第６４号
2021.１月

かざぐるま

発行　城里町社会福祉協議会　☎029-288-7013　FAX 029-288-7021　ホームページ http://www.shirosato-syakyo.com
編集　広報ボランティアグループ

新年のごあいさつ

社会福祉法人 城里町社会福祉協議会
会長 上遠野 修

新年明けましておめでとうございます。

新たな年を迎え、町民の皆様に、謹んで新年のお慶びを申し上げます。また、旧年中は、本会の事業に対し、ご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、少子高齢化に伴う人口減少時代を迎え、一人暮らしの高齢者の増加による社会的孤立など様々な問題が増えている中、とりわけ、昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大により、今までのような生活が出来なくなった世帯が増えております。そのような世帯に対し、町民の皆様から多大なご寄付を頂きましたこと、皆様の温かい心に、改めて感謝を申し上げます。社会福祉協議会を通じ、皆様の善意の心をお届け出来たことは、この上ない喜びであります。

また、社会福祉協議会の使命として、「人と人をつなぐ」ことが挙げられます。このコロナ禍の困難な中においても、町民の皆様の力をお借りし、福祉・医療・行政等、各機関と連携を図りながら、その使命を果たせるように努力していく所存です。

そして、安心と希望につながる事業を展開し、公的なサービスだけでは解決できない諸問題に対し、町民の皆様と社会福祉協議会が協力し合いながら、取り組まなければならないと考えております。

本年も「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまち」を目指し、役職員一同、地域福祉の推進に努めてまいりますので、変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって幸多い一年でありますことをご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

丑年（うし）の豆知識

今年の血液型占い

A型のあなたは自分自身をコントロールできるかがポイントになる年です。生活を律すれば、良い年になりますが、だらだらとすごせば後悔だけが残ります。

O型のあなたは何かと嫉妬を受けやすい年です。目立たないようにして、やりたくないことを地道にやる。その姿勢にあなたを評価してくれる人が現れます。

B型のあなたは大切な人とのご縁をより深くしていく年です。ただ楽しい時間を過ごすだけでなく、同じ時間に一緒の目標を目指すのが重要です。

AB型のあなたは変化が激しい年です。体力と気力の消耗が激しいので、休養をとり、勝負どころの時には、ためらわずに行動を。

丑年生まれの性格

丑年生まれの人の長所は、曲がったことが大嫌いで、弱者に優しく、正義感が強く誠実です。落ち着きがあるので地味な存在だと思われがちですが、いざという時にはリーダーとしてグイグイ仲間を引っ張っていきます。

短所は、固定観念が強い部分があるので、自分が持つイメージにとらわれすぎて、周囲の人を偏見の目で見てしまうことがあります。規則や伝統を重んじることは素晴らしいのですが、新しい事柄や場所を素直に受け入れる柔軟性が欠けてしまいがちです。

丑の故事ことわざ

【丑にかりん糖でもうこりごり】牛の鳴き声の「モウ」と、かりん糖を噛む「コリコリ」という音から、もう懲り懲りしたというしゃれことば。

【草木も眠る丑三つ時】丑三つ時は、現在の午前二時ごろから二時半ごろ。気味が悪いほど静かな真夜中。化け物や幽霊が出現する時刻とされる。

【食べてすぐ寝ると牛になる】子供などが食後すぐ横になったりする無作法を戒めていうことば。

【土用の丑の日には「う」の付く物を食べる】ウナギや牛を食べると元気がついて暑気あたりを防ぐという。

第16回 城里町表彰式典　城里町社会福祉大会

11月25日（水）コミュニティセンター城里において、城里町表彰式典並びに城里町社会福祉大会が開催されました。今大会はコロナウイルス感染拡大の影響により、大会参加者人数を減らしたり、壇上表彰授与を取りやめたり、感染防止を重視した大会となりました。上遠野町長の式辞にはじまり、これまで多年にわたり社会福祉の発展に功労のあった方々に表彰状の拝読が行われ、来賓祝辞、閉式の辞で式典は終了しました。

