

291号(令和3年11月1日発行)

青梅市社会福祉協議会だより

お元気ですか

11月に入り、寒くなっていきます。
コロナや、風邪、インフルエンザなどの
ウィルスを防ぐために、
今から免疫力を高めましょう!

目次

●2ページ

- ・歳末たすけあい運動
- ・福祉専門相談
- ・社協の教育支援資金

●3ページ

- ・寄附の御礼
- ・おせち料理宅配
- ・おうち生活サポーター養成講座

●4・5ページ

コロナウィルスなどに効果がある!
かもしれない
免疫力を高める方法教えます!

●6・7ページ

- ・求人情報
- ・社協トピックス
- ・あたたかい心の結晶

●8ページ

自宅で気軽にできるボランティア

免疫力アップ料理のご紹介



さつまいもときのこの甘酢炒め

これらの料理の作り方、
免疫力についての特集は
4, 5ページです!



鮭と秋野菜のホイル焼き



社会福祉法人 青梅市社会福祉協議会

ホームページ <http://www.omeshakyo.jp>

〒198-0042 青梅市東青梅1-177-3 ●電話0428-22-1233

お困りごとなどお気軽にご相談ください。 広報紙のご意見・ご感想をお待ちしています。

お知らせ

歳末たすけあい運動にご協力をお願いします

皆さまからいただく募金は、子ども、高齢者、障がい者の支援やボランティア・市民活動などの地域福祉活動に活用されます。各支会・自治会の方にもご協力いただいています。

1.実施期間:12月1日(水)から12月28日(火)まで

2.受付場所



3.活用事業



お知らせ

福祉専門相談 ※相談無料 1回30分、電話にて予約受付

成年後見制度の手続きの仕方や進め方、遺言や相続等に関する相談を弁護士がお受けします。(場所:青梅市福祉センター1階相談室)

今後の予定:11月 9日(火)	午前9時30分~11時30分	11月24日(水)	午後17時00分~20時00分
12月14日(火)	午前9時30分~11時30分	12月22日(水)	午後17時00分~20時00分
1月11日(火)	午前9時30分~11時30分	1月26日(水)	午後17時00分~20時00分
2月 8日(火)	午前9時30分~11時30分		
3月 8日(火)	午前9時30分~11時30分	3月23日(水)	午後17時00分~20時00分



お問い合わせ:「成年後見・権利擁護センターおうめ」 ☎23-7868

お知らせ

社協の教育支援資金

高校や大学等進学先の学費を無利子で借入できる制度です。在学中の方も対象です。

貸付上限額	高等学校	高等専門学校	短期大学	大学
	52,500円	90,000円	90,000円	97,500円



まずはお電話ください! お問い合わせ:青梅市社会福祉協議会 ☎22-1233

御 礼

新町東保育園様から寄附をいただきました!

新町東保育園の園児たちが育てた野菜の売り上げを当会に寄附して頂きました。地域福祉に役立てるために、園児たちが自分たちで寄附することを決めたそうです。

本当にありがとうございました!



お知らせ

お家で過ごすお正月

おせち料理をご自宅までお届けします

対 象： 青梅市に在住で、①のいずれかであり、かつ②のいずれかに該当する方。

①

- ・身体障害者手帳1・2級
- ・愛の手帳1・2度
- ・精神障害者保健福祉手帳1級

②

- ・ひとり暮らし
- ・同居者が65歳以上の高齢者のみの世帯
- ・障がい者が生計の中心を担っている世帯

×



※写真は令和2年度のおせち料理です。

価 格： 1食目3,000円(税込み) ※2食目以降6,156円(税込み)

受付期間： 11月1日(月)～12月3日(金) ※12月31日(金)午前中に代金引き換えにてお届け致します。

そ の 他： 品数は30品目前後を予定しています。

※こちらの事業には歳末たすけあい運動募金の配分金の一部が使われています。

ご注文・お問合せ：青梅市社会福祉協議会 ☎22-1233

募 集

元気高齢者等が支える家事支援サービス 担い手募集 (おうめ生活サポーターサービス)

元気な高齢者等が高齢者を支える側となり、掃除や洗濯、買い物等の家事支援を行うサービスです。

※担い手になるためには青梅市が実施する「担い手養成研修」を受講し修了することが必須となります。

担い手
養成研修

介護保険制度や高齢者の特徴、支援のポイントなどを学んでいただきます。

日 時： 令和3年12月15日(水)、12月22日(水)の二日間 午前9時から午後4時まで

会 場： 青梅市福祉センター第1～第3集会室

対 象： 市内で活動(報酬あり)ができる40歳以上の健康な市民

費 用： 無料

申 込： 令和3年11月30日(火)までに青梅市役所高齢者支援課包括支援係へ
電話(22-1111)または直接(市役所1階10B窓口)

家事援助は初めてという方でも大丈夫です。新たな支援の担い手としてぜひご参加ください!

