、有志により、昨年10月から「みどりウォーキング」が始まりました。

毎月第2・4土曜日、集会所で“ゆるストレッチ”を行った後、周辺を1時間かけてウォーキングしています。

「ストレッチで身体が楽になった」、「ウォーキング中におしゃべりするのが、また楽しい」と、皆さんがお揃いの“緑のバンダナ”を身に着けて、にこやかに参加されていました。

龍ヶ崎地区

「みんなで仲良く健康づくり」

なかよし会



県営奈戸岡アパート集会場を会場にして、サロン「なかよし会」が、毎月第2・4水曜日、10時から開催されています。

シルバーリハビリ体操で運動をした後、お茶を飲みながら皆さんで談笑を楽しめています。参加者からは、「友人と運動ができるて楽しい、身体が動く限り参加し続ける」と元気に話していました。

現在、参加者減少により休止中のカラオケ活動は、再開に向けて、参加者を募集しています。ぜひ足を運んでみてください。

馴柴地区

創立6年
むつみ会

毎月第1水曜日・第3金曜日の午後1時から、佐貫東会館を開催している「むつみ会」では、おしゃべりやゲーム、野菜作りなど様々な活動を行っています。

きっかけは、佐貫4-2自治会で、誰でも気軽に参加し交流できる場をつくろうと始まり、今では口コミで近隣の地区の方も参加されています。



11月は、綺麗な布を使用した年賀状作りに取り組んでいました。

仲間同士で教え合い、楽しいひとときを過ごしました。

久保台地区

四季クラブ
カフェで楽しいひと時を

四季クラブは「身近な集会所を活用して、語らいの場を作りたい」と有志が集まり、平成29年より『カフェ四季の丘』を毎週土曜日にオープンしています。

参加者たちは、淹れたてのコーヒーを片手に、交流やおしゃべりを楽しんでいます。

12月には、ちょっと早めのクリスマスプレゼントとして、先着でポイントセニアを配布し、たくさんの方々が来場していました。

2月中旬には、参加者の得意や趣味を集めた「展示会」を開催予定。美味しいコーヒーと個性あふれる作品を、ぜひお楽しみください。



カフェ四季の丘

【開催日】毎週土曜日（第5は休み）

【時間】午後1時～4時

【会場】ウッドパーク四季の丘集会所

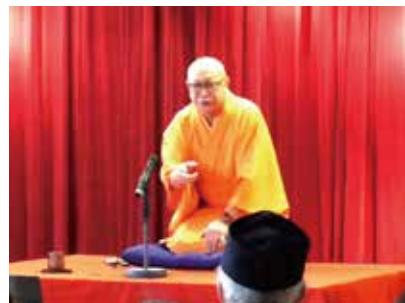
総合福祉センターからのお知らせ

【問い合わせ先】 0297-62-5851

歳忘れ交流会を開催しました

令和5年12月8日（金）に開催した「歳忘れ交流会」は、11時から「演芸会」（梅八流江戸文字職人・鶯春亭梅八さんの落語）、12時から「芋煮会」の二部構成で行われました。

梅八さんの軽妙な話芸でたくさん笑ったあと、長寿会連合会文化部員の皆さんとの特製芋煮を食べ、身も心も温まる日となりました。



▲鶯春亭梅八さん



▲芋煮会の様子（福祉センター裏庭）

クラブ・講座参加者募集中

総合福祉センターでは、各種クラブ活動や講座を実施しています。参加をご希望の方はお問い合わせください。見学も歓迎しています。※概ね60歳以上の方が対象です

名 称	活動日時
囲碁	毎週火・土曜日 午前9時～正午
健康マージャン	毎週火・木曜日 正午～午後4時
俳 句	毎月第3土曜日 午後1時～4時
フォークダンス	毎週木曜日 午後1時～4時
いきいきヘルス体操	毎週月曜日 午前10時～正午
思い出を語ろうかい	毎月第2・4金曜日 午前10時～正午

【総合福祉センターの周辺地図】



皆さまからのご寄付 ありがとうございました

令和5年8月26日～令和5年12月25日現在（順不同・敬称略）

【寄付金】

ヒラデ・スタイル株式会社
株式会社オートリペアイトウ
龍ヶ崎舞踊協会
龍ヶ崎市卓球連盟

キリスト兄弟団龍ヶ崎教会
龍ヶ崎市商工会サービス業部会
株式会社ヒュリカ
匿名1名

【善意銀行】

龍ヶ崎ライオンズクラブ

匿名2名

【寄付品】

小野村 美智男
匿名1名



クロスワードパズル

賞品提供

甘味café空～くう～

（龍ヶ崎市藤ヶ丘7-1-12）



応募用二次元コード

パズルに文字を入れ、右下にある言葉をお答えください。正解者の中から、抽選で5名様に 甘味café空～くう～ 様よりご提供いただいた『クリームあんみつセット引換券』をプレゼントします！

