

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～

令和元年 台風 19 号

災害支援チャリティーバザー



昨年10月の台風19号は、長野県内各地に甚大な被害をもたらしました。東御市ボランティア連絡協議会では、直接的な支援はできなくとも、被災された方々への善意を東御市から届けるべくバザーを開催しました。会場には、人々から寄せられた善意の品が並びました。

🔑 内 容 🌸

- ★福祉運営委員長の紹介・福祉運営委員とは？
- ★おらほのサロン〔ダイジェスト版〕
- ★令和元年度赤い羽根共同募金のご報告
- ★被災地支援チャリティーバザーを開催しました

🔑 特 集 🌸

- ★終活セミナー「エンディングノート」
- ★特殊詐欺、知って防ごう！



令和2年 福祉運営委員長の皆さんです

支部（区）の福祉運営委員会は、日々の暮らしの中でおきている福祉問題を、住民が主体となって改善や解決に当たる組織です。本年度も福祉運営委員長が中心になって活動します。福祉運営委員活動にご理解とご協力をお願いします。

※なお、名簿は令和2年3月1日現在のものです。4月1日に切り替わる支部（区）もありますのでご了承ください。（敬称略）

地区名	区 名	委員長名
田中	加 沢	堀内 峰子
	常 田	高澤 毅
	田 中	天野泰二郎
	県	田中 清美
	本 海 野	中村巳代子
	西 海 野	児玉 広実
	白 鳥 台	福島 和夫
	城 ノ 前	保坂 文和
滋野	赤 岩	柳澤 俊彦
	片 羽	須田 義雄
	桜 井	依田のぶ子
	大 石	小宮山 聡
	中 屋 敷	若林 壮一
	別 府	阿部貴代枝
	原 口	早川 智義
	聖	上原 正行
	乙 女 平	清水 幸恵
	王 子 平	田中 直子
祢津	新 張	山口 恵美
	出 場	伊藤ひろ美
	金 井	小林 信子
	新 屋	河野 由美
	東 町	金井久美子

地区名	区 名	委員長名
祢津	西 宮	戸堀八重子
	姫 子 沢	北澤 恵子
	滝 の 沢	斉藤 淳
	祢 津 南	桜井 厚子
	伊 勢 原	深井 琴奈
	奈 良 原	廣島 光子
	鞍掛自治区	塚原 圭吾
	リードリー（くらがけ）	近井奈津子
	東 上 田	村上千代子
	田 沢	田中千恵子
和	大 川	大塚 玲子
	栗 林	林 由利恵
	海 善 寺	福島 誠
	曾 根	掛川梅太郎
	東 深 井	深井 誠
	西 深 井	戸田佐智子
	西 入	横沢 栄一
	東 入	関 弘美
	日 向 が 丘	山岸 雄二
	海 善 寺 北	野崎マユミ
	寺 坂	牛木 賢司
	睦	酒井 勝子

地区名	区 名	委員長名
北御牧	上 八 重 原	荻原 政伊
	田 楽 平	飯島 則子
	中 八 重 原	柳澤 正子
	下 八 重 原	宮嶋 秀次
	芸 術 む ら	増田 久子
	白 樺	深井 征二
	切 久 保	山浦 千秋
	八 反 田	渡辺 芳二
	本 下 之 城	永井 英雄
	田 之 尻	関 智恵子
	宮	渡辺 礼助
	畔 田	渡辺 重昭
	御牧原南部	中村 明
	御牧原北部	江田 直通
	布 下	大熊 悦夫
	常 満	中西 章子
	島 川 原	渡辺 正喜
	大 日 向	武井 英朗
	光 ケ 丘	越 俊六
	羽 毛 山	岩下 光廣

福祉運営委員とは??

福祉運営委員は、地域で悩みごとや困りごとを抱えている人に対して、見守り活動や声かけ等をしながら早期発見し、区や民生児童委員、行政や社協へ情報をつなげる「地域のアンテナ役」です。

また、いきいきサロン等を運営し、地域の交流・コミュニケーションの場を提供しています。

お互いに負担感少なく、見守れる関係が大切です。私たちが全力サポートします！

福祉運営委員さんの ☒ Check!!

