

# 社協だより

## ONAGAWA



# 10

OCTOBER.2022

## 出前講座「太極拳体験」

尾浦区

～ 身体ゆるめ術で健康づくり ～

尾浦区では、町の出前講座を活用し、老壮大学へも講師として来ていただいたトータルバランスセラピストの及川智恵美先生をお招きして、「太極拳体験」を行いました。

高齢者の方でも無理なく安全に行えるこの太極拳は、ゆったりとした動きの中で身体をほぐし、リラックスさせた状態で体幹やバランスを鍛えることができ、転倒防止などの効果もあります。

当日は、身体を動かす際にどの部分に効果があるのかなどの説明を受けながら体験することができ、参加した皆さんからは、「身体に無理なく行なえてよかった！」などと好評の声が挙げられていました。



この広報誌の発行には、皆さまから頂戴した会費と共同募金からの配分金を使わせていただいております。

# 女川町共同募金委員会からのお知らせ

## 10月1日から『赤い羽根共同募金』がはじまります。

共同募金は地域福祉の推進を目的として、様々な地域の課題解決に取り組む団体への支援や地域の様々な活動など、自分のまちを良くするために行われています。皆様一人ひとりの思いが大きな力となります。ご協力をお願いいたします。

～ 被災地への「義援金」のご協力をお願いいたします ～

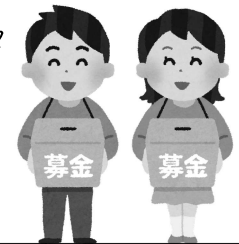
「令和4年7月15日からの大雨に係る災害義援金」及び

「令和4年8月3日からの大雨災害義援金」を募集しております。

宮城県では、令和4年7月15日からの大雨被害により人的被害をはじめ住家被害等、甚大な被害が発生し、大崎市、松島町に災害救助法が適用されました。

また、令和4年8月からの大雨により全国各地においても家屋の浸水等の多くの被害をもたらし、複数の都道府県内の市町村で災害救助法が適用されました。

宮城県共同募金会及び各被災県共同募金会並びに中央共同募金会では、被災者の方々を支援することを目的に義援金の募集をしております。



### 1 義援金の名称：「令和4年7月15日からの大雨に係る災害義援金」

被災県：宮城県内（大崎市・松島町） 募集受付期間：10月31日（月）まで  
義援金受入口座

金融機関	支店名	口座番号	口座名義
七十七銀行	県庁支店 (206)	普通預金 5017839	宮城県共同募金会 令和4年7月大雨災害義援金 会長 加藤睦男 (ミヤギケンキョウドウボキンカイ レイワヨネンシチガツオオアメサイ ガイギエンキン カイチョウ カトウムツオ)

※七十七銀行本支店における窓口での振込及び全国の地方銀行における窓口での振込手数料が無料になります。

### 2 義援金の名称：「令和4年8月3日からの大雨災害義援金」

被災県：福井県、山形県、新潟県、石川県、青森県  
募集受付期間：12月28日（水）まで（中央共同募金会募集期間）

中央共同募金会義援金受入口座 ※上記被災県への募金は、中央共同募金会で一括でお預かりします。

金融機関	支店名	口座番号	口座名義
三井住友銀行	東京公務部	普通預金0162529	(福) 中央共同募金会災害義援金口
りそな銀行	東京公務部	普通預金0126781	(福) 中央共同募金会

※取扱い金融機関（三井住友銀行窓口・ATM及び、りそな銀行、埼玉りそな銀行、関西みらい銀行本支店の窓口・ATMのみ手数料が無料となっています。）

中央共同募金会でお預かりした義援金は、被災地それぞれの行政、共同募金会、日本赤十字社各支部等で構成される災害義援金の募集・配分委員会において取りまとめを行い、配分基準に基づき各市町村を通じて被災者の方へ配分されます。

なお、直接各被災県へ義援金を送りたい方は、女川町社会福祉協議会ホームページ内に掲載している各被災県共同募金会義援金要綱を、[右記URL](https://shakyo-onagawa.or.jp)よりご覧ください。

【問合せ先】女川町共同募金委員会（女川町社会福祉協議会内）TEL：0225-53-4333

# 防災ボトル

## 準備してみませんか

皆さんは、災害に備えてどのような準備をされていますか?!

