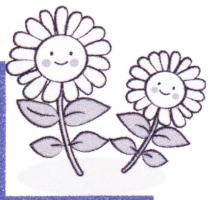
那須烏山市社会福祉協議会ボランティアセンター情報紙

2013年　夏

第4号

平成25年8月25日 発行

なすからボランティア かわらばん



那須烏山市内には、市民・自治会・福祉施設など、様々な形で地域で頑張っている人たちがたくさんいます。

そこで今回の『かわらばん』ではちょっと趣向を変えて、「おいしいものからつながる・ひろがる！！」ということで、おいしいものにスポットをあて、地域・市内福祉施設で頑張っている人、おいしいものをご紹介します。

那須烏山市　地域から発信
「おいしいものマップ」

③
大和久福祉会　「パン職人いっぴ」
藤田1060-4（ふじた体験むら内）
TEL：88-0002

②
市民カフェ３５番館
中央2-6-8
※連絡先は中をご覧ください

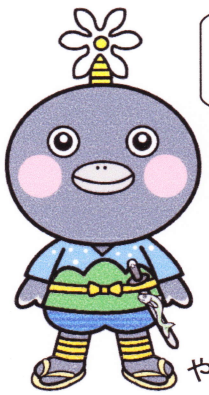
市社会福祉協議会
本　所

市社会福祉協議会　烏山支所

④
みつわ工房　「カフェ・みつわ」
野上770-4
（問）TEL：88-9016（みつわ工房）

⑤
あすなろ　パン工房 風（山あげ会館内）
金井2-5-26　TEL：83-1514

①
向田ふれあいの里（旧向田小学校）
向田2187　※連絡先は中をご覧ください



僕らも頑張らなくっちゃ！！

やまどん

那須烏山市
ｲﾒｰｼﾞｷｬﾗｸﾀｰ

市内で頑張っている人たちがたくさんいるのね。

ここなす姫

那須烏山市がもっともっと元気なまちになるといいね。

からすまる

特集 1　地域のちから発見！！

向田ふれあいの里

市独自の高齢者多機能型施設ふれあいの里事業をきっかけに、廃校となった旧向田小学校を利用して始まった「向田ふれあいの里」。高齢になっても、今まで暮らしてきた地域で最後まで暮らすために何が必要で、地域でどんな機能が必要かを話し合いながらあったらよいと思う機能を用意してみました。そして、地域の人が地域の人を支援し、生きることの楽しさを感じられる施設としてスタートしました。

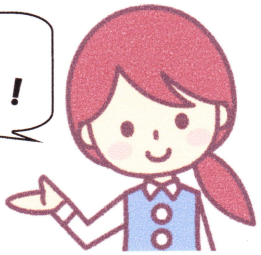
取材に伺い、お話しをしてくださったのは代表の永野さん。
「県内や市内からの視察も多い。いきいきふれあいレストランも今まで週1回だったが、たくさんの人に来ていただき好評で、現在は週2回行っている。
また、レストランの他にも「地域の茶の間」「いききふれあい塾」なども行っており、今では地域の高齢者・住民の交流の場にもなっている。」とのことでした。

開店時間：火曜日・金曜日（予約制）
11：30～13：00

連絡(予約)先：永野　0287-84-2410
石川　0287-84-2557

☆市内65歳以上の高齢者300円、一般は方は500円です。（コーヒー付）

いきいきふれあいレストランでは、今まで同じメニューを出したことがありません。また、スタッフの中に食生活改善推進団体連絡協議会のメンバーもいるので、バランスのとれた献立内容となっています。



市民カフェ35番館

女性団体連絡協議会に、那須烏山市まちづくり研究会から「やってみようか」という提案があり、各団体の代表が一緒に話し合いました。その結果、カフェをやろうということで始まり、今年で4年目に入った市民カフェ。2年前からはランチも始めて、今では市民の憩い・交流の場となっています。（1ヵ月交代で、写真や手作り小物など、地元の人のさまざまな作品展示も行っています。）

