

# ほほえみ

発行：社会福祉法人  
東御市社会福祉協議会  
〒389-0502 東御市鞍掛197  
☎0268-62-4455 (代表)  
http://www.tomisyakyo.or.jp  
印刷：グリーン美術出版

～人とひとが福祉でつながるまちづくり～

## 福祉の森ふれあいフェスティバル ～ 4年ぶりの開催で、ボランティアの底力再集結 ～



福祉の森ふれあいフェスティバルが、4年ぶりに開催されました。このイベントは、ボランティアが中心となって、地域住民にボランティア活動の啓発を行うことを目的に開催しているものです。豪雨災害、コロナでの中止を経て4年ぶりの開催。ボランティアの底力が再集結し、多くの来場者を迎え入れました。

### 🔑 内容 🌸

- ★新年の挨拶
- ★善意・ウエス・食料のご寄付紹介
- ★まいさぽ便り
- ★ボランティアセンターかわら版

### 🔑 特集 🌸

- ★介護の日・福祉講演会
- ★障がい者福祉のつどいの紹介



社協の Facebook  
フォローお願いします♪

🔍 検索 東御市社協 Facebook



# 新年のあいさつ

東御市社会福祉協議会 会長 **横山 好範**

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から社会福祉協議会の事業推進にご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症のオミクロン株出現により、繰り返し感染拡大の波におそわれ、日常生活や経済活動に大きな影響を及ぼし、減収や失業などによる生活困窮相談も増加しました。

社協の活動は規模縮小等はありませんでしたが、おおむね計画した事業を実施することが出来ました。皆様のご協力に感謝申し上げます。

今年は第4期地域福祉活動計画の最終5年目となります。コロナ禍においてますます複雑多様化する生活課題に対し、関係機関と連携し、誰もが幸せを感じられる地域づくりを目指し取り組んでまいります。また、子どもの居場所づくりは、積み重ねてきた実績をもとに、さらなる発展を目指してまいります。皆様のご支援、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆様にとって明るい良い年となりますよう心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



## 善意をありがとうございます

(10月1日から12月9日まで 受け付け分 順不同)

- 匿名様 ..... タオル
- 匿名様 ..... 紙オムツ
- ダスキン丸子支店 様 ..... 衣類
- 匿名様 ..... 金30,000円
- 匿名様 ..... 給食用エプロン
- 美容室フォルテ 様

..... チャリティーカット売上金 32,000円

細谷順義 様 ..... ポータブルトイレ1台

匿名様 ..... 介護用品

こくみん共済coop長野推進本部 様

..... タオル1,000枚

東御キリスト教会 様

..... チャリティーバザー売上金35,000円

東部理容組合 様 ..... 金9,500円、タオル55枚

## ウエスをありがとうございます

(10月1日から12月9日まで 受け付け分 順不同)

花づなの会 様 匿名 様

「フードサポートとらみの縁<sup>えん</sup>」(食料支援事業)へ  
寄付をありがとうございます  
(10月1日から12月9日まで 受け付け分 順不同)

- 丸山和躬 様 徳榮軒 様 戸堀きよみ 様
- NPO法人ホットライン信州 傅田清 様
- 清水涼次 様 田中健嗣 様
- 東御ライオンズクラブ 様

他48名



▲東御キリスト教会様



▲東部理容組合様



▲美容室フォルテ様



▲こくみん共済coop長野推進本部様

## 11月11日は介護の日

～ いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう ～

11月12日、介護の日にあわせて「介護の日・福祉講演会」を開催しました。介護の日は、介護についての理解と認識を深め、介護にかかわるすべての人々を支援し、また国民への啓発を重点的に図る日として、制定されているものです。



**講演「無意識の差別と支えることについて～認知症ケアから思うこと～」**  
**（講師：NPO法人やじろべー 代表 中澤純一 氏）**

### — 講演のポイント —

- ①認知症は誰もがなる可能性のある“病気”
- ②差別は“無意識”に起こることがある。自分の無意識に気づけるように注意する。
- ③自分の暮らす地域には、いろいろな人が生活していることを理解し、認め合える地域をつくる。



## 12月3日～12月9日は障害者週間

障害者週間は、障がい者福祉についての関心と理解を深め、社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加する意欲を高めることを目的として制定されました。社会福祉協議会では、障がい者福祉のつどい実行委員会と共催で、講演会を実施しました。



**講演「いのち響かせて ～越後瞽女唄と私～」** （講師：広沢里枝子 氏）

講演の後半では、広沢氏が活動が続ける越後瞽女（ごぜ）唄を披露。瞽女唄は、三味線伴奏で唄った盲目の女旅芸人が披露してきた唄で、400年以上の歴史があります。

### — 講演のポイント —

- ①障がいは、時に生活のしづらさや大変さを感じさせるが、多くの人のおかげでここまで来られた。
- ②障がいがあっても、講演に呼んでもらうなど、地域とのつながりを感じられる場面が嬉しい。