おうめ生活サポーターについての
お問い合わせ：青梅市社会福祉協議会 ☎22-1233



コロナウイルスなどに効果がある! かもしれない 免疫力を高める方法、教えます!

これから気温が下がり、体調を崩しやすい時期になってきますね。
様々なウイルスに対抗するために、免疫力を高めましょう!



免疫とは?

免疫とは、体内に侵入してきた異物を排除したり、傷ついた細胞を修復したりして、体の調子を整える働きです。免疫の種類は生まれつき体に備わっている「自然免疫」と、以前に入り込んだ異物を記憶し、それを基に攻撃する「獲得免疫」があります。これらの免疫を活性化させることにより、免疫力が高まります。

〈免疫力を高める方法〉

食事編

免疫力を上げるためには、食事で腸内環境を整えることが大切とされています。腸内には全体の約6~7割の免疫細胞が存在します。

免疫力アップに効果的な食材

さつまいも・きのこ類・鮭・かぼちゃ・ブロッコリー・しょうが・にんにく・人参・キャベツ・セロリ・玉ねぎ・海藻・きのこ・ごぼう など…

※これらの食材だけではなく、様々な種類のものをバランス良く、継続的に食べることが大切です。
(参考文献 病気に打ち勝つ!免疫力を高める!おいしいレシピ 石原結實 成美堂出版(2011))

調理 野菜と、タンパク質を多く含む魚や肉、卵、豆製品などと組み合わせると良いでしょう。

食事中 消化機能は加齢によって低下していきます。よく噛むことで吸収がよくなります。

食事後 歯磨きやうがいなどで口の中をきれいにすることにより、むし歯などの予防を
するとともに肺にウイルスが入ることを防ぎます。

◆免疫力アップのレシピ例

※レシピはYouTube動画「お~ちゃんねる」にもアップ予定です。
詳細は8ページへ!

さつまいもときのこの甘酢炒め

【材料】

- ・さつまいも 1本
- ・えのき茸 1/2パック
- ・しいたけ 3個
- ・エリンギ 2本
- ・合わせ調味料
- しょうゆ 大さじ1.1/2
- みりん 大さじ1.1/2
- 砂糖 大さじ1.1/2
- 料理酒 大さじ1.1/2
- 酢 大さじ1
- ・黒ゴマ 少々



【作り方】

- ① さつまいもは5mm厚に切って、水に5分程さらしておく
- ② 耐熱容器に入れ、レンジで600w4分加熱する
- ③ きのこ類は食べやすい大きさに切る
- ④ フライパンに油を熱し、さつまいもを焼く
- ⑤ しんなりしたら、合わせ調味料を入れてさつまいもと炒める
- ⑥ 器に盛り、上から黒ゴマをふって完成

鮭と秋野菜のホイル焼き

【材料】

- ・鮭 2切れ
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・しめじ 1/3パック
- ・えりんぎ 2本
- ・ブロッコリー 1/6個
- ・味噌 大さじ1.5
- ・みりん 大さじ1
- ・バター 20g
- ・黒コショウ 少々
- ・レモン 輪切り2枚



【作り方】

- ① きのこ類とブロッコリーは食べやすい大きさに切る
- ② かぼちゃは薄切りにして耐熱容器でラップをして3分加熱する
- ③ 味噌とみりんはよく混ぜておく
- ④ アルミホイルにかぼちゃ→鮭→味噌だれ→きのこ→ブロッコリーの順に入れ、黒コショウとバター、レモンをのせて包む。
- ⑤ トースター1.600wで15分焼いて完成
(フライパンだと蓋をして10分程度焼く)

運動編

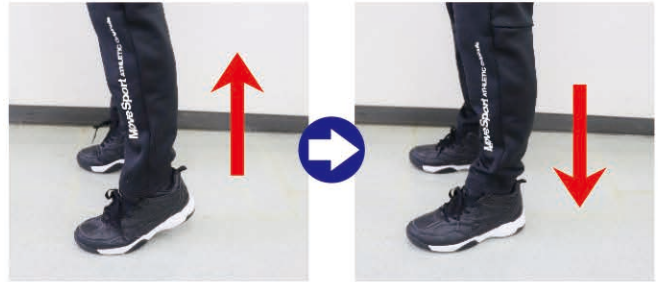
適度な運動によって、代謝や体温が上がり、免疫力を高めます。免疫細胞が活発に働ける体温は36.5度前後で、1度下がると免疫力が30%ほど下がります。

