

資料 3

参考資料



～完璧な親なんていない～

みんなで話し合いながら、自分にあった子育ての仕方を知る講座です。
ひとりで悩まず、ママ同士の交流を楽しみながら、子どもからほんの少し離れて、自分や子育てについて、ゆったりと見つめ直すひと時を過ごしてみませんか？

・日程 (全6回)

日にち	時間	内容
平成29年10月26日 (木)	午前10時～正午	☆はじめまして (自己紹介) ☆話し合いのルールづくり ☆みんなで話し合うテーマを決めます 例えば… しつけ・食事のこと・夜泣き トイレトレーニング・発達 自分の時間を作るには… ストレス解消法 などなど ・ファシリテーターという進行役がお手伝いします
11月 2日 (木)		
11月 9日 (木)		
11月16日 (木)		
11月24日 (金)		
11月30日 (木)		



・会場 白根学習館

参加者の感想

受講後、気持ちが穏やかになり、ゆとりを持って子どもに接することができるようになりました。

・参加費 無料 (お茶・おやつ代として1回につき100円いただきます)

・対象 0歳から5歳までのお子さんを育てているお母さん

※ 未受講で、全回出席できる方を優先いたします

お茶を飲みながら育児トークができて、楽しいよ!

・定員 12名 (申し込み多数の場合は抽選で決定いたします)

・保育定員 14名 (生後6か月以上)

※ プログラムはママのみの参加です。
ご希望により保育をご利用いただけます。

・申込期間 平成29年9月19日 (火) ～10月12日 (木)

※ 電話でお申し込みください。

・申し込み・問い合わせ先 南区役所 健康福祉課 児童福祉係

・025-372-6371 (直通)



親子の絆づくりプログラム

赤ちゃんがきた!



子育てをひとりで頑張りすぎていませんか。このプログラムは、初めて赤ちゃんを育てるお母さんを対象とした4回連続の講座です。子育ての疑問や困ったことなど、参加したお母さんどうして話し合い、楽しく交流しながら子育てについて学び、親子の絆を深めましょう。

受付開始日	【時間】 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30 【会場】 白根健康福祉センター（検診・問診室）	時間
4/3	5月9・16・23・30日（火） 平成28年12~29年2月生まれの赤ちゃん（第一子）	①
7/18	8月22・29・9月5・12日（火） 平成29年3~6月生まれの赤ちゃん（第一子）	②
10/16	11月21・28・12月5・12日（火） 平成29年6~8月生まれの赤ちゃん（第一子）	②
1/22	2月20・27・3月6・13日（火） 平成29年9~12月生まれの赤ちゃん（第一子）	②

*講座は4回連続で、BP認定ファシリテーターが進行します

各4回連続講座	内容
第1回	新しい出会い
第2回	赤ちゃんのいる生活
第3回	赤ちゃんとの接し方
第4回	親になること

☆対象 2~5か月の赤ちゃん（第一子）とその母親
なるべく全日程参加でき、以前にこの講座を受けていない方

☆定員 先着20組

☆参加費 無料

☆会場 白根健康福祉センター

所在地：〒950-1217

新潟市南区白根1364番地12

<お申込み・お問い合わせ>

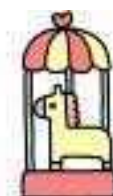
南区健康福祉課 児童福祉係：☎025-372-6351

（平日：午前8:30~午後5:30）



『子育てオーエンジャー☆みなみ』とは

子育て中の保護者が気軽に参加できる「子育て広場」を身近な地域で自主的に開設し、育児不安の軽減を図ることを目的とした子育て支援リーダーの愛称です。



◆ 事業実施主体 ◆

南区役所健康福祉課

◆ 育成方法 ◆

平成 24 年度から特色ある区づくり予算「地域で子育て」を応援により、新潟県立大学人間生活学部子ども学科 准教授 小池 由佳氏を講師として子育て支援リーダーを育成しました。

◆ 研修・活動内容 ◆

【平成 24 年度】

- 子育て支援リーダーの育成およびグループで地域活動ができるよう講習会を開催
- 全 6 回のリーダー育成講習会（講師：小池由佳准教授）により、14 名のリーダーを育成

【平成 25 年度】

- 平成 24 年度に育成した子育て支援リーダーのスキルアップ研修を実施（講師：同上）
- 「子育て広場」を 9 回開催

【平成 26 年度】

- 「子育て広場」を 20 回開催

【平成 27 年度】

- 「子育て広場」を 26 回開催
- 親子でアグリパーティー「いっしょにおひるごはん食べよう！」を開催
- アウトリーチ型子育て支援（子育て情報のお届け訪問）に向け、研修会を実施

【平成 28 年度】

- 「子育て広場」を 30 回開催
- 参加者から好評をいただいた「いっしょにおひるごはん食べよう！」を発展させ、「いっしょにおひるごはん作ろう！」を開催。
- 「子育て情報のお届け訪問」のモデル実施の開始。

【平成 29 年度】

- 「子育て広場」を 33 回開催し、延べ参加人数は 692 人です。
- 昨年度、参加者から好評をいただいた「いっしょにおひるごはん作ろう！」を発展させ、BPプログラム受講者の交流会を目的としたランチ会（The！！おむすび会）を開催しました。

【平成 30 年度】（予定）

- 「子育て広場」「親子でアグリパーティー」を継続します。
- NP・BPプログラムを生かした交流を実施します。
- 白根地区公民館と連携し、活動の幅を拡げます。

