

～皆様のご参加をお待ちしております～

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、予定は変更または中止となる場合があります。参加を希望される方は、各事務所へお問合せください。

富岡

問合せ:0240-22-5522

●「ゆうゆう倶楽部」
開催予定
時間10:00～11:30
参加費 100円

開催日	場所	内容
7月3日(金)	町総合福祉センター	七夕お抹茶会
7月10日(金)	町総合福祉センター	元気ヨガ教室
7月17日(金)	町総合福祉センター	物づくり
7月31日(金)	町総合福祉センター	物づくり

いわき

問合せ:0246-38-3580

●「ちよこつとカフェ」
開催予定
時間10:00～11:30
町いわき地区多目的集会施設

開催日	内容	参加費	申込期限
6月26日(金)	マスク作り	100円	6月25日(木)
7月30日(木)	脳トレ	100円	7月29日(水)
7月31日(金)	ガラス細工	1100円 (材料費含む)	7月22日(水)※先着20名 (6月29日より受付)

会場設営のお手伝いが出来る方は早めに来ていただくと助かります。ご協力をよろしくお願いいたします!

郡山

問合せ:024-983-0588

●「出前カフェ」開催予定
時間10:00～11:30
参加費 100円

開催日	場所	内容
7月8日(水)	大槻ふれあい公民館	保健師講話・健康講話・お茶会
7月22日(水)	郡山中央公民館	保健師講話・手打ちそば振舞い(先着20名)

サロン開催にあたり、令和2年度「台湾友好基金」による地域福祉活動助成事業から支援いただいております。

畑で楽しく交流しませんか? 参加者募集中!

富岡 Cha畑やってみ隊

「富岡町ふれあい農園」の区画をお借りして野菜作りを行っています。農作業や講習会を通して野菜作りのノウハウを学びます。収穫した野菜を使った料理教室もお楽しみ! みんなで一緒にチャレンジしましょう。

対象 町内及び相双地区に居住の富岡町民
場所 とみおかふれあい農園(富岡町小浜字中央)
参加費 1,000円(年会費)※苗・お茶代等
※詳しくは富岡事務所まで

いわき みんなの畑

「おてんとさんファームカジロ」の一角でオーガニックコットンや野菜作りを行っています。種まきから収穫まで、気持ちの良い汗を流しながら毎月楽しく活動しています。どなたでも参加できますので、気軽にお越しください。

開催日時 毎月第2金曜日9:30～11:30
場所 おてんとさんファームカジロ(いわき市小名浜上神白)
※詳しくはいわき支所まで



善意のひろば

温かいご支援ありがとうございます。
令和2年4月18日～令和2年5月29日

寄付金 (ご遺志)	喪主名	故人名	行政区
	遠藤 正昭様	故 遠藤 カメヨ様	下千里
	佐藤 昭詮様	故 佐藤 トメ様	新夜ノ森

社会福祉法人 富岡町社会福祉協議会

住所 〒979-1112 福島県双葉郡富岡町中央1丁目8-1 富岡町総合福祉センター内
MAIL tomi-181@tomioka-shakyo.or.jp
URL http://www.tomioka-shakyo.or.jp/
facebook https://www.facebook.com/tomiokamachi.shakyo/

TEL 0240-22-5522

FAX 0240-22-4870

富岡町 社協だより

えみ 笑へる

190号

2020年6月19日発行
発行
社会福祉法人
富岡町社会福祉協議会

■ 自宅でできる介護予防活動! 「マスク作り」にご協力をいただきました。



洗って繰り返し使用することができ、肌にも優しい布マスクは飛沫感染の予防に効果的。たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました!