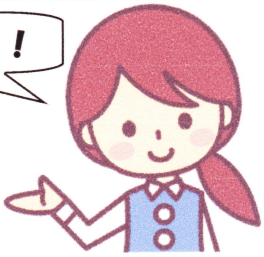
取材に伺い、お話しをしてくださったのは水曜日担当の森さん・片桐さん・野木さんの3人のみなさん。
代表の森さんは、「市内外からいらしてくれるお客様とのおしゃべりが楽しい。また、地元在住の歩く百科事典と呼ばれる物知りの人がいて、来店してはいろいろな事を話してくれるのでそれを聞けるのも楽しく（それを目当てに来店される常連の人も多いとのこと）、やっていて良かったと思う」とのことでした。また、市外からみえる人たちに観光案内などの役割も果たしている。

開店時間：火曜日・水曜日・木曜日
10：00～18：00

連絡(予約)先：080-5474-0035
※人数が多い場合はご予約ください。

☆ランチは500円（コーヒー付）
コーヒー単品は350円 など。

神戸まで研修に行き、淹れ方を習ってきたコーヒーは当店の一番のおすすめです。引き立てを、店内に飾ってある様々なカップから、お好きなものを選んで飲むことができます。



特集 2　福祉施設のおいしいもの見つけた！！

大和久福祉会　「パン職人 いっぴ」

開店時間：月・火・木・金・日曜日
（定休日：水・土曜日）
10：00～16：00

「パン職人いっぴ」では地産地消にこだわり、市内のいちご・みかんやかぼちゃを使ったパンを作っています。中でも「くるみパン」は一番の人気で、一度に何袋も買っていく人がいます。（何もつけずにそのまま食べても、くるみがとても香ばしくおいしいパンです）

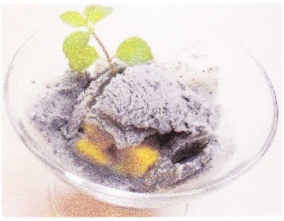
パンの種類は約６０種類。新しいパンのメニューはみんなで話し合って決めているとのことです。

月に一度、保健福祉センターでも販売しています。（販売日については「パン職人 いっぴ」にお問い合わせください）

「パン職人いっぴ」のこだわり

地産地消にこだわり、地元のいちご・みかん、かぼちゃなどの食材を使っています。安全・安心なパンです。

みつわ工房　「カフェ・みつわ」



今年度からランチも始まりました。「日替わり定食」と「カフェランチ」があり、パスタがメインの「カフェランチ」はこだわりの生パスタを使用していて、もちもちの新食感が楽しめます。（コーヒー・デザート付）

開店時間：
月・火・水・木・金曜日（定休日　土・日・祝日）
11：00～16：30（ランチ11：30～14：00）

「カフェ・みつわ」のこだわり

飲食業経験のある職員のシフォンケーキやクッキーの本格的なスイーツと、今年度から始まったランチのカフェランチでは、こだわりの生麺のパスタを使用しています。

あすなろ　パン工房 風

食材にこだわったパン作りをしています。

パンの種類は約４０種類。人気は「メロンパン」と「ソーセージパン」。最近では、今年度からメニューに加わった那須烏山市にちなんだ、生地に竹炭を練り込んだ、見た目は真っ黒ですがふわふわとした「からすパン」なども人気を集めています。

店内には喫茶コーナーもあり、大きなケヤキの木を見ながら、ゆったりとした時間を過ごすことができます。

「パン工房　風」のこだわり

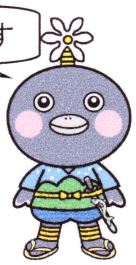
「安心・安全でおいしいパンをみなさまに…」と、こだわりの食材を使ったパン作りをしています。