◆ 子育てオーエンジャー☆みなみが目指すもの ◆

子育て中の保護者が地域とつながりを持って、子育てしてほしいです。
さまざまなノウハウを持っている“おばちゃん”の力をお貸ししてほしいです。

◆ 子育て広場開催状況 ◆

開催年度	開催回数	参加者数
平成 25 年度	9 回	203 人
平成 26 年度	20 回	495 人
平成 27 年度	26 回	716 人
平成 28 年度	30 回	721 人
平成 29 年度	33 回	692 人

まちの話題

**伝統文化に触れて地域の魅力発見
～白根生が白根絞りに挑戦～**



8月25日、白根高校の1、2年生8人が南区コミュニティコーディネーター養成講座の一環として「サークルしろね絞り」の皆さんの指導の下、白根学習館で白根絞りの制作に挑戦しました。この事業は、高校生が区の魅力発信を目的に文化や伝統を学ぶもので、9月7日には白根仏壇を製造する店舗や染物店を巡るフィールドワークが行われました。

区外から通学している1年生の小林祐太さんは、「白根絞りを初めて知りました。縫う作業が難しかったです。作品は予想以上によくできたと思う。これからの高校生活でもっと南区の魅力を見つけていきたい」と話してくれました。

健康・福祉

ミニドック型集団健診(胃・肺・乳がん検診も受けられます!) 完全予約制

回 10月20日(金)・21日(土) 白根健康福祉センター
受付時間 午前8時～11時、午後1時～3時 (21日(土)は午前のみ)
予約終了日 10月6日(金)
内容 ア.特定健診とオプション(大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス・ピロリ菌検査) 年齢により受診できる検診が異なります。

特定健診受診者は、尿中食塩摂取量検査と血管年齢測定を無料で実施します!

イ.胃(検診車によるバリウム検査)・肺・乳がん検診
対象 ア.イ.40～74歳の新潟市国民健康保険加入者で、南区に住居票がある人
イ.後期高齢者医療制度加入者および40歳以上の社会保険加入者
持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金、質問票、個人記録票、予約票等
自己負担金 自己負担金 受診券の裏面をご覧ください。
市民税非課税世帯・生活保護の人は無料
〔「無料受診券」等が必要。検診日の10日前までに要問い合わせ〕

*検診日の1週間前に個人記録票・予約票等を発送します。
回 下記のいずれかの方法で予約
◆健康福祉課 健康増進係へ電話または申込書を提出
◆各出張所または地域生活センターへ申込書を提出
回 健康福祉課 ☎372-6385

献血(400ml限定)にご協力

回 9月29日(金)午後1時半～3時半 南区役所
持ち物 献血カード・献血手帳。初めての人は本人確認ができるもの(運転免許証等)
回 健康福祉課 ☎372-6375



健康応援通信④

はかるう体重!大作戦

締め切り近!

医療費が高い、特定健診の受診率が低い、運動習慣のある人が少ないといった南区の健康課題の解消に向け始まった「はかるう体重!大作戦」も2年目を迎えています。カードは体重記録だけでなく、食事や歩数など運動量の記録等、さまざまな活用をされているようです。



【参加された皆さんの声】

- ・野菜を多く取るよう心掛けたのに、痩せない(60代男性)
- ・おやつがやっぱり多かった。太るのは簡単。なかなか痩せない(50代女性)
- ・体重と行動(食事・運動)を合わせて自分の生活が見直せて良かった(40代男性)

【野菜の落とし穴!?!】

目標「野菜多めで減量」を目標に挙げた男性。食事の記録票には「そら豆、枝豆、サラダ、おひたし、野菜炒め、トマトコロシ」の記録。一緒に「やっこ・刺身・イカわた、手羽、牛モツ」とおつまみを連想させる記録も。

プチ情報 1 適量は枝豆は1日軽くひとつかみ トウモロコシは1/2～小1本

野菜の中でもトウモロコシは糖質が多めで、枝豆はタンパク質が多め。量を決めて旬の味を楽しみましょう。また、食塩の取り過ぎにもつながるので注意しましょう。

プチ情報 2 おかすがヘルシーでも一緒に飲むアルコールは高カロリー

ビール中ジョッキ(350ml)はご飯小盛り(100g)1杯とほぼ同じ。1日の適量はビールなら中瓶1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)です。休肝日もおすすめ!

プチ情報 3 野菜から食べ、1日小鉢5皿(毎食1～2皿)が理想的!

野菜を先に食べると、食物繊維の働きにより血糖の急上昇が防げます。よくかむことにより、満腹感を得やすくして食べ過ぎ防止になります。海藻・こんにゃく・キノコ類は食物繊維が多く、エネルギーも低いのでおすすめ食材です。

達成賞を交換した人は8月31日現在232人。体重を記録するだけですが、皆さんさまざまな気付きがあったようです。参加・達成賞の交換は10月31日(火)までです。これからやろうと思っている人は今がチャンス!各地域生活センター・区役所窓口に記載票がありますので、ぜひ参加してみてください。

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6385



定例日健康相談(予約制)★

■南区役所
回 9月19日、10月17日(火)
受け付け 午前9時～11時半
内容 健康相談(禁煙相談も可)
持ち物 健康診断の結果、健康手帳
回 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
回 10月12日(木)
受け付け 午後1時45分～2時
内容 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)
対象 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着20人
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
回 9月20日(水)以降に市役所コールセンター ☎243-4894
※開催日の2日前までに要申し込み

ステップ離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
回 10月12日(木)
受け付け 午前9時45分～10時
内容 離乳食の2回食・3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)
対象 生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者 先着25人
持ち物 母子健康手帳
回 9月20日(水)以降に市役所コールセンター ☎243-4894
※開催日の2日前までに要申し込み

ぱくぱく幼児食(予約制)

