

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。

- 会長新年あいさつ
- 「第10回東御市障害者福祉のつどい」
- 各地のいきいきサロンから「城ノ前区・宮区」
- 月間スナップ
- ボランティアかわら版

▶ いきいきサロンで交流
(御牧原北部区)



▶ いきいきサロンで餅つき
(城ノ前区)



▲ おせち料理訪問事業



▲ 上小ブロック・ボランティアフォーラム

誰もが
安心して
喜らせる
福祉の
まちづくり



▲ 介護の日・福祉講演会



▲ 点字体験 (滋野小学校)

あけましておめでとうございます

新年のあいさつ

東御市社会福祉協議会 会長 増田 勝仁

新年明けましておめでとうございます。

皆様には夢と希望に満ちた新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年は、社協が理念の「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」第2期市地域福祉活動計画、実施最終年で、各支部（区）の「いきいきサロン」をはじめ「会食会」「三世代交流会」等に年間、延べ約8,500人余の皆さんに参加いただきました。楽しく交流、親睦と絆を深め、明るい生活に結びつけていただき感謝申し上げます。

今年は、第3期市地域福祉活動計画を策定しようと取り組んでおり、10月には社会福祉協議会発足10年目を迎えます。この機を生かし、今後5年間を見通し社協の発展・強化計画策定に向け現在、プロジェクトを立ち上げました。

超高齢化社会における高齢者福祉・障害者福祉・生活困窮者福祉等の生活課題が多様化するなか、住民主体による支え合い・助け合いの地域福祉をどう推進していくかを計画の中に盛り込み、健康指向のなか、いきいきサロンを活性化するなど、明るく楽しい福祉のまちづくりに結びつくよう事業化してまいります。皆様のご支援、ご協力を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く幸せな年となりますようお祈り申し上げ、新年のあいさついたします。



▲総務係・地域福祉係



▲介護支援係・介護サービス係

「第10回 東御市障害者福祉のつどい」ひらく

11月25日、ラ・ヴェリテで「第10回東御市障害者福祉のつどい」が開催され、福祉団体会員や市民ら約200人が参加しました。このつどいは12月3日から9日の「障害者週間」に併せて行われるもので、「障害者福祉」を身近なものとして考えてもらうことを目的に開催するものです。式典では、「全国障害者スポーツ大会」で活躍した柳澤三男さんや目に障がいを持つ両角幾雄さんの体験発表がありました。福祉講演会では、音楽療法士の西巻靖和氏を迎え『音楽はこころへのおくりもの』と題して自身の活動について演奏を交えながら講演しました。



会場には200人が集い、手話通訳も行われました。



体験発表をした両角幾雄さん（写真左）と柳澤三男さん（写真右）



講演は「音楽はこころへのおくりもの」と題して演奏も…



各地のいきいきサロンから



城ノ前区いきいきサロン

12月8日、城ノ前区では地元公民館で、高齢者と子どもとの世代交流・親睦を目的に、いきいきサロンを行いました。

当日は早朝から高齢者と福祉運営委員、ボランティアなど皆さんが恒例の餅つきをして、出来上がった餅と手料理で子どもたちとの楽しい交流会が出来ました。石塚知明福祉運営委員長は「子どもたちが年々減少しており、先行き心配ですが出来る限り継続していきいきしたいと思います」と言っていました。



▲みんなで一緒に楽しく餅つき

宮区いきいきサロン

12月11日、宮区は東御市高齢者センターでいきいきサロンを行いました。

会場には高齢者約20人ほどが送迎バスで到着し、冒頭に渡辺礼助福祉運営委員長から、「話題の『エンディング・ノート』についての知識を深めたい」として、その概要を社協より講議を受けました。その後、引き続いて昼食と自慢のカラオケなどで、楽しいひとときを過ごしました。



▲エンディング・ノートについて学習

社協の新規事業紹介

母子・父子家庭交流支援事業

社会福祉協議会では、ひとり親世帯の交流と支援を目的に「母子・父子家庭交流支援事業」を行っています。詳細は次のとおりです。

●どんなことをしていますか

今年は、親子のふれあいを目的に東京ディズニーランドへ日帰り旅行に出かけました。参加の皆さんはクリスマスに彩られたディズニーランドで思いっきり楽しむことができました。今後は当事者同士の交流なども考えています。