きっと、ご自宅などには備蓄品などを準備し、もしもの際に備えているという方は多いと思います。

でも、もし外出先で災害に遭ってしまったら、その際の備えをされているでしょうか。

今回は、警視庁が紹介し話題となっている『防災ボトル』についてご紹介しましょう。



## 身近なもので手軽に

この防災ボトルは、100円ショップなどで売られているプラスチックのウォーターボトルを使用しています。きっと、どこのご家庭にも1本くらいあるのではないのでしょうか。ご家庭にない場合でも、100円ショップで手軽に購入できるというのも取り組みやすさにつながりますね。このボトルは、飲み口も広くボトルへの物の出し入れも容易にできます。また、透明なので中身がすぐに見えるという点もお勧めの理由です。

## メリットを活かして

このウォーターボトルが良いとされる理由は、先に挙げたほかに、中身を入れても軽いので日々の持ち歩きに向いているということ。また、**水に浮く！水濡れも防げる！**という点も挙げられます。そして、中身を取り出せば、水を飲む際のコップとしても活用できるという多くのメリットを活かした活用方法といえます。

## 防災力をあげる

さて、次はこの優秀なウォーターボトルのなかに、なにを入れて持ち歩くのかというところです。

『もしもの際にあると便利なグッズ』といっても、人それぞれそのイメージは違ってきますし、必要なものも異なるでしょう。しかし、いくら優秀なウォーターボトルといっても、物を入れられる空間は限られています。自分にとって必要と思われる物を最小限におさえて入れる必要があります。それは、いわゆる「災害」を想定することでもあり、自身の防災力をあげていくことにもつながります。

## 自分に必要なものを

警視庁警備部災害対策課の公式Twitter (@MPD\_bousai) で話題となっているこの防災ボトル。このTwitterの投稿では、その中身についていろいろなグッズが挙げられています。参考までにご紹介しましょう。

- ・圧縮タオル ・エチケット袋 ・ミニライト ・ビニール袋 ・常備薬 ・ばんそうこう
- ・アルコール消毒綿 ・羊羹 ・現金

なかには、普段コンタクトをつけている方だと、メガネなどという方もいました。

これらの中に入れるグッズが、**どのような活用方法があるのか**ということも考えながら、ボトルの中に加えていくと、もしもの際にいろいろ活用の幅も広がりますよね。自分だけのオリジナル防災ボトルをつくるってなんだかワクワクウキウキしませんか。

**自分の命は自分で守る。ぜひ、皆さんも3.11の教訓を活かして備えてみませんか。**

## ご活用ください 相談窓口

女川町社会福祉協議会では、**総合相談窓口**を開設しています。  
日常生活での困りごとはもちろんですが、「どこに相談したらよいか  
分からない」という方もぜひ本会までお問合せください。

**《総合相談窓口》 女川町社会福祉協議会 TEL 53-4333**

女川町鷲神浜字堀切山107-17(女川町地域医療センター向かい)

また、私たちの身近には下記のような相談機関もあり、**目的に応じた相談**が可能となります。  
なお、ご相談の際は予約が必要となる場合がありますので、予め連絡いただくことをお勧め  
いたします。



### 【法律相談】

<b>女川司法書士相談センター</b>	女川町鷲神浜字堀切山107-17 TEL 50-3001
内容：民事一般法律相談（不動産登記・多重債務・成年後見など）	
<b>石巻法律相談センター</b>	石巻市穀町12-18駅前ビル4階 TEL 23-5451
内容：住宅ローン、不動産の賃貸借、抵当権、解雇や給与、夫婦や男女間問題、借金の支払、交通事故などのトラブル	
<b>法テラス宮城</b>	仙台市青葉区一番町3丁目6番1号一番 TEL 0570-078369(IP電話050-3383-5537)
内容：離婚、相続、損害賠償、金銭トラブル、不動産、クレジット、サラ金などの民事一般	

### 【高齢者相談】

<b>女川町地域包括支援センター</b>	女川町鷲神浜字堀切山107-17 TEL 53-2272
内容：高齢者に関する相談	

### 【若者の就労】

<b>石巻地域若者サポートステーション</b>	石巻市中里2丁目1-8-2 SEビル2階 TEL 90-3671
内容：15～49才までの方とその保護者・家族の方の支援	

