

社協報「ほほえみ」の名称は明るく夢をもって笑顔で暮らせる地域の福祉づくりを進めていくことから名づけられました。

●「第14回福祉の森ふれあいフェスティバル」特集

●金婚・敬老祝賀 おらほのサロン

●まいさぽ便り 月刊スナップ

●ボランティアセンターかわら版

「ふれあいフェスティバル」
にぎわう直売コーナー



「ふれあいフェスティバル」
ゆるキャラとふれあう



「ミニデイサービス」
「ぴんころ地蔵」を見学



住民主役の
支え合いの
まちづくり

「ボッチャ交流会」
松本市でひらく



「白鳥台区おらほのサロン」
「カラーボーリング」で交流



羽毛山区おらほのサロン
「出前講座」で学習



第14回

「福祉の森ふれあいフェスティバル」

“みんなも楽しもう!! ボランティア” をテーマに、「第14回福祉の森ふれあいフェスティバル」は10月28日、市総合福祉センターを会場に開催、約1300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）と市社会福祉協議会。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。



▲子どもたちと交流する県社協のゆるキャラ



▲あいさつする小林和利実行委員長



▲「音楽を楽しむ会スキップ」の太鼓演奏



▲手話ダンス「サンフラワーズ」のステージ



▲「studio D.D.D」のヒップホップダンス



▲「からふる」のダンスステージ



▲つきたて餅のふるまいは人気



▲子どもも参加「餅つき体験道場」



▲「乙女平フォークダンス愛好会」が出演



▲滋野小の展示



▲「手話サークル」の展示

今回の「福祉の森ふれあいフェスティバル」には東部中学生 56 人が参加してくれました。その様子を紹介します。



▲「わたあめ」コーナーでボランティア



▲「ボランティア検定」で頑張る中学生



▲「車いす体験」



▲「JA 提供の牛乳配布」も手伝う



▲「ダーチャのパン」販売



▲「五平餅づくり体験」



▲「むかしの遊び」コーナー



▲「AED 体験」



▲「非常食炊き出し」のボランティア



▲本部でスタンプラリーの景品交換

金婚祝賀式

9月20日、東御市、市高齢者クラブ連合会と社会福祉協議会の共催による金婚祝賀式が中央公民館で開催され、47組の夫婦がめでたく金婚式を迎えられました。



▲金婚祝賀会場を祝う皆さん

敬老祝賀訪問

9月27日、28日に米寿（88歳）、白寿（99歳）、長寿（100歳）を迎えられた皆さんで希望された方に、花岡利夫市長と小林峯雄社協会長が敬老祝賀訪問をしました。対象者には記念品を贈り、長寿を祝いました。



▲花岡市長と社協の小林会長が訪問し、お祝いしました。
柳澤よし子さん（88歳・祢津地区）＝写真右から2人目＝

長野県社会福祉大会

永年勤続民生委員として東御市の3人が受賞

9月13日、佐久市コスモホールにて第66回長野県社会福祉大会が開催され、東御市社会福祉協議会の理事・評議員等が参加しました。大会では東御市で長年、民生児童委員を務める3人、写真左から荻原絹枝さん（金井）、中村武人さん（新屋）、白倉征恵さん（上八重原）が功労者として表彰されました。



『おらほのサロン』

白鳥台区

寸劇で交通安全を学習

10月5日、白鳥台公民館で約20人が参加し、いきいきサロンが行われました。交通安全教室では交通安全教育支援センターの方が寸劇でルールやマナーを指導。夜間の歩行、運転の注意点などを学びました。その後、お茶会をし、最後にカラーボウリングで楽しみました。「日頃の生活から関心を持ち、交通安全をしていければいいですね」。



羽毛山区

「特殊詐欺」の対策を学ぶ

10月29日、市高齢者センターで約20人が参加しいきいきサロンが行われました。出前講座では、市社会福祉協議会の高岡久章地域福祉係長が講師を務め、特殊詐欺について注意を促しました。DVDを見た後に、高岡さんは「一人で抱え込まないこと」「私は大丈夫」と思わないで。絶対大丈夫ということはない」と伝えました。その後、会食会に移り、竹重公夫委員長は「幅広い会話を楽しんでほしい」と話しました。



月間スナップ



▲自分でさんまをさばく参加者たち

男性の料理サロン(第1回目・第2回目)

8月19日と10月14日、男性の料理サロンを開催しました。

8月は「マーボー丼、手羽先餃子、はるさめサラダ」、10月は「きのこの炊き込みご飯、さんまのかば焼き、きのこの味噌汁、いも餅」を作りました。皆さん協力して調理し、完成した料理を味わいました。「自分のレパートリーとして家でも作ってみたい」などの感想が聞かれました。

第9回ボッチャ交流大会 in 松本

10月1日、松本市波田体育館で「第9回ボッチャ交流大会」が開催されました。県内各地から集まったチームと熱戦を繰り広げ、東御市からも多くのチームが参加し、交流しました。東御市内でも、誰もが楽しめるユニバーサルスポーツ「ボッチャ」をわくわくスポーツクラブが中心となり推進しています。



▲一球に注目が集まる

まいさぽ便!