●対象者は

市内在住の母子・父子家庭のひとり親世帯で小学生以下のお子さんをお持ちの方。

●いつ頃ですか

行き先にもよりますが秋頃を予定しています。

●申し込みは

市報お知らせ版などでお知らせしますので、社会福祉協議会へお申し込み下さい。



ディズニーランドで楽しむ参加者



※この事業には共同募金配分金と社協会費が使われています。

地域福祉懇談会を開催します

社会福祉協議会では、各支部（区）の新年度のスタートに併せて、地区別の地域福祉懇談会を開催します。この懇談会は、社会福祉協議会が実施する「支え合い」「助け合い」の福祉活動を理解いただき、いきいきサロンなどの活動を継続するため開催します。日ごろの地域の悩みや支部（区）の福祉活動について参加者同士で一緒に考えてみませんか。懇談会の詳細は以下のとおりです。

1. 開催日程

開催地区	開催日	会場
北御牧	2月19日(水)	北御牧公民館
祢津	2月20日(木)	総合福祉センター
滋野	2月21日(金)	滋野コミュニティーセンター
田中	2月24日(月)	総合福祉センター
和	2月26日(水)	和コミュニティーセンター



▲昨年の地域福祉懇談会

2. 開催時間 13：30～16：00

3. 参加者 支部長（区長）、民生児童委員、福祉運営委員、高齢者クラブの役員、地域で活動するボランティアグループの皆さん等

4. 懇談会の内容

- | | |
|------------------|----------------------|
| (1) 社会福祉協議会の事業説明 | (2) 福祉運営委員の役割と活動について |
| (3) いきいきサロンの助成など | (4) 支部（区）ごとの懇談会 など |

“笑いは健康の源”

介護者リフレッシュツアー 参加者募集！

在宅で家族を介護している皆さんの心と体のリフレッシュを目的に交流会を開催します。

今回は、笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた『笑いヨガ』を体験します。時には大きな声で笑って一息つきましょう。

- ◆日時 3月5日（水）9：30～15：30
- ◆行き先 「あぐりの湯 こもろ」
- ◆内容 ・笑いヨガ
講師：ラフターヨガリーダー
・交流会、入浴
- ◆対象者 在宅で介護している家族の人
※要介護の方が、入所施設や病院を長期的に利用されている場合は除きます。
- ◆定員 20名
- ◆参加費 1,000円（昼食代込み）
- ◆申込締切 2月21日（金）
- ◆集合場所 総合福祉センター2階駐車場
(送迎を希望される方は、お申し出下さい)

災害ボランティア 養成講座開催の お知らせ

災害時に想定される避難所生活において、障がい者や要介護高齢者、乳幼児など、特別な配慮を必要とする人が安心して過ごせる『福祉避難所』の設置と運営について学びます。

- 日時 3月8日（土）13：00～16：00
- 場所 東御市総合福祉センター3階講堂
- 内容 「福祉避難所」の模擬体験
- 対象者 災害ボランティアに興味のある人
- 募集人員 50名
- 参加費 無料
- 申込締切 2月28日（金）



<お申し込み・お問い合わせ> 社会福祉協議会 電話62-4455

月間スナップ

介護の日・福祉講演会ひらく

11月11日の「介護の日」に合わせ、社会福祉協議会は11月9日、総合福祉センター講堂で介護の日「福祉講演会」を開き約100人が集いました。講師は講談師で声優の一龍斎春水（いちりゅうさい はるみ）さんで、仕事をこなしながら実家で、夫や同居の姉と協力し、実母の介護を続けています。この日は『介護は想像力』とし、自らの介護体験を通して「最後の親孝行は介護をすること」「介護＝大変というワードをこの世からなくしたい」と訴えました。



