

ふれあい タウン

社会福祉協議会の広報紙

MOTEGI

令和5年3月号



Vol. 128

発行/茂木町社会福祉協議会

栃木県芳賀郡茂木町大字茂木1043番地 1
tel.0285-63-4969 fax.0285-63-5070
メールアドレス tochigi@motegishakyo.or.jp
ホームページ <http://www.motegishakyo.or.jp/>
ともだち作業所 tel.0285-63-4770
障がい者生活支援センター tel.0285-63-5155

孤立しない子育てに繋げるために「子育てで悩んでいる保護者のための交流会」を実施しました

2月23日（木・祝）に講師を交え、子ども子育て支援事業「子育てで悩んでいる保護者のための交流会」が行われました。

気持ちを落ち着かせる食事についてや、お互いの悩みを共有する場となりました。（関連記事 2 ページ）

「子育てで悩んでいる

保護者のための交流会」

「身体と心を育む食事や関わりを考える交流会」

昨年11月に開催された講演会に続き第2弾として、2月23日に子ども子育て支援事業「子育てで悩んでいる保護者のための交流会」身体と心を育む食事や関わりを考える交流会」を開催しました。

前回に引き続き福田あかり先生を講師としてお招きし、グルテンフリー食材を使ったメニューの試食や、前回の講演会後に実践してみた様子等を保護者同士で共有することで振り返る時間となりました。

気持ちの安定を目指して…

今回も、自律神経の働きが人の心と体に大きく影響するというお話がありました。自律神経は「交感神経（闘争・逃走）反応」や「背側迷走神経（凍りつき）反応」があり、その間、振り子のように揺れ動いてストレスに対処しているため、気持ちの安定のためには、人と関わる上で大切な「腹側迷走神経（思いやり・助け合い）反応」が調整役となり、振れ幅が小さくなってきた気持ちの安定に繋が

るといっていいです。

また、自律神経の働きを臓器や末梢神経に伝える役割を持つ神経伝達物質（ホルモン）のバランス、特にノルアドレナリン（覚醒・集中・怒り・興奮）とドーパミン（向上心・モチベーション・学習・記憶力・運動機能）、セロトニン（穏やかな気持ち・安定感）の3つのバランスが大切であるということ。このホルモンが作られるためには、様々なビタミンやミネラル、酵素などの栄養素が必要となり、それらを吸収する健康な腸内環境が重要であるということでした。

腸内環境がその人の性格をつくると言われるほど、腸内環境は私たちにとって、とても大切で善玉菌を増やすことや腸内環境を壊すゾノリンを誘発する可能性のあるグルテンやカゼインを控えることで、ADHDの症状が軽減したという研究結果も出ています。という説明もありました。

調理と試食

交流会



交流会でグルテンフリーの調理や説明をしている様子

前回の講演会で紹介された腸内環境を整える方法の一つ「グルテンフリー」。それをより身近に感じてほしいと、米粉で作られた麺「フォー」を使って家庭でも簡単にできる、鶏肉のフォーの調理の方法の説明と試食を行いました。

実際に、フォーを食べた参加者からは、「思っていたよりも食べやすい」、「普段食べているうどん等とあまり変わりがない」といった声があがりました。

「…」といった悩みを共有し、講師からの助言をいただきながら、「うまくいかなかったけれど、今度はあの方法を試してみようかな…」という声や「グルテンフリー食材を少しずつ取り入れていきたい」という声もあがり、実りある時間となりました。

今後も孤立させない子育てのために様々な形で保護者の皆様に役立つ子育て支援事業を行ってまいります。

本の紹介

『血液栄養解析を活用！

うつぬけ食事術』

著書 奥平智之

今回の講演会で紹介があったこちらの本は、栄養の問題で生じる疲れやすさ、不眠、やる気が出ない等、心身の不調について分かりやすい図解で掲載されています。興味のある人はぜひ読んでみてはいかがでしょうか？



子ども子育て支援事業 令和5年度「土いじり畑仕事」

はじまります



茂木町に住む子どもたちに
心のふるさとを...