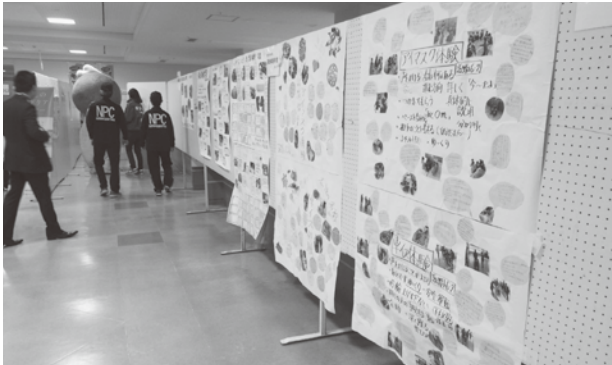
# 第16回

4年ぶりに帰ってきました。ただいまー!!

# 「福祉の森ふれあいフェスティバル」

「第16回福祉の森ふれあいフェスティバル」は10月22日、市総合福祉センターを会場に開催し、約800人が訪れました。

主催は同フェスティバル実行委員会（小林和利委員長）と社会福祉協議会。ここでは、市民がボランティアに親しんだ「ふれあいフェスティバル」の様子を写真で紹介します。



▲小中学校の展示コーナー



▲ふれあいステージ発表 (studio D・D・D)



▲受付の様子



▲小林和利実行委員長（写真右）と子どもたち（本部で）



▲ハンドマッサージ



▲ふれあいステージ発表(ダンスグループ「からふる」)



▲ヨーヨーつり体験



▲被災地支援バザー



▲AED体験



▲赤十字奉仕団コーナー



▲オープニングセレモニー（「スキップ」の太鼓演奏）



▲点字体験



▲手話体験



▲プラ板工作コーナー



▲NPO法人「ひまわりの丘」の展示



▲車いす体験



▲食生活改善推進協議会コーナー

## 男性の料理サロン

10月29日、総合福祉センターで男性の料理サロンを開催し、12人が参加しました。この日のメニューは「お好み焼き」「手羽先焼き」「生春巻き」。生春巻きは初めて挑戦したという人が多く、苦戦しながらも完成。それぞれの家庭に持ち帰り、手作りの味を楽しみました。参加者は「難しかったけど、このくらいは挑戦しないとね」と笑顔で話していました。



## 月間スナップ

### 介護者リフレッシュ交流会

11月2日、第2回介護者リフレッシュ交流会を開催しました。この日は、自宅で家族を介護する5人が参加し、高山村の雷滝、田中本家博物館を見学。また松代温泉で日頃の疲れをリフレッシュしました。この事業は家族介護者を対象に、情報交換やリフレッシュを目的として年3回実施しているものです。次回は3月に開催予定です。



## まいさぽ便り

「まいさぽ東御」は、生活や就労に困難を抱えている方の総合相談窓口です

## 就労準備支援事業

まいさぽ東御では、就労準備支援事業という集団での就労プログラムを定期開催しています。自分らしい生き方や働き方に向かって「3つ」の面からサポートします。

集団でコミュニケーションの練習！  
ストレッチで心身のリフレッシュ！  
職場見学等行っています！

集団と個別のプログラムでみなさんに寄り添ったお手伝いをします！

まずは見学から！ いっでも  
ご相談ください



## 「くるmeここから」

生活  
のこと

社会  
のこと

仕事  
のこと

- ①生活のこと、社会のこと、仕事のことについて、今何をしたら良いかを一緒に考えます。
- ②計画を作り、就労に向けてチャレンジをします。
- ③できることが増えたり、就労をするなど目標に近づくことができたら一旦終了です。

第1・第3木曜日

14:00～16:00

\*曜日は変更する場合があります

相談無料

## 生活就労支援センター まいさぽ東御

受付日時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時

場所 東御市鞍掛197 東御市総合福祉センター内 東御市社会福祉協議会

電話 0268-75-0222(直通) メール maisapo@tomisyakyo.or.jp

# ボランティアセンターかわら版

## 「ボッチャサポーター養成講座」 ～大学生がボッチャに親しむ～



11月5日、中央公民館でボッチャサポーター養成講座を開催しました。この講座は、市内でユニバーサルスポーツ「ボッチャ」の活動を推進するにあたり、その支援者を養成するために大学生を対象に企画したもので、13人の参加がありました。

参加した大学生は「初めてボッチャを体験しましたが、誰でも楽しめるスポーツだと思いました」と話しました。

## 「音訳スキルアップ講習会」 ～音訳技術の向上を目指し、講習を受ける～

11月17日、中央公民館で音訳スキルアップ講習会を開催しました。この講座は、市内で視覚障がい者などへ市報を音訳するボランティア活動を行う「りらの会」の会員を対象に行ったものです。