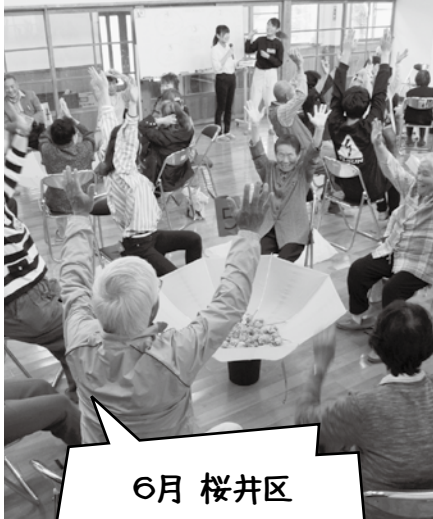
日々の活動を確認しましょう！

- ☒ 見守り・声掛け
新聞たまってないかな??
困りごと抱える人いないかな??
- ☒ 情報提供・情報共有
福祉の情報、必要な人に届いてる??
- ☒ いきいきサロンの企画運営



こんなサロン あんなサロン おらほのサロン ダイジェスト版

今年度も市内で多くのいきいきサロンが開催されました。社協報「ほほえみ」でも各区のサロンを取材し、その様子をお伝えしてきました。ここでは、その様子を振り返ります。



6月 桜井区
「長野大学生と交流」



6月 西海野区
「ボッチャ体験」

6月 白鳥台区
「春原院長の講演」



8月 中屋敷区
「円になって手遊び」

11月 大日向区
「越後ご唄」



12月 田中区
「音楽に合わせて交流」

東御市社協 地域のサロン全力応援宣言!!



地域の役員を任されたんだけど、サロンって何をすればいいんだろう？

その悩み、一緒に考えさせていただけませんか？!



**応援宣言その1！
レク用具の貸出・紹介**
カラーボーリングやちゃぶ台輪投げなどの貸出相談に応じて、サロンの盛り上げを応援!!

**応援宣言その2！
芸能人材グループ
“和笑(わっしょい)”**
歌や演奏などボランティアで得意な芸を披露いただけるボランティアさんを紹介!

**応援宣言その3！
社協出前講座**
介護予防体操やエンディングノートなどの講座で社協職員がサロンを応援!

みんな一緒に
生きていく。

赤い羽根
共同募金

赤い羽根共同募金に
ご協力ありがとうございました。

令和元年度
募金結果

募金総額 6,512,818円

【戸別募金】6,022,498円

お寄せいただきました募金は県共募から配分を受け、
東御市の地域福祉活動に活用させていただきます。

(単位:円)

区 名	募金額	区 名	募金額	区 名	募金額	区 名	募金額
加 沢	261,330	祢 津 南	54,700	田 沢	160,516	下八重原	191,800
常 田	431,342	伊 勢 原	40,250	大 川	77,389	白 樺	25,000
田 中	281,200	奈 良 原	38,953	栗 林	96,333	切 久 保	41,300
県	161,552	鞍掛自治区	8,000	海 善 寺	150,000	八 反 田	34,000
本 海 野	234,897	リードリー-くらかけ	25,000	曾 根	165,700	本下之城	43,000
西 海 野	104,800	小 計	989,053	東 深 井	46,000	田 之 尻	25,500
白 鳥 台	88,300	赤 岩	66,100	西 深 井	22,000	宮	40,600
城ノ前	103,522	片 羽	114,567	西 入	23,000	畔 田	58,000
小 計	1,666,943	桜 井	219,810	東 入	12,000	御牧原南部	75,854
新 張	177,800	大 石	171,482	日向が丘	21,000	御牧原北部	70,105
出 場	79,500	中 屋 敷	88,900	海善寺北	138,740	布 下	76,000
金 井	99,470	別 府	63,600	寺 坂	29,100	常 満	27,000
新 屋	108,300	原 口	110,669	睦	19,100	島 川 原	50,200
東 町	169,200	聖	19,000	小 計	1,167,463	大 日 向	51,100
西 宮	150,880	乙 女 平	163,852	上八重原	83,200	光ヶ丘	15,500
姫 子 沢	20,000	王 子 平	45,970	田 楽 平	19,000	羽 毛 山	84,510
湯 の 丸	3,000	小 計	1,063,950	中八重原	72,130	牧ヶ原	10,000
滝 の 沢	14,000	東 上 田	206,585	芸術むら	41,290	小 計	1,135,089