「からすパン・からすのたまごパン」は、竹炭を生地に練り込んだ体にいいパンです。

開店時間：月・水・木・金曜日
（定休日　火・土・日・祝日）
11：00～15：30

番外編

風水害に備える



近年では突発的・局地的な集中豪雨（ゲリラ豪雨）も発生しやすくなっており、これからの時期、台風も含めていつ水害による被害を受けるかわかりません。7月27日の集中豪雨では県内でも鹿沼、日光などで59棟の床上・床下浸水の被害が出ました。

いざという時に慌てず行動できるよう、各家庭で風水害への備えを行ってください。

◎事前に備える

①避難時の行動や避難所を確認する。

那須烏山市では今年度、新たに地区別の「洪水・土砂災害ハザードマップ」がつくられ、各家庭に配布されています。日頃から自分の住んでいる地区の危険箇所や避難場所を確認しておきましょう。

②非常持ち出し品を準備・確認する。

いざという時にすぐに持ち出せるよう、携帯ラジオなどの非常持ち出し品・食料などの非常備蓄品を用意しましょう。

③地域でお互いに助け合える関係をつくっておく。

日頃から地域内のコミュニケーションがとれていると、いざという時の助け合いがスムーズにできます。高齢者や障がい者等の災害時要援護者も地域のみんなで協力して一緒に避難しましょう。

◎土砂災害の前兆に注意する

（がけ崩れ）
- ・がけからの水がにごる
- ・地下水や湧き水が止まる
- ・斜面のひび割れ、変形がある
- ・がけから小石がパラパラと落ちる
- ・がけから音がする
- ・腐った土のにおいがする

（土石流）
- ・山鳴りがする
- ・雨が降り続いているのに、川の水位が下がる
- ・川の水がにごったり、流木が交ざる

（地すべり）
- ・地面にひび割れができる
- ・井戸や沢の水がにごる
- ・がけや斜面から水がふき出す
- ・家のよう壁に亀裂が入る
- ・家のよう壁、樹木、電柱が傾く

◎風水害時の避難の注意点

- ・動きやすくて安全な服装で、頭部を保護し、靴は運動靴をはく
- ・車で避難せず、徒歩により避難する
- ・歩行可能な水深は、一般的に男性で70センチ、女性で50センチ
- ・水面下にはマンホールや側溝などの危険個所が多く、長い棒で確認して歩く
- ・単独で行動せず、隣近所と声をかけ合い、集団で避難する
- ・万が一、逃げ遅れたら近くの丈夫な建物に逃げる
- ・高齢者や幼児、傷病者や障がい者などの災害時要援護者の安全を確保する

◎家庭でできる簡易水防工法

これらの簡易水防工法は、あくまで小規模な水災で水深の浅い初期の段階で行うものです。危険を感じる前に早めに避難しましょう！！

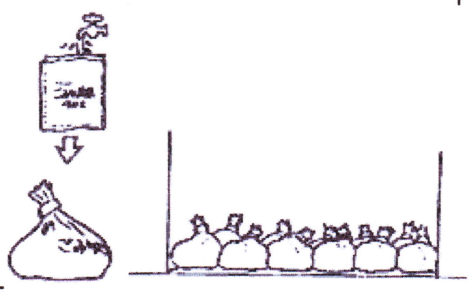
●ゴミ袋による簡易水のう工法

40リットル程度の容量のごみ袋を二重にして中に半分程度の水を入れ閉める。

ごみ袋の強度が不足する場合は、重ねる枚数を増やします。

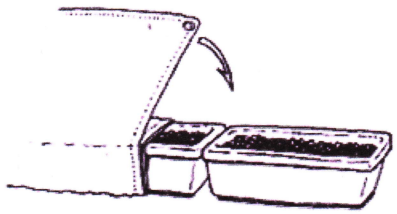
出入り口などに隙間なく並べて使用します。

二段重ねができないので、10cm程度の水深が限度です。



●プランターとレジャーシートによる工法

土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込み使用します。



※この他にもプランターをポリタンクに置き換えたり、長めの板（止水板）、畳等を用いたりして水の流入を防ぐことができます。

知っておきたい 熱中症のことあれこれ

今年の夏、いかがだったでしょうか。ようやく秋の気配が感じ始められましたが、昼間はまだまだ暑い日が続いています。ボランティア活動時はもちろんのこと、日常生活でも熱中症にはくれぐれもご注意ください。≪のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が大切です≫

