

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～

東御市福祉団体交流会



東御市内には、地域住民や会員の福祉のため活動している団体が複数あります。そうした福祉団体が交流し、活動の幅を広げようという集いが行われました。こうした取り組みが、安心して暮らせる東御市づくりに活かされています。

内容

- ★横山会長 就任のあいさつ・小林前会長 退任のあいさつ
- ★理事・評議員の紹介
- ★まいさぽ東御だより
- ★社協会費のお願い
- ★福祉移送ボランティア個別説明会

特集

- ★「感染症の理解を深めよう」～福祉運営委員長研修会より～
- ★コロナ生活チェックシート



横山会長 就任のあいさつ

このたび、6月の東御市社会福祉協議会の理事会において会長に選任されました。重責に身の引き締まる思いであります。

もとより微力ではありますが、精一杯努めさせていただきます。



横山好範会長

一昨年来、新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会活動が制限され、日常の生活が大きく変化しています。ワクチン接種の進展に大きな期待が寄せられていますが、早期収束を図っていくためには、感染防止策の徹底と事態に即した新たな生活様式の実践に市民皆さまの一層のご協力が重要であります。

さて、東御市社会福祉協議会は、第4期地域福祉活動計画に基づき「人とひととが福祉でつながるまちづくり」～住民一人ひとりが尊重され、誰もが幸せを感じられる地域へ～の活動に取り組んでおります。行政、地域住民・関係諸団体の皆さまと連携・協働のもと、各種事業を全力で推進してまいりますので、一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

小林前会長 退任のあいさつ

このたび、社会福祉協議会会長の職を退任いたしました。

平成26年6月より7年間、大変お世話になりました。この間、各区長様をはじめ、民生児童委員の皆様、福祉関係者の皆様と全ての市民の皆様との多大なるご支援、ご協力により職務を果たすことが出来ました。心より感謝申し上げます。

昨年からのコロナ感染症が未だ収まらない現在、コロナが原因で日常生活に不便を感じておられる方々に対して、多くの市民の皆様から心温まるご支援をいただきました。これこそが、地域住民の助け合い、健やかに生活できる地域づくりの大切さでもあります。

「誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくり」を念頭に、地域住民が安心して住み続けたいと思える地域社会の構築のために、活動されますようご祈念申し上げ、退任の挨拶といたします。



小林肇雄会長

理事会・評議員会ひらく

6月4日に中央公民館で第84回理事会が開かれ、評議員が選任されました。また6月23日に中央公民館で第53回評議員会が開かれ理事が選任され、第85回の理事会で任期満了に伴う役員改選が行われました。

理事・監事の皆さん (敬称略)

	氏 名	区 名
会 長	横 山 好 範	東 上 田
副会長	原 田 京 子	本 海 野
常務理事・事務局長	山 口 正 彦	新 張
理 事	長 越 修 一	田 中
〃	塩 崎 和 男	東 上 田
〃	斉 藤 篤	白 樺
〃	白 石 幸 男	東 上 田
〃	小 林 秀 行	畔 田
〃	翠 川 昌 博	中 八 重 原
〃	関 茂	大 石
〃	堀 川 竹 子	西 海 野
監 事	後 藤 菊 夫	東 町
〃	佐 藤 千 枝	大 石

※なお任期は令和5年6月までです

評議員の皆さん (敬称略)