### 【障害児（者）相談】

<b>石巻地域総合生活支援センターふりーすぺーす“Kai”</b>	石巻市穀町11番地29号 TEL 93-2924
内容：在宅の障害児（者）に関する相談	
<b>ひまわり障がい者相談支援室</b>	東松島市赤井字八反谷地100-5 TEL 84-2518
内容：在宅の障害児（者）に関する相談	
<b>就労自立支援センターコスモス</b>	石巻市蛇田字小斎24-1 TEL 95-6424
内容：障害者の就労移行支援	
<b>石巻市・女川町基幹相談支援センターくるみ</b>	石巻市恵み野3番地8 TEL 24-8355
内容：地域における障害者の専門的な相談支援	

### 【自立支援】

<b>宮城県北部自立相談支援センター東部・気仙沼事務所</b>	石巻市羽黒町2-6-51 TEL 25-7607
内容：生活や就労に関する相談	

### 【全般】

<b>女川町健康福祉課</b>	女川町女川1丁目1-1 TEL (代)54-3131
内容：障害児（者）に関する相談、児童に関する相談、ひとり親家庭に関する相談、高齢者に関する相談、健康に関する相談	

上記相談窓口は、ほんの一部です。他にもたくさんの窓口がありますので、まずはお気軽にご相談ください。

# 生活支援コーディネーターの 「いいものみ〜つけ!」 NO.21

## いい味でています!

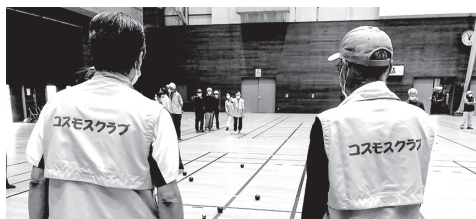
7月22日(金)はあいにくの雨となりましたが、新型コロナウイルス感染症対策へ充分配慮し、女川町総合体育館大体育室を会場に女川町老人クラブ連合会のペタンク大会が開催されました。

日頃から各地区ともペタンク活動への熱量と愛はMAX!!この日のためにと練習に練習を重ねてきました。

今回、私たちが注目したのは各クラブのユニフォーム!色もさることながらフォントなどもそれぞれの地域性が垣間見られ、とても地域愛にあふれていました。掲載される写真はモノクロなのですが、みなさんにユニフォームコレクションをご紹介します!



清水区あおぞらクラブは、青色のTシャツにほっこりするフォント、そして雲とうみねこが女川の空を連想させます。



女川北区コスモスクラブは、水色のベストに赤い文字がさわやかな印象です。



上三区サクラの会は、真っ青なベストに「上三区」の文字と桜の紋が渋い!



大原北区かがやきクラブは、黒ベースに「白色」のフォント。ころころ会にちなんだまるがGOOD。



女川南区女川南クラブは、黒ベースに黄色の文字が力強さを感じます。



石浜区万年青クラブは、赤のベストに白い文字、そしてフリガナ付という配慮もステキ。



上1区竹の会は、黒色のTシャツに黄色のおしゃれな文字が粋な感じです。



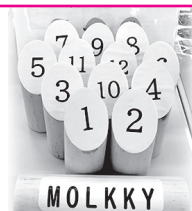
宮ヶ崎区四つ葉会は、会の名前にちなんで緑色のベストに白色のフォントがさわやか。



当日従事した私たちも楽天ユニフォームに身を包み「我が社協愛も強し♡」ガールズ楽天ユニ☺️で盛り上げ!!

生活支援コーディネーター作! ~ 手作りモルック完成!! ~

社協だより6月号でご紹介していたモルックですが、浦宿1区の石森区長さんから作り方を教えていただきながら、コーディネーターが手作りしたモルックが完成しました。体験したい地域や興味のある方は生活支援コーディネーターへお声がけください。





# うみねこ園だより



みずをたくさんくんできてえ〜♪ 水鉄砲であそびましょ♪ 1 2 3 4 しゅっ! しゅっ! しゅっ!

