

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！～

～ 生き抜く力を身につけよう、防災テイクキャンプ ～ サマーチャレンジボランティア



🔑 内 容 🌸

- ★赤い羽根共同募金へのご協力をお願いいたします
- ★「通所型サービス B」で地域を盛り上げませんか？
- ★まいさぽ便り ★ボランティアセンターかわら版

🔑 特 集 🌸

- ★社協の「介護予防事業」をご紹介します



社協の Facebook
フォローお願いします♪

🔍 検索 東御市社協 Facebook

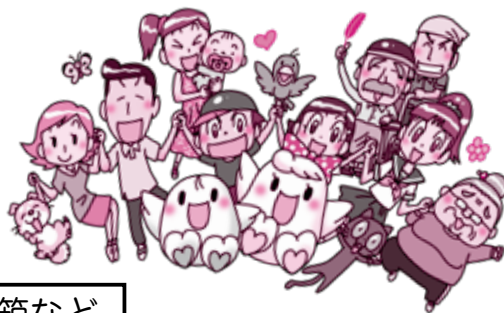




～じぶんの街を良くする仕組み～ 赤い羽根共同募金は、東御市の 福祉活動に役立てられています

10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。共同募金は、地域の皆さまに支えられ、80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
500万円

長野県の広域事業へ配分
142万5,000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
357万5,000円

内訳	
高齢者事業	43万0,000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	252万0,000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。



◀地域のつながりを深める
イベントをサポート



◀小・中学校の
「福祉体験学習」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。



▲地域の子どもの居場所づくりをサポート

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。

赤い羽根配分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」

この度は、「安心安全なまちづくり配分事業」として車いす3台とダンボールベッド5セットを購入させていただきました。福祉・防災の拠点としての公民館へ設置して、区民の安心・安全な生活の拠り所として活用させていただきたいと思います。

貴重な配分金をいただきまして、ありがとうございました。



赤い羽根のよくあるご質問



Q. 受け付けた募金はどのように管理・処理されているんですか？

A. 皆さまからお預かりした大切な募金は、複数の職員で集計し、東御市共同募金委員会の口座に入金され、その後、長野県共同募金会の口座へ振り込まれます。入金・出金、そして振り込みについて、当然ながらその全ての作業を複数の職員でチェックし、最終的には出納管理者である事務局長の決済により、実行ができる仕組みになっています。また通帳と印鑑は常に別の職員が管理し、必要な時以外は持ち出し等できないよう管理されています。県共同募金会へ振り込まれた募金は、同会の配分委員会を経て、東御市の福祉事業へ配分されます。東御市のための募金、大切に扱わせていただいております。



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途（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



社協の「介護予防事業」を紹介します♪

介護予防が必要な高齢者を対象に、総合福祉センター等を活用し、閉じこもり予防や健康づくりを目的として、体操・趣味活動・昼食及び健康チェック等の介護予防サービスを提供します。



ミニデイサービス

気軽に運動や趣味活動ができる場所です♪
体力維持や趣味を活かした素敵な時間づくりをサポートします♪
水～金曜日（祝祭日除く）（曜日を選んで週1回）
9：00～15：00（送迎時間を含む）
利用料：ひと月1,418円～
※別途昼食代等が必要です。



筋トレ教室

専属のインストラクターがあなたの身体にあった指導をします。
毎週月曜日（祝祭日除く）
9：00～12：00（送迎時間を含む）
利用料：ひと月1,200円～



65歳以上で悩まれている方、まずご相談ください！

※東御市地域包括支援センターで対象になると判断された方が利用できます。

東御市社会福祉協議会 TEL 0268-62-4455

～ある日のミニデイサービスの一日をご紹介します～

9：00 送迎開始！



12：30 昼食



14：00 帰り返迎



11：30 体操



13：00 クイズ・ゲーム



散歩や
趣味活動を
行います

～ 皆さんの地域の活動を「通所型サービス B」として継続・盛り上げませんか ～

地域で仲間と行っている活動… こんなことでお困りではないですか？

活動するための
お金がかかり、
負担が大きい

開催する内容
など、何をしたら
いいのかわから
ない

仲間集めを
したいけど、何を
したらいいの？

長く続いていく
会にしたいと
思っているけど、
どうしたら…



そんなお悩み、一緒に考えさせていただきます！

団体の活動を通所型サービス B として申請すると、開催に対して補助が受け取れます。（※ただし一定の条件があります）また、その他にも社協職員や関係者が活動の内容や、団体のことを一緒に考えたりするなどし、応援します。