■白根健康福祉センター
回 9月21日(木)
受け付け 午前9時半～同50分

内容 栄養士による幼児期の食生活の話し・試食(講話・試食は1時間半程度)
対象 1歳6カ月前後のお子さんの保育者 先着15人
持ち物 母子健康手帳(保育希望者は着替えなど)
回 健康福祉課 ☎372-6385
その他 保育あり

育児相談会

■味方健康センター
回 9月28日、10月26日(木)
■白根健康福祉センター
回 10月12日(木)

■月湯健康センター
回 10月6日(金)
受け付け 午前9時半～11時
内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談。白根健康福祉センターは歯科医師による相談もあり
対象 乳幼児の保育者
持ち物 母子健康手帳

母子健康手帳交付

■白根健康福祉センター
回 9月20日、10月18日(水)
受け付け 午後1時～2時
内容 母子健康手帳交付と母子保健制度の説明、妊婦歯科健診 個人番号(マイナンバー)確認書類・身元確認書類(詳細はお問い合わせください)

フッ化物塗布(予約制)

■白根健康福祉センター
回 10月5日(木)
受け付け 午後2時～同30分
内容 歯科健診、フッ化物塗布
対象 4歳未満児(先着20人)
持ち物 母子健康手帳
回 1,020円
回 9月20日(水)以降に市役所コールセンター ☎243-4894 開催日当日の申し込みは健康福祉課 ☎372-6375

その他

1歳誕生歯科健診=10月5日(木)
1歳6カ月児健診=10月11日(水)
3歳児健診=10月13日(金)
※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(読み聞かせと絵本のプレゼント)」を実施

あなたの暮らしをサポートします!!

障がい者基幹相談支援センター秋葉をご利用ください

相談支援専門員等の資格を持つ相談員が、障がいがある人やそのご家族、地域の人からの、障がいがある人の暮らしに関する様々な相談に応じます。身体・知的・精神・難病等障がいの種別や年齢、手帳の有無は問いません。

相談内容	●生活に関すること ●健康や医療に関すること ●お金の管理に関すること ●保育や教育に関すること ●働くことに関すること ●成年後見制度などの権利擁護に関すること
相談方法	●来所による相談 ●電話・ファクス、メール等による相談

障がい者基幹相談支援センター秋葉 担当エリア: 南区・江南区・秋葉区
秋葉区程島2009番地 秋葉区役所2階
相談時間:月～金曜 午前8時半～午後5時半
☎0250-25-5661 FAX0250-47-7106
メール kikan-akiha@estate.ocn.ne.jp

活動紹介 8月の「南区の美りをいただく日」

8月の活動について紹介します(大通保育園での活動)

地域の農家の人をお迎えし、野菜の王様といわれる「モロヘイヤ」について教えてもらいました。大人の背丈ほども高く伸びるモロヘイヤ。摘みたての実物を見せてもらったり、職員の寸劇やモロヘイヤ×メイズで盛り上がりながらモロヘイヤのパワーに親しむことができました。給食メニューはモロヘイヤと夏野菜たっぷりのおいしいかき揚げ。お客様との楽しくにぎやかなひとときを通し、ますます「野菜大好き」「食べるの大好き」になった大通保育園の子どもたちです。



平成29年6月29日

区障がい者地域自立支援協議会に関する記事

障害児支援へ連携

新潟・南区

障害児が暮らしやすい地域づくりを目指そうと「区障がい者地域自立支援協議会」は29日、区役所で学校、幼・保育園、福祉関係者らと合同の研修会を開いた＝写真＝。



参加者は連携できる仕組みづくりに向けて意見交換した。

区内の小中学校、幼・保育園、障害者施設などから約70人が出席した。

研修会では、担当者が障害福祉サービスの説明や基幹相談支援センターなどを紹介。グループに分かれての意見交換では「放課後デイサービスを詳しく知ることができた」「医療と教育、福祉の連携も大切だ」などの感想や課題も上がった。

根岸小の高橋治子教頭(56)は「各団体と気軽に相談できる関係をつくり連携を深めたい」と話した。

南区家族介護教室 のご案内

日時：平成30年 3月 29日(木)
午前 10:00 ~ 12:00

内容：①「介護者の為の腰痛予防」(講義・実践)

講師：老人デイサービスセンター西川 機能訓練士 池浦敏彦 様

②「カーリンコンで楽しく体を動かしましょう」

講師：新潟県カーリンコン協会 様

カーリンコンって何？

(日本カーリンコン協会サイトより抜粋)

国民的に人気の出てきたカーリングの氷上を床上に、ストーンを表裏を2色の円盤(ディスク)に仕立てたものです。

☆ **初めての方でもすぐに覚えてプレーできます！**

☆ しばしばディスクが裏返って相手側が有利になったり、最後の1投で大逆転が起こったりと、ワクワクしながらみんなで楽しめます。

☆ 年齢を問わず、体の不自由な方とも幅広い交流が可能です。

会場：白根健康福祉センター (南区白根1364番地12)

対象：ご自宅で介護されている方・介護に関心のある方

定員：20名 お申込みは3月25日(日)までにお願い致します。

*** 当日は内履きのご持参・動きやすい服装でお越しください**

※ 無料送迎バスのご利用について

(行き)：白根やすらぎの里(9:00)⇒臼井地域生活センター(9:15)⇒しなの園(9:35)⇒会場

(帰り)：会場⇒しなの園(12:20)⇒臼井地域生活センター(12:35)⇒白根やすらぎの里(12:50)