講師は元SBCアナウンサーの池田知可子氏。参加者は、日ごろ行っている音訳活動から、さらにスキルアップした音訳活動を目指し、講師の話に耳を傾けました。



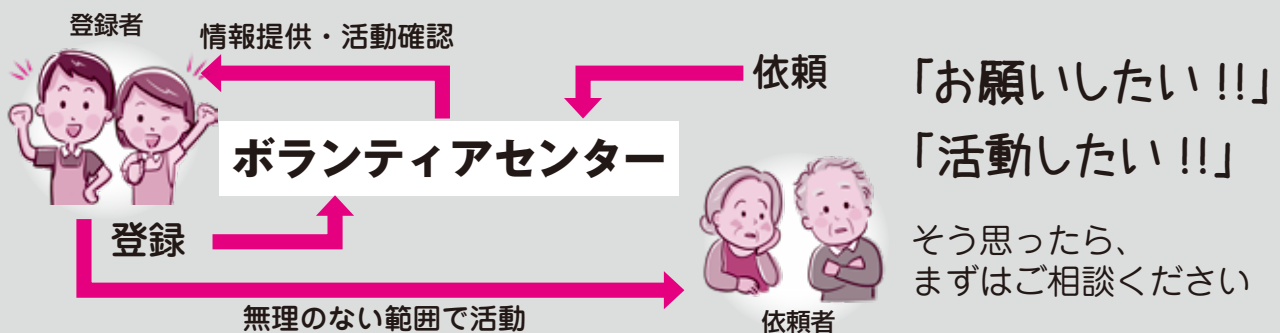
～ お互い様の地域づくりを目指して ～

## 「くるみの里ボランティアバンク」をご活用ください

くるみの里ボランティアバンクでは、登録いただいたボランティアさんに登録証を発行し、地域の中からあげられる様々な要請に“できる人が、できる範囲で応えていただく”仕組みです。

### ボランティアの内容は、依頼によって様々

おしゃべり、趣味活動を教える、簡単なお掃除、福祉施設での活動、買い物の付き添い などなど…



### 小さな困りごと

生活の中の困りごとをご相談下さい!

- 電球交換 ○布団干し ○買い物



### 見守り活動

日頃の見守り・声掛けが必要だと感じる方



## 社会福祉協議会会費

ご協力ありがとうございました

〈戸別会費〉

東 町	169,500円
祢津南	60,000円
寺 坂	25,000円

〈法人会費〉

株式会社食品流通システム  
株式会社グラフィックツール  
株式会社小林商会

社協報ほほえみ109号に関するお詫びと訂正について

・法人会員

【誤】 信州電気(株)東御営業所 → 【正】 信州電機(株)東御営業所  
お詫びして訂正いたします。

## 社協のケアマネージャーよりみなさまへ あったかいごだより

No.56

こんにちは。

今回は「災害時の準備品について」です。

年齢や体力を考慮し「重さ」や「運びやすさ」も考えましょう。

お水や備蓄食などのほかに、お薬、お薬手帳、紙おむつ、歯磨きシート、老眼鏡、折りたたみ杖、なども必要になります。

準備ができている方も、もう一度確認してみてくださいね。



## ふくし川柳

(敬称略・順不同)

○宝船 七福神の お出迎え

(真田丸)

○寒いねが 挨拶代わりの わたし達

(匿名)

〔投句先〕

社会福祉協議会 地域福祉係

〒389-0502 東御市鞍掛197

☎62-4455 FAX 64-5666

✉info@tomisyakyo.or.jp

〔方 法〕

ハガキ・FAX・メールのいずれかにて。

〔その他〕

内容は「掲載名(ペンネーム可)・連絡先・句」  
複数投句の場合は、選択の上、掲載します。

記事の状況により、全ての投句を掲載できない場合があります。

## ～ 男性の料理サロンから ～

### 【焼くだけカレー手羽先】

〔材料 (9本分)〕

手羽先 9本

酒 大さじ2

塩 小さじ1

油 小さじ1

〔カレー塩〕

カレー粉・塩 適量



〔作り方〕

- ① 袋に手羽先、酒、塩を入れて揉み、5分ほど置く。
- ② 塩1：カレー粉2 の割合で合わせ、カレー塩を作る。
- ③ フライパンに油を入れて、中火で熱し、皮目を下にして並べる。
- ④ 蓋をして、あまり動かさず3分ほど焼き、裏返して1分ほど焼く。器に盛り、カレー塩を振りかけて完成。

### ●編集後記

昨年はサッカーワールドカップ、今年は野球のWBCと、スポーツの国際大会が続きます。様々な制限を強いられるコロナ禍ですが、国民が一体となって熱中・応援できるイベントを目の当たりにすると、久々に心が晴れる想いです。皆さんが今、熱中できることは何ですか？

(小野紘彰)

妻が剥き 夫が吊るす 柿すだれ  
(写真・句 依田恵子)



## まちかどスナップ

### ●まちかどスナップ写真を募集します●

〔投稿先〕 社会福祉協議会 地域福祉係 ☎ 62-4455

✉ info@tomisyakyo.or.jp

〔方 法〕 撮影した写真のデータをメールで送るか、電話で職員に撮影の依頼をしてくださいます。

〔その他〕 状況により、全ての写真を掲載できない場合有り。