

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～

福祉体験学習 ～ 北御牧小学校 ツインバスケット体験 ～



“福祉体験”に決まった形はありません。福祉を楽しく、身近に感じられることが、福祉の特別感を解消していく一歩です。社会福祉協議会では、市内の各学校と協力し、次世代を担う子どもたちと多くの体験を行っています。

内 容

- ★赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします。
- ★災害への心構え ・ 東御ライオンズクラブとの災害支援協定

特 集

- ★ 頭と身体の健康目指そう！ 体操・クロスワードに挑戦

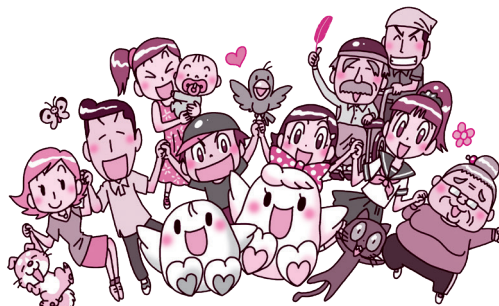




～じぶんの街を良くする仕組み～ 赤い羽根共同募金は、東御市の 福祉活動に役立てられています

10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動がはじまります。共同募金は、地域の皆さまに支えられ、70年以上の歴史を刻んできました。

ご協力いただいた募金は、地域で暮らす子どもたち、高齢者、障がいのある方々を含め、誰もが暮らしやすい街づくり活動に役立てられています。



募金の方法

企業・学校・街頭・募金箱など

戸別募金（封筒募金）

区を通じて、1世帯当たり1,000円を目安にご協力をお願いしております。

東御市目標額
650万円

長野県の広域事業へ配分
175万6,000円
・災害に強い街づくり活動
・孤立をなくす活動 などへ



東御市の福祉活動へ配分
474万4,000円

内訳	
高齢者事業	89万9,000円
障がい者事業	24万5,000円
児童・青少年事業	72万4,000円
住民援助・広報活動	287万6,000円

例えば… 赤い羽根共同募金は、こんな活動を応援しています。



▲小学校「防災体験学習」



▲ユニバーサルスポーツを通じた「誰でも暮らしやすい地域づくり」支援

他にも…



多世代交流



地域活動の支援

など、様々な活動に役立てられています。



▲災害ボランティア活動への支援



赤い羽根募金のQ & A

東御市の皆さん、いつも共同募金にご協力をいただき、ありがとうございます。
寄せられた募金は、2 ページに掲載した事業をはじめ、様々な福祉活動に活かされています。

ここでは、赤い羽根募金に関するよくある質問をご紹介します。

Q - ① 赤い羽根募金に目標額や目安額があるのはなぜ？



A. 赤い羽根募金は、地域で計画された福祉活動へ助成するため、その活動に必要な額の合計を「目標額」としています。「目安額」は、「じぶんの町を良くする」活動のために、どれくらい協力したらいいのかわからない場合の「目安」としてお考えください。

ポイントは〔 事前に活動を決めた計画募金 〕、〔 募金は任意のボランティア活動 〕

Q - ② 家庭で募金するのに、募金箱の設置や街頭募金を行うのはなぜ？

A. 赤い羽根募金は、一人ひとりにご協力をいただくことを目指しています。誰もが地域に関心を持ち、お互いに助け合える地域づくりを目指して活動しています。

ポイントは〔 寄付を募るだけでなく、福祉の啓発も赤い羽根募金の目的のひとつ 〕



～ 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1本≒11円が募金されます



「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、**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
よろしくお願いします。



