東御市社協報

ほほえみ

令和7年9月1日発行
126号

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

～一人ひとりの豊かな暮らしを未来へ～

サマーチャレンジボランティア
～ 災害に関する学習・防災体験、子どもも大人も楽しみながら学びました ～
（※7頁に特集）

内 容

★赤い羽根共同募金へのご協力をお願いいたします
★まいさぽ便り　★おらほのサロン
★月間スナップ

特 集

★サマーチャレンジボランティア
～楽しく学ぼう！災害ボランティアと防災体験～

社協の Facebook
フォローお願いします♪
検索 東御市社協 Facebook

この社協報の発行には、赤い羽根共同募金の配分金が活用されています

～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、79年の歴史を歩んできました。

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
550万円

長野県の広域事業へ配分
148万5,000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
401万5,000円

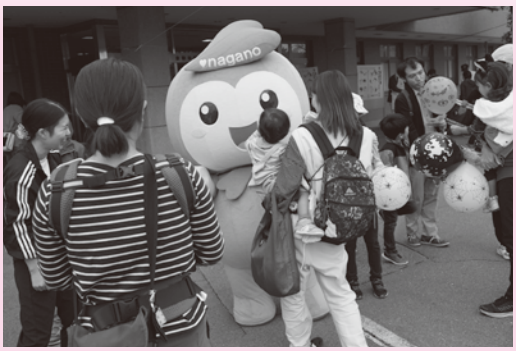
内訳

高齢者事業	85万4,000円
障がい者事業	24万5,000円
児童・青少年事業	38万0,000円
住民援助・広報活動	253万6,000円

※共同募金は、使途を定めた計画募金のため、1世帯当たりの目安額を示していますが、任意の募金ですのでご理解をお願いします

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・中学校の「福祉体験学習」をサポート



◀地域のつながりを深めるイベントをサポート

他にも…

多世代交流

福祉の啓発

地域活動の支援

など、様々な活動に役立てられています。

▲地域の子どもたちの居場所づくりを応援

赤い羽根通信

毎年 10 月、地域の皆さんにお世話になっている赤い羽根募金。協力いただいた募金は、地域で支援を必要とする人に、届いています。赤い羽根共同募金は、募金を通じて、支えあいの街づくりを応援しています。

赤い羽根への「ありがとう」が届いています。

赤い羽根助成金により防災物品を整備した区役員（区民）からの「ありがとう」

私たちの区では、災害時の電源確保に関する備えが公民館になく、避難所として利用するにあたり、住民の皆さんから配備を求める声があがっていました。高額であることから購入に踏み切れずにいましたが、今回、赤い羽根の配分事業を活用して、発電機を購入させていただきました。寄付者の皆さまの気持ちを大切に、発電機を公民館に配備させていただき、災害に強い地域づくりを進めてまいります。この度は、赤い羽根募金の配分、ありがとうございました。

赤い羽根のよくあるご質問

Q. 家庭でも募金したのに、職場でも募金しなければいけないのですか？
なぜ、一つだけではなく、様々な場所・方法で募金を行っているのですか？

A. 共同募金へのご協力についてのお願いは、世帯ばかりでなく、地域の商業施設や道の駅、職場や学校などでよびかけています。それは一人ひとりに、住んでいる地域の福祉に関心をもっていただきたいからです。福祉サービスが豊かに行われ、住民にとって暮らしやすい、福祉の充実した地域にしたいのです。多くの人は、日常の中で福祉に触れる機会がほとんどありません。そこで、この活動が福祉に参加するきっかけに、また、地域の福祉を支える役割を担っていただくきっかけになれたらと考えています。共同募金は、地域の人々がお互いに助けあって、ともに生きていこうという、心をもっていただく運動として展開しています。

赤い羽根ポータルサイト「はねっと」のご案内

中央共同募金会が運営するウェブサイトで、寄せられた寄付金の使い道（長野県・東御市を含む）などを紹介するデータベースです。「赤い羽根ってどんな募金なんだろう？」そんな疑問にお答えします。

社会福祉法人 長野県共同募金会
東御市共同募金委員会
〒 389-0502 東御市鞍掛 197 東御市社会福祉協議会内 ☎ 62-4455

まいさぽ便り

「まいさぽ東御」は、生活や就労に課題を抱えている方の総合相談窓口です。

令和７年７月４日

まいさぽ　就労体験等協力事業所 東御市・上田市合同研修会 を行いました

「まいさぽ東御」では、就労にお困りの方の就労自立と社会参加の面から、見学や体験の受入等を行う事業所・企業に「**就労体験等協力事業所**」として登録をしていただいています。（現在、東御市・上田市合わせて44社が登録。詳細は、パンフレットを東御市社協のホームページに掲載していますので、ご覧ください。）

交流を深めること、実際の就労支援の取り組みを学ぶ機会として、まいさぽ東御が企画をし、研修会を行いました。当日は、協力事業所の中の２社から、実際、就労体験の方を受け入れた時の話をお聞きしました。