味方・月潟地域の送迎に関しましては、電話にてご連絡頂き個別に対応可能です。お気軽に下記までご連絡下さい。



社会福祉法人 新潟南福祉会 小規模多機能型居宅介護事業所 いきいき味方

TEL 025-373-2466

担当 弦巻・田村

* お近くの地域包括支援センター・担当居宅介護支援専門員からもお申込みできます。

健康への
はじめての一步

基本から学ぼう

ウォーキング講座

第1回 2月 6日 (火)

第2回 2月15日 (木)

第3回 2月27日 (火)

時間 午後1時30分~3時30分

(受付 午後1時15分~)

会場 白根健康福祉センター



先着**30**人

申込締切 1月31日(水)

申込先 南区役所 健康福祉課 健康増進係

・ 025-372-6385

運動不足になりがちなのこの時期に



健康へのはじめての一步を 踏み出してみませんか？



全3回の講座でウォーキングの基礎知識から健康改善に適した方法まで学びます。

天候に左右されない屋内ウォーキング講座ですが、天気が良ければ会場周囲のウォーキングコースも紹介する予定です。



参加費 無料

持ち物 飲み物，運動しやすい服装，タオル，靴（紐タイプがお勧めです），筆記用具

講師 丸山由紀 健康運動指導士

（問い合わせ）南区役所 健康福祉課 健康増進係 ・ 025-372-6385

にいがた未来ポイント ★健幸マイレージ 対象事業



健診を呼び掛けるTシャツで業務に当たる南区職員＝新潟市南区

新潟市南区と西蒲区は、血液検査などの特定健康診査（特定健診）とがん検診を加えた「ミニドック型集団健診」の受診率アップを目指している。両区はそれぞれ糖尿病や高血圧の1人当たりの診療費が高かったり、受診率が低かったりするため、受診率を上げて住民の健康増進を図るのが狙いだ。「健診をしっかり受け、自分の体に関心を高めてほしい」と呼び掛けている。

がんやピロリ菌検査追加

「ドック型」健診気軽に

南、西蒲区会場拡大受診率向上へ

特定健診は区内に住居票があり、市国保に加入する40～74歳が対象となる。さらに特定健診のほか、がんやピロリ菌検査も追加負担で受診するミニドック型集団健診を呼び掛けている。

南区健康福祉課によると、市国保の2013年度医療費で、南区は糖尿病、高血圧、脳梗塞の1人当たりの診療費が8区中一番高い。昨年（16年度）に続き、夫婦で集団健診を予約した南区月潟の渡辺義一さん（69）は「病院に行かなくても各地域で気軽に集団健診が受けられるようになり便利だ。毎年健

診を心掛けて健康に気をつけたい」と話した。

西蒲区でも15年度からミニドック型集団健診を行っている。15年度は3会場、16年度からは区内5

会場に拡大した。西蒲区健康福祉課によると、集団健診を行う前の14年度の特定健診の受診率は31・4%に対し、15年度は33・9%と上昇した。

17年度は10月12日から中之口地区公民館を皮切りに5会場が開かれる。

南区の集団健診の問い合わせは同区健康福祉課、025（372）6385。

西蒲区は区健康福祉課、0256（72）83380。

体重 毎日量ろう

南区がキャンペーン

健康管理サポート

30日間記録 施設割引券を進呈

新潟市南区は、毎日体重を量り、健康管理につなげてもらうこと「はかろう体重大作戦」と題したキャンペーンを2017年度も展開している。30日間体重を記録した人に区内のスポーツ施設などで使える割引券をプレゼントし、健康維持を後押しする。区は「自分の体に関心を持って、健康を意識するきっかけにしてほしい」と参加を呼び掛けている。

区健康福祉課によると、南区は14年度、農家や自営業者らが加入する市国民健康保険（国保）の医療費で糖尿病や高血圧、脳梗塞の1人当たり診療費が8区の中で一番高かったという。

このため、少しでも健康に関心を持ってもらおうと16年度にキャンペーンを企画した。同時にミニドック

型集団健診の特定健診を行うなど健康促進に力を入れている。キャンペーンは4月から10月末まで。16年度は30日間の計測達成者が約400人いた。今年4月から取り

組む南区東等善のパート職員小柳純子さん(54)は「毎日体重を量ることで増減を意識するようになった。健康維持の目安にした」と話す。健康福祉課のアンケートでも「家族で健康を意識するようになった」「体重計に乗るのが楽しくなった」などの意見が寄せられているという。

対象者は3歳以上の区民のほか、南区で働く人や区内の学校に通う生徒ら。記録カードは区役所や出張所、各コミュニティ協議会



体重チェックで健康促進につなげる「はかろう体重大作戦」をPRする職員＝新潟市南区

故郷の味で白星街道へ

J A新潟市(新潟市東区)は17日、大相模農場所で活躍する新人幕の山関(23)＝本名・小柳亮太さん、同市北区出身、時津風部屋Ⅱを激励しようと、北区産のトマト40キを時津風部屋に贈った。J A職員は「故郷のトマトの味が励みになれば」と思いを



J A新潟市 トマト40キ寄贈

込めて発送に当たった。豊山関はJ A新潟市管内の北区豊栄地区出身。同J Aは、豊山関をイベントのゲストに呼んだりコシヒカリを贈ったのトマトを贈ることにした。

りして応援してきた。豊栄地区はトマトの品種「桃太郎」の特産地のため、豊山関の新たな遅ト文び食



豊山関を応援しようと贈られた特産品のトマト＝17日、新潟市北区太田

などももらえ、1日1回、30日間体重を記録する。カードは区のホームページからもダウンロードできる。カードを区役所などに提出すると区内のスポーツ施設や観光農園で使える割引券がもらえる。キャンペーン終了後、抽選で南区の特