県青少年赤十字交流会ひらく

12月7日、北御牧中学校で「長野県青少年赤十字（JRC）東信地区小中高交流会」が開催されました。東信地区の小学生から高校生約50人が参加し、炊き出し体験・講話・レクリエーションを通じて青少年赤十字の理念や活動を学びました。

〔JRCとは？… Junior Red Crossの略で、青少年赤十字のことです〕

介護予防センターくらかけでクリスマス会

12月25日、介護予防センターくらかけでクリスマス会を行いました。クリスマス会では、利用者同士でジャンケンや双六ゲームなどを楽しんだあと、お茶会で交流しました。介護予防センターでは、介護予防が必要な高齢者を対象に軽体操や趣味活動などで生き甲斐づくりを行っています。

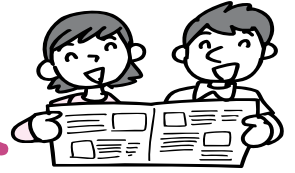


おせち料理で訪問活動

12月29日・30日に年末恒例の、おせち料理訪問事業が行われ、民生児童委員と社会福祉協議会で手作りの「おせち料理」を届けました。この事業は75歳以上の一人暮らし高齢者や父子家庭などで、おせち料理作りが困難な皆さんを対象に訪問活動をしています。



ボランティア かわら版



上小ブロック・ボランティアフォーラム開催!!

12月14日、総合福祉センターで「コミュニティーづくりは共感がいのち！～あなたの“いいね”教えてください～」をテーマに上小ブロック・ボランティアフォーラムが開催され、上小地域のボランティアグループが参加しました。

午前中は、竹内充（みつる）さんが講演しました。竹内さんは現在、地域づくりネットワーク上小地区協議会会長で、フリーペーパー「うえだNavi」の制作をしています。この日は地域での活動事例を話し、コミュニティーづくりのヒントを伝えてくれました。

午後の意見交換会では、テーブルごとにテーマを決めて意見交換しました。



▲竹内充さん講演



▲意見交換会

福祉体験学習 ～思いやりの心を育てまおう～

北御牧小学校

▶アイマスク
（5年生）
対話型観賞



◀点字体験（4年生）

▶車いす
（6年生）
ツインバスケット



◀手話体験（4年生）

滋野小学校



▲点字体験（4年生）



▲アイマスク体験
～対話型鑑賞～（6年生）



▲車いす体験（6年生）

北信濃の活動実践に学ぶ！！

11月16日・17日に第37回信州発ボランティア・地域活動フォーラムが山ノ内町で開催され、東御市からもボランティア連絡協議会の3人が参加しました。北信地区で実践している様々な支え合い活動やボランティア活動の紹介発表から、新しい発想を学ぶことができました。



今すぐできる ボランティア

「エコキャップ集めで世界の子どもにワクチンを！」

～ペットボトルキャップ集めもボランティアだよ!!～

○ペットボトルキャップ800個＝ポリオワクチン1人分（20円）になります
（800個集まっていなくても大丈夫です）

○集める時の注意

キャップについているラベルをはがす。

○集めたら…

- ・（有）三井金属に直接持ち込む
- ・東御市役所、北御牧庁舎、東部クリーンセンターに持ち込む

・ラベルはがしが大変です！
・ゴミ減量アドバイザーが
手作業ではがしています！

- ① 三井金属でリサイクル。
- ② ゴミ減量アドバイザーがJCV*に送金する。

*JCV（NPO法人世界の子どもにワクチンを日本委員会）とは？

支援先国からの要請に基づき、国内から寄せられた寄付をワクチンに換え、子どもたちに届けています。
（電話：0120-555-895）

～みんなで作る ひとにやさしいまち～ みつけた！！ まちの中の工夫 スナップア「福祉マーク」その3

知ってるようで
知らない

障がい等のために理解を得ることが難しく、不便な生活をしている人たちがいても、その障がいに気づきにくいことがあります。お互いが理解し、安心して暮らせるように、さまざまな「福祉マーク」があります。



「聴覚障害者を表示する国際シンボルマーク」

世界ろう連盟が定めた世界共通の国際シンボルマークです。1980年に一般に紹介されてから、いくつかの国で定期刊行物やポスターに使用されたり、ろう者が通訳その他のサービスを受けられる場所で使用されます。

