

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～

ふれあい交流サロン ～おいでよサンサン～ ～ コロナ禍を経験してわかった、人とのつながりの大切さ ～



人との接触が減少し、何となく物寂しさを感じるコロナ禍、“人とのつながりの大切さ”を改めて感じます。社協では、地区を問わずに集えるサロンを月に1度開催しています。誰もがつながりを感じられる地域を目指して、これからも活動を続けていきます。

内容

- ★福祉運営委員長の紹介 ～福祉運営委員とは?～
- ★令和4年度 赤い羽根共同募金のご報告
- ★月間スナップ ★まいさぽ便り) ほか

特集

- ★家庭で出来る「身近な防災・減災体験」



社協の Facebook
フォローお願いします♪

検索 東御市社協 Facebook



令和5年 福祉運営委員長の皆さんです

支部（区）の福祉運営委員会は、日々の暮らしの中でおきている福祉問題を、住民が主体となって改善や解決に当たる組織です。今年も福祉運営委員長が中心になって活動します。福祉運営委員活動にご理解とご協力をお願いします。

※なお、名簿は令和5年2月15日現在のものです。4月1日に切り替わる支部（区）もありますのでご了承ください。（敬称略）

地区名	区名	委員長名
田中	加 沢	関 秀敏
	常 田	儘田 香織
	田 中	白石 美穂
	県	鈴木富美子
	本 海 野	矢島 啓子
	西 海 野	小林 敏幸
	白 鳥 台	藤原 和秀
	城 ノ 前	北沢 繁生
滋野	赤 岩	石坂 延幸
	片 羽	北川 清人
	桜 井	萩原 祐子
	大 石	長岡 進
	中 屋 敷	池田 道英
	別 府	阿部千恵子
	原 口	大村 朝輝
	聖	上野 利也
	乙 女 平	後藤 和恵
	王 子 平	沼田 関子
	新 張	小玉 ゆり
祢津	出 場	柳沢 美幸
	金 井	小林 哲也
	新 屋	小林 佳子
	東 町	矢口 富貴

地区名	区名	委員長名	
祢津	西 宮	山越 保正	
	姫 子 沢	小林 徳子	
	滝 の 沢	斎藤 茂彦	
	祢 津 南	大塚 正廣	
	伊 勢 原	白倉 貴子	
	奈 良 原	峯村美代子	
	鞍掛自治区	小林 哲也	
	リト'リー(くらげ)	土屋 共和	
	和	東 上 田	宮下 功
		田 沢	小泉紀代子
大 川		相場 恵美	
栗 林		清水 美穂	
海 善 寺		杉田 修司	
曾 根		竹田 雄一	
東 深 井		堀 和幸	
西 深 井		堀内 忍	
西 入		新井 清治	
東 入		山浦 夏子	
日 向 が 丘		小林 利子	
陸	海 善 寺 北	岡崎 正良	
	寺 坂	武舎 直樹	
		熊木 邦雄	

地区名	区名	委員長名
北御牧	上 八 重 原	金井あや子
	田 楽 平	金井 琴子
	中 八 重 原	田中 富男
	下 八 重 原	田口 恵子
	芸 術 む ら	山本 篤
	白 樺	宮澤 誠
	切 久 保	武井 一弘
	八 反 田	大塚 明成
	本 下 之 城	小宮山英一
	田 之 尻	山浦美枝子
	宮	坂田 寿枝
	畔 田	小林 和男
	御牧原南部	丸山 和
	御牧原北部	小林 政
	布 下	木島富士雄
	常 満	大平みつ子
	島 川 原	渡辺 正喜
大 日 向	村田 吉弘	
光 ヶ 丘	直井 和幸	
羽 毛 山	大塚 和信	

～地域のアンテナ役～ 福祉運営委員とは??

福祉運営委員は、地域で悩みごとや困りごとを抱えている人に対して、見守り活動や声かけ等を通して早期に発見し、区や民生児童委員、行政や社協へ情報をつなげる「地域のアンテナ役」です。

また、いきいきサロン等を運営することで、地域の交流・コミュニケーションの場を提供しています。

まずは、地域の福祉運営委員会の活動を知ることから始めましょう!

