

声の広報とみおかー完全ボランティアで対応ー コーディネーターより

7月から活動を開始した「声の広報とみおか」は、10月から町内の8人のボランティアの方々にすべて音訳して頂きました。広報の音訳とは声に出して読むことですが、文章をそのまま読むのではなく、正しくわかりやすく伝えていくことが大切です。難しい言葉や漢字での表現で伝わりにくい言葉は、簡単で伝わりやすい、やさしい言葉に置き換えて読んでいきます。

例えば「今秋」は「こんしゅう」と読みますが、漢字を見ることができない目の不自由な方々にとっては、「今週」と理解しかねません。そのような時は「今年の秋には」と訳します。また、「有事の際には」を内容によって「万が一の場合」、「その時は」、「起こつてしまつたら」等と表現します。

協力して頂いているボランティアの皆さんからは、「私たちは漢字で意味を理解できるが、その言葉が実際に声だけで伝わるのか、改めて辞書で意味を調べ、どのような言葉に置き換えたらもっとわかりやすく伝えることができるかを考えることが楽しい」、「表の内容を伝えることの難しさを知った」、「聞いてくださる方々が、毎回楽しみに待ってくれるような読み方をしたい」などの声が聞かれます。

現在は、県内にお住まいの視覚に障害のある方8名に音訳CDを配っておりますが、「こういうのを待っていた。目が不自由で広報の内容がわからず、困っていた。本当に助かる」というお礼のお電話も頂いております。

富岡町社協にとっては、歴史ある音訳活動ですが、「おだがいさまFM」が終了してからは中断となり、この度やっと再開することができました。まだまだ、読むことだけで精一杯な状況ですが、活動にご理解を頂いた素敵なボランティアの皆さんと共に心を込めて伝えていきたいと思います。



コットン収穫シーズン♪～みんなの畑～

10月9日 おてんとさんファームカジロ(いわき市小名浜上神白)にて「みんなの畑」を開催しました。今年も無事、オーガニックコットンの収穫時期を迎え、楽しく収穫作業を行いました。また、午後からは主催の(特非)ザ・ピープルが管理している他のコットン畠へ「援農隊」として出張! 今年はコロナの影響でボランティアの受け入れが出来ないことから、収穫が間に合わずに困っていたそうです。皆さんは地元の方との交流を楽しみながらも、しっかりと収穫作業をすすめてくださいました。「みんなの畑」では随時参加者を募集しています。興味のある方はお気軽に当協議会いわき支所にご連絡ください。



暮らしの心配ごと相談

12月の無料相談会の日程をご案内いたします。日常生活における悩み、介護・福祉に関する相談等をお聞きします。

日 時

12月15日(火) 10:00~12:00

場 所

- 富岡会場:曲田第二団地談話室(富岡町大字小浜字反町13番地1)
 - いわき会場:当協議会いわき支所(いわき市平北白土字宮前8町役場いわき支所内)
 - 郡山会場:富田団地集会所(郡山市富田東6丁目23)
- *12月(偶数月)は弁護士による法律相談はありません。

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9月26日～令和2年10月30日

ご寄付	喪主名	故人名	行政区
ご遺志金	菅野 信雄様	菅野 次郎様	中央
	三瓶 一也様	三瓶 清實様	大菅
	高橋 義幸様	高橋 アサノ様	小浜
	猪狩 富行様	猪狩 美智子様	下郡山
	堀川 俊成様	堀川 町子様	太田
一般寄付	深谷馬頭観音(世話人瀧澤博一様)	小浜	

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～る

195号

2020年11月20日発行
発行
社会福祉法人
富岡町社会福祉協議会

「出前カフェはま風～」バスツアーで会津の旅

10月22日 当協議会郡山支所「出前カフェ」では、秋の日帰り満喫バスツアーを開催しました。感染症予防の対策で、移動の車内は間隔を空けてゆったりと座り、いざ会津へ。曇りだった寒空も向かった先では晴天へと変わり、会津鉄道「お座トロ展望列車」で色付いた紅葉を眺め、「塔のへつり」を散策。「大内宿」ではネギ蕎麦を皆さんで味わいました。



ふれあい農園で子どもたちがイモ堀り体験

10月20日 町のふれあい農園にて、(一社)とみおかプラスが収穫祭を開催し、町民による農業サークル「Cha畠やってみ隊」と富岡小学校の児童、認定こども園の園児たちが一緒にサツマイモ掘りを行いました。天候にも恵まれ、温かい日差しに包まれた中、子どもたちは宝探しのように夢中で土を掘り返し、中からサツマイモがひょっこりと顔を出した瞬間に目を輝かせて大興奮でした。

サツマイモは予想以上に立派に育っており、その後も汗だくになりながら一生懸命収穫しておりました。



民生委員・児童委員協議会 定例会で課題検討

10月12日 町総合福祉センターにて民生委員・児童委員協議会は定例会を開催しました。定例会は民生委員・児童委員同士の連携を図るとともに、会員の資質向上のための研修会を開催するなど、会員が一丸となり地域福祉を推進するため、毎月様々なテーマに取り組んでいます。10月は困難な課題を抱える世帯への支援の方法等について事例を検討し、町の身近な相談相手・見守り役として町民にどのように関わっていけるのか、活発な意見交換が行われました。