長野県共同募金会東御市共同募金委員会
社会福祉法人 東御市社会福祉協議会

まいさぽ便り

「まいさぽ」は生活や就労の総合相談窓口です
～就労準備支援事業～「はたらく準備」をゆっくり始める



「くるme ここから」



自分らしい生き方やはたらき方について、3つの面からサポートします。自分のペースで一步一步、無理なく、社会に出る力を備えていきます。

♥利用いただける人：まいさぽ東御で相談を受けている人

♥開催日：毎月第1・3木曜日（都合により、変更になる場合があります）



こんな内容をやっています



- 自分の一日を振り返ろう
- コラージュ※¹で自己発見
- ことだまカフェ「世界にひとつ、オリジナル言葉集をつくろう」
- SST体験「対人コミュニケーションスキルを磨こう」
- お話会「今を生きる」
- 自分発見「エゴグラム※² & アサーション※³」



※1 [コラージュ]
※2 [エゴグラム]
※3 [アサーション]

雑誌等を切り貼りし、気持ちや考えについて振り返りを行う。
質問に答えて自分の性格や特徴を知る方法。
相手と自分を大切にしながら自分を表現する方法。

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

社協のコロナ禍の活動について

生活福祉資金特例貸付の実施

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等により生活資金でお悩みの
方々へ、長野県社会福祉協議会が実施主体となり特例貸付を実施しています。

飲食業などのサービス業や派遣や個人事業主の方など、コロナの影響を受けた方々が
多くいました。急な減収や失業のため、生活費が捻出できない方々への対応、就労や生活
の困りごとに対し各関係機関との連携をはかり、相談を受け付けています。

※生活福祉資金特例貸付の申請期間が令和3年11月末日まで延長となりました。



〔特集〕コロナ後 生活の準備体操に !!

身体 × アタマ × こころ 健康塾



新型コロナウイルスは、未だに私たちの生活を制限しています。今までできていた「普通の生活」ができない、それが普通になってきてしまいました。

運動の機会が減って、身体がなまっていませんか？ 今こそ、“コロナ後の生活”を見据えて、体力・健康づくりを意識してみましょう！

1. コロナ後を見据えた“いきいき体操！”

健康のためには、ケガをしないことが第一です。

身体をほぐすことを意識しながら、ゆっくりと無理のない範囲で取り組みましょう！

ここが
ポイント

★体操の中には力が入る瞬間もあると思います。しかし、呼吸はゆっくりと、止めないことを意識しましょう。

かかと上げ体操



イスにつかまり、つま先立ちで5秒数えましょう。降りる時、床を踏みしめるようにストンと降りると、効果アップ！

ふともも上げ体操



真っ直ぐに足を上げることを意識しましょう。そのまま、かかとで自分の名前など、文字を書くように動かすと、効果アップ！

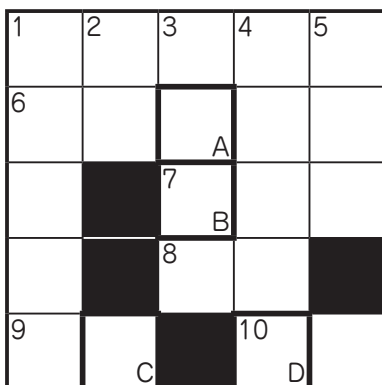
タオル体操



タオルを頭の上で伸ばして両手に持ち、そのまま胸を張って頭の後ろへ下げてきます。肩甲骨が刺激されるのを意識しましょう。

2. クロスワードでしっかり脳トレ！

頭健康は、毎日の積み重ねが大切です。クイズやクロスワードも、健康への第一歩かも？！



〔タテのかぎ〕

- 心を込めた接遇のこと。オリパラの招致で使われ話題に。
- 空を眺めれば色々な形が面白い
- 諦めて、ここで一しよう
- キュウリに味噌つけて…
- この日までには納めないと。



〔ヨコのかぎ〕

- 心を込めて相手に渡す
- 出生は桃？
- 行ったり来たりすること
- 千曲川でも釣れる美味しい魚
- 薬味にも、ジュースにも…梅と漬けても…な万能野菜
- ーは、広いな大きいな～♪