選 出 分 野	氏 名	職 籍
市 議 会 の 代 表	窪 田 俊 介	社 会 文 教 委 員 会 委 員 長
地 域 の 代 表	所 繁 未	市 区 長 会 田 中 地 区 会 長
〃	若 林 幹 雄	〃 滋 野 地 区 会 長
〃	花 岡 高	〃 祢 津 地 区 会 長
民 生 児 童 委 員 協 議 会 の 代 表	依 田 政 一	田 中 地 区 会 長
〃	寺 島 一 利	滋 野 地 区 会 長
〃	中 村 武 人	祢 津 地 区 会 長
〃	荻 原 輝 久	北 御 牧 地 区 会 長
社 会 福 祉 事 業 の 関 係 者	荻 原 太 郎	身 体 障 害 者 福 祉 協 会 会 長
〃	唐 澤 光 章	シニアクラブ連合会会長
〃	白 倉 光 子	手をつなぐ育成会副会長
〃	阿 部 貴 代 枝	女 性 団 体 連 絡 協 議 会 理 事
〃	春 日 俊 裕	赤 十 字 奉 仕 団 副 委 員 長
〃	茅 野 隆 徳	ちいさがた福祉会常務理事
〃	関 清 英	子 ども 育 成 連 絡 協 議 会 北 御 牧 地 区 会 長
〃	小 林 和 利	ボランティア連絡協議会会長
〃	宮 崎 晴 美	商 工 会 女 性 部 副 部 長
〃	依 田 達 哉	信 州 う え だ 農 業 協 同 組 合 支 所 長
教 育 関 係 者	原 澤 利 明	市 公 民 館 長
〃	牛 越 宏 江	校 長 会 (北 御 牧 小 学 校)
行 政 関 係 者	小 林 裕 次	健 康 福 祉 部 福 祉 課 長

※なお任期は令和7年6月までです

あなたも地域の福祉活動を支えるサポーター！

『社協会員』にご加入をお願いします



会員の皆様からご協力いただいた会費が地域の福祉活動を支えています。会員の種類と金額は右の通りです。ご協力をお願いいたします。

会員の種類と金額		
普通会員 (個人・世帯)	賛助会員 (個人・世帯)	法人会員 (企業・団体・施設等)
1口 1,000円	1口 2,000円	1口 5,000円

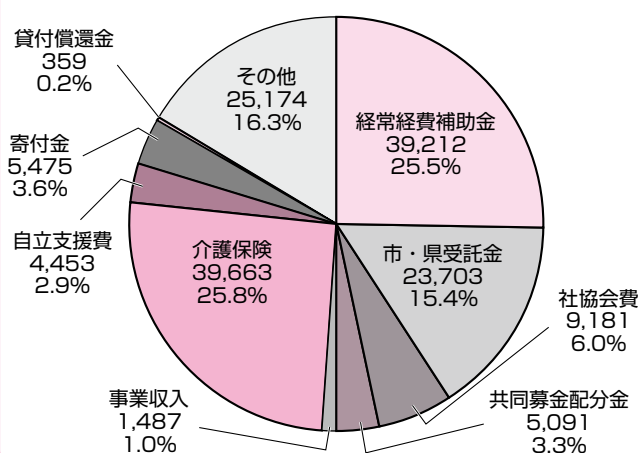


令和2年度 社協事業・収支決算報告（概要）

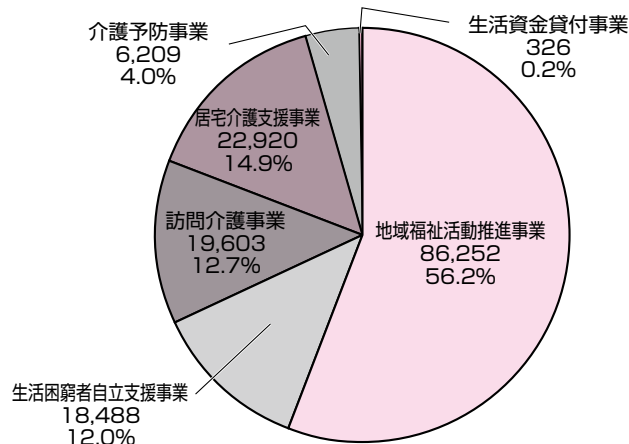
6月4日の理事会、23日の評議員会で、令和2年度社会福祉協議会の事業報告と収支決算が審議され、原案どおり承認されました。

収入と支出の状況（単位：千円）

収入合計 153,798千円



支出合計 153,798千円



【特集】感染症の理解を深めよう!