＜事例報告の一例＞

仕事のブランクがあり、生きづらさを感じているＡさんを、就労体験から受け入れ、現在は雇用をしている。Ａさんの特徴を理解しつつ、コミュニケーションをとっていた。徐々に仕事を任せることができるようになり、人手不足の時に貢献をしてもらった。

★参加者の感想★

・「教育」ではなく「共育」。色々な人がいることを理解するのに時間がかかる。
・一般企業での就労の話を聞く機会が少なかったので、企業で受け入れている現場の方のお話を聞ける、とても貴重な時間だった。

★当日の内容★

・まいさぽ東御・上田それぞれの相談状況の報告
・長野県社会福祉協議会の事業説明
・協力事業所の事例報告
・グループワーク

※８社の協力事業所に参加をしていただきました。

グループワークでは、体験を受け入れる際に気を付けていることや、どのような対応をしているか等、より具体的にお話を聞くことができ、それぞれの立場からの質問も飛び交いました。

協力事業所に登録をしてくださる事業所・企業の皆さまを随時募集しています。下記までご連絡をお願いします。

相談無料

生活就労支援センター　まいさぽ東御

開所日時　平日　８：30～17：15（24 時間受け付けている LINE あり）
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

LINE相談

～ とうみの男性、元気です !! ～

男性の料理サロン × とうみ男の遊び塾

皆さんは、市内で男性が「いきいきと集まる場所」をご存知ですか…??
地域の寄り合いでもなく、会社の集まりでもない…
誰でも参加できる「男性の活躍の場」がここにあります♪

〔 男性の料理サロン 〕

- 場　所　：　総合福祉センター調理室ほか
- 参加費　：　500 円
- 内　容　：　講師に説明を受けながら、参加者で協力し、調理に取り組みます♪

〔 とうみ男の遊び塾 〕

- 場　所　：　総合福祉センターほか
- 参加費　：　材料費など
- 内　容　：　参加者で内容を検討しながら､様々な“遊び”を企画します。 裁縫や染物、万華鏡づくりなど、体験したことのない内容にもチャレンジしています。

※各事業の詳しい予定・内容は、 社協ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください

〔申込〕東御市社会福祉協議会　地域福祉係 ☎６２－４４５５

桜井区　～ おらほのサロンから ～ しげの里づくりの会

（ふれあい子ども塾）

７月７日、桜井公民館でいきいきサロンが開催され、約 50 人の参加がありました。この日は身体教育医学研究所や市地域包括支援センターなどの職員による「ずく出し教室」や、社協職員による「出前講座『認知症って何だろう?』」を実施。ずく出し教室の中で体操で無理なく身体を動かしたり、健康に関する話を聞いた後、認知症の講座を受講しました。

８月５日、滋野コミュニティーセンターでしげの里づくりの会青少年育成部会主催の「ふれあい子ども塾」が開催され、お手伝い含め 30 人以上の参加がありました｡この日はおやきづくりやボッチャ、ニュースポーツなどを実施。ボッチャでは選手だけでなく、審判や得点付けも子どもたちがしました。

月間スナップ

高齢者希望の旅

7月1日、高齢者希望の旅を開催し、25人が参加しました。この旅行は車いすの利用など、日頃の外出が制限される方々にボランティアの協力により、その機会を提供することを目的に開催するものです。この日の行先は野辺山高原・清里方面。国立天文台野辺山宇宙電波観測所などを見学後、清泉寮で昼食・散策を行いました。参加者は「普段なかなか行けない場所に、友人やボランティアの皆さんと行けてよかったです」と話していました。

いきいきサロンのための料理講習

7月8日、地域でサロン活動を展開するボランティア団体や福祉運営委員を対象に、サロンで使える料理レシピをテーマにした料理講習会を開催しました。この日はスイカの形のやしょうま、酸辣スープなどを調理。どれもサロンで提供できるよう、簡単な物です。ここで提供されたレシピは、それぞれの委員・ボランティアが担う各地域のサロン活動で活かされます。

介護者リフレッシュ交流会　～ぴんころ地蔵・みはらしの湯～

7月２４日、介護者リフレッシュ交流会が行われました。今年度最初の交流会は、佐久平“ぴんころ地蔵・みはらしの湯”を散策してきました。

交流会では、介護者だからこそ共感できる話に「多くの介護者の皆さんと交流がしたいです」との声が聴けました。当日は、在宅で介護をされている皆さんに、「心と身体のリフレッシュ」の一時となりました。

ゆめぽけっと・とうみ 夏祭り

7月２９日、子ども第三の居場所「ゆめぽけっと・とうみ」で夏祭りを行いました。利用する子どもやボランティア・関係者の大人など含め、30人以上が参加しました。わたあめやポップコーン、スーパーボールすくい、スイカ割りを楽しみ、お昼はお祭りらしい焼きそば＆からあげ。デザートにはかき氷もありました。子どもたちは笑顔たくさんで、楽しんでいる様子でした。