一般介護予防事業に参加している皆様より、たくさんの手作りマスクをいただきました。新型コロナウイルス感染予防対策により、各拠点ともに5月からの開講を見合わせておりましたが、ご自宅でできる介護予防活動の一環としてマスク作りへのご協力をお願いしたところ、多くの方が力になってくださいました。当協議会が準備した布やガーゼなどを使い、衛生面には十分注意しながらご自宅で作業をすすめてくださった皆様。裁縫が得意な方はもちろんですが、「この機会に初挑戦してみよう!」と取り組んでくださった男性もいらっしゃいました。マスクの品薄状態が続く中、需要が高まった布マスク。必要とする方のために少しでも力になりたいという温かい気持ちのこもった手作りマスクは、町民の皆様役に立っていただくため、町に提供する予定です。

2020年度 赤い羽根「災害ボランティア・NPO活動サポート募金2」 被災地住民支え合い活動助成金事業について

被災地住民支え合い活動助成金事業は、東日本大震災からの復興に向け、復興・災害公営住宅や避難先、転居先での新たなコミュニティづくりや、避難解除となった地区や津波等で被災した地区のコミュニティの再生を目的としています。被災者の孤立を防ぎ、互いに支え合い、見守りあえる関係づくりを目指し、そのきっかけとなる交流事業や支援活動に対して助成します。

●対象団体

(1)対象団体

福島県在住者5名以上で構成されているボランティアグループやNPO法人等の非営利団体で、浜通り地区の市町村、川俣町もしくは田村市の住民同士が助け合う団体、又は当該市町村の被災者を支援する団体。

(2)助成対象となる活動

福島県内において令和2年度に実施する以下の活動で、主に

- ① 東日本大震災による避難者、帰還者及び転居者の住民同士が行う助け合い活動
 - ② 東日本大震災により多くの住民が避難した地区等においてコミュニティを再生するために住民同士が行う助け合い活動
 - ③ ①と②の被災地住民を支援する活動を対象とする。
- ※応募団体が主催して実施する活動で、かつ応募日の翌日以降に実施する活動であること。

●助成金額

1団体につき、1回10万円の応募を上限とする。(応募額は千円未満切り捨て)
同じ団体からは1年間に2回までの応募を可能としますが、2回目の応募は1回目の精算が終了していなければなりません。

●申請方法

(1)提出書類

以下の書類を作成し、富岡町共同募金委員会(富岡町社会福祉協議会各事務所)で面談のうえ、確認欄の署名捺印を得てください。

- ①様式1「応募書」
 - ②様式2「事業実施予算書」
 - ③通帳の口座番号及び名義が記載されているページの写し
- ※応募書類は、町社協各事務所にございます。

(2)申請 前項①～③の書類を福島県共同募金会へ郵送してください。

社会福祉法人福島県共同募金会
〒960-8141 福島県福島市渡利字七社宮111番地 県総合社会福祉センター内
TEL: 024-522-0822 FAX: 024-528-1234

ボランティア活動保険を活用しましょう

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を補償します。活動中のケガ、熱中症や感染症等が対象となる基本プランに加え、地震や噴火等の天災も補償するプランがありますので、ボランティア活動をされている方は加入してはいかがでしょうか。

対象となるボランティア活動 国内において、自発的に社会に貢献する無償のボランティア活動

※対象とならないボランティア活動 (・自発的とは考え難いボランティア活動(行政処分や単位・資格取得等を目的としたもの)
・PTA、自治会、老人クラブ等のボランティア活動以外の目的で作られた団体による事業
・有償のボランティア活動 等)

補償内容

●基本プラン(1人あたり350円)

加入者がボランティア活動中の偶発的な事故により死傷された場合、他人にケガを負わせた場合、他人の物を壊したことによる法律上の損害賠償責任を負われた場合に保険金を支払う。その他、ボランティア活動中における加入者自身の食中毒や特定感染症、熱中症、台風等の風水害による死傷が対象。

●天災・地震補償プラン(1人あたり500円)