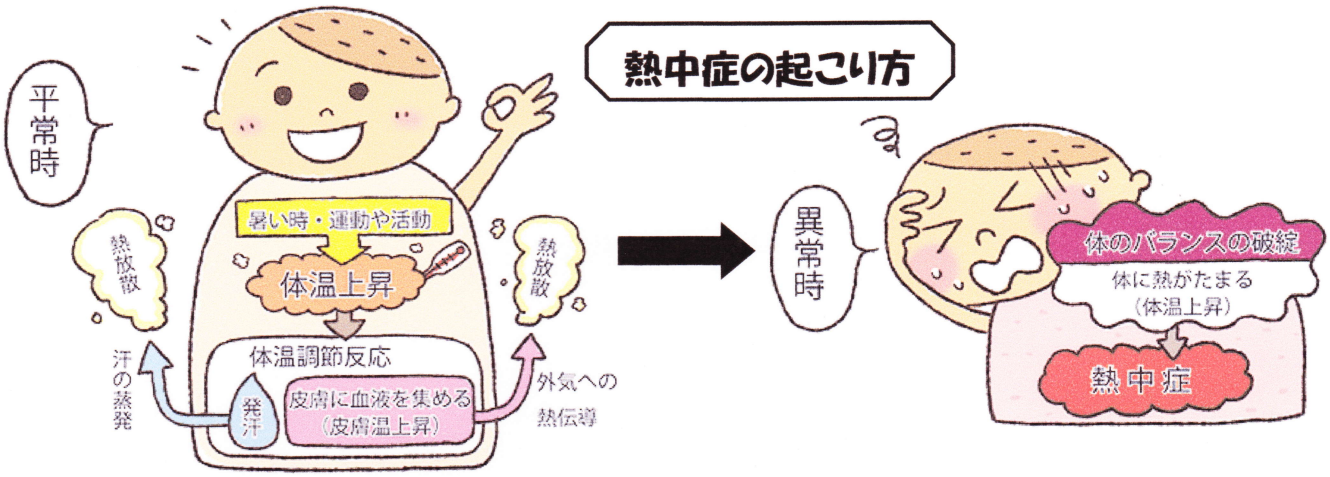
私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。

熱中症は、気温が低くても、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。また、室内や夜間も熱中症になりやすいので、風通しをよくして（扇風機やエアコンを適度に使用）、寝る前も必ず水分補給をしましょう。

特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症の予防には「水分補給（早めに・こまめに）」と「暑さを避けること」「室内の風通しをよくすること」が大切です！！



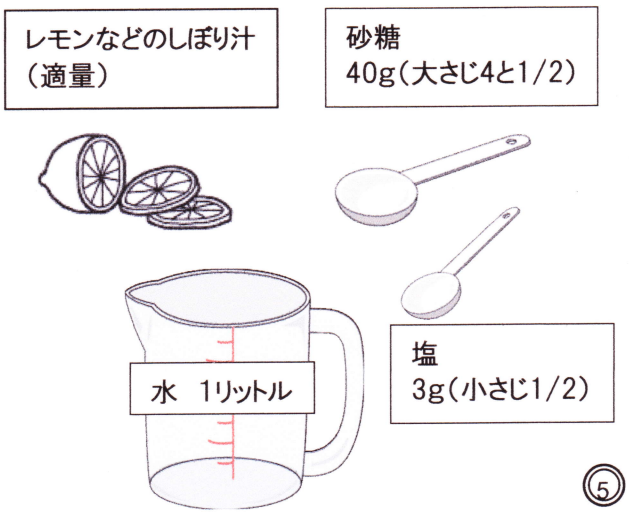
☆「経口保水液の作り方」（NHK生活情報ブログより）

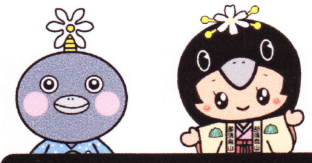
少量の汗をかいた時は市販のスポーツドリンクなどを飲めば大丈夫ですが、大量の汗をかいた時は血液中の水分と塩分が失われ、いろいろな障害が出てきて危険も伴います。そのため、大量の汗をかいた場合は経口保水液の摂取をおすすめします。そこで今回は、熱中症対策のための自宅で手軽に作れる「経口保水液の作り方」をご紹介します。

