



『本多博樹が一刀両断！
あなたの終活間違っていないですか？』
講師 南魚沼市社会福祉協議会 本多 博樹様

終活(しゅうかつ)ってなんのため？ 自分自身の人生を見つめながら、いまできることは。



3月13日(金)に、津南町ボランティア連絡協議会総会と第40回ボランティアの集いを開催しました。今回はボランティアの集い講師として、南魚沼市社会福祉協議会の本多博樹様をお招きし、終活についてのお話をさせていただきました。

「終活って人生の最期のための準備でしょ。」そんなイメージを持っていませんか？実は終活は「これからをいきいきと暮らす下準備」でもあるのです。人生をより豊かにしていくために、私たちと終活について考えてみませんか？困ったことがあればなんでも社会福祉協議会にご相談ください！

地域の茶の間

サロン活動の一部をご紹介します！

いきいきサロン事業 活動紹介



**十三ノ木
じょんのびの会**

ボランティア大集合
たくさんさんの参加をお待ちして
います！今年もがんばります。



**上段
かたくりの会**

カード釣りのゲームで
楽しみました。
何点釣れるかな？



**亀岡
あつまらねえ会**

チクチクとみんなで
サルボボを作りました。



**反里
かたつむいの会**

楽しい茶話会。
話が弾みました。



**芦ヶ崎
芦っこの会**

うちわから風船を
落とさないでね！
慎重に……

**田中
たんぽぽの会**



輪になって、
保健師さんによる健康相談を
していただきました。



**反里口
ひなたぼっこの会**

手作りボーリングで
楽しみました。
ストライクがでるかな？



**羽倉
やすらぎ会**

人権擁護委員の活動や、
利用の仕方について
説明を聞きました。

どっちのチームが勝つかな？



小下里
えくごっぽの会

正面
ひだまいの会

手作りうちわが
できました。
ステキでしょ？



相吉
ニコニコ会



体力測定をした後に、
学生さんと、はいポーズ！

小池
きらくに会



手作り
パターゴルフをしました。
高得点を出すのは誰だ！

あなたも
サロンの



仲間になり
ませんか？

いきいきサロン研修

いきいきサロンは、お隣さんとの付き合いがほとんどない高齢者も気軽に集まり、お茶飲みや健康体操、レクリエーションをして、いきいきと生活できる“よりどころ”です。津南町には現在 20 カ所のサロンがあります。

今回は、1月16日(金)に保健師さんより“フレイル予防”の話をしていただき、その後に栄養士さんから塩分のお話と、食生活改善推進委員の皆様からは“糖尿病予防のレシピ”をご紹介いただき、試食をしてみました。

各地域でサロン活動を始めてみたいかたがいらっしゃいましたら、社会福祉協議会(765-3774)までぜひお気軽にご相談ください！



糖尿病予防のメニュー

- ★里芋で和風の里ポテサラ
- ★お麩のシュガーラスク
- ★鮭ときのこのバター醤油焼き

新潟県要約筆記者養成講座《前期》開催のご案内

聴覚障害者の権利擁護のための筆記通訳として、話の内容を要約し文字にして伝える要約筆記者を養成する講座のご案内です。

1. 開催日時

- ①5月24日(日) ②6月7日(日) ③6月21日(日) ④7月5日(日)
⑤7月19日(日) ⑥8月2日(日) ⑦8月16日(日) ⑧8月30日(日)
⑨9月13日(日) ⑩9月27日(日) ⑪10月11日(日) 全11回

※各日とも10:00~15:00または16:00(初回のみ9:30~) 合計48時間。

※後期講座は次年度に実施予定

2. 会場

十日町情報館 〒948-0072 十日町市西本町2丁目1-1

(TEL:025-750-5100 FAX025-750-5103)



3. 受講対象者

満18歳以上で、聴覚障害者の福祉に理解と熱意があり、前・後期講座修了後に全国統一要約筆記者認定試験を受け、要約筆記者として登録できる者。

但し、パソコンコースは各自のパソコンを持参できる人。また、タッチタイピング(キーボードを見ないで入力)で1分間に80文字以上打て、簡単なパソコン操作(マウス操作・ワープロソフトの起動・ソフトのインストール)ができる人。

4. 募集定員

手書きコース:15人程度。パソコンコース:10人程度※定員を超えた場合は、抽選。

5. 講座内容

厚生労働省カリキュラムによる手書きコースとパソコンコース、各科目の前期課程を実施する。

6. 受講料

無料。但し、テキスト代(厚生労働省カリキュラム準拠「要約筆記者養成テキスト上・下」第3版)代として4,500円が必要です。

7. 持ち物

筆記用具、昼食等。(パソコンコースは各自のノートパソコン)