◆こんな相談がありました◆ 40代夫婦

「怪我や家族の介護で働けず、収入が減り家賃などの滞納がある。生活費も底をつきそう」



＊ ＊まいさぽの相談によって＊ ＊

- ・ 次の収入が入るまで、食糧支援を受ける。
- ・ 借金の返済⇒法律の専門家に相談をつなげ、整理を始める。
- ・ 家計の相談（家計相談支援事業）で、家計のやりくりをサポート。
- ・ 子供さんの病院受診を開始。
- ・ 母の介護は、ケアマネージャーと相談を始める。
- ・ 就労の支援を行い、市内事業所に勤め始める。

解決が進み、不安が少しずつ解消されていきました。

生活就労支援センター まいさぽ東御

受付日時 月～金曜日（祝日及び年末年始を除く）午前9時～午後5時

場 所 〒389-0502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 info@tomisyakyo.or.jp

1人で悩まず、
まずは
ご相談下さい

ボランティアセンターから版

赤い羽根共同募金で活躍する地域のボランティアたち。

10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金活動がはじまりました。10月中には市内で計14日間、ボランティアの皆さんにご協力いただきながら、街頭募金活動を実施しました。また市内施設・店舗様にご協力いただき、15ヵ所に募金箱を設置しました。今年度も皆さまのご協力ありがとうございました。



ご協力いただいた
ボランティアさん

44人

☆ ありがとうございました ☆



▲火のアートフェスティバルでご協力
いただきました。



▲道の駅でご協力いただきました。

◎ 街頭募金 及び 募金箱設置 協力施設・店舗 様 (順不同) ◎

道の駅 雷電くるみの里 様 しなの鉄道 田中駅 様 ベイシア 東御店 様 東御市内 公共施設 様
 デリシア 東部店 様 やおふく 東御店 様 セブンイレブン 信州鞍掛店、東部田中店、東御和店 様
 ファミリーマート 和店 様 信州東御市振興公社 ゆうふる tanaka、湯楽里館、御牧の湯 様

今年度も多くのご協力、ありがとうございました。

※ 次年度のご協力いただける施設・店舗やボランティアも随時募集しております。
 ※ 戸別募金等の報告につきましては、次号(1月発行)に掲載させていただきます。

～みんなでつくる ひとにやさしいまち～
みーつけた!! まちの中の工夫

● ● ● ● ● **スナップ15** ● ● ● ● ●

『生活用品への工夫』

皆さんは、“バリアフリー”や“ユニバーサルデザイン”を特別な物だと思いませんか？

私たちの身近な食品や生活用品にも誰もが利用できる、また使いやすいための工夫があちこちに隠れているんです。

例えば…牛乳パックの開け口付近には、窪みがついているものがあり、その部分を触っただけで他の飲み物と区別できます。

他にもシャンプー・リンスでは、シャンプーの容器の側面にギザギザがあり、区別できるようなものがあります。これは私たちにも嬉しい工夫ですね。

そんな身近な工夫、ぜひ他にも探してみませんか？



第14回東御市障がい者福祉のつどい

◆日時 11月25日(土) 午前10時00分～午後0時15分

◆場所 中央公民館 講堂

◆主催 東御市障がい者福祉のつどい実行委員会

◆内容 式典・講演会

◆講演 『ともにいきる』

～地域共生社会の実現を目指して～

特定非営利活動法人ノア

地域生活サポート事業部小諸市地域

活動支援センター「ユメオイビト」

センター長 藤沢 雅実 氏

【問い合わせ先】

社会福祉協議会(総合福祉センター内)

☎62-4455



赤い羽根
共同募金

～ ボタン1つからはじまるボランティア ～



ご存知ですか?? **「募金箱型自動販売機」**のこと。

東御市には、全部で4台が設置されています。

(総合福祉センター2階、東御中央公園武道館、
道の駅雷電くるみの里、日帰り温泉施設 湯楽里館)