皆さんの活動がよりよく継続していけるように、相談してみませんか？

～ ご相談は社会福祉協議会まで ☎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。

家計の悩みごと、お手伝いします

＜家計改善支援事業＞は、家計の見直しのお手伝いをします。様々な理由で困っている方、まずはご相談ください。解決に向けサポートします。

※秘密厳守

住宅ローンが
払えない

就職が決まったけど、
生活費が無い…

生活費がいつ
も足りない

お金の事なので、
誰にも相談できない

借金の返済が
出来ない…

税金が払えな
い、督促が…



よくお話を聞き、次のようなお手伝いをします

- 月々の収支の確認や整理のお手伝い
- お金の使い方や家計の立て直しを一緒に考える
- 滞納や債務の相談や支払いに同行
- 必要な相談機関へのつなぎ
- 貸付の必要性を検討

【問い合わせ・相談窓口】

生活・就労支援センター **まいさぽ東御**（総合福祉センター内）

相談時間／平日 8:30～17:15

連絡先 電話 75-0222（直通） メール maisapo@tomisyakyo.or.jp

相談無料



誰でも居場所くる me ～流しそうめん大会～

7月25日、総合福祉センターで「子ども誰でも居場所くるme」を開催しました。この日は「水遊び＆流しそうめん大会」を行い、参加者とスタッフ約30人が参加。子どもたちは全身ずぶぬれ。水遊びを思いっきり楽しみました。くるmeは誰でも参加できる居場所で、協力ボランティアの力で毎月運営されています。



月間スナップ

ゆめぼけっと・とうみ 夏祭り

8月4日、子ども第三の居場所「ゆめぼけっと・とうみ」で夏祭りを行いました。利用する子どもと保護者のほか、ボランティアや関係者を含め、60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などを楽しみ、お昼は、お祭りらしい焼きそば&からあげに、たこ焼き。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、楽しんでいました。



日赤長野県支部東御市地区「一日赤十字」

8月7日、総合福祉センターで赤十字奉仕団分団長を対象に「一日赤十字」を開催しました。27人が参加し、災害時に開設される避難所での対応について学ぶ、避難所体験ゲームを行いました。参加者は避難所の運営者となり、部屋割りや支援物資の配給方法などをグループで話し合いながら、災害が起きたときに、避難所でどのような判断や対応が必要になるのか体験しました。



男性の料理サロン

8月8日、男性の料理サロンを開催し、14人が参加しました。この日のメニューは「トマトの和風ハヤシライス、ナスのフライパンピザ」など。継続で参加している参加者は、手慣れた様子で調理を進めていました。次回の開催は10月。男性で料理に関心のある方、一緒に参加しませんか。お申し込みお待ちしております。



ボランティアセンターかわら版

【楽しく交流する会】

楽しく交流する会は、東御市ボランティア連絡協議会の会員相互の交流を図るための会です。

7月24日に、大田区休養村とうぶで交流会を開催しました！

13団体、39人のボランティアの皆さんが参加されました。

それぞれの団体・個人ボランティアの活動を自己紹介で発表し合い、お互いの活動の理解を深め、手話、ビンゴ大会、ポッチャ、温泉などで楽しく交流ができました。



手話でふるさとを歌いました



食後にポッチャ！！



ポッチャの他にモルックにも挑戦！

サマーチャレンジボランティア 2026 開催！

夏休みの期間にボランティアのことについて学んだり、体験するプログラムです。今回のサマチャレは災害が起きたときに役立つスキル、災害とボランティア、被災地のことについて学びました。

