

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

～一人ひとりの豊かな暮らしを未来へ！～

～身近な地域づくりが防災につながります～ 地域の防災を考える住民セミナー



🔑 内容 🌸

- ★社協の組織・事業紹介と年間スケジュール
- ★地域の防災を考える住民セミナー
- ★月間スナップ
- ★まいさぽ便り

🔑 特集 🌸

- ★権利擁護支援準備室のご案内



社協の Facebook
フォローお願いします♪

🔍 検索 東御市協 Facebook



東御市社協の組織と事業紹介

～ 地域の皆さんの身近な存在を目指します !! ～

地域住民の皆さんと社協の関係

社協は、地域住民の皆さんに会員としてご参加いただき、地域福祉活動を推進していく組織です。様々な事情により、自ら福祉活動に参加できない皆さんの善意の気持ちも、社協が形に変えて地域へお届けします。社協の4つの係がそれぞれ、地域の皆さんと共に活動しています。



▲ 地区別地域福祉懇談会

総務係

－ 法人運営 －

- 法人の運営
- 理事会・評議員会
- 社協会費の受付
- 苦情窓口

－ 広報活動 －

- 広報誌発行
- － 福祉総合相談 －
- 日常生活自立支援事業
- 生活資金の貸付・相談

－ 日赤 －

- 日赤活動資金の募集
- 奉仕団の活動支援
- 義援金の受付
- 災害見舞

地域福祉係

－ 支え合い活動 －

- いきいきサロン
- 災害時支えあい台帳
- 地域づくり支援
- 居場所づくり
- 高齢者日常生活サポート事業

－ イベント・講演 －

- 福祉の森ふれあいフェスティバル
- 福祉啓発の講演会等

－ 福祉総合相談 －

- 終身サポート事業
- 権利擁護支援準備室
- 結婚相談
- － サービス －
- 希望の旅事業
- 音訳・点訳・手話活動の支援

－ 子どもの事業 －

- 子ども第三の居場所「ゆめぼけっと・とうみ」

－ 貸出事業 －

- 福祉自動車
- レクリエーション用具
- － ボランティア －
- ボランティアの支援
- 福祉の出前講座
- ボランティア保険

－ 共同募金 －

- 東御市共同募金委員会
- － 介護予防センター －
- 各種介護予防通所事業



▲ 支部長会議（会費収納会議）



▲ 障がい者福祉のつどい

相談支援係

－ 生活就労支援センターまいさぼ東御 －

- 自立相談支援（生活・就労の総合相談）
- 就労支援（準備・訓練）
- 住居確保給付金
- 家計改善支援
- 子どもの学習支援・生活支援
- 就労体験等協力事業所登録
- 食料支援



▲ 赤い羽根共同募金

介護支援係

－ ケアマネージャー －

- 介護相談の受付
- 要介護認定調査
- ケアプラン作成



▲ 子ども誰でも居場所くる me



▲ 男性の料理サロン



▲ ふれあいフェスティバル

令和8年度 社協の年間スケジュールのぞき見隊!!

令和8年度の社会福祉協議会は、次の行事スケジュールを予定しています。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

※予定は変更となる可能性があります。

令和8年5月

- ★ 日赤活動資金募集
- ★ 福祉施設ボランティア連絡会議



6月

- ★ 楽しく交流する会
(ボランティアと障がい者の交流イベント)
- ★ 支部活動助成金の交付
- ★ 福祉団体交流会
- ★ 介護予防住民指導者養成講座 (前期)
* 前期は6月～8月の全3回講座

7月

- ★ 支部長 (区長) 会議 (会費募集会議)
- ★ 会費収納期間 (7月～8月)
- ★ ボランティアセンター運営委員会
- ★ 仕事・生活サポーター交流会



8月

- ★ 男性の料理サロン
* 10月、12月、2月にも開催
- ★ サマーチャレンジボランティア

9月

- ★ 希望の旅
- ★ 敬老祝賀事業 (祝賀訪問・金婚祝)

