

# 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～

## サマーチャレンジボランティア ～ 子どもたちのチャレンジを応援しました ～



夏休み…何かに“チャレンジしたい!!”という小・中・高生たち。介助犬・聴導犬を目の前に「かわいい!!!」から始まった講座は、その役割を知る中で「わ～すごい!!!」に変わっていきました。今まで知らなかった人や活動と関わり、学び取っていく、まさに夏のチャレンジです。

### 🔑 内容 🌸

- ★赤い羽根共同募金のお願い、赤い羽根通信
- ★ゆめぽけっと×ミニテイサービス交流会
- ★まいさぼ便り ★月間スナップ
- ★ボランティアセンターかわら版

### 🔑 特集 🌸

- ★能登半島地震・復興支援ボランティア



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  
**600万円**

長野県の広域事業へ配分  
154万1,000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  
445万9,000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	72万4,000円
住民援助・広報活動	263万6,000円

※共同募金は、用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。



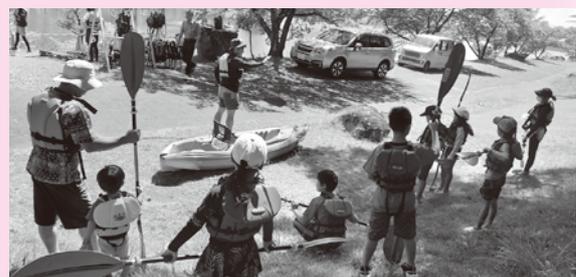
◀小・中学校の「福祉体験学習」をサポート



◀地域のつながりを深めるイベントをサポート



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、災害時の避難施設として指定された公民館に、防災用テントが設置されておらず、区民から心配の声があがっていました。そんな中、赤い羽根の配分事業を活用して、テントを整えることができたこと、感謝申し上げます。災害発生時はもとより、日頃の支えあい活動や交流活動に活かし、災害に強い地域を目指してまいります。寄付者の皆さま、ありがとうございました。



### 赤い羽根 のよくある 質問



**Q. 募金なのに、どうして1,000円と決まっているのですか？**

**また、封筒には入れた金額や名前を必ず記入しなければならないのですか？**

**A.** 日頃は、共同募金運動へのご協力に感謝を申し上げます。目安額については、この募金が、その地域に必要な福祉活動（必要になる募金額）を事前に定めて活動を行う「計画募金」であるため、お願いしたい目安額を示しておりますが、これは任意のものです。

また、封筒への金額・氏名等の記入は、皆さまからのご意見を踏まえ、今年度から廃止させていただきます。これからも「地域の皆さまと作っていく地域のための募金」として、歩んでまいります。今後ともご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

### 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



# 令和6年能登半島地震 災害支援ボランティア

5月に続いて、7月17日～18日、能登半島地震で被災した能登町へ、ボランティア3人・職員1人が東御市から支援活動に出かけました。今回の活動は、個人宅にて、災害ゴミの処分のお手伝いをさせていただきました。

7月いっぱいボランティアセンターが縮小されることもあり、最寄りのごみ処分場は閉鎖されていたため往復1時間の距離を行き来しました。今回お手伝いした住宅はこの日で無事片付けが終了し、次のステップに向かうことができたと言われていました。



新たな土砂崩れや地盤沈下など課題も…



災害ゴミの積み込みをしています



危険がないように  
ていねいに説明を受けます



ゴミの処分場所は決まっております  
り分別しながら処分しました



5月にお手伝いしたケロンの森にも寄ってみました！  
きれいになっていました！

## 参加したボランティアより

継続をしていくことが大切だと思う。こういう機会があれば今後も参加したい。

なかなか復興が進まないなか、少しでも困っている人の力になれて良かった。

5月にも参加したが、当時関わった人とも行き会うことができうれしかった。これからも力になっていきたい。

# ゆめぽけっと × 社協ミニデイサービスの交流会♪

7月31日から8月2日にかけて、ゆめぽけっとを利用する子どもたちと、社協ミニデイサービスを利用する皆さんとの交流会を行いました。

まず、全員で協力して昼食づくり😊メニューは「お好み焼き、汁物、浅漬け、デザート(の牛乳かん)」です。ミニデイを利用する先輩の皆さんがお手本を見せながら、子ども達もお手伝い！ワイワイと楽しみながらお昼を過ごしました。