また、軽い運動をして血管が拡張すると、副交感神経が優位になり、リラックスもできて、一時的に血圧も下がります。適度に水分を取りながら、無理のない範囲の運動を継続的に行いましょう！

◆自宅でできる運動・マッサージ例

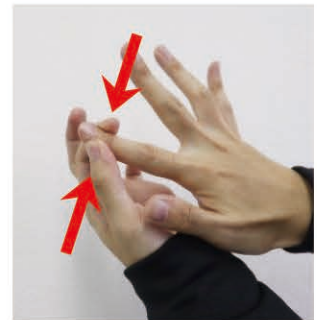
◎カーフレイズ

足を少し開いて直立し、その場でかかとを上げ下げする運動です。この運動により、足の筋肉が鍛えられ、血液が循環して免疫力を高めます。5～10回を1セットとして、少しずつ、無理のない範囲でセット数を増やしていきましょう！



◎指マッサージ

爪の生え際を反対の手の親指と人差し指で挟み、10秒間強く押します。両手とも親指から順番に5本すべて行います。これにより、爪の生え際にある「井穴(せいけつ)」というツボを刺激され、免疫力が上がります。



睡眠編

質の良い睡眠も免疫力アップに効果的です。睡眠中は副交感神経が優位となり、免疫力が上がります。規則正しい睡眠や入眠しやすいように、次のようなことに取り組みましょう！

● 質の良い睡眠の条件 ●

規則正しい睡眠のために…

- ・朝、カーテンをあけ、朝の光を取り込む
- ・毎日同じ時間に起床・就寝する
- ・運動を習慣化する

入眠しやすくするために…

- ・寝る2～3時間前までに入浴をする
- ・寝る直前の食事や、TV・スマートフォンの視聴を控える
- ・睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ

● 青梅市健康センター保健師さんによるアドバイス ●

- ・記事の内容通りにできなくても構いません。できないことでストレスを感じては逆効果になってしまいます。皆さんのできることから始めましょう。一番重要なことは楽しく続けることです。
- ・笑顔になることで、ストレスが軽減され、免疫力が上がります。作り笑いでも効果があります。まずは1日1笑から始めてみましょう。
- ・ワクチン接種は特定の感染症に対して感染リスクを下げることで知られています。ワクチン接種をされた方も、マスクの着用などの感染予防を引き続き行うことが大切です。

福祉の現場で働いてみませんか？

♪ 求人情報 ♪

※求人情報は変更になる可能性があります。
詳細は各施設へお問い合わせください。

砂町友愛園 養護部 沢井1-506			
職種	グループホーム補助員	栄養士	保育士、指導員
雇用形態	パート	常勤	常勤
年齢	～60歳位	～55歳位	～30歳位
資格等	保育士 児童指導員 任用資格	栄養士	保育士 児童指導員 任用資格
連絡先	肥塚 0428-78-8388		

青梅市立総合病院 東青梅4-16-5	
職種	看護補助
雇用形態	非常勤(時給1,429円)
年齢	不問(高卒以上)
資格等	未経験者・学生可 入浴介助、用具の洗浄、食事介助等 夜勤あり
連絡先	高水(直) 0428-22-3191

社会福祉法人 聖明福祉協会 根ヶ布2-722	
職種	介護職員
雇用形態	常勤
年齢	～50歳
資格等	不問 (介護の実務経験、介護福祉士資格あれば 尚可)
連絡先	島田 0428-24-5700

青梅市社会福祉協議会 会員募集中!



青梅市社会福祉協議会は、地域福祉のために様々な活動を行っています。これらは、地域の皆さまからの会費収入により成り立っています。

会員に加入し、青梅の地域福祉に貢献しませんか？ご協力をお願いします！

正会員 : 年額 300円以上
賛助会員 : 年額 1,000円以上
団体会員 : 年額 5,000円以上

問い合わせ先 青梅市社会福祉協議会 TEL:22-1233

社協 トピックス

9月～10月の社協での出来事

◎福祉功労者表彰・感謝状贈呈

青梅市の社会福祉に大きく貢献した方や団体を表彰するとともに、社会福祉協議会の活動に多大な貢献をした方・団体へ感謝状を贈呈しました。

例年、9月に実施される青梅市社会福祉大会で表彰および感謝状、記念品の贈呈を行っていましたが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送させていただきました。



