

いしのみき 社協だより

編集と発行 社会福祉法人 石巻市社会福祉協議会

令和7年3月25日

第99号

〒986-0825 石巻市穀町15-2

TEL 0225 (96) 5290 (代)

FAX 0225 (96) 5223

<https://www.ishinomaki-shakyo.or.jp>



気づこう・つながろう・支え合おう



第99号の主な内容

- おいしい たのしい 石巻 P2
- 発見『地元の福祉』掲示板 P3
- 『気づこう』『つながろう』『支え合おう』に基づいた取り組み P4~5
- ひろがる善意の輪／共同募金災害義援金 P6
- ボランティアセンター通信 P7
- おらいのアイドル／宮城いきいき学園入学生募集 P8

この広報は、みなさまからの会費と赤い羽根共同募金配分金の一部により発行しています。

おいしい たのしい 石巻

石巻市の名産品といえば「牡蠣」。牡蠣には豊富な亜鉛が含まれており、風邪や感染症などの予防に役立ちます。今回、牡蠣を美味しく食べるのに、荻浜地区で牡蠣むき作業をし、地域の顔役でもある江刺みゆきさんに取材してきました。

また、春に向けて石巻市社協ホームヘルパーが考案した「おいしく味わえるおうちで簡単レシピ」と事業所内容を併せて紹介します。

荻浜地区 江刺みゆきさん



荻浜の牡蠣むき場の作業は、毎年10月～5月頃まで続きます。牡蠣むき場は生計を立てるための生業の場だけではなく、地域住民が顔を合わせ意見を交わす集いの場でもあります。市内には何十年も前からこのような場所が沿岸部にいくつも存在します。休憩中に温かい飲み物でほっと一息つくみなさんに「普段どんな話をしていますか？」と伺うと、にっこりしながら「政治から日常のことまでいろいろ！」と教えてくれました。



近年では海水温の上昇により、海産物が大きな影響を受けています。また、美味しい牡蠣を食卓に届けるには、身を傷つけないよう人の手で丁寧に殻から外さなくてはいけないそうです。この場所で長年生活する江刺さんは「大切に育てた『海のミルク』と言われる栄養たっぷりの牡蠣をみなさんにたくさん食べてほしい！」とおっしゃっていました。

おいしく味わえる
栄養満点レシピ♪

石巻市社協ホームヘルパーおうちであったか簡単レシピ

～鶏団子の野菜たっぷりスープ～

(1) 野菜を刻む

- ①長ねぎ(10cm)をみじん切り、根生姜(1かけ)をみじん切り
- ②白菜(3枚)をそぎ切り。人参(1/4本)を短冊切り。
小松菜(1株)をざく切り。生しいたけ(2枚)を薄切り。

(2) 鶏団子のタネを作る

鶏ひき肉(200g)に、①と片栗粉(小さじ3)を加え、粘りがでるまでこねる。

(3) スープを作る

水(700cc)、料理酒(大さじ1)、鶏がらスープの素(大さじ1)を鍋に入れる。

(4) 鶏団子を成型する

鶏団子のタネをスープに入れ、火を通す。スプーンですくい、丸くなるように形を整えて入れる。

(5) 具材を鍋に入れる

鶏団子に火が通り、色が変わってきたら②の野菜を全て入れる。

(6) できあがり

野菜に火が通り、人参が十分に柔らかくなったら、塩・こしょうで味を整えて完成！



※材料は2～3人分

ヘルパーは、材料の買い出しから調理、片付けまで行っています♪

食事は健康を維持する重要な要素です。
栄養バランスや病歴にも気を配りながら、生活の活力や楽しみになるように、日々努めています！

ホームヘルパー事業の紹介！

・訪問介護事業／訪問型サービス

要介護認定を受けた方を対象に、入浴、排せつ、食事等の介助等の『身体介護』や、調理、洗濯、掃除等の家事といった『生活援助』を行います。

・居宅介護サービス

障害や難病等のために日常生活を営むのに支障のある方を対象に、日常生活の介護等を行います。

・移動支援事業

屋外での移動が困難な障害のある方等に対して、外出時の介助、支援を行います。

・育児ヘルパー事業(石巻市から受託)