昼食の片付けまで協力して済ませると、最後はゲームで交流♪サイコロやひもを使ったゲームに、どちらのチームも負けないうぞ！と意気込み、楽しい時間が過ぎていきました♥



▲会話を楽しみながら昼食の材料を切るミニデイ利用者と子どもたち



◀大きなサイコロを使ってチーム戦を楽しみました

## ゆめぽけっと・とうみ って??



学校でも自宅でもない「第3の居場所」で、子どもたちの“自分らしい成長”をサポートします♪

## ミニデイサービス って??



介護予防に取り組む方々が参加し、体操や趣味活動を通して、いきいきとした生活の維持を目指します★

## まいさぽ便り

「まいさぽ東御」は、生活や就労に困難を抱えている人の総合相談窓口です

## アウトリーチ支援 LINE 相談行っています

アウトリーチ支援とは…

ひきこもりなど社会的孤立の状態にある人を主に対象とした訪問型相談支援です。

LINE を使っていつでも好きな時間に相談ができます。まいさぽから返信が来ても自分のペースで返信すれば良いので気軽に相談ができます。登録だけでもOK!

「困ってます」の一言からのメッセージで大丈夫です!

※まいさぽからの返信は午前9時から午後5時(土・日・祝日以外)となります。

LINE 相談窓口 QR



相談はご本人だけではなく、ご家族や住んでいる地域で心配している方がいるなど関係者の方からの相談も受け付けています。些細なことや気になることだけの相談も大歓迎です。

当事者のお宅に訪問することもできます。

## フードサポート とうみの縁

＊ お米のご寄付を募集しています ＊

日頃から、フードサポート「とうみの縁」に食料をご寄付いただきありがとうございます。温かいご支援のおかげで、食料を必要な方にお渡しさせていただいております。

現在、お米が不足しております。令和5年度に収穫した白米(粳)でご寄付いただける品がある方は社会福祉協議会窓口までお願いいたします。持参することが出来ない方はお電話でご相談ください。また、30kgの紙の米袋がありますので必要があればお申し付けください。



相談は  
無料です

## 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

パンフレットはこちら



## 高齢者希望の旅

6月28日、高齢者希望の旅を行い、27人が参加しました。この日の行先は長野市。いろは堂おやきファームやホクトきのことセンターを見学したり、シャトレゼホテル長野でのランチバイキング、長野駅でのショッピングを楽しみました。参加者は「普段、家に居たのでは経験できないことがたくさんありました。色んな方とお話できたのも、息抜きになりました」と話しました。この旅行は、車いすの利用など日頃の外出機会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。



## 月間スナップ

### いきいきサロンのための料理講習

7月10日、地域でサロン活動を展開する福祉運営委員やボランティアを対象に、料理講習会を開催しました。この日は「野菜寒天寄せ」「チーズ蒸しパン」「小松菜のスムージー」を調理。どれもサロンで提供できるように、簡単に作れるものばかりです。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 in 十福の湯

7月11日、在宅介護者リフレッシュ交流会が、上田市地蔵温泉「十福の湯」で開催されました。様々な介護経験をしてきている皆さん、介護者同士の悩みには「こんなサービスを使ったよ」認知症のご主人の接し方に「良い接し方だね」など。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。「もっとたくさんの人に参加してもらえたらいいよね」との声が聞けました。

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。



### 出前講座「片羽末広会・スマホの使い方」

7月16日、片羽末広会の依頼により、スマホの使い方をテーマにした出前講座を行いました。この講座では、メールやSNSでのコミュニケーションや写真の共有方法など、住民同士がつながり合うことに必要な部分を重点的に説明。参加者からは「使い方が分かったので、積極的に使ってみよう」との声が聞かれました。



# ボランティアセンターから版

## サマーチャレンジボランティアを開催!!

8月6日に夏のボランティア体験教室〈サマーチャレンジボランティア〉を開催しました。今年は「聴導犬の活動を学ぼう!」をテーマにして、小・中・高校生20人が参加し、東御市のバスで宮田村にある日本聴導犬協会に行きました。