8. 申込み・締切り

令和8年5月8日(金)必着。往復はがきに、受講コース及び郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、連絡先(電話・FAX番号、メールアドレス等)を記入し下記申込先までお申し込みください。

【申込み先】新潟県聴覚障害者協会(TEL:025-381-1956 FAX:025-381-4699)

〒950-0121 新潟市江南区亀田向陽1-9-1 新潟ふれ愛プラザ内

【問合せ先】新潟県中途失聴・難聴者協会(FAX:025-382-5684 メール:e-rose@post.email.ne.jp)

9. 修了条件

原則として全日程出席したかた。やむを得ず欠席する場合はご相談ください。

「配食サービス」はじめませんか？

配食サービスは、毎週月曜日・木曜日の夕方に1食300円で手作りのお弁当をお届けするボランティア活動です。昭和58年から始まり、40年以上続いてきた伝統のあるボランティア活動で、町内に50名ほどの利用者さんがいます。

■ 配食サービスを利用できるかた ■

町内にお住まいの65歳以上の高齢者世帯並びに障がい者世帯で、居住地や収入の面から民間の配食サービス受けることが難しいかた。

■ 利用申込・お問い合わせ ■

- ・津南町社会福祉協議会 (765-3774)
- ・役場福祉保健課福祉班 (765-3114)



お弁当の一例

一緒に活動してくれるボランティアさん募集中！

調理ボランティア

◎女性活躍中！

1か月に1、2回の活動で、活動時間は午後の3時間程度です。事前に配付されるレシピ通りにお弁当を作ります。用事がある時はお休みしても大丈夫！見学や体験からでもOKです。

配送ボランティア

◎男性でも気軽に活動できます

月1～3回、夕方1時間程度の活動です。各コースごとに自家用車で利用者さんの安否確認を兼ねたお弁当の配送をしていただきます。曜日などの活動内容もお気軽にご相談ください。

ボランティア募集中！

生活支援サポート
「はいこんちよ！」

生活支援サポート「はいこんちよ！」は高齢者や障害のあるかたのちょっとした困りごとを手助けする有償のボランティア活動です。

【活動内容】

- ・ゴミ出し
- ・掃除
- ・洗濯
- ・買い物
- ・通院等の付き添い など

※体に触れるような支援は行いません。

※ボランティアとして活動するためには、介護職員初任者研修等の介護資格を有しているか、町が実施する養成講座(年2回程度実施)を受講する必要があります。

【お問い合わせ先】
津南町社会福祉協議会 (Tel: 765-3774)

【津南音声訳の会】 ボランティア募集中！

津南町音声訳の会では、目の不自由なかたがたを対象に、町の「広報つなん」や社協の「つなん社協だより」を音声訳CDに編集し、お届けするボランティア活動を行っています。活動のなかで新たな学びや、やりがいを得ることができます。ぜひ一緒に活動してみませんか？
見学からでもOKです！

《はじめてでもご安心ください！》

事前研修のほか、経験豊富な先輩ボランティアさんからアドバイスをもらいながら活動できるので、安心して始められます。

【お問い合わせ先】
津南町社会福祉協議会
(Tel: 765-3774)



津南町では、
赤ちゃん誕生の際に、紙おむつ購入券
7,000円分がもらえます!!
(※下記申請が必要です)



赤ちゃん誕生お祝い券支給事業のご案内

津南町社会福祉協議会では、子どもの健やかな成長と子育て世代の経済的負担の軽減を図るため、子育てに必要な紙おむつの購入費用の一部を商品券「赤ちゃん誕生お祝い券」で助成しています。

津南町役場福祉保健課で「子ども医療費受給者証」交付の際にご案内がありますので、必要事項をご記入の上、津南町社会福祉協議会に書類を提出してください。

- **対象新生児**：津南町に住所を有する新生児
- **支給対象者**：新生児の父又は母のうち、新生児の出生の日において津南町に住所を有している者で新生児と同一世帯に記録されている者。なお、出生の日から3か月後の末日までに申請してください。
- **支給額**：新生児1人につき、紙おむつ購入商品券7,000円分
- **提出書類**：子ども医療費受給者証（写し）1枚、赤ちゃん誕生お祝い券支給申請書1枚

