

## 平成30年度 北区地域・ボランティア応援助成

～寄附をいただいた方々へのありがとうメッセージ～

みなさまからいただきました赤い羽根共同募金、賛助会費、寄附金を財源として、北区地域・ボランティア応援助成を行いましたので、ご報告いたします。

今回は高額助成（10万円以下）を受けられた団体のみなさまです。

### 長久手ストリングスハーモニー

（施設等バイオリン演奏披露）

ヴィオラ（50,000円）

ボランティア演奏で使用させていただきました。初めてヴィオラに触れることができ、メンバーも喜んでます。どうもありがとうございました。



### どんど鼓

（施設等での和太鼓演奏・披露）

締太鼓の革購入 2枚（70,000円）

地域のイベントや施設の慰問、夏祭り等に出かけました。締太鼓は持ち運びも楽なので利用者さんにも親しんでいただいています。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



### 名古屋きた災害ボランティア

ネットワーク

（防災・災害支援活動）

災害用ヘルメット（97,200円）

ヘルメットは災害時のボランティアセンター運営時に危険防止のため着用します。普段は学区・地域の団体などの出前防災講座で着用し、アピールします。



### 名古屋サーティーン

（精神障がい者バレーボールを普及・推進）

ソフトバレーボール、かご

北区交流会（45,500円）

地域のみなさまに貢献するイベントにボールやかごを使用しています。交流会では100名近い参加があり交流を深めました。本当にありがとうございます。



その他：高齢者サロン「喜楽」（サロン活動）：プロジェクター 30,000円、  
NPO法人旗あげ日本（子ども食堂）：子ども食堂広告（折り込みチラシ）費用 30,000円

ちいきほっと  
ニュース

第36号

発行  
北区社会福祉協議会  
〒462-0844  
北区清水四丁目17-1  
北区在宅サービスセンター内  
電話：915-7435  
FAX：915-2640

## 防災まめ知識

～その20 普段からの備えについて～

～南海トラフ巨大地震がやってくる！？ 私たちにできること その20～

**1週間を想定した工夫と備え～非常食の備蓄と冷蔵庫を活用し、1週間の食料を備える～**

普段から少し多めに食材を買い置きすれば、最初の3日間は冷蔵庫のものを食べてしのげそうです。冷凍庫に普段からご飯や食パン、野菜、冷凍食品等が入っている家庭も少なくないでしょう。

次の3日間は、いつもローリングストックしている食材でまかないます。ローリングストック法は食べたらずい足すという行為を繰り返す、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事を採ることができます。

それ以降は、乾物や発酵食品などの保存食やインスタントヌードル、フリーズドライ食品、チョコレートなどで乗り切る。さらに、調理方法（レシピ）もストックしておけば、「おいしい食の備え」が出来上がります。1週間を想定した上で重要となる防災グッズの必需品としてセットしておきたい防災グッズが「カセットコンロ」です。過去の被災者の多くは、災害後の避難生活の際に“温かい物”が食べたかったと語っています。備蓄しているお気に入りのレトルト食品などをさらにおいしくいただくために、被災直後の一時的に電気やガスが止まり、熱源を失ってしまう状況で、カセットコンロはとて重宝します。

普段の鍋用に準備されているご家庭も多いと思いますので、カセットボンベの買い置きを少し多め（15～20本）にして災害時に備えましょう。

○出典：内閣府ホームページ <http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h25/73/bousaitaisaku.html>

地域に関する情報提供は北区社会福祉協議会（915-7435）まで

『防災まめ知識』は、名古屋きた災害ボランティアネットワークさんのご協力による、防災関連のまめ知識についての連載です。気軽に読めて、ためになって楽しいコーナーです。

食事に制限ある方など、支援物資などない食料が続くことで、体調を崩される方もいるそうです。できるだけ、自身でいざという時のため備えておけるといいですね。

<http://www.kitashakyo.jp/>

ホームページから

カラー版をご覧ください

# 地域交流 イベント

冬が終わり、温かく過ごしやすい季節がやってきました。北区内でもさまざまなイベントが開催されています。イベントをピックアップしてご紹介します。

## 健康・福祉どんぐり&得ch!マルシェ

3月31日、ウェルネスガーデン（西部医療センター前）

北区のみなさんに健康・福祉について知ってもらおうと、イベントが実施されました。

当日は藤田医科大学による『心肺蘇生法講習会』を始め、主催団体『どんぐりの家』『どんぐり~ず』による合唱、その他のグループによる手話歌や手品、介護・福祉関係者による音楽ユニットFEN-Girlsの野外ステージや、北区内の店舗を始めとした健康・福祉をテーマとする”得ch!マルシェ”が開催されました。