5月22日、「福祉運営委員長研修会」を開催し、市内各区の福祉運営委員長など約40人が参加しました。この日は、みまき温泉診療所の齋藤文護先生を講師に「感染症の理解を深める」というテーマのもと、講演が行われました。

ここでは、内容を抜粋して紹介します。



▲身近な例えを交えて講演する齋藤先生（壇上）
会場からは多くの質問も寄せられた。

その① ウイルスは身近な存在



意外と身近？
なウイルス
(イメージ)

わたし達にとってウイルスは、常に身体に存在するものや、時々外から感染してくるものなど、思いのほか身近な存在。

時々引いてしまう“かぜ”も、その8割～9割が、ウイルス感染症。最近では、新型コロナ“ウイルス”が目立ちますが、ウイルス全体で言えば、これまでの生活でも度々出会ってきた、私たちの生活に近い存在なんです。

そう聞くと、なんだ
か少し身近に感じて
きたぞ...?



その② “変わる” コロナの常識

何が本当で、
何がうそなんだー?!



「コロナの常識」は何度も変化してきました。“マスクは効果がない”“夏には収束する”... そんな情報も、過去のものです。

いろいろな情報が溢れ、それを追いかけることで、心が疲れていませんか? 時には、情報をしぼってみても良いかもしれません。

コロナに対する不安や恐怖は、自分の心や身体だけでなく、他人との関わりにも影響を与えます。



その③ 気にかきたいこと

自分が不安に感じることは、周りの人も不安に感じている場合もあります。“ひとの不安に気づく”“これまで以上に優しく接するように心がける”など、人との関わりの中で意識を少し変えると、自分自身の不安も軽減され、楽になることもあります。

できることから、身近なところから、始めていけたらいいですね。

やっぱり皆も
不安だったんだ!



コロナ対策は、“これだけやれば完全に大丈夫!”というものがなく、不安を感じやすいものです。自分に合った方法を取り入れ、「対策」「心の健康」「人とのつながり」のバランスを保ちましょう。

地域発、コロナ禍の工夫 ～ ホット金井クラブ（金井区）～

5月19日、金井公民館で「ホット金井クラブ」が行われました。このクラブは、毎週水曜日に会員22人が集まって行われています。

「自分たちの健康は自分たちで、自分でできることはなるべく自分で」を合言葉に、2年間活動を続けてきました。



この日の開始は午前9時半。そこからDVDの映像を見ながら40分間みっちり体操。ゆっくりと身体をほぐしました。

その後は、ボッチャで交流を兼ねた運動を行いました。クラブ代表の土屋熊之さんは「コロナでお休みしていた期間もあるけれど、安全面に配慮してなるべく顔を合わせる機会を作りたいかった」と話しました。

ホット金井クラブから学ぶ「コロナ禍の集いポイント」

消毒は基本。参加前には、自宅で検温してくる。ドアは開けっ放し！「自分のことは自分で」もコロナ対策？！机は使わず、イスだけで、空間を広く使う！自分の飲み物は持参…など。



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

アウトリーチ支援事業（訪問型相談）始めました!!

『ご自宅など、緊張せず話しやすい場所へ相談員が訪問してお話を伺います。
無理せず、できることを私たちと一緒に考えてみませんか？』

令和3年4月
スタート

将来のことを
考えると苦し
くなる…

学校や仕事に
行きづらい…

ひきこもりから
抜け出したい

他人と関わるこ
とが無い…

相談しづらい
悩みに…

一歩
踏み出す力を

楽しく
生きたい！

気軽に話せる人
を探したい！

働きたい！

まいさぽのスタッフが
相談を受け付けます！



メールや電話での相談も受付中！
家族からの相談もOKです。

連絡先・お問い合わせ先

まいさぽ東御（東御市社会福祉協議会）
東御市鞍掛197 総合福祉センター内

0268-75-0222 平日（9:00～17:00）

メールアドレス maisapo@tomisyakyo.or.jp



こちらのQRを読み取ると
自動でメールソフトが
立ち上がります

〔コロナ生活〕チェックシート（記入用）

私たちの生活は、コロナウイルスの影響で大きく変わったと言われています。しかし、具体的にどう変わったのか、考えたことは実は少ないのかもしれない。そこで、コロナ前からコロナ禍、そしてコロナ後の暮らしを、少し考えてみたいと思います。



