

てとて

tetote



特集

『居場所』ってなんだろう。 ～あなたにとっての『居場所』とは?～ (P.2)

P.4 福祉活動への貢献ありがとうございました
表彰状・感謝状授与式を開催しました

P.6 ご協力ありがとうございました
令和5年度共同募金運動報告

P.8 地域共生社会フェスタ開催報告
みんなが主役
～共に輝き、共に暮らせる社会を作ろう～

P.11 暮らし方ノート
こんにちは、権利擁護センターです

P.12 心と身体のエネルギー
ふくめし

P.13 活動のサポートと橋わたしをします
ボランティア情報「まいボラ」

特集

『居場所』ってなんだろう。 あなたにとっての『居場所』とは？

地域社会やライフスタイル等が変化し、暮らしの困りごとは複合化・複雑化しています。こうした中、安心して暮らせるまちを目指す取り組みの一つとして、居場所づくりや一人ひとりが様々な居場所を持てる地域づくりが注目されています。居場所には人の気持ちを前向きにし、自身を好意的に認める感覚や、自分が誰かの役に立っていると思える感情を高め、幸せだと思える感情を高める効果があるといわれています。今回の特集ではこのような『居場所』について考えていきます。

インタビュー

あなたの居場所とは？

～住民の方々にお聞きしました～

質問

あなたにとっての居場所を教えてください。
また、その理由もお聞かせください。

Aさん

山の環境整備活動が自分の居場所。
整備をする中で仲間から頼られたり、自分が活躍することで、グループの一員であることを感じながら、元気になったりできて、自分の生きがいを見いだせたから。

Bさん

現在参加している様々な活動が居場所になっている。
地域で役立つことをしたいと思い参加しているが、それを感じられるからだと思う。また、活動に参加することで、色々な人とのつながりもできて、役（現在は老人クラブ会長）を持つことでやりがいにもつながっている。

Cさん

自分が今いる、存在しているところで、楽しい、わくわく、きれいなのために、好奇心など、心が動くところが自分の居場所。
まちづくり委員会をはじめとした、活動の場はこうしたことを感じられ、自分の居場所になっている。自分のいる場所を居場所にする、そこに仲間、共感があるとよりいいと思う。

Dさん

私が考える居場所についてです。
人は居心地のいい場所や空間、いい人間関係の中に集まると思っています。
コロナで地元の友だちやママ友とも会えず、孤独を感じ、私が私でいるために人とのつながりが必要と感じました。そこで色々なママ友と「Zm交換をして居心地がいい友だちができました。ボランティア活動も、できる範囲で参加して、今もメンバーとのつながる機会になっています。



活動や集まりも居場所

皆さんが「あなたにとつての居場所を教えてください」と問われたら、なんと回答されるでしょうか。

一人で落ち着いて過ごせる『場所』をあげる方もおられると思いますが、今回インタビューに答えていただいた方々は、『活動や人の集まり、担っている役割』が居場所と答えておられます。「一人で落ち着いて過ごせる場所」も、「活動や人の集まり」も、その人にとって安心があり、居心地が良い空間であることは共通しています。

しかし、皆さんは『活動や人の集まり』などを居場所と感じる理由として、役割があることや必要とされること、人に認められることや良好な人間関係・交流といった、人とのつながりに関係する内容をあげておられます。このことが、『場所』と『居場所』の違いであり、大切にしたいポイントです。

多様な居場所を

今回のインタビューのように、人それぞれ興味関心や居心地が良いと感じる空間は異なります。また、活動や集まりへの参加に積極的な方ばかりではなく、そうした機会への参加にハードルを感じる方もおられるなど、個人の性格も様々です。

多くの人が『居場所』を持つためには、様々な活動や人の集まりを含めた居場所とそ

ここに参加してみようと思うきっかけが必要なのではないかと思っています。

居場所って色々な
かたちがあるんだね！



居場所のひとつ 子育てサークルの様子です

さいごに

今回ご紹介した居場所に対する理解を、皆さんと共有することで、現在、居場所がないと感じている方が活動や集まりに加われるよう誘いかけたり、仲間として受け入れたりしていただくことにつながればと思います。