「身体障害者標識（障害者マーク）」

肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が車を運転する場合、このマークを車の前後に付けるように努めることになっています。一般の運転者は、



このマークを付けた車に対して幅寄せや割り込みをすることは禁止されています。（道路交通法）

「聴覚障害者標識（聴覚障害者マーク）」

このマークは、政令で定める程度の聴覚障がい者が運転する自動車に貼る標識で、道路交通法に定められています。政令に定められている程度の聴覚障がいのあることを理由に免許に条件を付されている方は、このマークを必ず表示しなければなりません。なお、このマークを付けた車両への幅寄せや割り込み行為は禁止されています。





社協のヘルパーよりみなさまへ あったかいごだより

No.1

はじめまして「あったかいごだより」です。社協のケアマネージャーやヘルパーより、市民の皆様へ耳より情報をお届けしていきます。どうぞよろしくお願い致します。



さて1月は、おせちに鍋物、煮物などおいしいお料理が食卓に並びますね。

楽しいお食事の前に、舌や口周りの運動をすると、食べ物や唾液をしっかりと食道に送り込むことができますようになります。肺炎予防の効果も期待できますよ！

■『バタカラ体操』

「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」とはっきり言います。舌や喉の動きを良くします。

パパパ タタタ …

■『舌体操』舌を前後左右上下に動かします。



(11月・12月の受付分)



▲尙雷電くるみの里様



▲日信工業㈱東部工場様



▲東御キリスト教会様



▲くるみ幼稚園保護者会様



▲上小理容組合様



▲東御ライオンズクラブ様

- 道の駅尙雷電くるみの里 様……………車いす2台
- 日信工業㈱東部工場 様…………… 8,450円
- ㈱アスカムライフ 様……………車いす1台
- 早川今朝幸 様……………10,000円
- 東御キリスト教会 様 チャリティーバザー売上金…………… 106,100円
- くるみ幼稚園保護者会 様……………10,000円
- 匿名 様……………101,455円
- 上小理容組合 様……………タオル、15,500円
- 匿名 様……………200,000円
- 東御ライオンズクラブ 様……………50,000円
- 小木曾政夫 様……………1,570円
- 鳴沢サト子 様……………10,000円

ウエス(清拭布)をありがとうございます

- 堀口敏子様 花づなの会 様
- 東信支部民団婦人会 様 海北の雀 様
- 匿名 様(桜井) 田中長寿会 様
- 土屋あけみ 様

編集後記

日本には月の和名があります。その由来を見ると、それぞれに時節が繊細に表されていることがわかります。1月は「睦月」、新年を迎えて各家庭を周り仲おつまじくすることから睦月(むつみづき)、2月は「如月」(きさらぎ)、寒くなり衣類をさらに重ねて着る衣更着(きぬさらぎ)との説だそうです。和名の由来を紐解いてみると、四季の移ろいを楽しめるのではないのでしょうか。(佐藤)

臨時職員募集

社会福祉法人東御市社会福祉協議会では次のとおり平成26年度臨時職員を募集します。

- ★職種・人数 一般事務 1名
- ★募集期間 平成26年1月30日～2月14日
- ★応募資格 パソコン操作が堪能な方で通勤可能な方
- ★勤務条件
 - 勤務開始日 平成26年4月1日
 - 勤務日 月曜日～金曜日
 - 勤務時間 午前9時～午後5時
 - 社会保険等 賃金は当法人の規定による。
健康保険・厚生年金保険・雇用保険加入
- ★申し込み 職員採用試験申込書・履歴書
(書類は、社会福祉協議会事務局に直接請求ください)
- ★応募先 社会福祉協議会事務局
- ★採用試験 応募締め切り後に書類選考の上、小論文、面接等を行い採用を決定します。
- ★問い合わせ先 (詳細は、事務局までお問い合わせください)
社会福祉法人東御市社会福祉協議会事務局
東御市鞍掛197
☎(0268) 62-4455
<http://www.tomisyakyo.or.jp>