



# つなぐ

龍ヶ崎市中央地区  
民生委員児童委員協議会

## もくじ

■ 龍ヶ崎地域のコミュニティ協議会・区長会・民生委員児童委員のグループ討議に参加	P-1
■ “助け合い体験ゲーム”を体験	
■ グループ討議 テーマ:各区長と民生委員児童委員の地域支援について	
■ 出前講座 生活習慣病の予防 バランスの摂れた食事で元気に人生を楽しみましょう！	P-2
龍ヶ崎市保健センター 保健師 中村恵子 氏 管理栄養士 山田公代 氏	
■ 講演会 “自助・共助地域防災の大切さ”について	P-2
常総市防災士連絡協議会会長 須賀英雄 氏	
■ 我がまちの民生委員児童委員紹介	P-2
■ 龍ヶ崎市民生委員児童委員連合協議会合同定例会	P-3
■ 講演 いのちを守る言葉と行動 ～誰もが誰かのゲートキーパー～ (市役所障がい福祉課)	
■ 令和7年度 高齢者実態調査の実施	
■ 赤い羽根共同募金活動について	
■ 寄稿 24年間の民生委員児童委員活動をふりかえって	P-3
■ 新民生委員児童委員の紹介	P-3
■ 民生委員児童委員の自主活動アルバム	P-4
■ 今後の予定	P-4
■ お知らせ	P-4
■ 編集後記	P-4

## ■ 龍ヶ崎地域の区長・民生委員児童委員対象のグループ討議に参加



♥ 参加メンバー



♥ カードによる助け合い体験ゲーム



♥ グループ討議

前年度から重点的に取り組んできた龍ヶ崎地域の区長と民生委員児童委員の関係を強化し、連携して地域を支援していくために、今後どのような取り組みが必要かということについてグループ討議等を行いました。

### ■ “助け合い体験ゲーム”を体験

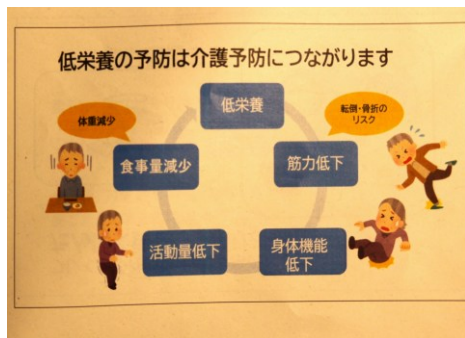
自分の10年後に必要なと思われる事項のカードを3枚ずつ取ります。その後、メンバーで見せ合い“自分なら助けられると思うカード”を取り、最終的に自分が何枚のカードを保持しているかで性格判断をするゲームを行いました。



### ■ グループ討議 テーマ:各区長と民生委員児童委員の地域支援について

地域の特性、強み、良いところ、課題等について話し合い、各グループごとに発表しました。

■ **出前講座 生活習慣病の予防 バランスの摂れた食事で元気に人生を楽しみましょう！**  
 龍ヶ崎市保健センター 保健師 中村恵子 氏 管理栄養士 山田公代 氏



(保健師 中村恵子 氏⇒)



(↑管理栄養士 山田公代 氏)



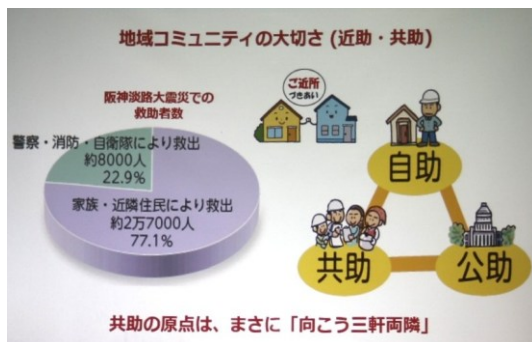
<フレイル予防のための食事・まとめ>

○たんぱく質をしっかりとる ○1日3回食事をとる ○主食、主菜、副菜を組み合わせる

■ **講演会 “自助・共助地域防災の大切さ”について**

常総市防災士連絡協議会会長 須賀英雄 氏

○「関東・東北豪雨による鬼怒川決壊(2015.9.10)」で、実際に被災された常総市防災連絡協議会会長の須賀英雄氏を招き“災害への備え”についてご講演いただきました。