〔コロナ禍の憂鬱気分〕

コロナウイルス蔓延から1年以上が経過。コロナ生活は憂鬱気分を感じさせます。いま、コロナ後の楽しみを考えたり、少し書き出すことで少し気分を晴れさせませんか？



その1. コロナ前の生活ってどうだった…？

コロナ前の生活…思い出せますか？

日常的な買い物、旅行、離れて暮らす家族と会える時間… 楽しみは様々。

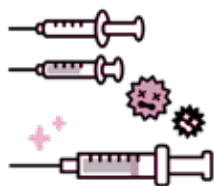
コロナ前の楽しみを振り返って、コロナ後の生活の参考にしましょう。

☆コロナ前、楽しみだった事は？

1. []
2. []
3. []

その2. コロナ禍、どんな生活していますか？

コロナ禍のいま…大変なことや楽しいこと、何ですか？



憂鬱だと思いがちなコロナ禍生活。でも私たちは少しの工夫で乗り越え、また時には楽しむことができました。

☆コロナ禍で一番大変だったことは？

[]

☆コロナ禍でも工夫して、楽しめたことは？

[]

その3. コロナ後の生活、どうしますか？



☆コロナ後の楽しみは何ですか？

1. []
2. []
3. []

コロナが収束し、これまでの生活が送れるようになったとしたら…

コロナ後が見えてきた今だからこそ、自分がどんな暮らしをしていくのか、計画してみませんか？

ボランティアセンターかわら版

～ 地域の“当たり前”を支える活動 ～

「福祉移送ボランティア」協力会員募集



◆ 福祉移送ボランティアとは？

社協が移動手段の確保が困難な方（利用会員）から受けた依頼を、協力会員に伝え、活動できる会員同士をマッチングします。

協力会員の登録等に費用はかかりませんが、ボランティアの性質上、報酬はありません。

私たちが意識することなく“当たり前”に行っている“移動”ですが、それが外出のハードルになっている方々もいらっしゃいます。とはいえ、移動の全てをタクシーに頼るのも現実的ではありません。そんな「当たり前の移動」のことを少し考えてみませんか？

◆ 活動の流れは？（活動の一例）

○月○日、□□病院までお願いしたいです。

利用会員
（依頼者）

依頼→

ボランティアさんに確認します。



社協

協力確認→
←返事

〔Aさん〕協力できます。



協力会員

〔Bさん〕その日はだめです。



活動当日

- ・社協事務所で移送ボラ車両へ乗り換え
- ・利用会員の自宅へ迎え
- ・依頼に応じた送迎をして終了



・社協事務所で報告し終了

※初回の依頼者宅への同行や、移送保険への加入など、安心して活動いただける体制づくりを行っています。条件等、詳しくはお問い合わせください。

◆ 問い合わせ

東御市社会福祉協議会
地域福祉係 ☎62-4455

～ 個別説明、随時実施中！皆さんの力を地域の力へ。ご協力をお願いいたします～

サマーチャレンジボランティア 参加者募集 ～ボッチャを体験してみよう!!～

日時 令和3年8月7日（土）8時50分から12時30分
場所 総合福祉センター1階ボランティアルーム及び第二体育館
内容 市内でユニバーサルスポーツに取り組んでいる「とうみユニバーサルスポーツクラブ」が行っている活動に参加し、ボッチャを体験します。また、簡単な非常食体験も行います。
募集人数 小学生以上 15名
持ち物 上履き、タオル、エプロン、マスク
締め切り 8月2日（月）
集合場所 総合福祉センター1階ボランティアルーム
 （当日は1階入り口よりお入りください）