コロナ禍の活動も一緒に考えています!



福祉運営委員さんの Check!! 日々の活動を確認しましょう!

- 見守り・声掛け
 - 郵便たまってないかな??
 - カーテン開いているかな??
 - 困りごと抱える人いないかな??
- 情報提供・情報共有
 - 福祉の情報、必要な人に届いてる??
 - 地域の困りごと、他の人も知ってる??
- いきいきサロンの企画運営
 - 近所の抛り所、いきいきサロンの開催!!



赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました。

令和4年度
募金結果

募金総額 6,155,843円

【戸別募金】 5,673,607 円

お寄せいただきました募金は社会福祉法人長野県共同募金会から配分を受け、東御市の地域福祉活動に活用させていただきます。(単位：円)

区名	募金額	区名	募金額	区名	募金額	区名	募金額
加 沢	246,900	王 子 平	42,265	田 沢	136,700	下 八 重 原	205,056
常 田	423,145	滋野地区合計	1,028,381	大 川	84,137	白 樺	25,000
田 中	257,022	新 張	179,690	栗 林	91,750	切 久 保	44,600
県	154,300	出 場	71,300	海 善 寺	70,000	八 反 田	45,000
本 海 野	213,114	金 井	100,917	曾 根	144,932	本 下 之 城	34,000
西 海 野	88,950	新 屋	100,400	東 深 井	46,000	田 之 尻	26,010
白 鳥 台	88,600	東 町	123,318	西 深 井	21,000	宮	39,500
城 ノ 前	90,290	西 宮	142,705	西 入	23,000	畔 田	54,500
田中地区合計	1,562,321	姫 子 沢	20,000	東 入	12,000	御 牧 原 南 部	75,124
赤 岩	64,800	湯 の 丸	5,000	日 向 が 丘	21,200	御 牧 原 北 部	87,000
片 羽	101,700	滝 の 沢	14,000	海 善 寺 北	110,813	布 下	71,075
桜 井	209,210	祢 津 南	50,770	寺 坂	7,500	常 満	14,500
大 石	156,392	伊 勢 原	45,500	睦	15,000	島 川 原	56,100
中 屋 敷	82,830	奈 良 原	35,400	和地区合計	1,015,936	大 日 向	44,300
別 府	62,026	鞍 掛 自 治 区	11,000	上 八 重 原	100,000	光 ケ 丘	17,500
原 口	125,908	リ-ドリ-くらかけ	27,000	田 楽 平	20,000	羽 毛 山	66,948
聖	19,000	祢津地区合計	927,000	中 八 重 原	76,146	牧 ケ 原	6,010
乙 女 平	164,250	東 上 田	231,904	芸 術 む ら	31,600	北御牧地区合計	1,139,969

【その他の募金】 382,236 円

田中小学校	7,268	東部中学校	10,612	役場職域	32,367	街頭募金	124,784
祢津小学校	2,502	北御牧中学校	6,981	社協職域	10,002	個 人	18,032
滋野小学校	7,461	学校募金計	36,299	小 計	42,369	イベント	36,155
北御牧小学校	1,475					そ の 他	26,392
						募 金 箱	29,148
						自 販 機	69,057

【法人募金】 100,000 円

(順不同・敬称略)

法人名	法人名
(有)信州ファーム荻原	(有)関自動車整備工場
(株)ハルディン	農事組合法人 北御牧村味の研究会
(有)森澤建業	(有)エヌケイプランニング
(株)鳴沢工務店	(株)西入不動産鑑定士事務所
(株)八光建設	(株)エイチ・エス
竹内工業(株)	(有)千曲化成
(有)渡辺鉄工所	(株)竹花組
水科設備(有)	
(株)ビートレーディング	
ファシリティ・マネジメント・サービス(株)	

今年度ご協力をいただいた募金は令和5年度、以下の事業に活用させていただきます。

- 高齢者福祉事業**
敬老・金婚祝、おせち料理訪問
- 障害者福祉事業**
障がい者福祉のつどい、障がい者とボランティアの交流、障がい者社会参加支援事業
- 児童・青少年活動**
福祉協力校補助金
- 母子・父子活動**
ひとり親家庭交流支援事業
- 福祉育成援助活動**
福祉講演会、広報活動、ボランティア活動助成、多世代サロン