10月

- ★ 赤い羽根共同募金 活動開始
* 戸別募金・街頭募金の実施
- ★ 福祉の森ふれあいフェスティバル



随時

- ★ 各種ボランティア講座
- ★ ボランティアスキルアップ講習
- ★ いきいきサロン (地域実施の福祉活動)
- ★ 結婚相談 (日曜日)
- ★ ふれあいサロン「おいでよサンサン」
(毎月第4火曜日)
- ★ とうみ男の遊び塾 (定期開催)
- ★ 社協報「ほほえみ」発行 (奇数月)
- ★ 居場所づくり (くる me・ゆめぼけっと)
- ★ 就労準備支援事業 (定期開催)
 - ・働く準備のためのプログラム
 - ・ちょこっとボランティア
 - ・健康ゲームの会



▲ 希望の旅 (9月)

11月

- ★ 介護の日福祉講演会
- ★ 介護予防住民指導者養成講座 (後期)
* 後期は11月～1月の全3回講座
- ★ 介護者リフレッシュ交流会

12月

- ★ 障がい者福祉のつどい
- ★ 年末ミニフェス&何でも相談会
- ★ おせち料理訪問

令和9年2月

- ★ 地域福祉懇談会
- ★ 協力事業所交流会

3月

- ★ 災害ボランティア養成講座



4月1日
から

権利擁護支援準備室のご案内

令和8年4月1日から、東御市の補助事業として地域福祉係内に「権利擁護支援準備室(以下、準備室)」を開設しました。この「準備室」では、「終身サポート事業」(東御市委託事業)の実施と、令和9年度から成年後見の相談と法人後見業務を行う権利擁護支援室を開所するための準備を行います。東御市社協事務局内で業務を行っています。



権利擁護(けんりようご)とは?

- 生まれてからだれもが、ひとしく「地域であんしんして暮らす権利」を持っています。
- 「ふつう(地域生活)」に、「自分らしく(自立生活)」、「みんなと暮らす(社会生活)」という「当たり前の生活をまもること」「誰もが自ら対応していること」をサポートすることです。

東御市社協では、市民のみなさんの「当たり前の生活をまもる」ために、令和8年度は以下の事業に取り組みます。

地域にお邪魔します!
お気軽にご連絡ください

相談・サービス提供

終身サポート事業 *

- 身寄りがない人で、生活にお困りの人
- ①日常生活のサポート
- ②お亡くなりになったあとの対応
- ③入退院時のサポート

開所準備

「権利擁護支援室」の開所準備

- 令和9年4月から、成年後見制度の相談や東御市社協が法人として成年後見人の活動ができるようになるための準備

普及・啓発

出前講座・研修会の開催

- 市民・関係者向け
- 「身寄りのない方のお困りごとへのサポート」
- 「エンディングノート」「終活」「権利擁護支援」など(無料)

*「終身サポート事業」とは?

- 身寄りがない人(家族親族のサポートを受けられない人を含む)の、見守り、金銭の管理や契約の同席、入院・入所時のサポート(身元保証人の代替)、お亡くなりになったあとの準備などを行います。
- サービス内容は選択式
- 相談から契約まで2~3カ月
- 費用は申込金、年間利用料、サービス利用料、預託金の預かりなど
- 生活にお困りの方については、「権利擁護支援運営審査会」で費用の分割・減免などを協議し、無理なくサービスを利用できるようにしています。

令和8年度は、モデル的に生活にお困りの方を対象としています。



▲権利擁護支援運営審査会の様子

今年度も、東御市社協職員一丸となって市民の皆様と共に地域と暮らしの安心をサポートいたします。

連絡先:社会福祉法人東御市社会福祉協議会 地域福祉係権利擁護支援準備室 **0268-62-2288**

3月7日 災害ボランティア養成講座

～地域の防災を考える住民セミナー～

近年、全国各地で災害が多発し、開設される「災害ボランティアセンター」では多くのボランティアが活動しています。東御市は、比較的災害が少ない地域とされています。しかし、全国的に想定を超える自然災害も多く聞かれるようになりました。東御市社会福祉協議会では、そうした自然災害に対するボランティア活動や防災について学ぶため、3月7日に住民セミナーを開催しました。



1 講演 『地域の防災力を高めよう』（長野県政出前講座）

講師：渡邊卓志 氏（長野県危機管理部長）



〔講座のポイント ④〕

- ① 自分の暮らす地域で想定される災害を知る・学ぶ
- ② 過去の災害事例から、災害時のリスクを知る
- ③ 自分の命は自分で、地域の安全は地域で守る、そのための行動をするという意識づくり
- ④ 防災 = 地域づくり。コミュニケーションを大切に。