今年の夏も、うだるような暑さが続きましたね。ここまで暑いと、『涼』を求めてしまうのが人の常。うみねこ園も夏の恒例行事となりつつある竹の水鉄砲体験で、涼を感じるひとときを過ごしました。

この竹製水鉄砲は、町内在住の阿部福一さん、阿部喜己男さん、平塚文通さんらお手製のもの。最近では竹製の水鉄砲などほとんど目にすることはなくなっていましたよね。

当日は、カンカン照りのなか、この竹製水鉄砲を持つ姿にちょっと風情を感じつつ、コロナ禍以来めっきり減ってしまった屋外活動を楽しみました。せっせと水のいった桶と的の間を行ったり来たり、竹や水の感触に親しみながら夢中になっていた的を狙っていた利用者さんたちでした。

ご支援いただいた皆さん、ありがとうございました。



## うみねこダンサーズ、フラダンスを舞う

回を重ね、今回で第4回となる『フラダンス発表会』が今年も開催されました。今回も、保護者のみなさんにはしっかりと感染対策を講じたうえで、観覧にお越しいただき大役を務めていただきました。

当日は、利用者さんの演技が披露されるたびに、審査員を務める保護者のみなさんから高得点が飛び出しました。あくまで見よう見まねで踊るフラダンスなのですが、観客がいることでいつも以上の力が発揮できていたようでした。

ということで…今年のフラダンス発表会は**全員優勝**という結果に！賞状を手にする利用者さんはどの顔も嬉しそうでした。

ハワイの伝統的な踊りとして知られる「フラダンス」は、現地では「フラ」と呼ばれており、踊りだけでなく、踊りと共に奏でられる楽器の演奏や、詠唱、歌も含む、総合的な芸術を示しています。体中からあふれんばかりの表現力で、プロのフラダンサー顔負けの「フラ」を踊りきったうみねこダンサーズでした。



# 日本仏教社会福祉学会 第56回学術大会開催

大会テーマ:『東日本大震災10年を超えて』地域と寺院の今後のあり方

今般、宮城県女川町を会場に、「日本仏教社会福祉学会第56回学術大会」が開催される運びとなりました。多くの学術大会は、大学を会場に行われることが多く、大学を持たない市町村での開催はとても珍しいことといえます。3.11の震災後、多くの仏教者が被災地を訪れ被災者支援を展開してきました。そして、その際に新たに紡がれた御縁も多くありました。今回は、その被災地での開催となります。新たに生まれ変わった『女川』という地で、改めて平時の在り方について仏教者も住民も共に考える契機となればと思います。町民の皆さんも参加できますので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

**開催日時 令和4年11月19日(土) 女川町まちなか交流館**

午前 9:00~受付

午前 9:30~10:00 被災者慰霊追悼式 物故者法要

午前10:15~11:45

基調講演(一般公開)「女川いのちの石碑の取り組みと今後」

女川1000年後の命を守る会 メンバーより

主宰 阿部一彦氏

午後1:15~ 4:15

シンポジウム(一般公開)

非常時の寺院と地域のつながり(支援関係)ではなく  
「平時の関係づくりの視点づくり」として~日常からつながるために~

コーディネーター 宮坂直樹氏 (浄土宗総合研究所研究員)

シンポジスト 東日本大震災に際し地域支援実践仏教者として

・岩手県 高橋英悟氏 釜石仏教会事務局長

・宮城県 八巻英成氏 女川町 保福寺住職

・福島県 馬目一浩氏 浜〇かふえ(はままるかふえ)元代表

コメンテーター 園崎秀治氏 (オフィス園崎代表)

主催: 日本仏教社会福祉学会

共催: 淑徳大学アジア国際社会福祉研究所

社会福祉法人女川町社会福祉協議会

後援: 女川町

上記、法要(追悼式)・基調講演・シンポジウムへの参加を希望される方は、[女川町社会福祉協議会 53-4333](mailto:info@nyukawa-welfare.jp)までお申込みください。



## 祝・営業再開！ 女川温泉ゆぼっぼ

昨年の地震により休業が続いていたJR女川駅に併設する温泉施設女川温泉ゆぼっぼが8月21日から約1年3カ月振りに営業を再開しました。

今回は、温泉ソムリエの資格を有する吉田雅支配人より、町民の皆さんに向けてアピールポイントを伺いました。

### 温泉の成分が自慢です！

ゆぼっぼの温泉は、pH8.8の低張性アルカリ性温泉です。

皮膚の角質を柔らかくし、汚れやくすみ、余分な古い角質を落とすクレンジング効果があり、肌をつるつる・すべすべにしてくれます。塩化物泉の効果にて、お湯の成分が皮膚に膜をつくり『温泉パック』のような状態になるため、入浴後は保湿・保温効果があり、湯冷めしにくい温泉となっています。