今回受賞されました方々の氏名、団体は次のとおりです。おめでとうございました。

城里町長表彰受賞者

◆自治功労表彰　小林悦雄

◆自治表彰　加藤木昭博、冨永郁夫、山口充彦、薗部早苗

◆一般表彰（表彰状）　船橋律子、秋山博美、森田主税、細谷光徳、所　要三、小林政夫
江幡　茂、飯田紀代子、小田部昌平、大越貞夫、吉田孝生、アイジー工業株式会社

◆一般表彰（感謝状）　仲田武男、（故）加藤三次、諸澤孝明、廣木克也、廣木直也、小林昭雄
根本政夫、硲　邦男、加藤忠道、株式会社かつら設計　代表取締役　中村國夫
日本共産党茨城県委員会　委員長　上野高志
東日本建設業保証株式会社　茨城支店　支店長　梅木康雄
公益社団法人茨城県看護協会　会長　白川洋子
新日本婦人の会水戸支部　支部長　大川レイ子
一般社団法人治山林道協会　会長　大久保太一
菊地　繁、谷津裕士
城里町建設業協会　協会長　松﨑信一（災害復旧活動）
城里町建設業協会　協会長　松﨑信一（奉仕活動）

城里町社会福祉協議会長表彰受賞者

◆民生委員・児童委員表彰　久保田由美子、小島哲男、宮田東藏、関　一男、塩沢日出男

◆ボランティア表彰　加倉井一史、髙岡千代子、菊池良子、髙須惠子、尾又さかえ
佐川圭子、加藤美枝子、長谷川幸平

◆ボランティア感謝状　今瀬博子、三村安子、小森絢子、森加代子、杉山みち子、小林惠子
木村美知子、村岡俶子、檜山年載、小林典子、船橋節子、三村和代、（故）薗部光子

◆福祉団体役員感謝状　（故）河亦　博、介川秀一

◆社会福祉協議会役員感謝状　小田部晴美、小林美惠子、阿久津みさ子、大越フミ、加倉井洋子、細谷光徳

◆善意銀行
江幡永次、皆川泉、秋山博美、山崎秀雄、町井英子、富田秀一、清水良一、大越敏子、岡本　栄
横倉ちよ子、錫高野かかし祭り実行委員会、与三郎庵、城里町くらしの会
コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社水戸南セールスセンター、水戸ヤクルト販売株式会社
ブリアンスダンスクラブ、磯野たけのこ会、ホロルの湯チャリティーカラオケ実行委員会
ＪＡ祭典城里ホール、龍谷院チャリティーゴルフ大会、城里町宗次郎オカリナを聴く会
大山寺檀信徒ゴルフ会、城里町民生委員児童委員協議会、城里町ホロルの湯利用者
いばらきコープ生活協同組合、自由民主党常北支部、上入野地区農業集落排水処理施設維持管理組合

茨城県社会福祉協議会長表彰受賞者

寺門茂雄、和田雅治、海野惠美子、森島珠江、阿久津勝紀、宇留野郁子
田上　勤、阿久津ミツ、富永　一、仲村昭信

茨城県共同募金会長感謝団体

茨城県立水戸桜ノ牧高等学校常北校

令和２年度 城里町花いっぱい運動コンクール入賞団体

◆おもてなし花壇の部　最優秀賞　下古内二区
優秀賞　上圷フラワーボランティアの会、上圷長寿会

◆団体・職場の部　最優秀賞　増井一区
優秀賞　あくつサロン、錫高野生産クラブ

◆学校の部　最優秀賞　桂小学校
優秀賞　石塚小学校、沢山小学校

（順不同、敬称略）

町民の皆様からマスクを セブン-イレブン・ジャパン様から 日用品等の寄贈

マスク寄付に感謝いたします

寄付されたマスク

令和２年６月末から９月末まで常北保健福祉センター他町内７か所の公共施設に設置した「未使用マスクの寄付ボックス」へ町民の皆様から、心温まるたくさんのマスクをご寄付いただきました。寄付されたマスクは、コロナウイルス感染予防として生活困窮世帯等に配付し活用させていただきました。ありがとうございました。