産前・産後の大変な時期に、家事や育児を行います。

発見『地元の福祉』掲示板 ～ 地域とともに ～

～商品と安心をお届けしまーす～

移動販売を50年もの間、和湊、鹿又地区などで続けている鈴木悟一郎さん。お得意さんのご要望や季節に応じた目玉商品を考えながら、朝5時から準備をしています。

近年は高齢者の一人暮らしが多くなってきていますが、決まった時間に来るのを楽しみに待っている人が多くいます。鈴木さんは根っからの商売人でありながら、地域を見守る大事な役割も担っています。お客さんの様子がいつもとちょっと違う、そんな時はすぐに相談にのるなどの対応をしています。お客さんに頼まれると電球の交換をしたり、重いものを運んだりすると自然に身体が動きます。「喜んでもらえるのが何よりのやりがい、元気なうちは続けますよ」と今日も車を走らせます。



「人とのつながりが楽しいんです」～宮城県石巻商業高等学校の福祉活動紹介～

宮城県石巻商業高等学校では、生徒が商品開発や販売活動通じて地域を盛り上げる『石商マーケット』など様々な取り組みを実施しています。

今回は、これらの取り組みで中心的な役割を担ってきた齋藤凜さん・齋藤莉菜さんに話を伺いました。石巻が大好きな二人は『石商マーケット』の活動をとおしてさまざまな出会いを経験し、それをきっかけにボランティアとして他のイベントに参加すると、さらに新しい出会いが待っていたそうです。

このようにして、どんどん広がっていった『人とのつながり』が、石商マーケットで扱う商品開発での企業とのつながりになったり、新しい取り組みの相談相手との出会いになったと二人は話します。

高校生活の最後に、これまで実感してきた『人とのつながり』の魅力を同級生や後輩に伝えることを目標にしている二人から、これまでお世話になった方々への感謝の気持ちのこもったメッセージを添えさせていただきます。

齋藤 凜さん(3年)

商品開発と販売を通じて地域の人の温かみを感じながらたくさんの活動をする事ができました。これからも自分たちの後輩はもちろんのこと、たくさんの人に魅力をわかってもらい、石巻を盛り上げていきたいです。本当にありがとうございました。



齋藤 莉菜さん(3年)

商品を通して様々な方と交流ができました。たくさんの方の温かさに触れ、石巻の食べ物や地域の雰囲気など伝えることができました。これからも、より多くの方に石巻を訪れていただけるように活動したいです。また、中学生や高校生などこれから活動する学生たちにも石巻の魅力を伝え、未来の石巻をより良いものにしていきたいです。



気づこう つながろう 支え合おう に基づいた取り組み

河北

『地域の中で支え合う支援とは』



令和7年2月21日(金)、ビッグバンを会場に昨年度に引き続き『福祉協力員・民生委員児童委員合同研修会』を開催しました。

この研修会では、地区で活動されているみなさんが顔を合わせ、地域の実情を踏まえたテーマを基に共通認識を図ることで、地域の互助力向上を目指しています。

今回は「若い世代や次世代を担う方々を見つけ出すのに苦労する」との声が多く聞かれることから、宮城県社会福祉士会の真壁さおり氏を講師に招き『地域協力者の発掘』をテーマに講演をいただきました。参加した方々からは「こういった機会があるのは良い」「いろいろなやり方があるんだね」「自身の活動に活かせるか不安」などの意見が出ていました。

この研修を、『気づき』『つながり』『学び』の機会とし、地域の支え合い活動をともに考えていきたいと思います。



気づこう

河南

地域との交流 ～それぞれの得意を披露～

家に閉じこもりがちな方を対象にレクリエーションや日常動作訓練、制作活動などを行っている生きがいデイサービス・ミニデイサービスでは毎月、工夫を凝らした活動を行っています。

河南地区では、現在約90名の方が利用しており、12月には前谷地保育所の3、4歳児が来所し、元気に歌や劇を披露してくれました。ある利用者さんは「久しぶりに子どもの姿を見たら、かわいくて心が和んだ」と笑顔で話されていました。1月はお茶の先生にお点前を披露していただき、厳かな雰囲気の中、お抹茶を味わいました。