2 ワークショップ 『今日からはじめる“災害に強い地域づくり”』

講座を受講した後、グループに分かれて防災・減災について話し合いを行いました。話し合われた内容の一部を紹介します。防災・減災を考える参考になれば幸いです。

◆ 今日からできる！自分・家族でできる！防災対策とは？

- 簡易トイレの準備
- カセットコンロを常備しておく
- 脱出経路の確保、片付け
- 家族だけで避難所に避難できるか確認
- 災害は来ないという思い込みをしない
- 災害ダイヤルについて学ぶ
- 常備薬、自身の飲んでいる薬の把握（お薬手帳のコピーなど）
- ペットの避難場所の確認



◆ 「地域で話し合いたい・協力したい！防災対応とは？」

- 「自分の命は自分で守る事」を意識する。
- 互助が大切。「大きなお世話なこと」も考えていきたい。
- 避難散歩（お茶飲みから話し合い行う+危険力所の確認）
- 助けが必要な人の名簿づくり



○ 雑談が大事

介護者リフレッシュ交流会 ~佐久方面・道の駅と小海町八峰の湯~

月間スナップ



3月12日、介護者リフレッシュ交流会が行われました。今年度3回目の交流会の行き先は、佐久方面 道の駅二か所と小海町の八峰の湯を散策してきました。

交流会では、介護者だからこそ分かり合える話に、「安心して何でも話しができる場で良かった」「今日は、ゆっくりリフレッシュできました。気持ちをリセットして介護と向き合います」との声が聴けました。

日頃、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をしていただきました。

あった介護教室 ~健康はオーラルフレイルの予防から~

3月14日、あった介護教室を開催し、市民35人が参加しました。講師に東御市民病院リハビリテーション科の言語聴覚士・持田亜希子氏を招き、「元気に食べて元気におしゃべりオーラルフレイルを予防しよう」と題してお話をいただきました。講座の中では、食べること・話すことの大切さや、簡単なオーラルフレイルのチェックなども行われました。参加者は「口の健康が身体全体の健康につながるということがよくわかりました」と話していました。



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人の総合相談窓口です



令和7年度まいさぽ東御の活動報告

日頃から、まいさぽ東御の活動にご理解・ご協力をいただきましてありがとうございます。
令和7年度の活動について、お知らせします。

新規相談件数	126人	公式LINE相談件数	5人	食料を渡した人	603人(累計)
就労に繋がった人	19人	家計改善利用者	40人	子どもの学習利用者	4人

就労準備支援事業の集団プログラムを継続利用した方の感想

毎回、不安な気持ち強い状態で参加をするのですが、みなさんが優しく迎え入れてくださるので、帰るころにはすごくリラックスできていて楽しいし、ありがたいなと思っています。

まだまだ自信をもてない部分も多くありますが、来年度も参加して少しずつ自信を持てるようになりたいです。

フードサポート「とうみの縁」利用している方の声(50代 単身)

身体的・精神的に不調のため、働きたいと思っても働けずにいる。障害年金(約6~7万円)を受け取っていますが、生活が苦しいため食料をいただき、とても助かっています。働くことを目指して頑張りたいと思います。

今後も地域の皆さまに寄り添った支援を続けてまいります。

どうぞお気軽にご相談ください。

企業、事業所、個人の寄付者の皆様

食料・日用品のご寄付をありがとうございます。皆様の善意が、生活にお困りの方の助けになっています。

相談無料

生活就労支援センター まいさぽ東御

開所日時 月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分(土日・祝休み)

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



ボランティアセンターから版

すぐ見て学べる！ ボランティアの基本

～ 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…と思ってませんか？～



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 (自主性・主体性)

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。



2. ともに支え合い、学び合う (社会性・連帯性)

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。



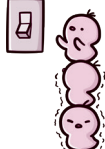
3. 見返りを求めない (無償性・無給性)

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)



4. よりよい社会をつくる (創造性・開拓性・先駆性)

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。

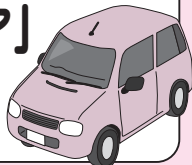


普段の生活でも、当てはまるものが多いのではないでしょうか？ ご近所の中で、サークル活動の中で…。そう考えると、“特別感”は薄れますね。ボランティア活動のご相談は、