基本プランに加えて天災(地震、噴火または津波)による死傷の場合を補償する。

保険期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日

◎加入手続き・お問合せは、富岡町社会福祉協議会各拠点(富岡・郡山・いわき)へ来所、もしくはご連絡ください。

シリーズ 今月の生活ガイド

水分の補給に気を付けよう

6月は湿度の高い時期で、体内に水分が溜まりやすくなります。余計な水分は体のだるさやむくみとなり、気分が優れない原因にもなります。また、消化吸収も衰えて食欲不振にもつながります。そして7月に入ると湿度に加えて気温も高くなるので、冷たいものを余計に欲してしまい、体内の水分が排出されにくくなります。

夏場は熱中症対策で水分補給が必要ですが、一度に多量の水分を取るのではなく、汗をかいた分を適度に補給するというようなこまめな水分補給を心がけましょう。夏場におすすめの食材を紹介します。

●きゅうり：うり系の食材は利尿作用があり、体内の余分な水分・熱を排出するものが多い。特にきゅうりは血圧を下げたり、食欲を増進させたりと夏バテ予防にも効果がある。



●梅干し：塩分やミネラルを含み、熱中症対策となる。疲労回復や食欲増進につながり、夏バテ予防にも効果的。



●アジ：消化吸収を高め、胃腸の働きを良くするので、水分の排出につながる。高血圧や動脈硬化を予防する働きがあるDHA・EPAが豊富。



●豚肉：ビタミンが豊富で疲労回復に効果がある。また、疲労防止にもつながる。



夏に向けて、栄養バランスのとれた料理を紹介します

これからだんだんと気温が高くなります。季節の変わり目で風邪などをひかないように、栄養バランスのとれた料理を紹介します。簡単に作れるので皆さんもチャレンジしてください。(提供：味の素ファンデーション)

●たっぷり野菜の簡単ドライカレー

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、レタスは3～4cm長さの千切り、トマトは1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、中火で玉ねぎを炒め、火が通ってきたらおろしにんにく、豚ひき肉を加えて更に炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、カレー粉を加え全体に混ぜるように炒め、Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器にご飯を盛り付け、千切りレタス、チーズ、③のひき肉、トマトの順にのせる。



【材料】
4人分

豚ひき肉…230g	レタス…1/4個	オリーブオイル…大さじ1/2	A 【ウスターソース…大さじ2 トマトケチャップ…大さじ2 しょうゆ小さじ…1
玉ねぎ…1/2個	ピザ用チーズ…50g	おろしにんにく…小さじ1	
トマト(1個200g)…1個	ご飯…1.3合	カレー粉…小さじ1	

●春野菜のさわやかサラダ

作り方

- ① キャベツは1cm幅の千切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふり、よく揉んで置いておく。
- ② スナップえんどうは筋を取り、2分茹で、ななめ半分に切る。
- ③ ボウルにコンソメとレモン汁を入れ、混ぜ合わせたらマヨネーズと①のキャベツを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ゆで卵とスナップえんどうを加えてざっくりと混ぜ合わせ、お好みで黒こしょうをふる。



【材料】
4人分

春キャベツ(1個600g)…1/4個	ゆで卵…2個	コンソメ(粒状)…1/4個	マヨネーズ…2個
スナップえんどう…8個	うま味調味料…8振り	レモン汁…8個	黒こしょう…8振り

●アスパラとベーコンのコンソメスープ

作り方

- ① アスパラガスは根元の皮を薄くむき、長さを3～4等分のななめ切りにする。玉ねぎは薄切り、ニンジンも千切り、ベーコンは1cm幅の細切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、アスパラ、玉ねぎ、ニンジン、ベーコンを炒め、野菜がしんなりしてきたら水(500ml)を加えて沸騰させ、コンソメを入れて混ぜる。お好みで乾燥パセリをふる。



【材料】
4人分

アスパラガス…3本	ニンジン…1/4本	オリーブオイル…小さじ1	コンソメ(粒状)…小さじ2
玉ねぎ…1/4個	ベーコン(1枚9g)…2枚	水…500ml	乾燥パセリ…お好み