利用者のみなさんは「いろんな企画があつて楽しい。ここに来ると、おしゃべりしたり、笑ったり元気になれる」と利用日を心待ちにしています。



つながろう

北上

北上地域で『男の介護教室』初開催

令和7年1月28日(火)に北上総合支所交流ホールを会場に、北上地区で初めてとなる『男の介護教室』を開催しました。これまで雄勝地区での開催でしたが、今回は雄勝と北上の男性同士の交流を目的に実施しました。はじめは雄勝歯科診療所の河瀬先生を講師に「介護と食」に関するテーマで講義していただきました。次は福祉用具の体験や歩行状況を解析するアプリの体験も挑戦、炊飯器を利用した男性でも簡単に作れるメニュー(ピラフ、スープ、蒸しパン)を参加者全員で作りました。参加者からは「上手くできた」「難しいと思ったけれど立派なごはんになったよ」と感想も聞かれました。北上地区でも一人暮らしの方や介護を必要とする家族を抱えている方もおり、みなさん真剣に取り組んでいました。



支え合おう

石巻市社協では、令和5年度から令和8年度までの4ヶ年を計画期間とする、第4次地域福祉活動計画を策定し『誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり』を基本理念の基、3つの視点『気づこう』『つながろう』『支え合おう』を基に事業を実施しています。今号では、今年度実施した事業をご紹介します。



←第4次地域福祉活動計画はこちらの二次元コードからご覧いただけます。

『どこに相談したらいいかわからない』 そんな時は社協へ！

石巻

石巻市社協では、『身近な相談窓口』として、暮らしや地域の困りごとに総合的に対応しています。



相談の内容は様々で、お話しを伺いながらご本人と一緒に困りごとや課題を整理し、多様な専門機関や地域のネットワークと連携をしながら解決に向けてサポートを行っています。

『誰に相談したらいいかわからない』といった困りごと・心配ごとだけでなく、地域の中の『ちょっと気になる』こともお気軽にご相談ください。



～地域みんなが主役～雄勝地区高齢者スポーツ交流会

雄勝



地域のみなさんが開催を待ち望んでいた高齢者スポーツ交流会を5年ぶりに開催いたしました。

開催日の令和6年10月22日(火)、雄勝小中学校体育館には続々と参加者が集まり、地域住民の他、小中学生や保育所園児、ボランティア含む約120名が参加しての交流会となりました。

地域の高齢者と小中学校生がチームを組んでのボッチャ体験、ダンベル会の指導による体操や保育所園児によるキッズダンベルの披露。また昼食時には男の介護教室の男性メンバーが調理したカレーライスをみんなで味わうなど盛り沢山の内容で、会場内にはたくさんの笑顔が溢れていました。



日頃のつながりを大切に

桃生

令和6年12月17日(火)民生委員・児童委員・支部長(福祉協力員)を対象とした合同研修会を開催しました。当日は、桃生地域福祉センターに30名の参加があり、一般社団法人BIGUP石巻の阿部由紀氏を講師に、毎年全国各地で発生している災害支援体験を基に『ささえあい』をテーマに話していただきました。



災害時であっても『隣近所との交流が普段から強い地域』はお互いの助け合いができていて、誰かの指示がなくても役割分担が自然とできていることを講話の中から改めて参加者も感じ取られていました。

参加者からは「日常からのつながりを非常時に活かすことが大事」といった声がありました。今後も研修を実施し、より良い地域を目指していきたいと思います。



心をつなぐ年賀状

牡鹿

コロナ禍の中で始まった一人暮らし高齢者給食サービス事業の利用者への年賀状配付も今年で4回目。牡鹿地区の3つの小学校の児童たちに年賀状作成を協力してもらい、地区の民生委員・児童委員を通じて利用者へ年始の挨拶とともにお届けしています。利用者の方からは「子どもたちからの年賀状が届いてうれしかった、ありがとう」といった声も寄せられています。



そんな中、小学校の先生から「先日、利用者の方から学校へお礼の年賀状が届き、子どもたちもとても喜んでいました」とのエピソードも。それぞれの思いがつながり、地域の高齢者と子どもたちの交流が生まれはじめてのように感じました。これからもそれぞれが持っている力を活かし、つながり合える地域を目指していきます。