シリーズ

今月の生活ガイド

『体の冷え』を改善し、免疫力アップ！感染症に負けない体づくりをしよう！

冷えの種類と対策

種類	症状・原因	対策
◆手足冷えタイプ	手足が氷のように冷たい 寒暖差によって、血管は拡張・収縮し体温調節するが、体内で熱を十分に作れない状況(運動不足・食事制限等)だと体の末端まで血液が送れず手足が冷えてしまう。 ダイエット等で食事を制限している女性が多く、肌トラブル等の原因にもなっている。	<ul style="list-style-type: none"> 筋肉は熱量を生み出しやすいので、筋肉をつける運動をすること。 食事による消化吸収は多くの熱量を生み出すので、しっかり食事をとること。 手足を温める、血液の流れを良くするためにお腹や背中を温めること。 ストレッチ運動をして血行を良くすること。
◆内臓冷えタイプ	お腹に手を当てるとき冷えている 自律神経の乱れによって、末端の血管が収縮せず、優先して内臓に血液を送れずにお腹等が冷えてしまう。隠れ冷え性とも呼ばれ、手足や体の表面は温かいがお腹を手当てるとき冷たく感じる。 ストレスを抱えていたり、冷たい食べ物・飲み物を取り過ぎる方に多く見られる。	<ul style="list-style-type: none"> 冷たい食べ物や飲み物を控えること。生野菜の食べ過ぎも内臓を冷やす原因になる。 ストレスを溜め込まないこと。就寝前にリラックスできる時間を作ること。 自律神経の乱れを防ぐため、生活リズムを整えること。 薄着を避け、温かい服装にして体を温めること。
◆下半身冷えタイプ	足先やお尻、太ももが冷える 加齢による血管縮小や筋力低下により、下半身が血行不良になることでお尻や太ももといった下半身が冷えてしまう。特にふくらはぎは足元の血液を心臓に送り返す働きがあるので、ふくらはぎの筋力低下は血液循環に悪影響を及ぼしてしまう。また、お尻や太ももは脂肪が溜まりやすく、蓄積し過ぎるとこれも血液循環の妨げにつながる。	<ul style="list-style-type: none"> 太ももやふくらはぎに筋肉をつける運動をすること。(階段の昇り降り、かかとの上下運動等) ストレッチやマッサージ等で下半身の血流循環を促すこと。 長時間同じ体勢をせず、時々体を動かして血液を循環させること。 むくみ等がある場合は、利尿作用のある食事を取り、塩分や水分を控えること。 血流を良くするため、体を締め付ける服装は控えること。
◆全身冷えタイプ	全身が冷たい 高齢による基礎代謝の低下が主な原因である。また、慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もある。 ※他の冷えタイプの症状・原因を参照	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食事や体内から温める食材を取ること。 適度な運動をすること。 お腹や足元を温める服装を心がけること。 他の冷えタイプの対策も一緒に試すこと。 症状がひどい場合は病院で診てもらうこと。

新型コロナウイルス感染症の予防対策により、うがい・手洗いやマスク着用が習慣になっている現在ですが、引き続きインフルエンザ予防にも努めましょう。なるべくインフルエンザ予防接種を受けることもおすすめします。

～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。また、参加費は全て「赤い羽根共同募金」に寄付します。皆さんの参加が地域福祉の力となります。

富岡

問合せ:0240-22-5522



10/2 町総合福祉センター「物づくり」



10/16 町総合福祉センター「とみおかアプリ講習会」



10/3 町総合福祉センター「アロマワックス作り」

●「ゆうゆう倶楽部」開催予定

[時間] 10:00～11:30
 [場所] 町総合福祉センター
 [参加費] 100円

開催日

12月 4日(金)	とみおかアプリ交流会	12/ 3(木)※先着15名
12月11日(金)	物づくり・茶話会	12/10(木)※先着15名
12月18日(金)	しめ縄作り	12/17(木)※先着15名

いわき

問合せ:0246-38-3580



10/6 当協議会いわき支所「三瓶照善さんによる木工教室～飾り棚作り～」



10/13 町いわき地区多目的集会施設「ラグマット作り&とみおかアプリ交流会」

●「ちよこっとカフェ」開催予定

[時間] 10:00～11:30
 [場所] 町いわき地区多目的集会施設

開催日

12月17日(木)	メッセージボード作り	100円	12/16(水)※先着15名
12月24日(木)	写真立て作り	400円 (材料費含む)	12/7～12/21 ※先着20名

郡山

問合せ:024-983-0588



●「出前カフェ」開催予定

12月 8日(火)	大槻ふれあいセンター	保健師講話・ラグマット作り	100円	12/7(月)※先着10名
12月24日(木)	郡山中央公民館	保健師講話・クリスマスリース作り	1,100円 (材料費含む)	12/23(水)※先着15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。