初めに宮田村民会館にて簡単な自己紹介を行い、一緒に参加してもらった聴覚障がい当事者の方から日常のお話を聞きました。



▲聴覚障がい当事者のお話



▲聴導犬の活動のデモンストレーション

その後、隣接する日本聴導犬協会へ行き、聴導犬や介助犬についてのお話を聞き、訓練のデモンストレーションを見学しました。

参加者からは、「聴導犬について詳しく知りたいと思っていたので、とても良い経験になった」「聴導犬と一緒にいることで、安心して過ごせると思った」等の感想が聞かれました。

## 被災地復興支援チャリティバザーを開催しました!!

7月20日に被災地復興支援チャリティバザーを、東御市総合福祉センターの3階で開催しました。このチャリティバザーは能登半島地震をはじめ、近年頻発している自然災害に対する被災地支援の一環として、東御市ボランティア連絡協議会が企画しました。

当日は喫茶コーナーや紙コップワークショップも行い、ボランティアさんと来場者合わせて150人以上の方にご参加していただき、11万円以上のご協力をいただきました。

バザーに訪れた方からは「少しでも被災地のためになればと思ってきました」との感想が聞かれました。

売上金は、ボランティア連絡協議会の被災地支援を目的とした「ふれあい基金」に積み立てし、一部は日本赤十字社を通じて能登半島地震に対する義援金とさせていただきます。



▲バザーの様子



▲喫茶コーナー



◀紙コップワークショップ

### 善意をありがとうございます

(令和6年6月、7月 受け付け分 順不同)

- 匿名様 …… 座布団10枚
- 匿名様 …… 尿取りパット6袋、オムツ2袋
- 匿名様 …… 男性用下着18枚
- 匿名様 …… 金10,000円
- 匿名様 …… 金3,000円
- 田中区おいでよカフェ 様 …… 雑巾50枚
- 匿名様 …… ポータブルトイレ1台

### ウエスをありがとうございます

(令和6年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 寄付ありがとうございます (令和6年6月、7月 受け付け分 順不同)

- 丸山 和躬 様 小宮山丈夫 様
- 塚田 昭 様 (株)馬場音一商店 様
- コトヒラ工業株式会社 様 他20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6年6月、7月)

利用された延人数	70人
お渡しした食品	合計 1,159個 (325.6kg)
お渡ししたお米	合計 295kg

### ゆめぼけっと(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6年6月、7月 受け付け分 順不同)

- 匿名様 …… ブロccoliー



▲田中区おいでよカフェ様

### ～ 男性の料理サロンから ～

#### 【ナスとミョウガのなめ茸あえ】

〔材料〕(4人分)

- ナス …… 2本
- ミョウガ …… 3～4個
- キュウリ …… 1本
- モロッコインゲン …… 5～6個
- なめ茸 …… 100g
- 醤油 …… 適量



〔作り方〕

- ① ナスは薄い輪切りにして、水にさらしてあくを取り、使う前に水をしぼる。
- ② ミョウガは薄切り、キュウリは5～6cmの短冊切りにする。
- ③ モロッコインゲンは塩ゆでしてから、3～4cmに切る。
- ④ ボウルに野菜をすべて入れ、なめ茸を加えて混ぜ合わせる。味が薄い場合は、醤油で味を調える。

### 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.66

今回は、介護保険サービスの中で、自宅にいて利用できるサービスを紹介します。

私たちケアマネージャーは、ご本人が住み慣れた地域で自立した生活(サポートを受けながらも自分自身のできることを行い生活すること)が出来るようにご本人、ご家族と一緒に生活に向けて具体的なサービス利用を考えていきます。

訪問介護(ホームヘルパー)、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション、訪問看護、居宅管理指導、通所介護、地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション(デイケア)、短期入所生活介護(ショートステイ)、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修など様々です。

ご本人、ご家族の望む生活に向けて、出来ることを活かしながら、必要なサービスの提供などの相談に応じています。

#### ●編集後記

パリオリンピック、パリパラリンピックに多くの感動をいただいています。日本選手の活躍にワクワクし、姿や言葉からは「勇気」や「希望」をいただき、心から「すごい」と思っています。そしてスポーツに限らず、「目標」を持ち進むことの素晴らしさを実感しました。「素敵な時間」をありがとうございます。(重原君江)