広がる善意の輪

令和6年12月1日～令和7年1月31日までの受付分

●石巻支所

・ギャラリーカフェ・ヌーン様
・ふるさとコンサート実行委員会
瑞穂あけみ様

・石巻東ロータリークラブ様

・(株)山大OB会様

・JAいしのまき河南地域本部様

・上釜町内会様

・まじやらいん様

・石巻信用金庫様

・株式会社丸本組様

・石巻南ロータリークラブ様

・いろいろカフェ様

・住吉大島神社宮司 櫻合隆様

・株式会社ダイナム様

・(株)ツルハホールディングス様

・フラシエ(株)様

・森田伸治様

・税理士法人

・平塚丸岡合同事務所様

・まーくん&やつしー様

・(公社)石巻法人会女性部会様

・匿名4件

●河北支所

・渡邊仁義様

・匿名2件

●河南支所

・匿名2件

●かしわホーム

・(株)佐々木工業所様

・匿名1件



ギャラリーカフェ・ヌーン様



ふるさとコンサート
実行委員会
瑞穂あけみ様



石巻東ロータリークラブ様



JAいしのまき
河南地域本部様



株式会社丸本組様



石巻信用金庫様



石巻南ロータリークラブ様



株式会社ダイナム様



(公社)石巻法人会
女性部会様

みなさまからお寄せいただきました寄附金、寄附物品につきましては、各種サロン助成等や地域福祉事業に活用させていただきます。

ご寄附につきましては随時受け付けておりますので、みなさまからのあたたかいご支援をよろしくお願いいたします。



被災地へ、みなさまの思い届けます！ vol.8

各種義援金総額 ※1月31日現在

●令和6年能登半島地震災害義援金

ふるさとコンサート実行委員会 瑞穂あけみ様
匿名 1件

2,302,026円(76件)

●令和6年能登豪雨災害義援金

うた処フリーハウス様

265,305円(4件)



ふるさとコンサート
実行委員会
瑞穂あけみ様



うた処フリーハウス様

ご支援いただきましたみなさまにつきましては、石巻市社協WEBサイトにも掲載しておりますので、ご覧ください。



ボランティアセンター通信

【令和7年度のボランティア保険加入受付が始まります】

石巻市社協では、安心してボランティア活動を行っていただくために、ボランティア活動保険の加入を推進しています。令和7年度のボランティア保険加入受付が令和7年3月17日から始まりました。詳しくはボランティアセンターまたは、各支所へお問い合わせください。

【受付：令和7年3月17日(月)～】【お問い合わせ先】社協ボランティアセンター0225-96-5290

ボランティア活動保険	補償期間	加入申込日の翌日から 令和8年3月31日 まで (令和7年3月31日までの受付については令和7年4月1日から補償開始)	
	補償内容	ボランティア自身のケガ、他人にケガをさせてしまった、人の物を壊してしまった場合の損害賠償など	
	保険料	300円から800円(5種類のプランがあります)	
行事保険	補償内容	行事参加者のケガや、賠償責任補償など ※行事開催中のみ補償されます	
	保険料	宿泊なし	30円～(行事内容により異なります) ※最低20人分からの加入となります
		宿泊あり	227円～宿泊数により異なります
	※1回の行事ごとの個別申込と、年間一括申込があります		

令和6年度(4月～12月末時点)の
ボランティア保険等の加入状況
(石巻市社協受付分)

ボランティア保険	3,043 人
行事保険	269 件 16,474 件
事故請求件数	2 件 (内訳：ボランティア保険 1 件 行事保険 1 件)

各種講座の開催報告 【令和6年度第2回災害ボランティア講座】(初級編)

2月16日(日)、災害ボランティア経験者で、高校教諭でもある岡田卓也氏を講師に招き、高校生から70代までの16名が、災害ボランティアについて理解を深めました。講座では、岡田先生の講話のほか、災害ボランティア登録者の毛利さん、五十嵐さんにもご協力をいただき、活動する際の持ち物や服装、活動に使う資材に実際に触れながら確認しました。

参加者からは、「ボランティアに行きたい気持ちがあったが、ネットで調べるだけで、不安に思っていた。講座を受け一歩前進できた」「災害ボランティアは思っていたより身近な存在なんだと分かった」などの感想をいただきました。