### 健康増進に向けた取り組み

健康増進を目的とし、入浴事故を防ぐための正しい入浴方法等、入浴に関する講座も行っており、今後も活動を継続したいと考えています。

### お得にご利用ください

女川町老人クラブ連合会会員がゆぼっぼを利用する場合、会員証を提示すると、**月曜日・木曜日に限り**通常入浴料500円のところを250円にて入浴いただけます。

また、清掃作業等を含むクラブ活動終了後についても同様に入浴料金250円をご利用可能となりますので、是非会員証を持参のうえ、ご利用ください。



浴場や休憩所には営業再開を心待ちにした方々で活気が戻ってきています。

【営業時間】午前9時~午後9時  
(最終受付時間:午後8時30分)

【定休日】第3水曜日  
(第3水曜日が祝日の場合、翌日が休館)

【問合せ先】女川温泉ゆぼっぼ  
宮城県牡鹿郡女川町女川2丁目3番地2  
TEL:0225-50-2683



皆さんも、ゆぼっぼの日帰り入浴でゆっくりした時間を過ごしてみませんか？

## 皆様の善意に感謝申し上げます。

皆様から頂く寄附金は、広報紙の発行や小中学校で行う福祉学習、ボランティアセンター事業や生活困窮者への支援などに充当させていただいております。

今後とも、皆様のご理解をよろしく願います。

## よりよい地域をつくるために

誰しものが、生活者として暮らす地域が「こうあって欲しい！もっとこんな地域にしたい！」という思いはあることでしょう。

皆さまが地域住民として、それぞれ役割を持ちながらよりよい地域をつくりあげていくために、皆様からいただく会費を活用させていただいています。

### 寄附金 【7月1日～8月31日受付分】 (敬称略)

行政区	氏名	金額
上三	佐藤佳樹	20,000円
女川南	木村六千男	91,029円

### 特別会員 【7月1日～8月31日受付分】 (敬称略)

行政区	氏名
産業区	株式会社アベキ セルフ女川

### 賛助会員 【7月1日～8月31日受付分】 (敬称略)

行政区	氏名
上ー	中村傳二

## 全国一斉『あそびの日』キャンペーン2022 オンライン企画 うちチャレ！ ～こんな時だから、ご自宅で全国ランキング入賞を目指してみませんか？～



### あそびの日とは

『あそびの日』は、あそびやスポーツ、野外活動、文化活動などの様々な活動を通じて、年齢や障害の有無に関わらず、**人と人のつながりと笑顔を高めるための取り組み**です。

この取り組みは、毎年9月中旬から11月中旬をキャンペーン期間として、楽しみながら体を動かす魅力を伝えるものであり、今年で19年目を迎えます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控え、他人との接触を避けざるを得なかった状況が続き、様々な行事も中止や延期、規模の縮小など、あそびにも制限があったこの数年。共につながりながら『あそびの日』を楽しんでみませんか。

### WEBサイトはこちら



### 「おうちで60秒チャレンジ」に参加してみよう！

「おうちで60秒チャレンジ」は、自宅で、ご家族などとできる、からだを動かすあそび(レクリエーション活動)で、**現在11種類のチャレンジ**があります。

### 「全国ランキング」への参加方法

- ① あそび方をQRコードからスマートフォン等で確認します。
- ② チャレンジの様子(チャレンジ前～終了後)をスマートフォン等で動画撮影します。
- ③ 日本レクリエーション協会「おうちで60秒チャレンジ」のTwitter公式アカウント「@rec\_ouchi60」を検索してフォローします。
- ④ 共通ハッシュタグ「#おうちで60」と「#スポーツインライフ」を文面に記載し、撮影した動画をTwitterに投稿します。
- ⑤ 「おうちで60秒チャレンジ」公式アカウントが記録のコメントをつけてリツイートされたら参加受付完了です。

結果はWEBサイトにて発表となります。11種類のチャレンジそれぞれに順位が決まります。各チャレンジの上位記録には賞状とQUOカード(1位には5,000円分)がプレゼントされます。

## 皆さんも是非チャレンジしてみたいですか？

【問合せ先】公益財団法人 日本レクリエーション協会 事業部 TEL:03-3834-1093

### あそび方はこちら↓