茂木町に住む子どもたちが、豊かな自然の中での活動をとおして、自然の中の心地良さや外で活動することの喜びを感じたり、時間の経過とともに育っていく様子をみながら、育てる喜びや生きていることを実感するという目的のもと、社会福祉協議会では、農作業の体験を実施しています。毎年多くの子どもたちが参加し、普段ふれあう機会の少ない大人たちとともに、種まきから収穫、命に感謝しながらいただくという体験を、年間を通して実施しています。また、自然の中で思い切り走ったり、季節の草花を観察したりと、茂木町の自然を体感し、子どもたちの心にいつまでも残るような体験を実施していきたいと思えます。

3月は15名の子どもたちとジャガイモの種まきをして、収穫までの体験活動を実施します。



令和4年度のジャガイモの収穫の様子

親子の体験参加者大募集！

たけのこ掘り体験

親子でたけのこ掘りをしよう！

◇日にち

令和5年4月15日(土)
令和5年4月29日(土)

※申込時にいずれか1日を選択しお申し込みください。

◇時間

午前9時30分～午前11時30分

◇場所

須藤・竹原地区集合(申し込み時に詳細をお伝えします。)

◇対象

茂木町に住む小学生のいる世帯
10世帯(各日5世帯)

◇参加費

1000円

◇持ち物

長袖長ズボン、動きやすい靴、タオル、飲み物、荷物置きシート

◇申し込み

令和5年4月7日(金)までに茂木町社会福祉協議会(63-4969)までお申し込みください。



梅仕事・梅シロップ づくり体験

梅を収穫し、その場で梅シロップを仕込んでみよう！

◇日時

令和5年6月3日(土)
午前9時30分～午前11時30分

◇場所

須藤・竹原地区集合(申し込み時に詳細をお伝えします。)

◇対象

茂木町に住む小学生のいる世帯
5世帯

◇参加費

1000円

◇持ち物

梅シロップを入れるビン(3〜4ℓのもの)、長袖長ズボン、長靴、タオル、飲み物、荷物置きシート

◇申し込み

令和5年5月19日(金)までに茂木町社会福祉協議会(63-4969)までお申し込みください。



地域を元気にするお手伝い

ボランティア大募集

見守り・傾聴ボランティア

簡易家事援助ボランティア

地域の交流の場

ふれあい・いきいきサロン
支援者、ボランティア募集

現在活動していただいている

ボランティアさんの声

傾聴ボランティアでは、高齢者の話をよく聴くようにしています。話し相手がいることは高齢者にとってもよいことなので今後も続けていきたいです。
〈50代・女性〉

簡易家事援助ボランティアでは、ボランティア2名で活動するため、安心して活動できます。掃除をし、きれいになって喜んでいる様子を見ると、とてもやりがいを感じます。
〈60代・男性〉

ボランティア活動は、自分の時間に合わせて行うことができます。興味のある人は、お気軽にお問い合わせください。

◆お問い合わせ先

茂木町社会福祉協議会

(03-4999)



◆どんな活動をなさるの？

地域で暮らしている高齢者世帯や障がい者世帯、その他話し相手がほしい世帯を対象に、自分の空き時間を利用して、お話を聴きながら見守りを行います。

◆いつ活動するの？

「話を聴いてほしい」「おしゃべりをしたい」などの要望があった人に対し訪問活動を行います。

◆募集

人との関わりやお話をするのが好きな人

◆どんな活動をなさるの？

生活支援が必要な世帯を対象に、簡易的な掃除などのお手伝いをして、暮らしを支える活動です。

提案型・申請式家事援助活動

通年で支援が必要な時に利用できる申請式の家事援助と季節に合わせて利用できる提案型の家事援助があります。ボランティア2名で活動します。

◆いつ活動するの？

利用希望があった時に活動します。利用者の希望によって日程を調整して活動に移ります。

◆募集

人との関わりが好きで、すき間時間を活用したい人

◆ふれあい・

いきいきサロンのこと

ふれあい・いきいきサロンとは、地域に住んでいる住民が気軽に集まれる場所として、開催されています。定期的に集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。

小さいお子さんから高齢の人まで、どなたでも参加できます。

◆どんな活動をなさるの？

地域のサロンでの活動内容や開催日を仲間と一緒に考え活動していきます。

◆どのように進めるの？

一緒に活動してくれる仲間を集め、自分の地域でどのようなサロンが必要か、開催日はいつが良いか等検討します。

茂木町社会福祉協議会で相談に応じます。

こんにちは！

ともだち作業所です！



ともだち作業所は、茂木町にある障がい者の施設です。町民の皆さんに支えられ、開設から今年で39年になります。ともだち作業所では、利用者が住み慣れた町で楽しく生活ができるよう、就労支援や生活の支援を行っています。

今回はともだち作業所の事業内容を具体的に紹介させていただきます。

◇就労継続支援B型就労支援

利用者が自立した日常生活を営むことが出来るよう、就労の機会を提供するとともに、生産活動その他の活動の機会の提供を通じて、その知識及び能力向上のために必要な訓練を行います。

下請け作業

- ・ふみの森もてぎの本カバー貼り
- ・美土里農園の除草作業等
- ・工場からの軽作業
- ・SocialJmotegi からの町間伐材の加工製品の仕上げ作業等
- ・アルミ缶プレス作業