近年、日本各地で災害が発生し、市民協働によるボランティア活動の重要性が増しています。今後起こりうる災害に備えるためにも、みなさんと一緒に考えていきましょう。



社協助成金を活用されている方々へ

令和6年度 各助成金の報告期限のお知らせ

- 地域福祉活動助成金
- 子育てサークル助成金
- 福祉団体・ボランティア団体活動助成金

令和7年4月18日(金)まで

お問い合わせ先 0225-96-5290 (地域福祉課)





石巻地区

めいじ あん
明治 杏ちゃん



釜大街道地区

おの なごみ
小野 和ちゃん



河北地区

たかはし ちなみ
高橋 千菜美ちゃん



河北地区

さかき こと は
神 琴葉ちゃん
すずは
涼羽ちゃん



河南地区

たかはし ひまり
高橋 陽葵ちゃん



桃生地区

こんの あいか
今野 愛華ちゃん



牡鹿地区

えんどう こうき
遠藤 晃希ちゃん

石巻市内にお住まいの、3歳くらいまでのお子さまの写真を募集しております。おらいの(私の家の)かわいいアイドルを、ぜひご紹介ください。掲載内容については、「お子さまの写真」、「お名前(よみがな)」、「お住まいの地区名」です。

(写真データサイズは5MB以内)

※ご好評につき掲載までに時間がかかる場合があります。お子さま一人1回限りの掲載となりますので、ご了承ください。

また、兄弟や姉妹での応募の場合、1枚の写真と一緒に写っている画像をお願いします。

【お問い合わせ】本所または各支所まで、電話かメールでご連絡ください。メールアドレス: honsho@ishinomaki-shakyo.or.jp



↑応募はこちらから

宮城いきいき学園

令和7年4月 入学生募集

【対象】県内に居住の60歳以上の方

【場所】①仙南校 ②大崎校 ③石巻校
④気仙沼・本吉校 ⑤登米・栗原校

【募集人員】各校30人程度

【学習日】年間約20日(2学年制)

【内容】生きがいと健康づくりを目指し、地域社会に貢献できる人材として、必要な内容を身につけます。

【募集期間】令和7年3月31日(月)まで(※当日消印有効)

【入学金】5,000円

【受講料】年間20,000円

申込書は、各市町村の高齢者福祉担当課及び生涯学習担当課並びに市町村社会福祉協議会等、また、下記ホームページから入手できます。二次元コードからの申込も可能です。

【宮城県社会福祉協議会ホームページ】

[<https://www.miyagi-sfk.net/>]

【申し込みお問い合わせ】

宮城県社会福祉協議会

いきがい推進センター

☎022-225-8477



いしのまき社協だよりについての アンケートにご協力ください

いしのまき社協だよりをご覧いただき、ありがとうございます。みなさまに身近な福祉情報をお届けするために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

【回答期限】

令和7年3月25日(火)～4月30日(水)

【回答方法】

右の二次元コードを読み取りご回答ください。



石巻市社会福祉協議会 各支所 お問い合わせ先

総務課 地域福祉課 ボランティアセンター	〒986-0825 石巻市穀町15-2 ☎0225-96-5290 FAX 0225-96-5223
生活支援課 (公営住宅等見守り連携室)	〒986-0032 石巻市開成1-26 ☎0225-92-6733 FAX 0225-96-2613 ☎0225-23-3911 FAX 0225-23-3912
河北支所	〒986-0132 石巻市小船越字山畑417-54 ☎0225-62-1077 FAX 0225-62-1079
雄勝支所	〒986-1333 石巻市雄勝町雄勝字下雄勝12-42 ☎0225-61-3011 FAX 0225-61-3022
河南支所	〒987-1101 石巻市前谷地字黒沢前35 ☎0225-72-3725 FAX 0225-72-2408
桃生支所	〒986-0313 石巻市桃生町中津山字八木157-1 ☎0225-76-1020 FAX 0225-79-1018
北上支所	〒986-0202 石巻市北上町橋浦字大須215 ☎0225-67-3025 FAX 0225-61-7024
牡鹿支所	〒986-2523 石巻市鮎川浜清崎山7 ☎0225-45-2684 FAX 0225-45-2785

編集後記

社協だよりも次号で100号目を迎えます。

バックナンバーを読み返してみると、みなさんの理解と協力があつたからこそ、本会として地域福祉の推進に取り組み続けてこれたことを実感します。

これからも、みなさんとともに福祉のまちづくりの実現に向け歩み続けられれば幸いです。