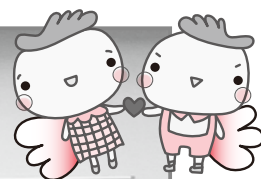
また、現在ご自分の居場所がないと感じている方は、自分の興味関心のあることで、これなら行ってみてもいいかな、これならできると考えることから、交流やつながりの機会へ参加してみたいかがでしょうか。そうした機会が自分の居場所になっていくかもしれません。

自分に合う居場所を探してみたい、居場所づくりに取り組んでみたい、という方は、社会福祉協議会の各窓口までぜひご連絡をください。社会福祉協議会は、今後も皆さんとともに米原市に暮らす誰もが自分の居場所を持てる地域づくりを進めていきます。



令和5年度 社会福祉法人米原市社会福祉協議会 表彰状・感謝状授与式を開催しました

福祉活動への貢献ありがとうございました



表彰

福祉活動の発展向上に寄与し、その功績が顕著な団体・自治会の方々です。
(順不同)

須川自治会様
磯自治会様
おもちゃの茶茶茶様

甲賀自治会様
多和田自治会様

感謝

福祉活動に協力援助するため、善意銀行への高額な寄付や米原市社会福祉協議会の特別会費における貢献顕著な協力者の方々です。
(順不同)

粕渕行雄様
株式会社バロー近江店様
電機連合滋賀地方協議会第2区地区連絡会議様
有限会社合同製作所様

前川伊助様
レーク伊吹農業協同組合様

～表彰団体の活動紹介～

◎おもちゃの茶茶茶

平成6年に設立され、今年で結成29年目となります。現在の活動人数は14名で、月に2回集まり手作りおもちゃの作製や、福祉事業所等の依頼に応じた福祉用品や日用品などを作製されています。依頼者の希望や使用目的に応じた素材やデザインを取り入れて作製され、その仕上がりの良さに再度依頼をされることも多く、依頼者との良好な関係を築かれています。

近年では、他のボランティアグループとつながりながら活動され、子ども服のリメイクの依頼を受けられた際は、長年培ってきた技術とアイデアで、子ども服を可愛いデザインに生まれ変わらせ、リサイクル活動の一旦も担われるようになりました。

また、社協事業に積極的に協力することで人とのつながりを広げ、若い世代の方も含めてグループのメンバーを増やしておられます。和やかな雰囲気が出る活動日は、メンバーの大切な居場所にもなっており、今後も継続した取り組みが期待されます。



ボランティア活動の様子

～表彰自治会の活動紹介～

◎須川自治会

須川自治会では、平成17年から須川ふれあいサロン実行委員会が中心となり、「須川ふれあいサロン」を実施されています。コロナ禍においても継続してサロン活動に取り組みました。

サロンは、室内での活動や近くの公園でのグラウンドゴルフ、お茶の間団体や子ども会と合同でのイベント等も開催し、地域の方が参加しやすく、多世代が交流できるよう工夫されています。

また、居場所づくりだけでなく、福祉マップの作成や危険箇所の点検、災害時の支援体制づくりなどにも積極的に取り組まれています。このように平時時から地域の方がつながるきっかけや有事の際の準備を行い、誰もが安心して暮らせる地域づくりに皆さんで取り組まれています。



サロンでのグラウンドゴルフの様子

◎甲賀自治会



健康活動の様子

甲賀自治会では、平成12年に福祉委員会を中心にボランティアを募り、うらら会を結成し、サロン「うららの広場」を開催されました。

以降、地域ぐるみで活動が続けてこられ、平成16年には、滋賀県で開催された全国ボランティアフェスティバルびわこでもその活動を報告され、大阪府の自治体からの視察を受け入れられたこともあります。

近年では、新型コロナウイルス感染症の影響により活動を見合わせておりましたが、今年度は新たに健康活動をテーマに住民の集いの場を開催され、小さな子どもを連れた家族から高齢者まで幅広い方が集会所で体操や運動をされています。