(講師の須賀英雄氏⇒)



(↑ 質疑応答 寺本委員)

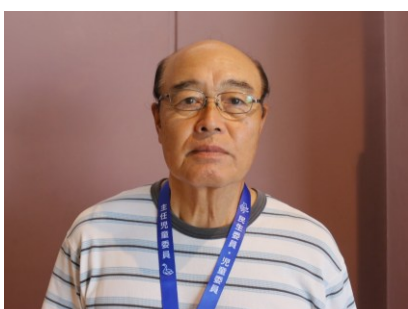
須賀氏はお話の中で、自助・共助の意識、日頃からの備えが大切であると強調されていました。

■ **我がまちの民生委員児童委員紹介**



○ 下町上(下町北・下町南) 担当 川端 千恵子

夫を亡くし孤立感を感じていた時、民生委員児童委員となりました。ひとり暮らし高齢者の訪問活動をしていると淋しさが消えていき、皆様の笑顔に支えられ“自分でも他人のために出来ることがある”とやりがいを感じ、辛い時期を乗り越えることができました。今年で15年目となり、私も高齢者の仲間入りですが、もう少し頑張りたいと思います。



○ 根町北・根町下 担当 富塚 恵夫

民生委員児童委員活動を開始して1年余りが経ち、年間を通してのスケジュールを把握することができました。一緒に活動している他委員の熱意を強く感じています。これからも民生委員児童委員を続けていく所存でありますので地域の皆様宜しくお願いいたします。



## ■ 龍ヶ崎市民生委員児童委員連合協議会合同定例会

■ 講演 いのちを守る言葉と行動 ～誰もが誰かのゲートキーパー～（市役所障がい福祉課）

### ■ 高齢者実態調査を実施

市内の高齢者の実態を把握し、高齢者福祉施策の推進につなげるとともに、急病や不慮の事故等に巻き込まれたときの緊急連絡先をあらかじめ把握しておくことで、日頃の見守り活動等に役立てることなどを目的に調査を行います。併せて、「災害時避難行動要支援者避難支援プラン」の登録勧奨を実施します。

【民生委員が訪問する対象者】75歳以上のひとり暮らしの方を中心に日常活動で調査が必要と思われる方

※その他、年齢が65～74歳のひとり暮らしの方、民生委員が欠員地区の65歳以上の方は、市役所からのアンケート調査になります。

【調査期間】 令和7年9月から10月末まで

### ■ 赤い羽根共同募金活動について

10月1日から、全国一斉に共同募金運動が展開されます。民生委員児童委員は“共同募金(法人・団体募金)”運動に参加します。

【運動期間】 令和7年10月1日から12月31日まで

## ■ 寄稿 24年間の民生委員児童委員活動をふりかえって



○根町南・根町下 担当 杉野 裕子

もし、あなたが「民生委員児童委員を引き受けて欲しい」と依頼されたら、ラッキー(幸せ)なことだと思ってください。私は50歳代で民生委員児童委員を受けました。内心は大丈夫かしらと思いながら、研修会に数回参加して活動を始めました。研修会では出会いや学びが沢山ありました。

訪問先では、人生の諸先輩方から多くのことを学び、私の方が励まされたことということも幾度もありました。私も母親の介護をしておりましたが、委員仲間に助けられたこと等々が思い出されます。訪問先での隣人同士のぶつかり合い、もめ事も多々ありましたが「時薬」が解決の良薬でした。

民生委員活動を通して、一人で生きて行たくましさ、強さを学びました。思えば私自身の心の糧となり、今の自分を

作ってくれた気がします。これまでの活動を通じての出会いはとても嬉しいものでした。今までも、これからも大切なものとなる経験をさせてもらい、心から感謝しております。民生委員児童委員を経験できて良かったね…宝物が出来たねと自分に行ってあげたいです。