誰でも居場所くる me ×ボランティア ~お餅と豚汁の振る舞いで交流お届けしました~

月間スナップ

令和4年12月25日、総合福祉センターで「まいさぼ東御」が事前に周知した参加者と関係者含め、約120人が交流イベントに集いました。この日は、楽しみながら参加できるワークショップが開かれたほか、個人ボランティアや食生活改善推進協議会によって調理された、お餅と豚汁の振る舞いを行いました。



「おせち料理訪問事業」 ~真心をお届けする事業です~

令和4年12月30日、民生児童委員協議会と社会福祉協議会が協力し、独り暮らし高齢者や、障がい者の方だけで生活されている世帯などを対象に、市内の飲食店で調理したおせち料理をお届けしました。この事業は、真心を込めて「おせち」をお届けいただくと共に、見守り活動を行っていただく事業として、毎年行っています。今回も149食のおせちを、民生児童委員さんの手によってお届けしました。



音訳ボランティア養成セミナー

2月1日から音訳ボランティア養成セミナーを開催し、市内から申し込みのあった3人が参加しました。このセミナーは3回シリーズで開催され、視覚障がい者等が必要とする情報を、音声にして届ける“音訳”の基本を学ぶものです。参加者は「単純に文字を読み上げるのではなく、読み手が理解しやすい形で届けることが大切だとわかりました」と話しました。



男性の料理サロン ~和食の基本~

2月11日、総合福祉センターで男性の料理サロンを開催しました。この日は男性10人が参加し、和食の基本として「ちらし寿司、薄揚げの月見煮、白和え」を作りました。参加した男性は、「手順よく進めるのは難しいけれど、自分で調理ができるのは楽しい」と話しました。今年度の料理サロンはこの日が最後で、料理を通じた地域交流を楽しみました。



家庭で出来る「身近な防災・減災体験」

災害にまつわる「防災・減災」という言葉はよく耳にしますが、身近とは言えず、対策を考えるにもハードルが高い作業です。そこで、家庭で出来る体験を通して、“防災・減災”を考えるきっかけにしませんか。



はじめに…「**“防災”**と**“減災”**の違いとは？

知っていますか？

【**防災**】

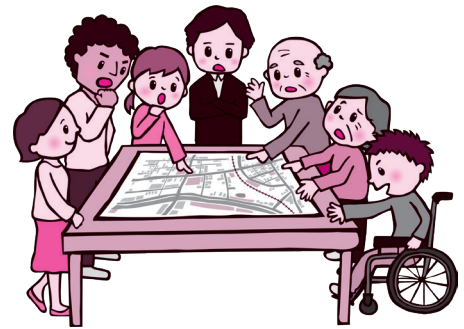
「災害を未然に防止、また災害発生時の被害の拡大を防ぐこと及び災害の復旧を図ること」…つまり救援活動にかぎらず、「災害の全ての局面」に掛かる用語。

【**減災**】

災害による被害を最小限に留めようという取り組み。限りある予算や資源を有効活用して、特に“平常時から”無理のない範囲で継続的な取り組みを行うもの。

【**フェーズフリー**】

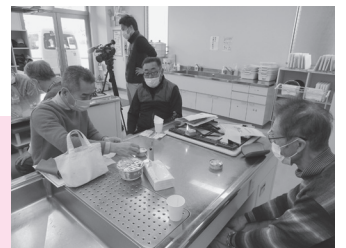
ここでいうフェーズは「日常時と非常時の区切り」、フリーは「なくす」という意味。防災・減災を特別視せず、日常に取り入れるという比較的新しい考え方。



～ 第1回とうみ男の遊び塾から ～

「**試す防災・減災** ～ツナ缶は本当にランプになるのか～」

1月19日、総合福祉センターで第1回目を実施しました。前半、防災・減災に関する知識を皆さんで共有。後半は、“試す防災・減災”として、実習を行いました。



実習① 「**水からカップ麺、美味しくできるのか…？**」

平時は「備蓄の王様」であるカップ麺ですが、災害時の実力は…

～ お湯の代わりに水を入れて、約30分～

皆さんの感想 「わりといける！」や「食べられないことはない…」という結果に。

実習② 「**ツナ缶は本当にランプになるのか？**」 (※火の取り扱い注意!!)