セブン-イレブン・ジャパン 寄贈品贈呈式

令和２年11月19日(木)、常北保健福祉センターにおいて、(株)セブン-イレブン・ジャパン様と茨城県並びに茨城県社会福祉協議会の３者で締結された「社会福祉貢献活動に係る寄贈品に関する協定」により、城里町社協へ商品を寄贈する贈呈式が行われました。

(株)セブン-イレブン・ジャパン様からは、「社会福祉協議会の皆様のご協力の基、お陰様を持ちまして県内11例目の寄贈となりました。コロナで先の見えない大変な世の中ではありますが、社協様を通じ、地域の各施設、団体や生活にお困りの皆様が一人でも多く笑顔になれる取組になればと願っております」とのコメントをいただきました。寄贈された商品は、生活困窮世帯や母子・父子世帯等に対し活用させていただきました。

(株)セブン-イレブン・ジャパン様(左)とともに

施設へ寄付しました

令和２年12月７日(月)に町内の障害児放課後等デイサービス事業所「くろーばー」へ、寄付いただいたマスクと(株)セブン-イレブン・ジャパン様からの商品(菓子類)を寄贈しました。

お菓子を受け取り喜ぶ子供たち

つくしの四季 ㊼

皆さん、おめでとうございます。地域活動支援センター「つくし」です。一段と風が冷たく、寒さが厳しくなってきました。私たちは寒さに負けず、毎日元気に過ごしています。

今年も新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、引き続き自粛モードで、私たちは外出などの機会も少なくなってしまい、残念な思いをしています。

しかし、コロナウイルスの感染が落ち着いたらどこに行こうかと、皆で楽しく話し合っています。今は感染拡大防止が何よりも大事です。つくしの作業所内も換気や消毒、手洗い、マスク着用等、毎日皆で気を付けて感染防止に取り組んでいます。

私たちは、昨年も畑作業や、文書封入、封書の糊付け作業などの外注作業に頑張って取組んできました。畑作業では、ねぎや大根、さつま芋等たくさんの作物を収穫し、販売しました。いつも大好評ですぐに売り切れてしまいます。

そんな作物を作る畑の準備のため、昨年の秋、ふれあいの里へ木の葉さらいに行きました。紅葉も丁度見ごろで季節を感じながら、色とりどりの落ち葉を力を合わせてたくさん集めました。集めた木の葉は堆肥にし、畑にまき、畑の栄養にします。

今年度の畑作業は終わってしまいましたが、来年度も、おいしい野菜を育て、販売しますので是非楽しみにしていてください。

よいしょっと

認知症って何？

⑦ 認知症介護をする家族の４段階の心理ステップ編

認知症介護をする家族が抱える辛さの一つに「先が見えないこと」が挙げられます。その時には、今回の４段階の心理ステップを思い出してください。ご本人の認知症が診断されてから、その家族が様々な心理状態をたどり、最終的にはご本人の認知症を受け入れて、平穏な日々を取り戻すまでを整理しました。

第一段階
戸惑い・否定

ご家族が認知症を発病し、その変化に戸惑いを覚える時期です。認知症だろうと頭では理解していても、時には診断が出た後に、「まさかそんなはずがない」「他の病気の影響だ」と認知症を否定したり、「いつもこんな感じですぐに治る」と、症状が表れていること自体を否定しようとする方もおります。また、「今から予防に取り組めば治る」と様々な情報を収集される方もおります。次第に、否定できないほど認知症が進むと、次のステップに移行します。