地域の集いの場を大切にして活動に取り組んでこられ、今後も小さな自治会だからこそできる支え合い活動の継続が期待されます。

◎磯自治会

平成10年から高齢者が気軽に、楽しくふれあうことを目的とした「ふれあいサロン」を実施されています。また、一人暮らし高齢者を中心に、見守りを兼ねた配食活動「ふれあい弁当」を実施され、地域住民同士がつながる活動に取り組まれています。

近年では、専門職と連携しながら災害時避難支援体制づくりにも取り組まれました。昨年度には、個別の要支援者参加型避難訓練を実施され、地域住民、要支援者、専門職それぞれが顔の見える関係づくりにつながりました。

今後も居場所づくり活動や災害時支援体制づくりの充実を通して、地域住民が安心して暮らし続けられる地域づくりの推進を計画されています。



ふれあいサロンの様子

◎多和田自治会



いきいきサロン友遊会の様子

多和田自治会では、長年ふれあいいきいきサロン活動に取り組まれてきました。

活動を続ける中で、住民による見守りの必要性を感じ、平成30年よりサポート委員会を立ち上げられました。この委員会には民生委員をはじめ、自治会役員だけではなく、サポート委員と呼ばれるボランティアも参加され、日頃の見守り活動や避難行動要支援者名簿の充実、個別避難支援計画策定といった災害時の避難支援体制づくりを推進されています。

今後も居場所づくり活動や見守り活動、災害対策も切り口とした、日頃からのつながりづくりの充実が期待されます。

ご紹介した団体・自治会では、継続的に活動する中で、新たな活動が生まれています。福祉活動は一步一步の積み重ねが大切です。地域共生社会の実現に向け、本会も皆さんとともに歩みを進めていきます。



令和5年度共同募金運動報告

みなさまのあたたかいご支援、ご協力ありがとうございました

(令和6年1月10日現在)

共同募金総額

10,090,961 円

赤い羽根共同募金

6,517,563 円

歳末たすけあい募金

3,573,398 円

- 戸別募金 4,973,944円
- 法人募金 580,945円
- 街頭募金 160,737円
- 学校募金 243,059円
- 職域募金 256,861円
- イベント募金 30,247円
- 個人募金 173,695円
- 寄付つき自販機 73,435円
- 書き損じハガキ 23,487円
- その他 1,153円

<使いみち>

この募金は令和6年度に実施される、さまざまな福祉活動やボランティア活動を支えるために役立てさせていただきます。

- 福祉活動団体・ボランティアグループ等の活動支援
- 広報誌(社協まいばらてとて)の発行
- 子育て支援等 他

<使いみち>

この募金は支援を必要とされる方々への配分や食料支援および歳末時期に行われる当事者団体の事業等へ配分させていただきました。

- ひとり親世帯や低所得者世帯等へ配分 708件 2,832,000円
- 当事者団体が行う地域交流事業へ配分 3団体 60,000円
- 食料支援事業の実施他 681,398円

法人募金として下記の企業・商店よりご協力をいただきました

(順不同 敬称略)

有限会社赤堀新聞舗
株式会社旭ハウジング
株式会社いぶき
有限会社伊吹金属
伊吹建設工業株式会社
有限会社伊吹・旬彩
伊吹電業株式会社
岩崎産業株式会社
有限会社大野造園
株式会社尾賀亀
ENEOS 伊吹サービスステーション
カーメンテナンスオオツカ
有限会社北川モータース
木村工務店
協栄自動車
株式会社清原織物
有限会社小林屋
小林養鱈場
有限会社坂田園芸センター
有限会社澤溶工
三黄通運株式会社
三軌工業株式会社
滋賀鋳産株式会社
有限会社白谷木材
蕎麦の里 伊吹
社会福祉法人大樹会
・デイサービスセンターやすらぎハウス
有限会社高木製作所
立木与三郎商店
谷孫料理店
地域包括ケアセンターいぶき
塚田医院