停電の怖さは「いつ復旧するのか」の見通しが立ちにくい部分。そこで、一つの知識&お守りとして、ツナ缶ランプを試してみました。

～ ツナ缶の端を開け、キッチンペーパーで作った、こよりを差し込み、油を吸わせて火をつけて…～

皆さんの感想 「割と大きな火になるけれど、たまに消えちゃうな…」という結果に。



今回の実習は一つの知識を増やし、防災・減災への関心を高めることを目的に行いました。基本的には、その場面に適した備蓄食や卓上ライト等について、日頃から備えておくことをおすすめします。

「まいさぽ東御」は、生活や就労に課題を抱えている人の「総合相談&支援」機関です

まいさぽ便り

「は一べすとの会」メンバー&協力員を、随時大募集中！

「まいさぽ東御」では、身寄りのない人・単身者・困りごとを抱える中高年の当事者の集まり…「は一べすとの会」の取り組みを応援しています。「は一べすとの会」は、お互いに交流して助け合い、社会に役立つ活動をモットーに、楽しみながら活動しています。

○毎月定例会を開催！



総合福祉センターで
(メンバーが送迎)

○昨年は、高校生と地域の
団体の皆さんと花壇づくり



○子どもの居場所に協力！



相談無料

LINE 相談
あります



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

赤い羽根 通信



12月末で、東御市での集中活動期間が終了しました。今年度も、多くの皆さんにご理解、ご協力をいただいたこと心から感謝申し上げます。

ここでは、昨年いただいた赤い羽根募金への疑問点、ご意見の一部を掲載します。

赤い羽根へのご意見 (抜粋)



① 自分自身が支援を受けるなど、生活に困っているのに、なぜ募金をしなければならないの？

⇒赤い羽根募金は、任意の募金です。ご自身の生活に大きな支障が出る中で、これを強制するものではありません。

これからも、支えあいの募金活動として、趣旨に賛同いただき、募金いただける方からお預かりし、地域で必要とされる活動を支援し続けていきます。



② 使い道の説明が分かりにくい。
お金の流れ・仕組みが分かりにくい。

⇒お預かりした募金について、ご不明な点が残ってしまい申し訳ありません。募金期間に各戸へお配りするチラシには、趣旨や助成先の事業を掲載しています。またウェブサイト「赤い羽根データベース はねっと」では、より詳しい内容をご確認いただけます。

また、何かご不明な点がございましたら、お気軽に「東御市共同募金委員会（事務局：社会福祉協議会）」へお問い合わせください。

ボランティアセンターから版

ボランティアセンターの紹介

社協では「ボランティアセンター」を運営しており、市内のボランティアをサポートしています！

ボラセンってなに？

1. ボランティアの登録を受け付けています！
2. ボランティアに関する相談を受け付けています！
3. ボランティアの情報を皆さんにお届けします！
4. ボランティアに関する講座や研修会を開催します！
5. 福祉教育や福祉体験を行い、福祉の啓発を進めます！



まずはご相談ください!!

地域でボランティア活動を行っている皆さん!! “ボランティア連絡協議会”はご存知ですか??

ボラ連に参加すると..?



▲ ボラ連主催の「楽しく交流する会」の様子

★ボランティアグループ助成金が受けられます!

年間15,000円の助成金の対象になります(団体のみ)

★各種行事に参加できます!

ふれあいフェスティバル(ボランティア交流イベント)
楽しく交流する会(ボランティア同士の交流)

★研修会への参加ができます!

ボランティアに関する研修などを開催します。

★課題や悩みを共有できます!

ボランティアが集う場面では、情報交換も行えます。

ボランティア活動を行う方は、 ぜひ「ボランティア活動保険」へご加入ください!