古代のお米 大きく育て

秋葉区 親子稲作体験始まる

弥生時代の農具を使った耕作と、古代米の一種「黒米」の稲作体験が14日、新潟市秋葉区の古津八幡山遺跡の体験田でスタートした。親子連れ約50人は古代ロマンに触れ、楽しそうに作業に取り組んだ。

新潟市文化財センターが主催し、今年で5回目。弥生時代後期の古津八幡山遺跡からは、多くの炭化したコメが出土し、周辺では当時からコメが食べられていたことが分かっている。

参加者は、センターが地元農家から借りている約3

産品がもらえる特典もある。会社仲間などで楽しく取り戻す。問い合わせは同課、025(372)6385。

健康づくり講演会のご案内

大通地区保健会
会長 高橋 実余子

毎年恒例となりました保健会主催による「健康づくり講演会」を計画いたしました。
皆様お誘い合わせの上、多数ご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

- **日時** **平成 29 年 9 月 10 日(日曜)** 午前 10 時～正午まで
- **場所** 大通地域生活センター 1 階 ホール
- **講師** アロマテラピースクール&ショップ香り舎 Aura 主宰
NARDアロマテラピー協会認定 アロマイストラクター 水野 真紀子先生
- **内容** ① アロマテラピーって？
 基本的知識や使い方、認知症予防のアロマについて等のお話
 ② 目的別ルームコロ作り
 キッチン用、寝室用、玄関用、トイレ用、蚊よけ用など、ご自身の目的に合わせた精油
 を選んでルームスプレーを作り、持ち帰っていただきます。
 ③ アロマ乳液を使った、リンパを流すセルフマッサージ体験（首と肩を中心に）
 ④ ハーブティを飲みながら質問タイム
- **持ち物** 筆記用具、フェイスタオル
- **服装** 襟ぐりがあいている上着（マッサージのため）



◇参加お申込み◇

お名前	電話番号	お名前	電話番号

班長さんは回覧が終わり次第、参加者の有無にかかわらず○月○日(○)までに、保健推進員に提出をお願いします。

自治会名 _____ 丁目 _____ 班（保健推進員 _____ Tel _____）
お問い合わせ：大通地区保健会 保健推進員 鈴木 Tel 025-362-2293

脳の健康教室



先着30人

楽しく脳力アップ塾



物忘れや物の紛失、時間や場所の間違いなどが以前よりも頻繁に起きるようになっていませんか？
自覚症状のある時期に予防に取り組むことで、症状を改善したり進行を遅らせたりできることがわかってきました。

説明会
体験会

6月22日(木)午後 1:30~3:30

※参加希望者は必ず参加してください

日時

7月6日~11月30日 毎週木曜日

- ① 午後 1:30 ~ 2:00
- ② 午後 2:15 ~ 2:45
- ③ 午後 3:00 ~ 3:30

①②③ のいずれか一つを選択してください。
(定員：各時間10人)

※①②③の学習時間の前後には、会話やコグニサイズ（頭の体操を加えた軽い運動）を行い、コミュニケーションを大切にする教室です。
※9月7日、11月30日は全員1:30~3:30の参加となります。

会場 白根健康福祉センター

対象者 65歳以上の人（要介護認定者を除く）

内容 読み書きと簡単な計算、会話等。詳しくは裏面をご覧ください。

参加費 テキスト代として 3,500円

説明会・体験会
のみの参加もOK!

<申込先> 南区役所健康福祉課

・ 025-372-6385

- 物忘れや物の紛失, 時間や場所の間違いなどが以前よりも頻繁に起きるようになっていませんか?
- 自覚症状のある時期に予防に取り組むことで, 症状を改善したり進行を遅らせたりできることがわかってきました。

脳の健康教室 教材について

最新の脳科学研究と実証から, 認知症予防のために世界で初めて開発された教材です。

「内容が易しすぎる」と感じられる方もいます。しかし最新の脳科学では難しい問題を悩みながら解答するより, スラスラとテンポよく解答するほうが有効であることが実証されています。

教室には週に 1 回通います

週に 1 回, 決められた時間に通います。30 分間で「読み書き」「計算」「すうじ盤」の教材を使った学習をし, 教室サポーターや受講者と楽しく会話をすることで, さらに脳を活性化させます。

懇談コーナーをご利用ください

学習時間の前後 15 分間は懇談コーナーでおくつろぎください。認知症予防に効果があると話題になっているコグニサイズ（頭の体操を加えた軽い運動）も取り入れていきます。

自宅でも学習を行います

自宅学習分として 6 日分の教材を教室でお渡しします。毎日 10~15 分程度の学習を続け, 脳を鍛える生活習慣をつくりましょう。

認知症について一緒に考えてみませんか？

認知症は、誰にでもなる可能性のある病気です。わが国の認知症高齢者の数は、2025(平成37)年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。新潟市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を見守り支援していくまちづくりに取り組んでいます。

みなさんで、認知症に関する知識を高め、「認知症」という病気にかかってしまった方と、その家族が安心して暮らしていける地域づくりを考えてみませんか。

●認知症サポーターとは

認知症サポーターとは、特別なことをするものではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を温かく見守り自分のできる範囲で活動します。

友人や家族に学んだ知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努めるというのもサポーターの活動のひとつです。