今回のイベントをどんぐりの家と一緒にプロデュースされたSEプロモーションの佐藤さんは、ソーネおおぞねのマルシェなども手掛けており、今後機会があれば、他の障害福祉事業所も巻き込んでいきたいと語ってくださいました。

当日は、冷たい風が吹く一日でしたが、みなさん笑顔で参加され、楽しまれていました。参加者だけでなく出展者も参加することで新たなつながりや交流が生まれるイベントでした。



## 清水学区八地区自治会春まつり開催!

4月6日、柳原公園

4月6日桜の芽吹きと共に、柳原通商店街にある八地区自治会の春まつりが柳原公園にて開催されました。自治会として今回初めての取り組みとなる春まつりですが、回覧板で周知を重ねた結果、50名以上の参加もあり、公園は終始賑やかな声で包まれました。

ラーメンや串カツ、たい焼きやたません、みたらしに枝豆と、様々なコーナーが設けられ、多くの方が好きなものを選んで、食べながら団欒を楽しんでいる姿が印象的でした。

参加者からは、「天気も良く桜も見ながらわいわいできるのはうれしい。」「自治会長さんが一生懸命やってくれるので楽しめる」などの声も聞かれました。「町内で顔見知りをつくり、つながりの輪を広めていくことを目的に始まった取組みだが、今回は試行錯誤してより良いものにしていきたい。」と熱意あふれる姿の岩田自治会長。秋には公園の掃除ともに焼き芋を食べ交流を深める取り組みも実施されており、今後の取組みについても楽しみです!





楽しいイベントもりだくさん\(^o^)/

## イベント情報・募集

北区の様々なイベント情報を掲載するコーナーです。掲載依頼、問合せは、下記連絡先まで

☎ 915-7435

Fax 915-2640



ふくちゃんきたちゃんボランティア委員会

● プチサロンふくちゃん・きたちゃん  
～ふくしがきた 開催します～

ボランティアサロン&amp;セルブ製品販売会を開催。

▽日時 6月7日(金) 11時～14時

▽場所 北区在宅サービスセンター内  
研修室・ボランティアルーム

▽内容

- ① ふくちゃんの部屋(研修室)では..  
・セルブ製品販売
- ② きたちゃんの部屋(ボランティアルーム)では..  
・自由におしゃべり(飲食OK)  
・ボランティア紹介&相談  
・ミニ教室 ・歌声サロン
- ③ 会場内では古本や使用済み切手、  
ペットボトルキャップの回収もしています

▽主催 ふくちゃんきたちゃんボランティア委員会

▽問合せ ☎ : 915-7435

北区社会福祉協議会

担当: 古川

城北荘

## ● 移動販売のお知らせ ●

移動販売車がやってきます。ご家族、近隣の方どなたでも買い物できます。

▽日時 1の付く日は魚屋  
6の付く日は魚屋、八百屋  
8時半～12時頃: 雨天決行

▽場所 城北荘21棟  
南側城北会館  
東側  
(名古屋市北区名城)

▽問合せ

北区社会福祉協議会

☎ : 915-7435



柳原通商店街振興組合

## ● 第68回夏まつり ●

▽日時 8月2日(金) 3日(土) 18時～21時

▽内容

愛知県初、全国でも2番目に振興組合として法務局に登録された、由緒ある柳原通商店街が一丸となって盛り上げる夏まつり。歩行者天国となる商店街の進路の距離は約600m以上。

今年は、愛知県警察音楽隊、名古屋市ポッカレモン消防音楽隊の行進を始め、数多くのイベント企画、屋台が繰り広げられます。

▽問合せ先

☎ : 090-9198-4431 担当: 日比野

まごころとくらしのサポートセンターなないろ

## ● 第11回 たなばた会 ●

▽日時 7月4日(木) 11時～14時: 雨天決行

▽場所 北医療生活協同組合

「まごころとくらしのサポートセンターなないろ」  
1階コミュニティフロア等

- ▽内容
- ・ふれあいコンサート(13時～)  
(胡弓奏者: 石田音人さん 他)
  - ・模擬店(飲み物、お菓子等)
  - ・こだわりの野菜販売
  - ・他 福祉施設等の販売ブース