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中の事故に対する備えとして全国で約200万人が加入しています。安心してボランティア活動ができるように入会することをお勧めします。

- ◆対象者 社会福祉協議会に登録しているボランティア(個人・団体)ほか
(※保険加入時、同時にボランティア登録を行うことも可能です)
- ◆補償内容 ボランティア活動中のケガに対する通院、入院、手術、死亡、賠償責任の補償
- ◆補償期間 2023年4月1日～2024年3月31日
(随時受け付けますが、補償は加入の翌日から3月31日までとなります)
- ◆掛け金 活動内容に合わせ、負担額350円～550円のプランが用意されています。
- ◆問い合わせ・申し込み 東御市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455



善意をありがとうございます

(12月10日から1月31日まで 受け付け分 順不同)

- 井出 やす子 様 エプロン35枚
- 匿名 様 折り紙、色画用紙
- 匿名 様 金6,158円
- 東御ライオンズクラブ 様 金50,000円
- (株)ヴィラデストワイナリー 様 金150,000円
- 匿名 様 毛布、湯たんぽ、袋
- 宮下 衣左夫 様 金2,783円
- 匿名 様 金50,000円
- 道の駅(有)雷電くるみの里 様 車いす2台
- 匿名 様 ぞうきん22枚

ウエスをありがとうございます

(12月10日から1月31日まで 受け付け分 順不同)

- 花づなの会 匿名 様

「フードサポートとうみの縁」(食料支援事業)へ
寄付ありがとうございます

(12月10日から1月31日まで 受け付け分 順不同)

株式会社相和 様 コトヒラ工業株式会社 様
清水正志 様 東御ライオンズクラブ 様 ほか 24名様
(フードサポートとうみの縁(食料支援事業)の利用状況)
(12月~1月まで)
利用された延人数126名
お渡しした食品数 合計2,191個(522.2kg)
お渡ししたお米数 合計464.5kg



▲東御ライオンズクラブ様



▲道の駅(有)雷電くるみの里様



キク科の花で、原産地は南アフリカです。
色あざやかな花が“元気”をくれますね。
寒さに強く、明るい日射しを好みます。

ま
ち
か
ご
ス
ナ
ツ
ッ
寒さに強い花
「デイモルフォセカ」

●編集後記

晴れた日の日差しが“ぼかぼか”して気持ちがよく、風の匂いが変わると、まだまだ寒いけれど“ほんのり”春の気配を感じます。家では植えたチューリップが芽を出し始めました。“ワクワク”して開花を待ちたいと思います。(重原君江)

社協のミニサービスよりみなさまへ
あったかいぞだより
No.57

まだまだ肌寒い季節、外に出ることをためらう方もいらっしゃるでしょうか。そこで、今回は手軽にできる頭の体操として、クイズを作ってみました。さあ、考えてみましょう!



問題

下記の漢字を空欄にいれて、ことわざを完成させましょう。

『鯛・猫・蛙・亀・鶴・鷹・猿・狸・蜂・馬・兎』

- ① ()の子は ()
- ② ()は千年、()は万年
- ③ 泣き面に ()
- ④ 一富士、二 ()、三茄子
- ⑤ ()の耳に念仏
- ⑥ ()も木から落ちる
- ⑦ 二 () 追う者は、一 () をも得ず
- ⑧ ()に鯉節
- ⑨ 腐っても ()
- ⑩ とらぬ ()の皮算用

～ 男性の料理サロンから ～

【薄揚げの月見煮】

〔材料〕(3個分)

- ・薄揚げ 3枚
- ・たまご 3個
- ・人参 50g
- ・ほうれん草 1束
- ・なると巻 50g(カニカマ等でも可)



★砂糖 大さじ1、醤油 大さじ3、みりん 大さじ3、だし汁 大さじ3

〔作り方〕

- ①薄揚げはサッと湯通しをして、一方を切り開き、長い袋状にする。
- ②ほうれん草は揚げの長さ切る。その他の具材も長さを合わせて太さ1cm角の棒状にし、①の揚げに詰める。
- ③②の中に、卵を崩さないように割り入れ、口を縫うように爪楊枝で止める。
- ④★の調味料を1度煮立たせ、③を並べ、落し蓋をして中火で20分程度煮る。
- ⑤冷まして真ん中から切ったら完成。

問題の答え

- 鰻① 鱒⑥ 鰈⑧ 鰻・鰻④ 鰻⑨
鰻⑨ 鰻⑦ 鰻⑤ 鰻・鰻② 鰻⑩