【その他の募金】395,320円

田中小学校	3,008	市役所職域	45,624	募 金 箱	42,943	個 人 募 金	12,310
祢津小学校	6,024	J A 職 域	5,300	街 頭 募 金	100,387	その他	4,207
北御牧小学校	12,404	社 協 職 域	10,555	募金のできる自販機	136,085		
東部中学校	11,356	職域募金計	61,479				
北御牧中学校	5,117						
学校募金計	37,909						

【法人募金】95,000円

(順不同・敬称略)

法人名	所在地	法人名	所在地
(有)信州ファーム荻原	上八重原	農事組合法人北御牧村味の研究会	大 日 向
(有)森澤建業	〃		
(株)鳴沢工務店	下八重原	(有)エスケイプランニング	羽 毛 山
(株)八光建設	〃	(株)西入不動産鑑定士事務所	〃
竹内工業(株)	田 之 尻	(株)エイチ・エス	〃
(有)渡辺鉄工所	宮	(有)千曲化成	滋 野
水科設備(有)	北 部	(株)竹花組	佐 久 市
(株)ビートレーディング	布 下		
ファシリティ・マネジ メント・サービス(株)	〃		
(有)関自動車整備工場	大 日 向		

今年度ご協力をいただいた募金は令和2年度、以下の事業に活用させていただきます。

高齢者福祉事業

ひとり暮らし高齢者会食会、敬老・金婚祝、
おせち料理訪問

障害者福祉事業

障がい者福祉のつどい、障がい者とボランティアの
交流、障がい者社会参加支援事業

児童・青少年活動

福祉協力校補助金

母子・父子活動

ひとり親家庭交流支援事業

福祉育成援助活動

福祉講演会、広報活動、ボランティア活動助成、
多世代サロン



とうみ男の遊び塾

～第4回 男の紙模型塾～

1月22日、総合福祉センターでとうみ男の遊び塾「男の紙模型塾」が開催され、10人がペーパークラフトに取り組みました。講師は、市内でペーパークラフトや切り絵等幅広く活躍する宮本範一氏。参加者は飛行機や車の形の型紙を切り抜き、知識と技術を深めました。

〔参加者の声〕

「細かい部分は、切っていい所と
いけない所の区別がつきにく
く、苦労した。講師の先生に
教えていただき、楽しく体験
することができてよかった。」

男性の料理サロン

～肉料理に挑戦～

2月8日、総合福祉センターで男性の料理サロンが開催されました。この日は「にく寿司」や「角煮」など肉メニューが中心。参加者の男性12人は、分担しながら調理を行いました。この日は今年度の最終回。次年度に向けた話にも花が咲きました。

〔参加者の声〕

「サロンの仲間と楽しく料理ができ、レパートリーも増えました。家で作った料理は家族にも好評です。」



男のつと
やってます!

就労体験等の協力事業所研修&情報交換会 社協・まいさぼ東御が初開催！ 「だれもが働きやすい職場づくりや地域づくり」について考える

2月26日、総合福祉センターに就労体験等に協力する事業所と関係者24人が集まり、誰もが働きやすい職場や地域づくりについて考える研修・情報交換会を初開催しました。



①講師として…〔白石真樹氏(東信労政事務所 特別相談員)〕

職場定着に必要な要素を見直し、環境を整えることで働き続けることができる。若者や障がいを持つ方が働き続けられるのは、誰にとっても働きやすい職場であり地域となる。

②助言者として…

〔向後泰雄氏(上小圏域障害者就業・生活支援センター SHAKE 所長)〕

障がいを持つ方が辞める理由の上位は「人間関係」。会社と本人側の考えに差異がある。障がいを持つ方が働き続けられるようサポートをするので相談してほしい。

③事業所として…

- ・育てても途中で挫折して辞めてしまうと残念。配慮の仕方が分からない場合もある。
- ・出来ることを見極めて、その仕事に特化してもらうと良い。

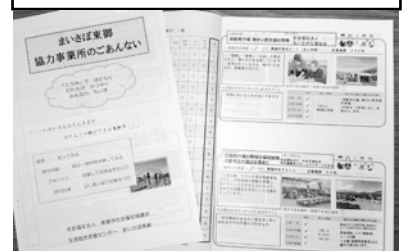
まいさぼの取組み報告

(H27～R1.1 まで)