株式会社塚本組
辻理容店
有限会社坪井農具製作所
株式会社電化のミヤザキ
東湖産業株式会社
株式会社童夢
富田整体所
認定こども園長岡学園
中西石油株式会社
長浜セレモニー株式会社
長浜葬祭有限公司
西川自動車株式会社
にのみや歯科医院
日本サミコン株式会社
日本ソフト開発株式会社
長谷川事務所
有限会社葉広タイヤ商会
有限会社羽瀨石油
有限会社伴自動車
株式会社ヒサキペンタップ
社会福祉法人ひだまり
びわこ産業株式会社
藤田株式会社
フジモト
扶桑工業株式会社
古澤税理士事務所
株式会社ベースワン
堀川石材店
有限会社マコトヤ
丸真商店
株式会社丸善おくむら
株式会社マルモト

株式会社三原モータース
三宅司法書士事務所
山形石油株式会社
有限会社山崎オートサービス
有限会社山田工作所
山根自動車
山根歯科医院
株式会社ヤンマービジネスサービス
株式会社横田製作所
ライセル株式会社
利高工業株式会社
力興木材工業株式会社
緑土開発株式会社
レーク伊吹農業協同組合
和食すし処番野
米原市山東工場部会
・アコース株式会社
・株式会社アルナ矢野特車
・内堀鋳業株式会社
・近江鋳業株式会社
・柏原工業株式会社
・株式会社 KOHOKU
・三友エレクトリック株式会社
・株式会社滋賀銀行山東支店
・日本ガスケツ株式会社滋賀工場
・ハマナカ繊維株式会社滋賀工場
・三菱ケミカル株式会社滋賀事業所
・名鉄運輸株式会社米原事業所
・株式会社ヤマムログループ
・ヤンマーパワーテクノロジー株式会社伊吹工場
・レーク伊吹農業協同組合山東支店
匿名 1 件





令和5年度の募金活動



今年も、各自治会を通じ、たくさんの市民の方々にご協力をいただきました。

そのほか、各種団体の活動をはじめ、市内の全小・中学校・高等学校で生徒会活動やボランティア活動として募金活動に取り組み、私たちが暮らす米原市を良くしたいという一人ひとりの願いと温かい気持ちをお寄せいただきました。

ジュニア民生委員・児童委員
の中学生さんが募金活動で
活躍中！



フタバヤ近江店にて



フレンドマート山東店にて



伊吹旬彩の森にて



ふれあいの里フェスティバルにて



まいばらノリ乗りフェスにて



フレンドマート米原駅前店にて

令和5年度「地域共生社会フェスタ」

共同募金活動体験に

ご参加・ご協力ありがとうございました！

かわいいボランティア
さんが地域のために募
金活動を実施!!



子どもたちの声
「募金してもらってうれしかった！」



令和6年能登半島地震災害義援金の募集について

令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

被災地域への義援金の募集は、下記の機関を通じて行われています。

- ・日本赤十字社 URL : <https://www.jrc.or.jp>
- ・中央共同募金会 URL : <https://www.akaihan.or.jp>

義援金は、米原市社会福祉協議会各窓口でも受け付けています。

地域を指定しての寄付については、受付地域によって受付期間が異なりますので、各ホームページをご確認ください。





オープニングセレモニー



つりで手話を学ぼう



認知症寸劇
「子どもと一緒に
学ぶ・知る・つながる認知症」



消費者クイズ



講演会
「楽しく学ぼう！メンタルヘルス」



講演会
「手話はどうして生まれたのでしょうか
& ミニ手話教室」



ワーク
「人もスライムも十人十色！オリジナルス
ライムを作ろう」



子ども縁日

開催報告

出展ブースの一部を
写真でご紹介します

『地域共生社会フェスタ』

「みんなが主役く共に輝き、共に暮らせる社会を作ろう」

誰もが支え合う地域を創っていくことを目指し、その実現に向けて日々、取り組まれている活動を、一人でも多くの皆さんに見てもらいたい、触れてもらいたい、より身近なものに感じてもらいたいとの思いを込めて、フェスタ（祭り）を開催しました。当日は、所せましと並んだ団体や企業・各種グループの活動を体験するブースに多くの来場者があり、たくさんの「笑顔」と、「楽しかった」の声を聞くことができました。