▽問合せ先 ☎ : 910-8077 FAX : 910-8078

担当: 新井

この言葉に出会ったのは高校生の時でした。大学受験を控え、国語の先生が学年たよりに紹介してくださった事がきっかけです。言葉になりました。

これまでの人生のなかで問題を抱え悩んだ時にはいつもこの言葉に助けられてきました。

すべてにおいて、誰かのせいではなく自分が今をつくり将来をつかっていくんだと感じています。これからの人生においても、この言葉を大切にしていきたいと思えます。

過去と他人は変えられない。しかし、いまここから始まる未来と自分は変えられる。

カナダの心理学者 エリック・バーン

## ● 第25回 私の好きなことばりレー ●

北区社会福祉協議会 事務局主事 浅井 法子さん



# ヘルプマーク※をみかけたら・・・



みなさんは、<sup>せんいきんつうしょう</sup>線維筋痛症という病気をご存じですか？。線維筋痛症とは、全身性慢性疼痛疾患で、全身に激しい痛みがおこる病気です。痛みの他には疲労感・倦怠感、こわばり感、睡眠障害等多くの症状がありますが、自覚症状のみのため、患者の多くは確定診断されない不安や周りの不理解と戦っています。最近、レディー・ガガさん(31)が自身のツイッターでその病名を告白され、メディア等でとりあげられました。

北区在住の伊藤さん(仮名)はあるイベントのステージでご自身の病気(線維筋痛症)やヘルプマークの啓発についてお話しされていました。後日、本会にお越しいただき、病気のこと、生活、ヘルプマークについてお話をお伺いしました。

## ○線維筋痛症という病気について教えてください。

人によって症状が異なりますが、私の場合は疲れやすく、全身の関節や筋肉に痛みがあります。線維筋痛症の方の中には、触れること自体に痛みを伴う方、例えば布団などがかかることでさえ激痛を伴う方もいらっしゃいます。

私が線維筋痛症を発症したのは40代の頃で、風邪の症状が2,3か月続いた後、腹痛や胸痛、関節痛などが始まりました。最初は「筋肉痛かな？」という程度の痛みでしたが、徐々に痛みは悪化しました。その後は病院を転々とし、あらゆる検査を行いましたけどどれも異常はなし。痛み止めも効果はありませんでした。薬の副作用で体調を崩し、最終的にインターネットでこの病気を知り、診断に至りました。現在は愛知医科大学病院にある『痛みセンター』(痛みに関連した病気に悩んでいる患者さんを、総合的に診断し治療する施設)に通院しています。痛みが原因で社会生活に支障をきたし、睡眠不足や筋肉等の衰えが心配されるため、薬の処方や生活の質を向上させるためのリハビリなどに通っています。寝ていると痛いことを考えてしまうため、なるべく活動を増やし積極的に外に出るように心がけています。

この病気は、リウマチなどと違って炎症反応はないため、診断できる病院も少なく、周りからも仮病や精神疾患などと間違われることも多い病気です。私のようにインターネットで自分で検索してこの病気にたどり着く方も多いそうです。

## ○ヘルプマークをお持ちですが、周りの理解、支援等がありますか。

過去に、あえて杖を持っていた時期もありました。日によって症状が違いますし、歩き方がゆっくりになることもあるため、体調不良を理解してもらうためです。ヘルプマークができたので、杖をやめてマークを持つようになりましたが、残念ながら声をかけられたことはありませんね。

ヘルプマークを持っている方に電車等で席を譲ることがあると思いますが、例えば、耳の聞こえない方など、座る必要がない方もいます。様々な方が持てるヘルプマークだけに、どのような助けが必要なのかは聞いてみないとわからない部分があります。「席を譲りましょうか」という一言に対して、「私は大丈夫です」「今は大丈夫です」と言われることもあるかもしれません。ですが、私のように外見は元気そうに見えても、病と闘っており、座らせてもらいたい方もいますから。そっと声をかけてもらえると嬉しいですね。

## ○読者の皆さんへのメッセージをお聞かせ下さい。

検査結果に異常がなくても、苦しんでいる方はたくさんいます。また、この病気に限らず解明されていない多くの病気があることを知ってほしいです。

本人が苦しんでいるのに、怠けているだけであるとか、仮病ではないかと疑われることで、心が傷つき、孤立してしまいます。家族や友人ならなおさらですよ。痛みを想像し、本当だと周りの方が信じてあげてください。症状が改善されなっても、その人の心は救われますから。

## ヘルプマーク

※とは？

内部障害や難病の方を始め、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。区役所福祉課、保健センター、障害者基幹相談支援センター、病院等で配布しています。

## 線維筋痛症・ヘルプマークについての歌の紹介(youtube チャンネル)

○末守 みなとさん作詞作曲

(線維筋痛症と闘う、一宮のご当地歌手。「みなと音楽隊 138」隊長。)

- ・ pain～一人じゃない～:線維筋痛症について歌った歌
- ・ ヘルプマークをしていますか?:ヘルプマークの啓発ソング