ボランティアセンターかわら版

〔8月6日〕サマーチャレンジボランティア
～ 楽しく学ぼう！災害ボランティアと防災体験 !! ～

サマーチャレンジボランティアは、市内の小中学生・高校生やその保護者が参加し、福祉・ボランティアに関する学び・体験を行うことで、それらに関心を深め、今後の学びに活かしていただくことを目的に、毎年開催しています。

今年のテーマは「災害ボランティア・防災」です。参加した１８人は、非常食づくり体験や、災害ボランティアの話を聞いたり、ダンボールベッド・災害用トイレの組み立て体験などを行いました。

〔非常食づくり体験〕

赤十字奉仕団の皆さんの、協力・ご指導により非常食づくりを体験し、昼食に試食しました。また、昼食にはその他の災害備蓄食の試食も行いました。

〔災害ボランティアに関する講座〕
（長野県社会福祉協議会：山崎博之氏）

災害ってどんなことが起こるんだろう？ ボランティアって何だろう？ そんな基本から、学びました。

〔防災ワークショップ〕
（損保ジャパン株式会社）

緊急時の応急手当方法や、災害時に身近なもので作れる防災グッズ作り体験などを通して、学びました

〔ダンボールベッド・避難所用テント・災害用トイレ設置体験〕
（長野県社会福祉協議会：山崎博之氏、東御消防署）

実際に参加した子どもたちの手によって、それぞれの設備を設置体験しました。

善意をありがとうございます

（令和7年6月、7月 受け付け分　順不同）

匿　名　様 ・・・・ リハビリパンツ3袋、尿取りパット2袋

匿　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 下着類

匿　名　様 ・・・・・・・・・・・・・ 木目込み作品3点

匿　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ オムツ6袋

特定非営利活動法人プラスモア　様 ・・・・・長命米141袋

信州うえだ農業協同組合東御支所　様 ・・・・・冷やし中華 5箱（24食入）

匿　名　様 ・・ タオルケット、シーツ、バスタオル等22枚

ゆめぽけっと（東御市　子ども第三の居場所）へのご寄付をありがとうございます

（令和7年6月～7月 受け付け分　順不同）

唐沢伸重　様 ・・・・・・・・・・・・・・・・ ブロッコリー

匿　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 梅（ジャム用）

匿　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ じゃがいも

ウエスをありがとうございます

（令和7年6月、7月 受け付け分　順不同）

花づなの会　様

▲特定非営利活動法人プラスモア様から「長命米」をいただきました。

▲信州うえだ農業協同組合東御支所様から「冷やし中華」をいただきました。

「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

（令和7年6月～7月受け付け分　順不同）

丸山和躬 様　小宮山丈夫 様　両角雪弥 様

馬場音一商店 様　ファミリーマート東部湯の丸店 様

ファミリーマート東御和店 様　他26人様

〈フードサポートとうみの縁（食料支援事業）の利用状況〉

（令和7年6月～7月）

利用された人数	延べ103人
お渡しした食品	合計1,444個（446kg）
お渡ししたお米	合計160kg

～ 男性の料理サロンから ～

【揚げナスの梅びたし】

〔材料〕（4人分）

・梅干し…2個　・なす…3本

【A】・めんつゆ（3倍濃縮）…20cc

・水…60cc

・砂糖…小さじ1／2

〔作り方〕

① なすはガクを取り、表面に斜めの切りこみを入れる。

② 種を取り除いて崩した梅干しを、めんつゆに加えてなじませる。

③ 揚げ油を170℃に熱し、水気をふき取ったなすを入れて、返しながらやわらかくなるまで3～4分揚げる。

④ 油をしっかりと切り、②にひたす。

今年度も「とうみ男の遊び塾」メンバーを募集します♪

男の遊び塾は、市内の男性が様々な遊びを通して、新しい趣味・得意分野の発見や、仲間づくりができる場所です♪

今年度も、新たな企画を一緒に考え、取り組む仲間を募集しています。 新しいことに挑戦したい人や、仲間とワイワイ楽しみたい人は、ぜひお気軽にご連絡ください♪

〔申込〕東御市社会福祉協議会　地域福祉係　☎62−4455

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.72

今回は　自宅にいて利用できるサービスを紹介します。

訪問入浴とは、看護師１人、介護職員２人が自宅に訪問し、専用の浴槽を使用し、入浴のサポートをする介護サービスです。身体を清潔にたもち、痒みや床ずれの改善・予防につながります。

身体や気分がほぐれ、リラックスできるため、家族との会話を楽しむ精神的なゆとりが生まれます。ご本人の自力での入浴が困難、または、ご家族のサポートだけでは入浴が難しい方の、入浴のお手伝いをするサービスです。

●編集後記

回覧版を持ってきてくれた児童が、元気いっぱい「おはようございます」とあいさつしてくれ、心が温まりました。あいさつは「心を開いて、その心に近づく」という意味があります。感謝の気持ちを込めてあいさつすれば相手にも伝わり、心のこもったあいさつは喜ばれます。人間同士のコミュニケーションが薄らいでいる現代には、身近なあいさつは大切なことと感じました。　（重原君江）