参加協力団体一覧

一般社団法人大野木長寿村まちづくり会、エコなくらしまいばら、おはなしボランティアと芸術の会、おもちゃの茶茶茶、株式会社ダイナム、株式会社バロー近江店、株式会社ビッグ・プレス、上丹生結いの会、カンパヤシ商店、傾聴ボランティアよろこび愛、消しゴムはんこアート心愛、子育てサークルおにぎり、子育てサークルMANIMANI KIDS、子ども食堂KIDSレストラン・虹、湖北地域消防本部米原消防署、滋賀県介護・福祉人材センター、滋賀県消費生活センター、滋賀大学、社会福祉法人湖北会ワークスさかた、社会福祉法人青祥会特別養護老人ホーム坂田青成苑、特定非営利活動法人米原市多文化共生協会、ナース楽歩っとケア、日世株式会社びわ湖工場、認定NPO法人サタデーピア夢工房If、のぎくグループ、HALO harmony friends、引田雲好一座、ひつじの手、フードバンクまいばら、福祉学習サポーター、ぶらっとほーむ、BEST FAST KEBAB、ベトナム、米原市キャラバンメイト、米原市健康推進委員会、米原市地区赤十字奉仕団、米原市ボランティア連絡協議会、ゆうすげの会、ルポリーベサロット、レイカディアえにしの会
その他にも多数の協力をいただきました。



非常食体験



防災体験



消しゴムはんこ



君も救命隊！ AED体験



いろんな国の料理を食べよう



マジックショー



はぎれリースづくり

イベント開催後の出展者アンケートでは、「楽しくやりがいを感じた」、「自分たちの活動をたくさんの方に知ってもらえた」、「幅広い年齢層が楽しめるイベントだった」、「ぜひ来年も参加したい」など、多くの声をいただきました。ただし、運営全般を振り返ると、ご来場いただいた皆様や、運営にご参加いただきました皆様には、課題に感じた点・ご迷惑をおかけしたこともあったのではないかとこの思いと反省もあります。

共生社会フェスタに関わっていただいた、すべての皆様に感謝いたします。ありがとうございました。



食品物々交換会
フードドライブ



福祉学習
ボッチャ体験



クロージング
セレモニー



子ども服やスポーツ用品の
おゆずり会

善意銀行だより 令和5年10月1日～令和6年1月5日 (敬称略)

【物品払出】

外部支援団体(子ども関係) 4団体へ いか味付缶詰41個
2団体へ 大根17本
デイサービス事業所 ゴーヤ3本、大根7本、米30kg
空気清浄機 1台
福祉施設 リンナイガスコンロ 1台
作業所 オムツ、リハビリパンツ等16袋、パジャマ2枚
衣類(下着等)14点 洗濯洗剤 1袋
生活困窮者支援 8件
米、缶詰、シリアル、レトルト食品、ふりかけ等
フードロス削減事業 米545kg、食品×109セット
食料配布事業 食料品 段ボール約17箱分 缶詰
乾麺、レトルトカレー等 米670kg
福祉学習・車いす貸出事業 車いす 各1台
備品貸出事業
ポッチャ・ラダーゲッター各1セット、モルック3セット
歳末交流事業 フローズンホイップ3本、米15kg
ウィナー約2kg、さつまいも・かぶ約10kg、油揚げ約15枚
学習支援事業 米1.5kg、もち米6kg



ダイナム滋賀湖北店 様



長浜セレモニー株式会社 様



三菱ケミカル労働組合
関西支部滋賀分会 様



米原市グラウンドゴルフ協会 様

その他にも皆さまからいただきました大切なご寄付は、生活にお困りの方や子ども食堂、地域のサロンのほか、市内の福祉事業所等にお渡しし、様々な活動に活用しています。

【金銭預託】

匿名 1,796円
お茶の間サロン ルポリーベサロット 3,078円
朝湖会グラウンド・ゴルフクラブ 5,000円
明政人 50,000円
三菱ケミカル労働組合関西支部滋賀分会 20,000円

【物品預託】

北村 喜代隆 米30kg
株式会社マルモト リンナイガスコンロ 1台
岩脇自治会 米30kg
鈴木 美栄 いか味付缶詰41缶
伊藤 信義 米30kg、もち米30kg
おおはら農園どろんこばたけ 大根 24本
安田 金次 空気清浄機 1台
株式会社ダイナム 滋賀湖北店
缶詰・乾麺・レトルトカレー等26点
太田 明雄 米30kg
長浜セレモニー株式会社
ポッチャ、ラダーゲッター各1セット、モルック3セット
株式会社ビッグプレス マスク1250枚
株式会社パローホールディングス
食料品 段ボール約34箱分