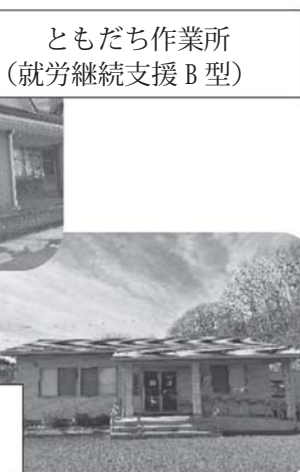
多くの町民の皆様のご協力を得て、利用者のアルミ缶回収やプレス作業の仕事となっています。それを販売することで利用者の工賃に繋がっています。

焼菓子の製造・販売

クッキーとシフォンケーキを製造・販売しています。毎週水曜日に行っている館内販売で口コミが広がり、最近では注文を頂くことも増えてきました。



なかよし館
(生活介護)



ともだち作業所
(就労継続支援B型)

農作業

ジャガイモやサツマイモ等季節の野菜を育て、館内販売等で販売しています。エゴマや大豆は町内の事業者に販売しています。

自主製品の製作

そば殻枕や数珠玉の入ったお手玉、コースター等を製作してイベントやいい里さかがわ館で販売しています。利用者それぞれが、自分のペースで丁寧に作業に取り組んでいます。

◇生活介護(生活の支援)

利用者が自立した日常生活を営むことが出来るよう、排泄及び食事の介助、創作的活動・生産活動の機会の提供を行います。

◇その他の活動

季節の行事や、レクリエーションとして民話の会による語り等、楽しい時間も設けています。

ともだち作業所では、以上のような内容の事業を行っています。今までもこれからも、町民の皆様のご協力に支えられながら、私たちはこの日常を大切に、毎日を通していきます。

有償ボランティア募集！

農作業や手芸の作業をお手伝いしてくださる人を募集しています。興味のある人は、お気軽にご連絡ください！

連絡先…ともだち作業所

電話番号 63-4770



右上：館内販売の様子
右下：もっくろっくの箱詰めの様子
左上：エゴマの定植の様子



茂木町には、さまざまな福祉団体があります。その中でも社会福祉協議会が事務局を担当している団体についてご紹介します。

福祉団体紹介のページ

会員募集中！！

茂木町社会福祉協議会までご連絡ください。(63-4969)

老人クラブ連合会 (加盟団体 5クラブ)

普段は老人クラブそれぞれが地域で活動し、地域のために行う社会貢献活動や会員間のスポーツ活動や交流活動などを主に行っています。高齢者だからこそできる地域に根差した活動をしていくことが老人クラブの役割です。老人クラブが無い地域でも新たなクラブの立ち上げや既存のクラブへの加入などができます。

◇ イベント 友愛訪問・社会奉仕活動、女性の集い、老人クラブレクリエーション大会、老人クラブ連合会作品展・発表会



女性のつどいでは、花の山で苔玉づくりを行いました。

ひとり親家庭福祉会

会員同士が集まることで親睦を深め、普段抱える悩みやさまざまな情報共有ができます。親同士の交流はもちろん、子ども同士の交流もできます。

ひとり親家庭福祉会では、納涼祭やクリスマス会、ひとり親家庭で活用できるような勉強会を予定しています。その他に、ひとり親家庭支援の奨学金や資格取得サポートの情報も得ることができます。



親子でクリスマスケーキを作りました。

手をつなぐ親の会

手をつなぐ親の会は知的障害児者を持つ保護者の為の会です。クリスマス会やレクリエーション教室などのイベントだけでなく、保護者同士の交流を定期的に行う「たんぽぽの集い」や保護者と当事者のために様々なテーマの研修会なども行っています。



12月に行われたクリスマスおたのしみ会の様子

身体障害者福祉会

身体障害者福祉会は身体障害者手帳を持つ当事者の会です。主に会員間の交流を中心とし、会員同士で出掛ける鍛錬会などを行い、交流の場を持つことで、楽しい時間を過ごしています。アットホームな雰囲気の会ですので興味のある方は是非ご連絡ください。



ご利用ください！！

福祉機器・スポーツ用品・イベント用品 貸し出しのご紹介

福祉車両

- ・リフト付き福祉車両
- ※ 時間制限や使用方法などの説明があります。
(燃料費は自己負担です。)