認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになった証であるオレンジリングをお渡しします。

●ロバ隊長ステッカー・ぬいぐるみ交付について

認知症サポーター講座を受講していただいた地域の団体や企業を対象に、認知症サポーターの存在をお知らせするロバ隊長ステッカー・ぬいぐるみを交付します。

交付手続きについては、新潟市ホームページ(検索:認知症サポーターになりませんか)をご覧ください。交付申請書の提出先は各区健康福祉課高齢介護係です。



認知症ってなに？認知症は治るの？
なぜ認知症になるの？など認知症について学んでみませんか。

●認知症サポーター養成講座

対象者：地域住民・職域・学校・広域団体・企業等の従事者

講師：キャラバン・メイト（新潟市の研修を受講した講師）

内容：認知症の症状や具体的な接し方 等

時間：60分から90分程度

教材：認知症サポーター養成講座標準教材・オレンジリング

「認知症を学び地域で支えよう」

受講料：無料

申込：10名以上の団体で各区健康福祉課高齢介護係へ問い合わせ

お友達、お仲間等集まりましたらお気軽にご連絡ください。



認知症サポーター養成講座 基本カリキュラム

基本となる内容	標準時間
<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症サポーターキャラバンとは 	15分
<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症を理解する(1) <ul style="list-style-type: none"> 1 認知症とはどういうものか 2 認知症の症状 3 中核症状 <ul style="list-style-type: none"> 症状1 記憶障害 症状2 見当識障害 症状3 理解・判断力の障害 症状4 実行機能障害 症状5 感情表現の変化 4 周辺症状とその支援 <ul style="list-style-type: none"> 元気がなくなり、引っ込み思案になることがある 身のまわりのことに支障が起こってくる 周辺の人が疲弊する精神症状 行動障害への理解 	30分
<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症を理解する(2) <ul style="list-style-type: none"> 5 認知症の診断・治療 <ul style="list-style-type: none"> 早期診断、早期治療が大事なわけ 認知症の治療 認知症の経過と専門家との関係 成年後見制度・地域福祉権利擁護事業 6 認知症の予防についての考え方 7 認知症の人と接するときの心構え 8 認知症介護をしている人の気持ちを理解する 	30分
<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症サポーターとは ● 認知症サポーターのできること 	15分

※基本の内容を押さえた上で、適宜、構成・調整する(60分~90分)

【講座開催連絡先・書類提出先】

北区健康福祉課	025-387-1325	江南区健康福祉課	025-382-4383
東区健康福祉課	025-250-2320	秋葉区健康福祉課	0250-25-5679
中央区健康福祉課	025-223-7221	南区健康福祉課	025-372-6320
西区健康福祉課	025-264-7330	西蒲区健康福祉課	0256-72-8362

平成29年10月発行

毎年、年度末に発行してまいりました「南区ボランティア・市民活動センターだより」を今年度から年2回の発行することになりました。4～9月の主な事業の内容とこれからの事業のご案内をいたします。区民の皆様のボランティア活動、市民活動を支援しながらたくさんの方と繋がっていきたいと思います。

ボランティアルームの日 ボランティアサロン開催



毎月、白根健康福祉センターボランティアルームにてボランティアサロンを開催し、情報交換などを行い楽しい時間を過ごしています。**ちょこっと講座**もあります。ボランティア活動している人もしたい人も是非ご参加ください

日時 毎月第4火曜日 13時～15時30分



5月 ハンドマッサージ



4月 非常食試食会



8月 木の小物作り



6月 アロマで虫よけスプレー作り



7月 絵手紙



これからのちょこっと講座予定

- 10月24日 心あーま未来さんの健康チェック
- 11月28日 大型紙芝居「くるみわり人形」を見よう
- 12月26日 クリスマスパティー
- 1月23日 小物づくり
- 2月・3月 ボランティアトーク

希望の講座がありましたらボランティア・市民活動センターへ

ボランティア活動の様子



【NPOたすけあい・ばる レストランばる】



【ひまわり会 レクダンス】

南区ではたくさんのボランティアの皆さんが活動されています。一部をご紹介します。



【吉江生き生きの会 世代間交流】



【南区あやめの会 イベント補助】



【音声訳ひばり会 白根高校】



高校生・専門学校生・大学生が夏休みを利用して施設訪問等のボランティアを行いました



サマー2017 チャレンジ ボランティア

【申込み切】 7/12 (水)

【期間】 7/28(金) ~ 8/16(水)

【対象】 高校生/大学生 専門学校生

【参加費】 350円 (ボランティア保険料含む)

【活動メニュー】 好きな活動を選ぶことができます。 「ボランティアしてみたいなあ」と思っていたけど一歩がでなかったみなさん！ この夏 Let's Challenge !!

【ちょっと一言】

アルミ缶プルタブは 取らないで！！

- 今のプルタブは缶から外れにくく作られており、無理に外そうとするとケガをする恐れがあります。
- アルミは重量で取引されるのでタブだけより缶丸ごと集めたほうが何倍も価値があります。
- タブだけの場合、工場でコンベアからこぼれ落ちてしまいます。

※アルミ缶回収は一部障がい者施設で行っております。
お問い合わせは社協まで。



収集ボランティア

南区社会福祉協議会では次の物品の収集を行っております。

不要な入れ歯

- 収集のポイント
- 入れ歯に金属がついているか確認して下さい。
※金属の無い入れ歯は回収できません

- 収集されたその後
- 金属部分をリサイクルし、その収益金をユニセフを通じて世界の子どもたちへの支援に役立てます。



使用済み切手

- 収集のポイント
- 封筒やハガキからはぎとる必要はありません。
 - 切手のまわりを1cmほど残して切して下さい。
 - 切手の目打ち（ギザギザ部分）は切り取らないようにしてください。