第二段階
混乱・怒り・拒絶

次々と表れる認知症の症状に混乱する中で介護をし続ける一方、否応なく進行する認知症の症状を示すご本人にも怒りを覚えてしまいます。その結果、介護者は「なぜ私だけがこんな思いをしなければならないのか」と絶望し、ご本人、時には手を差し伸べてくれる人々をも拒絶するようになってしまうこともあります。また、自分ひとりだけが、がまんすれば丸く収まるのだと孤立し、一見淡々と介護をこなしている方もいるので注意が必要です。

この段階では社会的につながりが特に重要になる時期です、次々と起こる症状を適切に理解し、対応のヒントを与えてくれる人々、負担や疲れを軽減する各種サービス、共感し先の見通しを伝えてくれる仲間や、介護家族会などとつながりが必要です。肩の力を抜いてご本人に向き合えるようになると次のステップに移行します。

第三段階
割り切り・諦め

依然負担感はあっても、認知症を格別の悲劇であると捉えることもなく、割り切ることができるようになります。

認知症は進行するもので諦めを感じている一方で、どう付き合っていけばいいのか、**認知症のご本人と共に生きていくことを受けとめはじめる時期**です。

「もしこの認知症が起きなかったら私の人生はどうだったか」「他の認知症のご家族はこんなに苦労しているのか」という思いも時折よぎらせつつ、認知症になってもなお愛すべきご家族であることを感じ、現状を肯定していくようになるにつれ、次のステップに移ります。

第四段階
受　容
（ありのままを受け入れる）

認知症のご本人、介護をした自分自身、そして認知症そのものに対して、ありのままの姿を受け入れ認めていきます。

「認知症になった夫をみて、初めてあるがままの夫を知ることができました。私は、夫は認知症になって良かったと思っています」、「認知症介護に関わらなければ出会えなかった人々がいました。その人々とのつながりは、今度は自分が認知症になったとき、大切なものになると思います」と語るご家族もいます。

いつか自分もなるかもしれない認知症、あるがままのご本人、共に生きてきた自分自身の全てをかけがえのないものとして受容し、**さらなる未来を考えていく段階**です、簡単に受容できることではありませんが、いつか認知症のご本人と共にゆっくり生きていく指標のひとつとして、胸にとどめておくと良いでしょう。

認知症介護を続けるには、介護者の心の負担を軽くすることが非常に大切なことです。

広報紙「かざぐるま」は、赤い羽根共同募金助成金で、年４回発行しています。

秋のスポーツ交流会

城里町身体障害者福祉協会
会長　武井　律子

昨年は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、会議や研修が全て中止されてきました。そんな状況ですが、感染の対策をした上で、会員の健康回復と親睦のため、「スポーツ交流会」をしようということになり、昨年の10月27日(火)に実施となりました。

上遠野町長の始球式で開始。初めの競技は、皆で脳トレ(お題から連想できる言葉を発言)です。分かっているようで、なかなか言葉が出て来ません。２番目にボッチャ(パラリンピック公認競技)。これがなかなか難しい。３番目は、紅白ペッタンゲーム(２チーム対抗戦で、支柱めがけて投げた球が支柱につく)です。支柱にはりついた、球数を競いました。最後に風船バレー(２チームで対抗戦、各コートの椅子に座り、風船が落ちないよう相手のコートに返す)です。皆さんいきいきと、ハッスルしちゃいました。コロナでしばらく交流のなかった皆さんは、久しぶりの笑顔に包まれました。

この事業は、赤い羽根共同募金の助成を受けて、実施しました。競技用器具の購入や、諸経費に活用することが出来ました。

町長、ボランティア、事務局の皆様には、こまごまとやさしくご指導、ご援助いただき、厚くお礼申し上げます。皆さん日頃のストレス解消が出来て、明日からの励みと元気をいただき、幸せ一杯の秋のスポーツ交流会が出来ましたことを感謝いたします。

ボッチャの競技に挑戦

赤い羽根自動販売機をご存じですか

赤い羽根自動販売機(以下「自販機」)とは、飲み物を購入すると、その売り上げの一部が、飲料メーカー等から赤い羽根共同募金に寄付される自販機のことです。この自販機には、赤い羽根のロゴや、設置者名などを表示し、社会貢献活動をしていることを一般の方にお知らせしています。