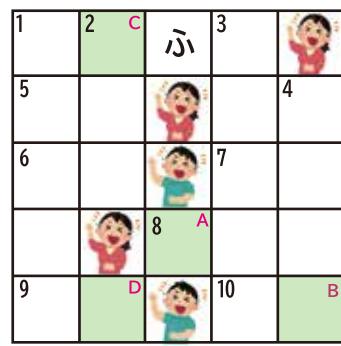
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

たてのカギ

- 大小2つのモチを重ねた、伝統的な正月飾り
- 陸上競技や水泳の選手が、ゴールの直前に最後の力を振りしほること「○○○スパート」
- 面を同じ色にそろえる、立方体のパズル「○○○○○キューブ」
- 点字を打つ時に使用する道具（ヒントは4ページを見てね）

よこのカギ

- 英語で「色鮮やかな」という意味の言葉
- 調理に欠かせない、火力の強い「○○コンロ」
- 茨城県の県庁所在地は「○○市」
- ガラスや陶器でできた容器、リサイクルが可能
- お祭りのときに羽織るもの
- 「大きい」の対義語は？「○○さい」
- 外出するときにはくもの、布や革で作られている



答え A ○ ○ わ ○ ○



龍ヶ崎市社会福祉協議会

住 所 〒301-0007

龍ヶ崎市馴柴町834-1

FAX 0297-62-5575

クロスワードパズル 9月号の答え 「おたがいさま」 でした。 ご応募ありがとうございました。

社協からのお知らせ Information

問 社会福祉協議会

0297-62-5176

募集中

ボランティア入門講座

「障がい者ボランティア講座」

障がいがある方の支援について、体験を交えながら学ぶ講座です。（講師：NPO法人 活きる）

日 にち：令和6年3月12日（火）
 時 間：午後1時30分～3時30分
 場 所：龍ヶ崎市地域福祉会館 大会議室
 対 象：市内在住・在勤・在学の方
 定 員：20人
 申込締切：令和6年3月3日（日）

お申し込みは
こちらから

ご案内

高齢者作品展のお知らせ

絵画や手芸、陶芸など、個性豊かな作品が並びます。日頃の創作活動のたまものを、ぜひご覧ください。

場 所：龍ヶ崎市総合福祉センター

期 間：令和6年2月10日（土）～3月2日（土）

※日曜日は休館となります。

時 間：午前9時～午後5時

問 総合福祉センター
0297-62-5851

募集中

日常生活をサポートしてくださる方を募集しています！

認知症や知的・精神障がいなどで判断能力が不十分な方が安心して暮らせるよう、銀行で預貯金の出し入れなど、日常生活をサポートしていただける方（生活支援員）を募集しています。



要 件	70歳未満の方（要普通免許） 福祉関係の資格など必要としません
時 間	月2～3回 1回あたり1時間程度
場 所	市内（利用者宅および福祉施設・病院など）
活動手当	1時間あたり1,000円を支給します

ご案内

相談は 社協 にお任せください

無料です

皆さまの生活での「困りごと」を、知識と経験のある相談員が親身に対応し、解決に向けたお手伝いをします。
相談は無料で秘密は厳守します。

【法律相談】

開催日	申込方法	相談員
2月 9日（金）	要予約	弁護士
3月 1日（金） 8日（金） 22日（金）		
定員 3人 ※定員を超えた場合は抽選		
時 間 午後1時30分～（1人あたり45分）		
場 所 龍ヶ崎市地域福祉会館		

【心配ごと相談】

開 催 日	申込方法	相 談 員
2月 6日(火) 20日(火)	予約不要	心配ごと 相談員
3月 5日(火) 19日(火)		
定員 先着順で受付		
時 間 午後1時30分～4時30分（最終受付：午後4時）		
場 所 龍ヶ崎市地域福祉会館		

掲載内容は、状況により変更となることがあります。ご了承ください。

龍ヶ崎市社会福祉協議会 連絡先

- ◎龍ヶ崎市社会福祉協議会 ☎ 0297-62-5176
龍ヶ崎市地域福祉会館 Fax 0297-62-5575
- ・中央支所 (交流サロンりゅう・福祉の店りゅう) ☎/Fax 0297-64-4335
- ・佐貫西口支所 (まいりゅうサロン・福祉の店まいりゅう) ☎/Fax 0297-75-6114
- ・元気サロン松葉館(松葉小学校館内) ☎ 0297-66-6422

利用できる日時など、詳細は各施設にお問い合わせください。

- ・龍ヶ崎市総合福祉センター ☎ 0297-62-5851
(・高齢者福祉センター
・指定特定相談事業所 ・障害福祉サービス事業所あざみ)
- ・障害福祉サービス事業所
ひまわり園 ☎ 0297-64-2772
- ・Cafeたつのこ
〔ニューライフアリーナ龍ヶ崎(たつのこアリーナ)内〕 ☎ 090-8801-5176
- ・ふるさとふれあい公園 ☎ 0297-62-7628

ボランティア活動をするときは、様々なリスクに備えるため「ボランティア保険」にご加入ください。