前半は“災害が起きたときに役立つロープの使い方”、“ブルーシートを使った寝袋の作り方”などを行いました。

後半は“災害とボランティア”をテーマに、災害が起こったときのことや、被災した人たちの状況や困りごとについて学んだり、ダンボールベッドの組立体験を行いました。

前半の様子



【前半】
講師：元長野県遭対協救助隊員の
寺岡晴司さん

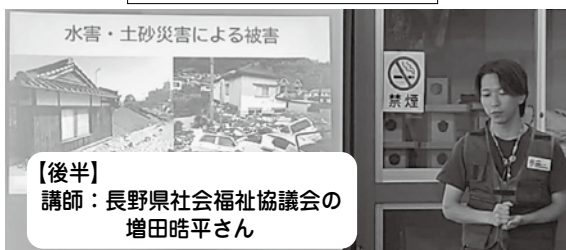


皆さんロープの結び方に興味津々



寝袋に入ってみた！
夏は暑かったね

後半の様子



水害・土砂災害による被害
【後半】
講師：長野県社会福祉協議会の
増田皓平さん



みんなで協力して
ダンボールベッド作成



ダンボールベッド完成！
3人乗ってもつぶれない！

善意をありがとうございます

(6月、7月 受け付け分 順不同)

匿名様 パジャマ、下着
匿名様 タオル類
有賀 睦雄 様 金30,000円
匿名様 オムツ、おしりふき
匿名様 電気釜
匿名様 金15,442円
匿名様 タオル

ウエスをありがとうございます

(6月、7月 受け付け分 順不同)

花づなの会 様

「フードサポートとうみの縁」(食料支援事業)へご寄付ありがとうございます

(6月、7月 受け付け分 順不同)

丸山和躬 様 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 東御市くらしの会 様
ファミリーマート東部和店 様 小宮山丈夫 様 土屋みち子 様 東御ライオンズクラブ 様
JA信州うえだ東御支所 様 塚田 昭 様

延べ 10人様 (7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〉 (6月、7月)

利用された延人数 69人
お渡しした食品 合計 1,028個 (273.6kg)
お渡ししたお米 合計 154kg

「令和8年熊本地震」災害義援金受付

令和8年7月28日に発生いたしました「令和8年熊本地震」の義援金受付を7月31日より始めました。

○受付期間(状況により延長する場合がございます)

令和8年10月30日(金)まで

○募金箱設置場所(施設によって開所時間が異なります)

東御市役所本館1階、東御市総合福祉センター1階、
東御市中央公民館、滋野コミュニティ、祢津公民館、和
コミュニティ、JA佐久浅間北御牧支所、丸山晚霞記念
館、梅野記念絵画館

○窓口受付

東御市社会福祉協議会

(平日午前8時30分～午後5時15分)

皆様からお寄せいただきました義援金は、日本赤十字
社長野県支部を通じて被災地に届けられます。

口座振込をご希望の場合等、詳細については日本赤十
字社ホームページをご覧ください。

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、新たな企画と一緒に考え、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方や、仲間とワイフ
イ楽しみたい方は、ぜひお気軽にご連絡ください♪

(申し込み) 東御市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455

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

(6月、7月 受け付け分 順不同)

匿名様 野菜各種(複数人)
匿名様 米5kg、毛糸・刺繍一式
匿名様 毛糸、折り紙一式
横山 榮二 様 玉ねぎ
匿名様 米5kg
唐沢 伸重 様 ブロッコリー

延べ 6人様 (7月31日現在)



▲ライオンズクラブ 様



▲JA信州うえだ 様

社協のケアマネジャーより皆さまへ あったかいぞだより

No.78

暑い日が続き高齢の方の身体には負担がかかりや
すく、夏バテしやすい時季でもあります。

高齢の方は、体内の水分量が少なく、さらに「の
どが渴いた」と感じにくくなります。

軽い脱水状態からだるさ、頭痛、食欲低下などが
起こり、強い倦怠感、フラつきからの転倒等につな
がることもあり、気をつけたいですね。

1日3食を基本に、量が食べられない時は、回数
を増やして、少量ずつ食べるなどの工夫も大切です。

意識がぼんやりするなどの症状があれば、早めに
医療機関に相談しましょう。

●編集後記

地球温暖化により私たちの食卓を支える農業の姿が徐々に
変化しているといえます。そして地球温暖化は、私たちの暮ら
しを脅かします。そんな中では、この時期の食材を美味しく食
べ、しっかり栄養補給して体を守りたいですね。(重原君江)