## ■ 新民生委員児童委員の紹介



○上町上・栄町 担当 佐々木 祐也

令和7年9月1日付けで、民生委員児童委員が不在だった上町上・栄町エリアを担当する委員が委嘱されました。

これからの活躍を期待しています。

## 民生委員児童委員の自主活動アルバム

○龍ヶ崎市主催 洪水からの避難訓練への参加



○ふれ愛給食配達前のひと時



## 今後の予定

- |             |   |
|-------------|---|
| 【10月】15日(水) | 成田市知的障がい者施設不二学園視察                               |
| 【11月】11日(月) | 高齢者実態調査を終えて・役員改選                                |
| 未定          | 龍ヶ崎コミセンまつり、大宮ふるさとまつりに参加                         |
| 【12月】10日(木) | 民生委員児童委員の一斉改選に伴う新旧引継ぎ<br>(R7.12.1～新たな3年任期のスタート) |
| 【1月】未定      | 龍ヶ崎市民生委員児童委員連合協議会合同定例会                          |



## お知らせ

○ 高齢者等からご要望がありました移動販売が、令和7年9月1日から始まりました。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00~10:30 コミュニティセンター 10:30~11:00 駅前 11:00~11:30 駅前 11:30~12:00 駅前 12:00~12:30 駅前 12:30~13:00 駅前 13:00~13:30 駅前 13:30~14:00 駅前 14:00~14:30 駅前 14:30~15:00 駅前 15:00~15:30 駅前	10:00~10:30 駅前 10:30~11:00 駅前 11:00~11:30 駅前 11:30~12:00 駅前 12:00~12:30 駅前 12:30~13:00 駅前 13:00~13:30 駅前 13:30~14:00 駅前 14:00~14:30 駅前 14:30~15:00 駅前 15:00~15:30 駅前	10:00~10:30 駅前 10:30~11:00 駅前 11:00~11:30 駅前 11:30~12:00 駅前 12:00~12:30 駅前 12:30~13:00 駅前 13:00~13:30 駅前 13:30~14:00 駅前 14:00~14:30 駅前 14:30~15:00 駅前 15:00~15:30 駅前	10:00~10:30 駅前 10:30~11:00 駅前 11:00~11:30 駅前 11:30~12:00 駅前 12:00~12:30 駅前 12:30~13:00 駅前 13:00~13:30 駅前 13:30~14:00 駅前 14:00~14:30 駅前 14:30~15:00 駅前 15:00~15:30 駅前	10:00~10:30 駅前 10:30~11:00 駅前 11:00~11:30 駅前 11:30~12:00 駅前 12:00~12:30 駅前 12:30~13:00 駅前 13:00~13:30 駅前 13:30~14:00 駅前 14:00~14:30 駅前 14:30~15:00 駅前 15:00~15:30 駅前

○ 商品に関するお問合せ・ご注文  
ウエルシア龍ヶ崎佐貴店  
☎0297-61-6260  
(受付時間9:00~17:00)

○ 販売場所に関するお問合せ  
龍ヶ崎市役所福祉総務課  
☎0297-64-1111  
(受付時間平日9:00~17:00)

## 編集後記

・今回は、県指定民児協の重点活動目標であった「龍ヶ崎地域の区長との関係構築」に関連し、民生委員児童委員としてどのように連携し、地域を支援していくことができるのかについて話し合うことができ、最初の一步ですが大きく前進しました。

・実際に被災された常総市防災連絡協議会会長の須賀英雄氏に「災害への備え」について講演頂きました。講師の須賀様には、辛く大変なご経験・教訓をユーモアたっぷりにご教示いただき、ありがとうございました。

・24年間の民生委員児童委員活動の中で、多くの方々とふれあい、様々な事案を扱い、自身の心の糧になったと感謝する杉野委員。これからも私たち後輩の指導をお願いいたします。

・私たち民生委員児童委員も健康に留意しながら“わがまち龍ヶ崎”の福祉増進を目指し、果敢にチャレンジします。この“つなぐ”という機関誌を通じて私たちの活動を発信し、皆様と情報を共有することにより、今後のより良き活動につなげていきたいと思っております。

<発行人> 龍ヶ崎市中央地区民生委員児童委員協議会 会長 米元 秀明