募金箱型自動販売機 から募金される仕組みは **2パターン**



商品を購入する

購入代金から一定の割合が募金されます



「募金ボタン」で募金する

「100円・10円」から選択して募金できます

ご協力いただいた募金は、共同募金委員会等へ配分され、地域の福祉活動へ役立てられています。

皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



長野県共同募金会東御市支会
社会福祉法人 東御市社会福祉協議会

みなさん、知っていますか?? ユニバーサルスポーツ 「ボッチャ」のこと

「ボッチャ」とは、赤チーム・青チーム（あるいは個人）がそれぞれ6球を投げ、白色のジャックボール（目標）にいかに近づけるかを競い合うスポーツです。

ボールを投げられなくても、勾配具（ランプ）を使い、介助者と協力することで、高齢・障がい・子どもなど誰でも参加ができるユニバーサルスポーツとして注目されています。



平成29年度 ユニバーサルスポーツ 「ボッチャ」サポーター養成講座

第1回：1月13日（土）9:30～11:30

「ボッチャの基本を学ぶ」

場 所 総合福祉センター3階講堂

第2回：1月20日（土）9:30～12:00

「ボッチャをサポート」①

☆実際にボッチャのクラブ活動へ参加

場 所 総合福祉センター3階講堂

第3回：2月17日（土）9:30～12:00

「ボッチャをサポート」②

☆「ボッチャ交流大会」へのサポーター参加

場 所 北御牧中学校体育館

☆対象は、ユニバーサルスポーツのボランティア活動に関心のある方で、参加費は無料です。

☆申し込み希望者は1月9日（火）までに下記へ。

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

(9月、10月受け付け分)

匿名様 …… 書き損じハガキ
 匿名様 …… 20,000円
 匿名様 …… 介護用品
 匿名様 …… 30,000円
 (有)フォルテ&ドンピー 様 …… 52,000円



も(有)フォルテ&ドンピー様から今年も善意(チャリティー)カット売上金)をいただきました

ウエスをありがとうございます

(9月、10月受け付け分)

匿名様 (桜井)
 匿名様 (田沢)
 匿名様 (常田)
 あがたボランティア 様



社協のヘルパーよりみなさまへ
あったかいごだより
 No.25

みなさんこんにちは。お寒くなりましたが…いかがお過ごしでしょうか？

健康な毎日を過ごすために食事のお話をします。
 高齢者はあまり食べなくても…なんて思っていますか？

あぶない！！「低栄養」寝たきりになる可能性も！！

必要な栄養が足りない状態のことで、肥満よりも怖いといわれています。

高齢者の栄養ポイント

1. エネルギーとなる**糖質・脂質**…ご飯、パン、麺
2. 血や肉となる**タンパク質**…豆、肉、魚
3. 調子を整える**ビタミン・ミネラル・食物繊維**…果物、牛乳、おから

などです。バランスよく適量を食べて楽しくお過ごし下さい。



とうみ男の遊び塾 参加者募集

1.日時・内容

第1回 男のコーヒー塾

～ 旨い珈琲の淹れかたを学ぶ ～

平成29年11月15日(水) 午後1時30分 ～ 午後3時

第2回 男のカメラ塾

～ 今あるカメラの活かし方を学ぶ ～

12月20日(水) 午後1時30分 ～ 午後3時

第3回 男の書道塾

～ いま、改めて書道を学ぶ ～

平成30年1月17日(水) 午後1時30分 ～ 午後3時

第4回 男の信州湯めぐり塾

～ 信州の温泉について学ぶ ～

2月28日(水) 午前10時(終日)

第5回 男の料理塾

～ 包丁の研ぎ方・扱い方を学ぶ ～

3月14日(水) 午後4時 ～ 午後7時

2.場 所 総合福祉センター1階 ボランティアルーム2

※第4回は市外へ視察研修を予定。

3.募集人数 10人程度(定員になり次第締め切ります)

4.参加費 材料費等のみ自己負担

5.申込締切 12月15日(金)

6.その他 予定は変更になる可能性があります。詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ・申し込み先

社会福祉協議会(総合福祉センター内)
 担当 地域福祉係 ☎ 62-4455

社会福祉協議会 会費(順不同)
 ご協力ありがとうございました
 (株)竹重自動車 第一公害プラント(株)

法人会員に関するお詫びと訂正

9月号に掲載した法人会員名に誤りがありましたので、お詫びの上、訂正させていただきます。正しくは下記の通りです。

長野木村鍍研材(株)

●編集後記

10月28日開催した「福祉の森ふれあいフェスティバル」は台風22号の接近に伴って朝方肌寒く感じたが、50余人の中学生や大勢のボランティアによって最高に盛り上がりを見せ、昼食近くにはふるさと鍋や鯛焼き・餅などに長蛇の列が出来、特に裏方さんの献身的な奉仕の姿が目立ちました。

最近、残業問題など働き方改革に関心が高まっていて、サラリーマンの間では、男女を問わず「フレリーマン」が増加しているとか……つまり勤務終了後、帰宅までの時間をフリーに過ごして夜8～9時頃に帰宅するということらしいが、今年の流行語になるかも……。 (山浦忠幸)