(基準の箱の大きさ
(40cm×30cm×30cm)
とした場合)

日世株式会社びわ湖工場
フローズンホイップ10本、絵本40冊
米原市グラウンドゴルフ協会 車いす2台
GREEN QUEST さつまいも・かぶ約10kg
有限会社伊吹ハム ウィナー約2kg
北新豆腐店 油揚げ約15枚
匿名 オムツ、リハビリパンツ等16袋、パジャマ2枚
ゴーヤ3本、米30kg、洗濯洗剤1袋、衣類(下着等)14点

相 談

・常時相談

社協職員が相談員として対応し、各関係機関と連絡連携し継続的に相談支援を行います。

毎週月～金曜日、午前8時30分から午後5時30分まで。※山東地域福祉活動センターは午後5時15分閉館。祝日も閉館。

〈問合せ〉米原市社会福祉協議会本部および社協各センター

・心配ごと総合相談

暮らしの困りごとや悩みごとの相談を受け付けます。

相談は無料。時間はいずれも10時～12時まで(相談受付は11時まで)で、相談時間は1時間程度。

相談員は、行政相談委員・人権擁護委員・民生委員児童委員(身体障がい者相談員・知的障がい者相談員が入れる日もあります。)

〈問合せ〉米原市 福祉政策課 ☎: 53-5121

相談日	会 場	相談日	会 場
2月13日(火)	米原市役所3E会議室(米原1016)	3月12日(火)	山東支所(長岡1206)
2月27日(火)	伊吹薬草の里文化センター(春照37)	3月26日(火)	学びあいステーション(旧近江公民館)(顔戸1513)

・法律相談

法律に関する相談ごとで、解決の窓口となるよう弁護士が初回の相談に応じます。事前にお申込みください。

相談日	会 場	相談日	会 場
2月 8日(木)	米原市役所3E会議室(米原1016)	3月14日(木)	米原市役所3E会議室(米原1016)

1回30分以内 料金 1,000円。時間は10時～12時15分までの間。

〈問合せ・申込み〉米原市 福祉政策課 ☎: 53-5121 ※各相談については、状況により中止になる場合があります。

こんにちは、米原市権利擁護センターです

「自分で決める」 “パート②暮らし方ノート編”

米原市権利擁護センター（米原市社会福祉協議会）では、『いつまでも自分らしくくらしたい』、その思いをお手伝いする「暮らし方ノート」を作成しました。

自らの人生をふりかえり、これからのくらしを描けるようなノートになっています。また、ノートを残しておくことで、いざとなった時に家族や介護者・支援者にあなたの大切な思いを伝えることができます。