- 収集されたその後
- コレクターにより換金された売却益は、新潟市社会福祉協議会の災害援助資金基金に積み立てます。

ご自宅、施設などで使用済み切手を切りそろえるボランティアをしませんか？興味のある方は、南区ボランティア・市民活動センターにご相談下さい。

身近なボランティア
やってみませんか？

（ご案内）

ボランティアルームの日（ボランティアサロン）
開催終了のお知らせ

平成29年度は白根健康福祉センターボランティアルームを会場にボランティアサロンを開催し毎月様々な講座を行って参りました。平成30年度は、毎月のサロンは開催せずボランティアの皆さんのニーズを聞きながら研修会を計画して行きたいと考えております。毎月参加していただいた皆様と講師として協力していただいた皆様には心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



平成30年度

南区ボランティア・市民活動センター予定

ボランティアきっかけ作り講座
ボランティア研修会
施設ボランティア受け入れ担当者研修会
災害ボランティアセンター設置講座、訓練
サマーチャレンジボランティア
ボランティア、サロン・お茶の間交流会
元気力アップ登録説明会

など計画中です。

登録ボランティアの皆様には随時ご案内いたします。
また、南区社協のホームページにも掲載いたしますので
ごらんください。

南区ボランティア・市民活動センターでは、随時ボランティア登録を受け付けています。ボランティア登録すると様々な研修会、交流会等のご案内をはじめ、ボランティア活動の場の提供等もご相談に応じます。ぜひ一度、南区ボランティア・市民活動センターにご相談ください。講座や研修会の申し込み、お問い合わせは

南区社会福祉協議会、南区ボランティア・市民活動センター（担当 田村）

TEL (025) 373-3223 FAX (025) 373-6125



こころの健康づくり講座

精神保健福祉について理解を深めませんか？
こころの健康や周囲のサポートについてわかりやすい講話や交流会などを行います。

(講演・体験発表)

平成29年11月27日(月)14時~16時

会場：区役所4F講堂

(関わりかた・交流会)

平成29年12月11日(月)10時~11時30分

会場：ばるのにな

参加費：300円(コーヒー、お菓子付)

元気カアッフ・サポーター

募集中!

高齢者施設等でのお茶出しや話し相手、芸能披露などの活動を通じて、ご自身の介護予防の推進と、いきいきとした地域づくりを目的としています。

ご自分が無理なくできること、得意なことを生かして、介護予防につなげませんか？

- ◆対象：市内在住の65歳以上の方
- ◆活動内容：お茶出し、お話し相手、芸能披露、レクリエーションの補助など
- ◆活動場所：介護施設、保育園、障がい者施設など

●登録説明会のご案内

- 開催日 10月12日、11月9日、12月14日
※毎月第2木曜日
- 会場 南区社会福祉協議会
- 時間 13時30分~15時
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 南区社会福祉協議会
(025-373-3223)

◎出張研修も承ります。ご相談ください。

※活動した時間によってポイントが貯まり、獲得したポイントに応じて、翌年に最大で5,000円の交付金を受け取ることができます。

ボランティア・サロン交流会

年に一回の情報交換と交流の日です。

1日ゆっくり楽しみましょう。

平成29年12月6日(水)10時~16時

サルナート吉運堂

ボランティア募集

- ・将棋ボランティア募集
高齢者施設にて利用者と将棋を一緒にしませんか？



【ちょこっと一言】

先日「ボランティア活動は、お互い様の活動です」とお話をさせていただく機会がありました。その際、ボランティアさんが「そうだったんですね」としみじみ言われました。言葉に出して伝えることで、もう一度、見直すきっかけになることもあります。ボランティア活動をゆっくり見直すことも必要ですね。

田村

ボランティアきっかけ作り講座

傾聴講座 2回講座

(白根地区公民館共催)

話を聴くことはボランティア活動の第一歩です。冬の日をほっこりあたたかくなるお話しを一緒にしてみませんか？

平成30年1月12日(金)・19日(金)

13時30分~16時

会場：白根学習館 参加費無料

詳しくは南区社協HP、みなみかぜ等でご確認ください。

南区ボランティア・市民活動センターでは、随時ボランティア登録受付つけています。ボランティア登録すると様々な研修会、交流会等のご案内をはじめ、ボランティア活動の場の提供等もご相談に応じます。ぜひ一度、南区ボランティア・市民活動センターにご相談ください。講座や研修会の申し込み、お問い合わせは

南区社会福祉協議会、南区ボランティア・市民活動センター(担当 田村)

TEL (025) 373-3223

FAX (025) 373-6125



子ども・大人 福祉教育

体験



【車いすに乗って校内の水飲み場を体験】



【アイマスクを付けて折り紙を折る】



【南区地域教育コーディネーター研修
災害時にできることを考える。段ボールベッド作成】

視覚障がい者との交流



【視覚障がい者に必要な道具の説明を聴く小学生】



【視覚障がい当事者に iPhone の操作方法を学ぶ中学生】



【ローターアクト研修
視覚障がいってなに？当事者のお話を聴く】

福祉教育は、ふだんのくらしのしあわせ ふ・く・し について一緒に考える時間です。福祉に関する講話を聞いたり、車椅子、アイマスク、高齢者疑似などを自分で体験することで障がいを持つ方や高齢者の気持ちを理解し、自分たちのできることを考えます。そして、当事者の方と直接交流し日常生活や得意な分野の話聞くことで異なる立場も認め合い「ひとりのひと」として接し、地域で同じように生活をしていることを学び、思いやりの心を育みます。

「共に生きる心」を育むために福祉教育を行っています。

地域と共に 福祉教育

地域教育コーディネーターと地区社会福祉協議会の皆様にご協力いただき、たくさんの福祉体験を行うことができました。

地域の皆様にも学校で行う福祉体験にご参加いただき、今、子どもたちが何を学んでいるかを実際に体験し感じていただきました。大人も子どもも一緒になって福祉について考える時間を共有することができました。