太線の言葉を当てはめて、文を完成させよう。

A	B	C	D
---	---	---	---

「健康のために

をコツコツ続けたいですね♪」

※答えは6ページに掲載します。

3. コロナ明け生活の楽しみなことは？！

ココロの健康のため、楽しみを考えることも大切です！みんなが考える楽しみ〔トップ3〕とは？

1 国内旅行！

安心して出かけられるってイイなあ…

2 外食！

安心して食事ができるってイイ！

3 映画鑑賞！

好きな映画は、映画館で観たい人が多い？！

皆さんのナンバー1は、どんな楽しみですか？？

災害時のボラ活動支援に関する協定

東御市社協と東御LCが調印式 行う

「安全・安心な地域づくりに努める」

東御市社会福祉協議会は7月28日、東御ライオンズクラブ（LC）と、「災害時におけるボランティア活動の支援に関する協定」を締結しました。

同協定は災害発生時に社協が災害ボラ活動を行う際、LCは可能な限り要請に応ずるよう努めるとするものです。社協がLCに対して要請できる支援内容は、災害ボラの移動や活動に対する車両（バス、軽トラックなど）の提供、活動拠点に必要な設備や資機材などの提供。

さらに利用する駐車場の提供、物的・人的支援の提供、災害ボラを対象とした飲食物（炊き出しや飲料など）の提供などとしています。

この日は、市社協の横山好範会長と東御LCの庄村茂会長が署名・押印。庄村会長は「社協から申し込みがあった場合は迅速に対応したい」と話し、横山会長は「今回の協定締結は市民にとっても心強い。安全・安心な地域づくりに努めていく」と伝えました。

同協定の締結については昨年8月、全国社会福祉協議会と日本ライオンズクラブが締結。同年12月には、県社会福祉協議会と県LCが同協定を結んでいます。



協定書を手（写真右から）東御市社協の横山会長と東御LCの庄村会長

避難場所



～ 想定外を想定しよう～

災害時の備えマニュアル

自分や家族でできること

【避難場所の確認】皆さんの家族は、「どんな時に、どこへ？」家族の中で言葉に出して共有しましょう。

【防災物品の準備】「全てを完璧に」は難しいので、できる範囲から。まずは、必要と思う物をまとめる事から始めましょう。

【まずは関心を】地域で起こる災害に関心を持ち、「調べてみようかな？」から始めましょう。

地域でできること

【災害で誰が困る？】

災害が起きれば、地域全体で避難や安否確認を行う必要があります。そんな時、困ることは何でしょうか？ まずは地域で話し合ってみましょう。

地域で災害に備える方法として、災害時支えあい台帳や支えあいマップ・防災マップなどの仕組みもあります。

5ページ クロスワードの答え

1	オ	2	ク	3	リ	4	モ	5	ノ
6	モ	モ	タ	A	ロ	ウ			
	テ			7	イ	B	キ	キ	
	ナ			8	ア	ユ			
9	シ	ソ	C			10	ウ	D	ミ
	A	タ	B	イ	ソ	C	ウ	D	

ボランティアセンターかわら版

すぐ見て学べる! ボランティアの基本

どこまで知ってる?!

～ ボランティアって、すごく気の利いた優しい人だけがやること…と思ってません?! ～

ボランティアには、4つの原則を中心とした定義があります。この定義で考えると、誰でもどこでも、時には思いがけずボランティアしていることも…。そんなボランティアの原則を見てみましょう。

1. 自ら進んで行動する

強制されず、義務として行うものでもなく、どんな些細なきっかけでも、自分で「やるぞ!」と感じた気持ちを大切にします。

(自主性・主体性)



2. とともに支え合い、学び合う

地域やまわりの様々な困りごとを見つけ、その解決に向けて色々な人と協力するなど、支え合う気持ちを大切にします。

(社会性・連帯性)



3. 見返りを求めない

個人的な利益や報酬を目的とするのではなく、喜びや達成感などの精神的な報酬を大切にします。
(実費弁償については無償の範囲)

(無償性・無給製)