ノートにはどんなことを書き込むことができるの？

その1 「自分史」「安心マップ」で人生をふりかえり、大切な人や相談者、関係機関など図式化したり、趣味や楽しみを記します。

その2 「これから 暮らし方編、介護・支援編」で今後どのようにくらししていきたいか、介護・支援が必要になった時の希望を表明します。

その3 「私らしい最後へ・エンディング」でどのように人生の最後を迎えるか、思いを記します。



「暮らし方ノート」は、これからの自分に備えて『自分で決める私の生き方手帳』です。ふと人生をふりかえりたい時、これからの生活を考えたい時、早速試してみませんか？

各地域福祉センターの社協窓口にて無料配布しております。

☆相談・お問い合わせ☆

米原市権利擁護センター（社会福祉法人米原市社会福祉協議会）

米原地域福祉センターゆめホール1F

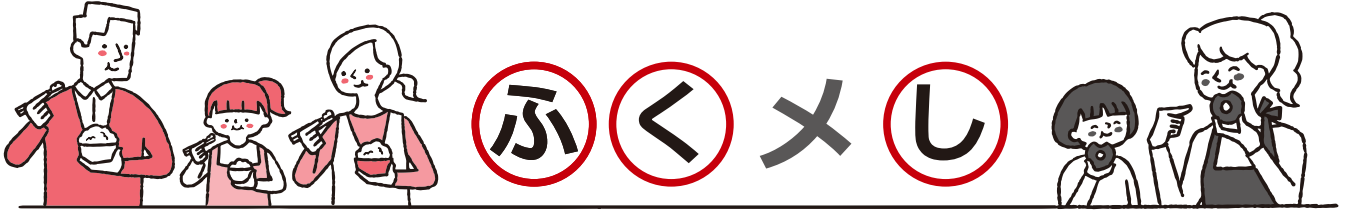
〒521-0023 米原市三吉570番地

☎：0749-54-3205 FAX：0749-54-3115

✉：maibara@maibara-shakyo.or.jp



～ 心と身体のエネルギー「ふくしのごはん」～



充実した毎日を過ごすためには、エネルギーを補給することがとっても大切です。

身体のエネルギーはごはんで補給。でも、充実した毎日を過ごすためには、心のエネルギーの摂取も欠かせません。

今回は、20年以上福祉の仕事を続けておられる竹岡さんに、心と身体のエネルギーの源についてお聞きしました。

社会福祉法人ひだまり
障がい者相談支援センター
虹色ひだまり
居宅介護支援事業所ひだまり

相談事業主任管理者
たけおかさちこ
竹岡幸子 さん



竹岡さんの心のエネルギー

介護保険、障がい福祉の「二刀流」ケアマネジャーとして、利用者様のサービスの手配や調整をしています。

その中で何よりも大事にしていることは「聴く」ということです。これまで歩いてこられた道、大事に思っておられること…幅広く話を聞かせてもらい、困りごとの解決だけでなく、なりたい姿や希望も聞いてこれからの道筋をたてています。

どうしても、できないことを考えがちになってしまいますが、本人の得意なことや、強みは絶対にあるので見つけていくことも大事にしています。

例えば、野菜を作るのが得意だったけど今は体が思



うように動かせずできなくなった方。知識はたくさんもっておられるので「監督」として野菜作りに関わってもらっています。

ご本人様がやりたいことに向けて、何をするのか、活動・サービスを決めて支援チームを組み、目標に向かって少しずつでもステップを踏んでいけることはとても嬉しいです。

他の専門職ともチームワークを組むことで、困難なことも困難でなくなっていくし、職場の同僚・先輩、全国にいるケアマネ仲間は心でつながっています。人の存在は大きく、心のエネルギーだなと思います。

竹岡さんの身体のエネルギー

野菜や魚を取り入れた手作りのお弁当と、あったかい味噌汁、果物をとるようにしています。

今日の一品には、息子作のチンジャオロースが入っています！温かいお弁当を食べてほっと一息ついています。



ありがとう
ございました。



米原市のボランティア情報をお届けします♪

まいボラ

地域共生社会フェスタでは、景品づくりや、壁面作りなどたくさんのボランティアさんにご協力いただきました。



ラムネとチョコを袋に入れ首飾りを作る様子

景品のキャンディレイは300個！
みんなでワイワイ話しながら、時には大笑いしながら作りました。

1人では時間がかかって大変ですが、大人数ですれば楽しくできちゃう。ボランティアの良さを改めて感じた活動となりました♪



ボランティア活動をしてみたい方、ボランティアの力を借りたい方など、ボランティアに関することは米原市ボランティアセンター（☎0749-54-3100）までご連絡ください。

おいしく！簡単！ おうちごはん

「野菜を一日350g以上摂りましょう」
これは健康を維持するために掲げられている目標の一つです。

そこで、今回は米原市健康推進委員会の皆さんに野菜を美味しく、塩分も控えてさらに健康を維持できる簡単レシピを教えてくださいました。



米原市健康推進委員会
(左から)

伊賀並さん、要石さん、高木さん

《材料（2個分）》

キャベツ	1／4個（200g）
ブロッコリー	1／3株（50g）
ベーコン（減塩）	35g
鶏がらスープの素（減塩）	小さじ1.5杯
塩コショウ	適量
水	150cc