誰でも安心して過ごせる居場所

カンガルーのちえぶぐろ 『ぽっけ』

“ぽっけ”は 誰にも会いたくないけど、誰かとつながっていたい。ひきこもりがちになっている。出かけたいたけど、どこにいったいいか分からない。誰かに話を聞いてもらいたい。『ぽっけ』はカンガルーのおなかの「ポケット」みたいに、あたたかくて安全な居場所です。まずは足を運んでみてください。

- ☆開催日：毎週火曜日
- ☆時間：午前10:30～午後3:30
(入退室自由です)
- ☆場所：津南町社会福祉協議会
2階小会議室
- ☆参加費：無料



ぽっけ利用者さんの作品
(レジン・フラワーソープ)

◆お問い合わせ◆ 津南町社会福祉協議会 TEL765-3774

共同募金助成事業申請の 公募についてご案内

令和8年度 あったか雪募金助成事業

町内の高齢者・障害者のかたがたが、安心して自宅で冬を過ごすよう「雪ほり」を助けていただく除雪ボランティア団体の活動を支援するために助成の公募を行います。

助成対象経費 資機材や防寒具の購入費、除雪用機械の借上げ料・購入費・修繕費・燃料代、除雪機械運搬用経費、ボランティア保険料等

- ◆ 1団体への助成上限額 5万円
※初めて申請する団体は助成上限額 10万円
- ◆ 助成対象年度：令和8年度冬期間
(令和8年12月～令和9年3月末まで)
申請書提出期限：令和8年6月5日まで



令和9年度 共同募金助成事業

津南町共同募金委員会では、赤い羽根共同募金の配分金を財源に、令和9年度に行う地域活動事業に対し助成を行います。

- ◆ 助成対象
地域福祉を目的とした福祉団体及びボランティア団体
- ◆ 助成対象年度：令和9年度
(令和9年4月～令和10年3月末まで)
- ◆ 申請書提出期限：令和8年5月15日まで



- ◇ 助成を希望する団体は、上記期日までに申請書の提出が必要になります。なお、申請書用紙は、津南町共同募金委員会（社協内）にありますので、希望する団体等は、ご連絡ください。
- ◇ 助成の決定は、地域住民等の代表者5名で構成される「津南町共同募金委員会助成審査委員会」での審査を経た後、「津南町共同募金委員会運営委員会」で承認を受け決定します。

■お問い合わせ・申請書提出先：津南町共同募金委員会（社協内）TEL 765 - 3774

心の宝宝箱

多くのかたがたから、心温まる金品をいただき感謝申し上げます。ご好意にそえるよう福祉事業に使わせていただきます。

次のとおり報告させていただきました。お礼申し上げます。

(二月十七日～三月十七日まで)

寄付金

匿名様 一、〇〇〇円
匿名様 三、〇〇〇円

使用済み切手

島田 敬子様
河田 千代子様 (亀岡)
島田 秋男様 (上郷逆巻)
㈱イタバ 様
株涌井土木 様
第四北越銀行津南支店 様
田中たんぼの会 様
反里ひなたぼこの会 様
津南町役場 様
匿名 様

未使用切手

(有)中島設備 様
匿名 様

クオカード

匿名 様



書き損じハガキ

(有)イタバ 様
匿名 様

未使用ハガキ

反里ひなたぼこの会 様
匿名 様

ベルマーク

河田 千代子様 (亀岡)
匿名 様

フードバンク

(有)中島設備 様
匿名 様

車いすを無料でお貸ししています

津南町社会福祉協議会では、町内在住のかたで外出など一時的に車いすを必要とされるかたに無料で車いすの貸し出しを行っています。貸し出しの際に、窓口で簡単な借用申請書の記入をしていただきます。

事前にお電話で
ご予約を
お願いします。



心配ごと相談

心配なこと、困っていること
一人で悩まず
お気軽にご相談ください。

日時：4月16日(木)
5月21日(木)
午後1時～4時まで



津南町社会福祉協議会相談室で行っています。

- ◎相談は無料で相談の秘密は固く守られます。
- ◎予約は不要です。
- ◎直接相談室に入室することができます。

ボランティア活動保険に加入しましょう。



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を補償します。ボランティア活動をされるかたは、ご加入をお勧めします。

◆令和8年度ボランティア活動保険◆

	基本プラン	天災・地震補償プラン
年間保険料	350円	500円
地震・噴火・津波によるケガ	×	○

基本プラン 350円のうち個人負担は170円です。残りの180円は津南町社会福祉協議会より助成されます。

安心してボランティア活動をするために、ボランティア保険に加入しましょう。

【加入についてのお問い合わせ】
津南町社会福祉協議会 Tel: 765-3774

この機関紙は赤い羽根共同募金の助成を受け発行しております。