月潟中学校・月潟地区社協



ブラインドサッカー



味方小学校・味方地区社協



盲導犬ユーザーとの交流



車いす体験

ともに生きる力を育みます

福祉教育は、身の回りの方々や地域との関わりをとおして、どのような課題があるかを学び、その課題を解決する方法を考え、解決のために行動する力を養うことを目的としています。

今の子どもたちは地域の大人とかかわる機会そのものが少なくなっています。身近な地域に暮らす、障がいのある人や高齢者を含めたさまざまな人々と関わり、学ぶことを通じて、子どもたちはコミュニケーションの力を高め、多様な生き方に触れ、命の大切さや思いやりの心、相手を理解しようとする豊かな心をしっかりとほぐくみます。

(全国社会福祉協議会『ともに生きる力』P2から引用)



災害に関する講座



29年度 福祉教育実施校

小学校 新飯田、茨曾根、小林、味方、月潟、大通、根岸

中学校 白根北、月潟 9校

福祉教育のご相談は南区ボランティア・市民活動センターにお気軽にご相談ください。

平成30年3月発行

平成29年10月から平成30年3月の主な事業の内容のご報告とボランティア情報をご案内いたします。区民の皆様のボランティア活動、市民活動を支援しながらたくさんの方と繋がっていきたいと思います。

災害ボランティアセンター設置訓練開催



平成29年11月12日(日)開催

毎年災害ボランティアセンター検討委員会を開催し、年に1回の災害ボランティアセンター設置訓練を開催しております。(共催 一般社団法人 白根青年会議所)
今年度は、にいがた災害ボランティアネットワーク 野村様を講師にお迎えして、味方地区グレートボール場を会場に開催しました。地域の皆様にも訓練に参加していただき、災害ボランティアセンターのことを知っていただくとても良い機会となりました。

参加団体

白根青年会議所・南区赤十字奉仕団・白根青年会議所OB
味方地区社会福祉協議会・味方地区自治会・味方地区民生委員児童委員・
白根ローターアクト・白根商工会青年部・月潟商工会青年部・
南区役所 総務課 健康福祉課・支え合いのしくみづくり推進員・
社会福祉協議会



午前は設置訓練を行いました。



お昼は赤十字奉仕団による炊き出しカレーをいただきました。



午後は事例検討を行いました。

ボランティアきっかけ作り講座 **聴き上手になりませんか？** 傾聴講座

講師：こころネットワーク 遠藤道子 様

平成30年1月19日(金)、1月26日(金)開催



参加者の声

- ・聴き上手になることは色々な場面、対人関係に非常に大切な事だと思います。
- ・世界が広がりました。前に出て楽しんでいこうと思いました。

南区では、平成26年度傾聴講座からボランティア団体「南区 あやめの会」が立ち上がりました。活動は施設訪問、お話し相手、レクリエーション補助などのボランティアを行っています。興味のある方は南区社協までお気軽にお問い合わせください。

大雪の中たくさんの方が参加して下さいました。ありがとうございました。



南区ボランティア・サロン・お茶の間交流会

平成29年12月6日(水) サルナート吉運堂にて開催



南区で、ボランティア、サロン・お茶の間活動をされている皆さんが集まりました。午前中は情報交換や悩みの共有を行い、午後からは、ステージにて寸劇を見たり、むかし語りを聞いたり、歌をうたったりと一日楽しく過ごすことができました。



グループワーク情報交換



南区ささえあいプロジェクトによる寸劇
「詐欺には気をつけて!!」



月湯おはなしの会
むかし語り



えんたけ芸能社
縁 竹縄 様



「避難行動要支援者支援体制の充実」資料

○南区内自主防災会（23組織）

南区自主防災会（登録）

コミ協単位自主防		H30	
地域	氏名	備考	
新飯田	星野 忠	コミ協会長	
茨曾根	石山 俊夫		
庄瀬	藤井 孝志	自主防災部会本部長(防災士)	
小林	真保 慶一	防災士	
臼井	小林 誠	コミ協会長	
大郷	村木 宏栄		
鷺巻	山田 忠弘	自主防本部長	
根岸	笠原 彰	コミ協会長	
大通	渡辺 清		
味方	坪井 和之	コミ協会長	
白根	白根地区南部	木川 勤	自治連会長
	白根地区中部	和田 進	コミ協会長
	白根地区北部	富井 敦	

23組織中15の自主防災会で
要支援者支援訓練を実施

～実施地域～

（新飯田、茨曾根、臼井、根岸、
白根地区南部、能登連合、白根東
町、月潟8自治会（合同））

13

自治会単位防災会

能登連合	田村 正一	白根地区中部
白根東町自治会	神田 俊博	白根地区中部
曲通	野沢 正栄	各自治会長
西萱場	小林 諭	
月潟	近藤 和幸	
大別当	金子 繁作	
東長嶋	野内 庄衛	
木滑	内城 大三郎	
釣寄新	小山 久司	
釣寄	高木 辰男	

10

○賛同書提出自治会

222 / 240自治会・町内会

（残り18自治会・・・うち1自治会拒否）

* 賛同書未提出団体へは、支援者名簿未送付

* 自主防災会は、全てから賛同書の提出があるため、南区の要支援者をカバーしている状況

○白根高校防災ボランティア講座参加人数

1・2年生 159名（生徒150名、防災士・自主防災会 9名）

3年生 110名（生徒 99名、防災士・自主防災会 11名）

計 269名