◎配食試食会

高齢者世帯にお弁当を届けるボランティア配達員75名の方々に、お弁当を試食いただき、味・量・彩りなどについて感想を頂戴しました。

いただいた感想を参考に、お弁当の質を向上し、より一層喜んでいただけるよう引き続き努力して参ります



あたたかい心の結晶

(敬称略)
(令和3年8月1日～
令和3年9月30日)
○内の数字は、ご寄付の回数
です。

一般寄付

氏名	金額
井田 勝	3,400
大越精密(株)設置募金箱	7,763
そば處 津久茂	3,000
新町東保育園	17,550
上町新生会	11,134
伊藤菌お客様一同	4,757
居酒屋 絆	2,764
大串 統是	3,000
池田 好子	10,000

※社会福祉協議会では指定寄付の取りあつかいはしていません。

物 品

ボーイスカウト青梅第2団スカウト一同(はがき、テレカ)、鈴木征治(尿取りパッド、おしりふき、衣類)、横川務(おむつ)、古川道明(キャットフード、ペット用シート)、飯島利久(タオル)、(株)若林商店(タオル)、須崎隆(おむつ)、西村(商品券、音楽ギフトカード、図書券)

匿名(クリスマスオーナメント、ミニタオル、巾着、おむつ、マスク、タオル、尿取りパッド、トイレトーパー)

ベルマーク

富士タオル3Fドライ有志②、伊藤操、サンエックス写真商会、吉崎之康、国際ソロプチミスト青梅、そば處津久茂、浅見文子、吉野恵子、上町新生会、タナカ理容室・田中博、畑中保育園、青梅新興(株)、中澤十四五、(有)八木燃料店、阿部加代子、田村利枝他3名、音訳ボランティアグループたんぽぽ、天ヶ瀬楽寿会、匿名5件

使用済み切手

勝沼寿会、骨董神明、サンエックス写真商会、社会福祉法人博仁会、青梅市健康センター②、澤田秀夫、国際ソロプチミスト青梅②、榎戸産業(株)、青梅幼稚園、そば處津久茂、鈴木征治、吉野恵子、(株)中島工務店、上町新生会、丸伊建設、牟田口玲子、新町東保育園、タナカ理容室・田中博、畑中保育園、青梅市民センター、臼井繁、(株)富士商会、ボーイスカウト青梅第4団スカウト一同、青梅新興(株)、勝山純子、伊藤菌、居酒屋絆、(有)八木燃料店、認知症家族の会青梅ネット、阿部加代子、井上一郎、並木正、枝久保敦郎、原嶋曜子、訪問看護ステーション友田、久保美江、青梅市立新町小学校事務室、石川智子、田村利枝他3名、音訳ボランティアグループたんぽぽ、飯島利久、天ヶ瀬楽寿会、(株)若林商店、(株)高野保険事務所、ボーイスカウト青梅第2団スカウト一同、新町市民センター利用者、第2カントリービラ青梅、山森健吉、高村好子、中山、大柳柳寿会(大野ヒデ子、本田久美子、濱中つね子、茂木耕之助)、天野文子、西村、匿名12件

青梅市(資産税課、市民課、企画政策課)

使用済みテレカ等

ボーイスカウト青梅第2団スカウト一同、伊藤菌、青梅厚生病院、天ヶ瀬楽寿会



おーちゃん動画配信中!

詳細は8ページへ!!

「自宅で気軽に」できるボランティア

～社協では使用済み切手、テレカ、ベルマークを集めています～

使用済み切手、テレカはどうなるの？

①切手・テレカを集める



切手をご寄付いただく際は周りに1cmほど余白を残していただくとありがたいです。

②聖明園へ届ける



目の不自由な高齢者のための施設、聖明園（根ヶ布）へ届けます。

③集まった切手・テレカを売る



日本中から集まった切手・テレカをコレクターへ売り、その売上は施設の整備費等に使われます。

売ったらいくらになるの？

10kgで1万円です。令和2年度の1年間ではおおよそ40万円の売り上げがありました。

ベルマークはどうなるの？

①かすみの里へ届ける



知的障がい者のための施設、かすみの里（新町）へ届けます。

②加工・仕分けをする



かすみの里で同じサイズに切り、メーカーや点数ごとに仕分けします。

③施設の備品等と交換する



これまでに楽器、放送器具、テレビ、車いすの体重計等と交換したそうです。商品と交換する際、金額の1割が教育環境改善のために寄付されます。

皆様からいただいた切手やベルマークは、高齢者や障がいのある方の暮らしのために使われています。ご寄付をお待ちしています！



QRコードからもアクセス可能！

チャンネル登録者数…31人
総再生回数…… 1,131回
(10月13日現在)

YouTubeサイト内で

青梅 ボランティア

検索



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、11月に予定していたふれあい大掃除は中止します。

『お元気ですか』は皆様からの会費と歳末たすけあい募金により発行しています

『お元気ですか』は 6月・9月・11月・3月1日発行です