①砂糖40ｇ（大さじ4と1/2杯）と食塩3ｇ（小さじ1/2杯）を1リットルの水によく溶かします（湯冷ましのほうがよく溶けます）。
＜作りたい量は、この量を基準にして増減してください＞

②飲みやすくするためにレモンなどの果汁のしぼり汁を加えると、カリウムの補給にもなります。

注意：作ったものは日持ちがしませんので必ず、作ったその日に飲みきるようにしてください。





ボランティア情報コーナー

講座開催のお知らせ

◎小学生向け　ボランティア入門・体験講座～「募金ってなあに？！」～（締切9/3）

今年度、小学生に楽しみながら、ボランティアについて理解してもらおうとボランティア入門・体験講座を行うことになりました。

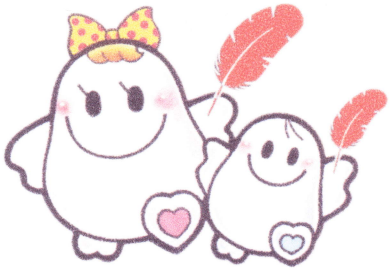
この講座では募金について知り、実際に自分だけの赤い羽根をつくります。とても楽しい講座ですので、ご家族・お知り合いに小学生がいらっしゃいましたらぜひ、おすすめください。

◆開催日時：平成２５年９／７（土）１０：００～１５：００

◆内　容：「募金ってなあに？！」自分だけの赤い羽根をつくってみよう！！

◆講　師：栃木県共同募金会　池田　秀昭 さん

◆場　所：市社会福祉協議会 本所（田野倉85-1）



知っているようで意外に知らない

防災クイズ

☆答は一番下にあります

はげしい雨が降り続き、水があふれて道路や家に入ってきました。そのため、家族で避難することにしましたが、正しい行動はどれでしょう？

①車をよけるために道路の端を歩く

②元気な人を一番前にして、急ぎ足で歩く

③高齢者・こどもを真ん中にたてに一列になってゆっくり歩く

いざという時のためにぜひ、覚えておいてくださいね

【編集・発行】　社会福祉法人　那須烏山市社会福祉協議会 ボランティアセンター

本　　所　〒321-0526　那須烏山市田野倉85-1（保健福祉センター内）
TEL 0287-88-7881 / FAX 0287-88-9747

烏山支所　〒321-0626 那須烏山市初音９-７（社会福祉センター内）
TEL 0287-84-1294 でもご相談いただけます。

【ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ URL】http://http://www.nasukarasuyama-shakyo.or.jp/

【Eﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ】　vc@nasukarasuyama-shakyo.or.jp

＊・＊

【編集後記】

今回の「かわらばん」は、いつもと内容を変えてみましたがいかがでしたか？

今年の夏は人間の体温よりも高い、気温４０℃を記録する地域もあり、例年以上の猛暑となっています。各地で熱中症で搬送される人も多く、まだまだ残暑も厳しい日が続きますので、みなさまも体調など崩されないよう十分にご注意ください。

稲穂も頭を重たそうに垂れて、実りの秋ももうすぐです。

クイズの答　③高齢者・こどもを真ん中にたてに一列になってゆっくり歩く

道路の端を歩くのは、側溝、マンホールのふたがはずれているなど危険があります。一番前の人が安全を長い棒などで確認しながら着実に前に進みます。元気な人が、高齢者やこどもをおんぶしたり、前とうしろの人をロープで結んで避難します。