4. よろよい社会をつくる

目の前の困りごとを解決するにはどうしたらいいのか、効果的にボランティアを行うにはどうしたらいいのか、従来の形にとらわれず、物事を進める考え方を大切にします。

(創造性・開拓性・先駆性)



普段の生活でも、当てはまるものが多くあるのではないのでしょうか? ご近所の中で、サークル活動の中で…。そう考えると、“特別感”は薄れますね。ボランティア活動のご相談は、

〔東御市ボランティアセンター(社会福祉協議会内) ☎62-4455〕まで。

高齢者希望の旅～野尻湖・斑尾高原の旅～

6月30日、高齢者希望の旅を実施しました。この事業は、高齢により自分や家族だけでは出かけるのが難しい方を対象に、ボランティアの協力を得て行っています。この日は22人が参加し、野尻湖の遊覧船や、中野市の土人形絵付け体験などを楽しみました。コロナ対策を行いながらの旅でしたが、参加者は「コロナで外出の機会がない中で、安心して参加できて良かった」と話しました。



月間スナップ

介護者リフレッシュ交流会～体操で身体も心もリフレッシュ～



7月2日、在宅で家族を介護している方を対象に交流会を実施しました。家族介護は、1人で抱え込みがちですが、そうしないための交流・リフレッシュの機会です。当日は明神池を訪れ、体操で身体を動かした後、感染対策を行いながら情報交換を行いました。次回は10月の予定です(感染症の蔓延状況によって実施・内容を検討)。

善意をありがとうございます

(6月、7月受け付け分)

匿名様……………シルバーカー1台、杖1本
匿名様……………車いす1台、おむつ1袋
匿名様……………生理用品
株式会社サイトー様
……………不織布マスク(50枚入)27袋
匿名様
……………ポータブルトイレ1台、紙オムツ5袋
堀田光彦様
……………6,186円(田中駅アマビエ像寄付金)



▲アマビエ像作者の堀田さん(右)



▲田中駅のアマビエ像

ウエスをありがとうございます

(6月、7月受け付け分)

花づなの会様
大川長寿会様

「フードサポートとうみの縁^{えん}」(食料支援事業)へ
寄付ありがとうございます
(6月、7月受け付け分)

丸山和躬様 女性団体連絡協議会様

ほか13名様



▲女団連様からの食料支援



福祉の森ふれあいフェスティバルの中止について

今年度の「福祉の森ふれあいフェスティバル(10月開催予定)」は、新型コロナウイルス感染症の状況及び、ワクチン接種会場確保の都合により、開催を中止することといたしました。



▲平成30年ふれあいフェスティバルより

なお、福祉・ボランティアの啓発活動については、年度内に別の機会を設ける予定です。皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。

福祉の森ふれあいフェスティバル

事務局：社会福祉協議会 地域福祉係(担当小野)

+ 日赤活動資金へのご協力 ありがとうございました

皆さまからご協力いただきました活動資金は3,891,067円(8月20日現在)でした。この資金は、国内外の災害救護や支援活動等、様々な赤十字活動に使われます。

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.48

「共生社会」・「こころのバリアフリー」という言葉を聞かれたことはありますか？

東京パラリンピック大会を契機に国が推進していきたいと提示されたものです。

「当たり前って何？」と考えたときに自分にとっては当たり前と思っていることも、立場が変われば違うことがあるかと思います。さまざまな「違い」を持つ中で誰もが違いを認め、相手の立場を考え、出来ることに目を向け生活を送ることで暮らしやすい地域づくり、社会になっていければと思います。コロナ禍の不安の中での生活ではありますが、こころはバリアフリーに出来ると良いですね。

●編集後記

東京オリンピックのメダリストに、副賞として贈られる花束「ビクトリーブーケ」を手にした選手を見ると、なぜか心がなごみます。このブーケは、東日本大震災の被災地で栽培された花々で作ったもので、夏の花「ひまわり」などがあしらわれています。笑顔の選手と明るい花のコラボが素敵なひと時を演出し、幸せな気持ちになります。(重原君江)