▲ 昨年のサマーチャレンジボランティアの様子

善意をありがとうございます

(4月、5月受け付け分)

匿名様 紙オムツ (未使用品)
匿名様 紙オムツ、下着一式 (未使用品)
匿名様 クオカード500円分10枚
匿名様 シルバーカー、ポータブルトイレ

ウエスをありがとうございます

(4月、5月受け付け分)

花づなの会 様
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 (5月、6月受け付け分)

馬場志麻 様、柴田菊江 様、丸山和躬 様、金井秀樹 様、
佐藤美奈子 様、縣ひろ子 様 ほか、23人

食料支援事業を12月末まで延長します。それに伴い、
食料寄付の受け付けを12月末まで延長します
引き続き、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします



～ 男性の料理レシピ ～

【豆乳担々スープ】

【材料 (4人分)】

・豚ひき肉	200g	・水	700cc
・長ネギ	1本	・白髪ねぎ	適量
・おろし生姜	小2		
・ごま油	大2		
・酒	大3		
・絹ごし豆腐	300g	・白練りごま	大3
・豆乳	200cc	・醤油	小2
・ラー油	適量	・塩	小1/2
〔A〕豆板醤	小1		
みそ	大1		
酢	小1		
中華だし	小1		



【作り方】

- ① 豆腐は一口大、長ネギは1cm幅の斜め切りにする。
- ② 白髪ねぎ用のネギは、縦に半分包丁を入れ、平らに伸ばした状態で細切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れ、ひき肉を炒め、色が変わってきたら長ネギ、ショウガ、酒、水を入れて煮立たせ、あくが出たらあくをとる。
- ④ 鍋に〔A〕と豆腐を加え、中火で5分煮る。
- ⑤ 豆乳を加え、煮立たせないように温める。
- ⑥ 器に盛り付け、お好みで白髪ねぎをのせ、ラー油をかけたら完成。

【福祉用具・介護用品の 寄付をお願いします】

ご家庭でお使いにならなくなった福祉用具や
介護用品を、社会福祉協議会へご寄付いただけ
ませんか？ ご寄付いただいた物は、必要とさ
れる皆さまへの貸出事業等の中で有効活用させ
ていただきます。

【介護用品】ポータブルトイレ、
シルバーカー（手押し
車）、車イス、介護用おむつ
など



※物品の状態により、ご寄付をお受け
できない場合がございます。



詳しくはお問い合わせください。

【連絡・問い合わせ先】

東御市社会福祉協議会 ☎62 - 4455

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.47

7月10日は、語呂合わせで納豆の日です。

納豆の原料大豆は、畑の肉といわれる良質なたん
ぱく質。免疫力アップ、便秘改善、骨粗しょう症予
防などに効果があるといわれています。栄養素を豊
富に含み、健康維持に役立つ発酵食品の一つです。

豆の種類は、くせのない黄大豆、甘みの強い青大
豆、栄養価の高い黒大豆など、粒の大きさは大粒か
ら極小粒、ひきわり。味も多種。いろいろな薬味を
合わせても美味しいです。

納豆が大好きな A さんのつぶやきメニュー・・・
おひたし納豆和え、冷奴の納豆がけ

ちょっと豆は苦手な B さんのつぶやきメ
ニュー・・・きざみ納豆を使いスパゲティのミート
ソースにまぜたりします。

暑い夏ですが、上手に食べて元気に過ごしましょ
う。

●編集後記

今年はオリンピックの影響で、祝日に一部変更があり
ました。皆さんがお使いのカレンダーは、大丈夫ですか。
「カレンダーを見て出勤したら、実は休みだった…」なん
て事がないように気を付けたいですね。ちなみに7月は、
19日が平日で、22日、23日が祝日です。

ワクチン接種も各所で進んでいます。これまでの努力
が実を結ぶ日も近づいていますね。 (小野紘彰)