塩分を控えて
素材の旨味を
活かします

キャベツの蒸し煮

にんじんや卵を
入れると彩りが
豊かになります

ワンポイント

調味料を計量する時は、きちんとすりきりで塩分を控えることができます。



ワンポイント

少ない水で蒸し煮にすることで、お汁に素材の旨味が凝縮します。



作り方

- ①キャベツは4つにくし切り、ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ②キャベツ、ベーコン、鶏がらスープの素、水を入れ、蓋をしてキャベツが柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ③塩コショウで味を調える。
- ④最後にブロッコリーを入れ、柔らかくなったなら出来上がり。



地域共生社会フェスタにて、子育てサークル「おにぎり」と「MANIMANI KIDS」の皆さんがこども縁日を担当くださり、かわいいお子さんたちがイベントを盛り上げてくれました。どのお店も大盛況でしたので、運営に参加してくれたサークルの皆さんに感想を聞いてみました♪



子ども神輿

初めてのお店屋さん。心配した中、緊張と恥ずかしさを併せ持ち、堂々と地域の方と接している姿が印象的で貴重な経験となりました♪
子育てサークル「おにぎり」のママさん

ポップコーン屋さん



お客さんがいっぱい来てくれて楽しかった。コロコロゲーム屋さん頑張ったよ！
Hくん



コロコロゲーム

金魚すくい



「ジュース屋さんをしたのが楽しかった♡」「初めてお店屋さんをして、本当のお客さんが来てくれて嬉しかった！」Sちゃん姉妹

みんな集まれ♡



おもちゃであそぼ 真冬に食べても美味しい、ソフトクリーム!!

日 時：令和 6 年 2 月 27 日（火）10 時～12 時（9 時半～受付）
内 容：おもちゃであそぼぽぽさんとスティックおにぎりづくり
日せびわ湖工場さんによるソフトクリームまきまき体験
場 所：米原地域福祉センターゆめホール（米原市三吉570番地）
定 員：先着20組 参加費：200円/1組
対象者：市内在住の未就園児とその保護者
申込先：米原市ボランティアセンター（☎54-3100）
申込締切：令和 6 年 2 月 20 日（火）



『米原市近江地域福祉センター やすらぎハウス』の施設運営について

令和 6 年 4 月 1 日から『やすらぎハウス』の施設運営が、米原市社会福祉協議会から社会福祉法人 大樹会様に変更となります。なお、貸館などに関するお問い合わせの電話番号は、これまでと同じ『0749-52-4393』です。

地域福祉活動支援を行っております、生活支援コーディネーター兼コミュニティソーシャルワーカーについては、これまで通りやすらぎハウス内に配置しますが、4月1日より事務所はやすらぎハウス玄関に入って右手のスペースから、玄関正面のスペースに変更になります。また、電話番号についても『☎0749-52-8005』に変更となりますので、よろしくお願いいたします。

法人本部

米原市三吉570番地 米原地域福祉センター ゆめホール内
☎ 54-3110 FAX 54-3115 ✉ maibara@maibara-shakyo.or.jp

山東地域福祉活動センター

米原市長岡1206 市役所山東支所内
☎ 55-3933 FAX 55-3933 ✉ m-shakyo-mishima@zd.ztv.ne.jp

伊吹地域福祉活動センター

米原市春照56番地 伊吹地域福祉センター愛らんど内
☎ 58-1770 FAX 58-2231 ✉ m-shakyo-s.ishi@zb.ztv.ne.jp

米原地域福祉活動センター

米原市三吉570番地 米原地域福祉センター ゆめホール内
☎ 54-3105 FAX 54-3115 ✉ maibara@maibara-shakyo.or.jp

近江地域福祉活動センター

米原市顔戸21番地2 近江地域福祉センター やすらぎハウス内
☎ 52-4393 FAX 52-8051 ✉ m-shakyo-oshi@iris.eonet.ne.jp

- 文字が読みにくい等でお困りの方に、毎号「音の広報」として「広報とて」をお届けします。ご利用希望の方はお気軽にお問い合わせください。
- （「音の広報」は米原市内の音訳ボランティアの方が読み上げ・録音・編集されたものです。）



てんてんのイラストは、地域のボランティアさんに描いていただいたイラストです。