〔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。

～ 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掛かりませんが、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もいらっしゃると思います。とはいえ、移動の全てを既存の交通手段のみ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？

◆ 詳しくはお問い合わせください

東御市社会福祉協議会
地域福祉係 ☎62-4455

社協のミニサービスよりみなさまへ あったかいごだより

No.76

「言語聴覚士」とは？ 皆さんご存じでしょうか。

言葉や聞こえ、飲み込み(摂食・嚥下)に障害がある人に対し、検査・訓練等を行う国家資格を持つリハビリテーション専門職です。脳卒中後の失語症、発達障がい、嚥下障害など、幅広い世代に対応し、生活の質(QOL)向上と社会復帰を支援するお仕事です。

また「オーラルフレイル」の予防も大切にされています。お口の中の変化が体の不調につながり、場合によっては死亡リスクを高めることもあります。お口の機能維持改善には様々な訓練等がありますが、その一つとして「人と話をする」ことも、人間らしく豊かに生活をする上で大切な活動だといえます。

(～3.14あった介護教室-東御市民病院 持田亜希子氏講演より～)

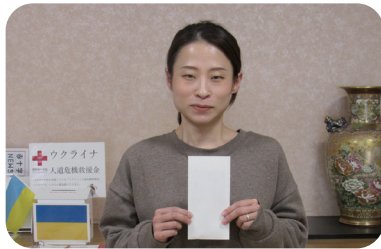
善意をありがとうございます

(2月、3月 受け付け分 順不同)

- 宮崎善哉 様 シーツ類5点
- 和小学校4年松組 様 金100円
- 柄澤まつ子 様
..... スマホ入れ、巾着袋、手さげ、ランチョンマット他15個
- 匿名 様 金32円
- 匿名 様 金5,000円
- 「僕の生きてる、ふたつの世界」東御市上映実行委員会 様
..... 金30,045円
- (株)ビートルレーディング 様 金2,640円



▲「僕の生きてる、ふたつの世界」東御市上映実行委員会様



▲(株)ビートルレーディング様

ウエスをありがとうございます

(2月、3月 受け付け分 順不同)

- はなづなの会 様 匿名 名様

「フードサポートとうみの縁」(食料支援事業)へのご寄付ありがとうございます (2月、3月 受け付け分 順不同)

- コトヒラ工業株式会社 様 株式会社馬場音一商店 様
 - ファミリーマート東部湯の丸インター店 様
 - ファミリーマート東御和店 様 丸山和躬 様
 - 土屋春楠 様 小宮山丈夫 様 村山祐次 様
- ほか 22人様 (3月31日現在)

〈フードサポートとうみの縁 (食料支援事業) の利用状況〉 (2月、3月)

利用された延人数	89人
お渡しした食品	合計1,250個 (363kg)
お渡ししたお米	合計144kg

新任のあいさつ

東御市社会福祉協議会 事務局長 寺田嘉彦



この度、4月から東御市社会福祉協議会の事務局長を務めさせていただくことになりました。よろしくお願いいたします。

地域の皆さまや関係者の方々と一緒に地域福祉を推進する活動に関わらせていただくことに、感謝の気持ちと共に、身の引き締まる思いであります。

至らぬ点多いかと存じますが、皆さまのお声にしっかりと耳を傾けながら、誰もが安心して暮らせるあたたかい地域づくりに少しでも貢献できるよう努めてまいります。どうぞ今後とも、温かいご指導とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

第8回東御市社会福祉大会 東御市社会福祉協議会会長表彰

東御市立滋野小学校へ訪問し、ボランティア功勞の表彰を行いました。



令和7年度 赤い羽根共同募金 ご報告(追加分)

○その他募金 7,115円

合計金額：5,028,022円

～ ご協力ありがとうございました～

●編集後記

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。環境の変化や新しい生活に少しずつ慣れてきた頃かと思えます。

この時期は「5月病」と呼ばれる、気分の落ち込みや疲れを感じやすい時期でもあります。無理をせずしっかり休むことや少し力を抜くことも大切かもしれません。

日ごとに温かさが増し、外で過ごしやすい時期となりました。日々の生活を心地よく過ごしていきたいと思えます。

原澤寛和