この自販機での寄付金は、設置されている地域の市町村社会福祉協議会に届けられ、福祉活動や災害時のボランティア活動等に役立てられます。自販機を設置する人、飲み物を買う人、みなさんの優しい気持ちが、地域の福祉を良くしていく仕組みです。

また、自販機設置についても、ご協力をお願いしています。スペースがあれば、面倒な手間が一切かからず、自販機の管理、商品の補充、空き缶・ビンの回収など、すべて販売協力業者が行います。手間なく、気軽にできる社会貢献活動です。自販機設置についてご興味のある方は、城里町社会福祉協議会までお問合せください。

城里町社会福祉協議会
☎029-288-7013

城里町常北保健福祉センター２階に設置されています

赤い羽根共同募金活動を行いました

昨年11月7日(土)、特産品直売センター「道の駅かつら」と物産センター「山桜」において、城里町地域防災ボランティア会の方々にご協力いただき街頭募金活動が行われました。

今回は、コロナウイルス感染防止に努めるため、大声を出さず、テープレコーダーによる啓発となりましたが、多くの方に募金をしていただきました。

山桜での募金活動

集められた募金は、地域福祉に役立てられます。ありがとうございました。

手話を学ぶ㉝ 都道府県名の表し方⑤

明けましておめでとうございます。なかなか収束できない新型コロナですが、一日も早い終息宣言が出来ることを願っています。

「三重」（三）＋（重い）

（三）
人差し指と中指、薬指を伸ばして横にする。

（重）
両手の手のひらを上に向けて、左右に並べ同時に下げる。

※「三」は指文字の「3」を表し、「重い」は重いものを持っている様子。

「滋賀」
左のこぶしは上に、右の親指と人差し指はつけて、２回手首を下にひねる。

※滋賀県は琵琶湖で有名なことから、楽器の「琵琶」を弾く様子を表す。

「京都」
両手の親指と人差し指を伸ばして下に向け、２回下げる。

※京都が「西の都」と呼ばれていたことから、「西」を２回表す。

「大阪」
右手の人差し指と中指を曲げて、頭の横に２回あてる。

※豊臣秀吉のカブトの様子から。

「兵庫」
両手こぶしを作って上下におき、右の胸にあてる。

※兵隊が銃を持つ様子から。

ここからはみなさんに、手話で問題を出します。何を表現しているのか、当ててみてください。

①両手のひらをこすりあわせる。

②両手で「F」マークをつくり、次に親指と人差し指で輪を作り、交互に前後させる。

③両手でこぶしを作って、体の両脇におき、小刻みに震わせる。

④両手の人差し指を左右から寄せ、平行にする。次に「F」のマークを作る。

【ヒント】
◆指や手の形・しぐさを見てください。
◆②の２つ目の動作は、お金のやりとり、商売。
◆④の１つ目の動作は、１月１日を表しています。
（答えは８ページ下）

（すぐに使える手話辞典6000より引用）
（わかりやすい手話辞典より引用）

しろさと㊼ 壁面観音像

孫根地区観世音集落の山の麓に、小綺麗な観音堂が建っています。この観音堂の裏側の岩窟に観音像が彫られており、これは平安時代の高僧・徳一（とくいつ）大師の作と言われています。

徳一大師が都からこの地に来た時、岩窟の壁面に刻んだ観音像で、最後に眼を入れるという時に鶏が「コケコッコー」と鳴き、夜明けを告げてしまいました。

観音像を彫り、苦しんでいる人々を救うことを願い、一夜の内に刻むという大師の念願が達成できず、未完成に終ってしまいました。

この地では、現在でも鶏を飼いません。また陽が沈んでから鶏の鳴き真似をすると、災いが起きると言われ、それを避けるため、鳴き真似をした人に頭から水を掛ける風習があるそうです。