福祉機器

- ・車椅子
- ・簡易折りたたみ電動ベッド
- ・助聴器



車椅子



電動ベッド



助聴器

スポーツ用品・イベント用品

◇ スポーツ用品

- ・グラウンド・ゴルフ ・ペタンク
- ・輪投げ ・アキュラシー

◇ イベント用品

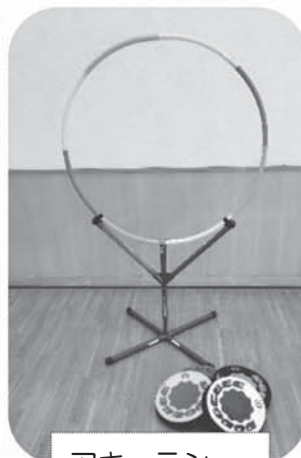
- ・着ぐるみ (アンパンマン・バイキンマン)
- ・プロジェクター ・非接触型体温計
- ・綿あめ機 ・アンパンマンシリーズパペット
- ・拡声器



プロジェクター



ペタンク



アキュラシー

野外炊飯器具

- ・野外炊飯器具「まかない君」
(カレー、米などが炊けます)
- ※ 使用の際には消防への申請が必要になります。



◇ 申し込み方法

① 使用には予約が必要です。茂木町社会福祉協議会(63-4969)に連絡ください。

貸し出し状況を確認し社協へ来所をお願いします。

② 借用書の記入をお願いします。

(使用機器及び用具、目的、貸出期間、氏名、住所、連絡先など)

※ 借用書には、申請者の押印が必要ですので、印鑑を持参ください。

◇ 利用料 無料

◇ 注意事項

貸し出しの際には、使用方法の説明が必要な物品がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

貸し出しの物品が、故意または重大な過失によって故障・破損してしまった場合には修理代をいただく場合がありますのでご了承ください。

みんなの団らん場



子ども食堂「みんなの台所」

- ◇ 実施日 毎月第2・第4木曜日
- ◇ 開設時間 午後5時～午後7時
- ◇ 場 所 こんこん亭（STEP1ビル1階）栃木県芳賀郡茂木町増井 211-1
- ◇ 利用について
 - ・料 金 未就学児 無料、小・中学生 200円、高校生以上 500円
 - ※ 行ってみたいけれど、どうしてもお金のない人はご相談ください。

4月13日(木)の献立 ちらし寿司、肉じゃが、ソーメン汁、デザート

4月27日(木)の献立 ビーフカレー、切り干し大根の煮物、ほうれん草のお浸し、きのこの味噌汁など

子ども食堂ではボランティアを募集しています。ご興味のある人はお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

090-3542-2475（清水）
0285-63-2115（仲澤）

冒険遊び場

プレーパークもてぎ

- ☆ 開設日 第2、第4の土曜日
- ☆ オープン時間 午前10時～午後3時
※ オープン時間内であれば、いつでも利用できます。
- ☆ 場 所 並松運動公園日本庭園
- ☆ 対 象 幼児から大人まで
※ 小学1年生までは親子でご参加ください。
※ スタッフが常駐していますが、ケガや事故については自己責任となります。

イベント情報！

4月22日(土)

大人も楽しめるDIY教室

生活福祉資金のご案内

生活福祉資金貸付制度とは、他の貸付制度が利用できない、低所得世帯や障がい者世帯などの経済的自立と生活の安定を目指し、民生委員や社会福祉協議会が窓口になって資金の貸付を行っております。

主な生活福祉資金の種類

◎総合支援資金

失業や収入の著しい減少等で生活の立て直しが必要なときに、再就労等までの間、生活費や一時的費用を貸付けて支援する制度。

◎福祉資金 福祉費

所得の少ない世帯や障がい、介護など生活課題を抱えている世帯に対し資金の貸付と必要な相談支援を行い具体的な利用目的に対し貸付する制度。

◎福祉資金 緊急小口資金

緊急的かつ一時的に生計維持が困難となった世帯が資金の貸付によってその後の生活及び償還の見通しが立つ場合に貸付する制度。

◎教育支援資金

学費の捻出が困難な低所得世帯に対し、高等学校や大学等への入学や在学中に必要な経費を貸付し、就学と将来の就労を支援する制度。

「もの・ひと・こと」で持ちつ持たれつ…

善意の登録 募集中！

◎必要なもの

アイデア（地域住民と共同して交流できる活動、企業と連携し地域に貢献できる活動など）

- ◇ 善意の登録制度では、随時登録の受付を行っています。
- ◇ 品物の受け渡しは、社協を窓口にして受け取り、必要としている人にお渡しします。

※ 緊急な対応が必要になったときのために、善意の登録をお願いします。

またどうしても必要なのになくて困ったときなどに茂木町社会福祉協議会へ電話（63-4969）でご連絡ください。