観音堂裏側の岩窟に観音像が彫られています

災害に備えた事前のボランティア保険加入

令和元年10月に発生した令和元年東日本台風においては、外部支援の受け入れはせず町民の皆様に限定したボランティアセンターを設置しました。地域の皆様の早期対応によりボランティア支援活動が円滑に出来ましたことに感謝申し上げます。

○活動運営検討会

広域的・同時多発的に発生する災害に備えて、今後の城里町防災対策を話し合うため、城里町ボランティア連絡協議会のグループ代表者と、先の台風により被災した那珂西三区、上圷・下圷・栗・御前山の各区長の皆さんに参加をいただき、２回にわたり、防災ボランティア活動運営検討会を開催し活発な意見交換を行いました。

災害が身近に感じられ、日頃から防災意識が高まっており、現在では新型コロナウイルス感染拡大防止対策を考慮した災害ボランティアセンターの設置・運営並びにボランティア支援活動が必要とされています。

○新型コロナウイルス対応

新型コロナウイルス感染拡大の懸念が続くなか、何らかの災害が発生し、直後に支援活動を行う場合は、県内近隣町村からのボランティア受け入れは困難とされているため、「自分たちの町は自分たちで支援する」の意識のもと、城里町の住民を中心とし、支援内容に制限を設けた活動が求められています。

今後、城里町社会福祉協議においても、何度か検討会を開催し、災害に備えるため、マニュアル等を作成してまいります。

○保険加入のお願い

全国の市町村社協が設置するボランティアセンターで支援活動を行う際は、社協において保険加入を行うことが必須とされています。

万が一のケガに備え、有事の際に速やかに支援活動を行うために、事前登録に、ぜひご協力をお願いいたします。

配食サービスボランティア募集（調理・配達）

70歳以上のひとり暮らしの高齢者及び、高齢者のみの世帯を対象に配食サービス事業を行っております。

調理・配達をしていただけるボランティアを募集しております。皆様のご協力をお願いいたします。

◆**活動日**　毎週木曜日

◆**活動場所**　常北保健福祉センター

◆**活動時間**

調理：午前９時～午前11時

配達：午前10時50分～午後12時15分

献立を基に、ボランティアの皆さんと調理をします。また、配達は、普通免許をお持ちであれば、男女問わずどなたでも出来ます。（自車使用）

ご興味のある方は、社会福祉協議会までお問合せください。

お問合せ
城里町社会福祉協議会
☎029-288-7013

金婚者掲載についてのお詫び

かざぐるま第63号に掲載いたしました金婚者について、写真と氏名を誤まって掲載してしまいました。深くお詫びを申し上げ、訂正いたします。

町井 一男・文子 夫妻（上古内）

「二人で一人前」の気持ちで50年。大病を乗り越え、全国神社巡りもできました。今後も感謝を忘れず、一日一日を大切に過ごしたいです。

目次

●表紙……1
●新年のごあいさつ……2
●丑年の豆知識
●社会福祉大会……3
●町民の皆様からマスクを……4
セブンーイレブン・ジャパン様から日用品等の寄贈
●つくしの四季㊼
●認知症って何？⑦……5
●秋のスポーツ交流会……6
●赤い羽根自動販売機をご存知ですか
●赤い羽根共同募金活動を行いました
●手話を学ぶ㉝……7
●しろさと㊼
●災害ボランティア……8
●配食サービスボランティア募集
●金婚者掲載についてのお詫び
●目次・編集後記

編集後記

昨年は、コロナに明け暮れた一年でした。テレビや新聞、雑誌では、この３文字が常に話題になり、挨拶も「コロナがねー」から始まったように思います。海外では、ワクチン接種も開始されましたが、これからどうなるのかが見通せないことが不安です。自分自身が感染しないよう心がけましょう。今年もご愛読、よろしくお願いいたします。

答え：①手洗い　②通販　③寒い、冬　④年賀状