就労者数：115人

見学	就労体験	プチバイト	就労訓練
71	8	34	6

17事業所が登録する「協力事業所紹介パンフレット」を配布。



終活セミナー PART1

「エンディングノート」について学ぼう

1月29日から3回シリーズで「終活セミナー」を開催し、16人が参加しました。この講座は、自分の人生を客観的に考え、今後の人生展望のキッカケとすることを目的に開催されました。

ここでも、3回シリーズでその内容を振り返ります。



その1. エンディングノートとは？

このノートは、誰もが迎える人生の最期に向け、**自分の考えなどを整理**して記すためのものです。

加齢により自身の判断能力が低下した時に備え、**自身の希望や想い**を綴っておくなどの活用方法も期待されます。

ただし、法的な拘束力のある「遺言書」とは区別して考えられるものでもあります。

その3. 作成時のポイントは？

- ・何度書き直してもOK！
まず思いついたことから書き入れる！
- ・書いた日付をその都度入れる！
- ・一気に書き上げず、時間をかけて書く！
- ・定期的に読み返し、変わった考えは書き直す！



その2. 詳しい内容は？

- ・自分の生い立ちや趣味、メッセージ
- ・自分の医療や介護についての希望
- ・葬儀やお墓についての希望
- ・自身の持つ財産の内容・保管場所

など、様々な内容です。

まずは、人に何を伝えたいかを、ひとつの基準にしてみましょう。



その4. どこで手に入るの？

市販品の他、インターネットで自由に入手できるものもあります。また、既存のものを使用せずに、自分の思った項目をノートに書きまとめる方法もあります。

まずは、自分がどのような内容を書きたいのか、じっくり考えてみてはいかがでしょうか。

⇒ NEXT 5月号「介護サービスの上手な使い方」

特殊詐欺に気をつけて！

知ること、被害を防ごう



オレオレ詐欺

親族を装い、様々な名目で現金が至急必要であるかのように信じ込ませ、振り込ませるなどの手口。

架空請求詐欺

架空の請求を送付し、現金を振り込ませるなどの手口

還付金詐欺

市町村の職員等を装い、医療費の還付等に必要の手続きを装ってATMを操作させて振り込ませる手口。

被害者を調査すると…

○被害者の約9割が「(どちらかと言えば)自分は**被害に遭わないと思っていた**」と回答しています。

○また、被害者の約8割が、詐欺の電話を受けた後、連絡や**相談を誰にもせず被害に遭**っています。

被害に遭わないために…

詐欺はとても巧妙になり、緊迫感や時間的なあせりから冷静さを失い深く考えることなく被害に遭っています。**誰でも騙されてしまう危険性がある**という認識を持ち、そなえて置くことが大切です。

災害支援チャリティバザー

東御市から被災地へ、善意をお届けしました。

2月1日、総合福祉センターにおいて「令和元年台風19号災害支援チャリティバザー」がひらかれました。このバザーは、東御市ボランティア連絡協議会（ボラ連）の主催で、被災地支援の一環として開催されたものです。この日は約400人が来場し、バザーの売上金と義援金あわせて27万4,292円が善意として寄せられました。



バザーの開催にあたっては、前日準備を含め、延べ80人のボランティアが活動しました。



開催後、ボラ連から東御市社協へ売上金・義援金の受け渡し式が行われました。

この先の義援金の流れ

1. 社協から全額「日赤長野県支部」へ送金。
2. 被災地域や関係団体で構成する「配分委員会」で配分先・使途を決定。
3. 被災地域へ配分され、被災世帯の復興支援資金として活用される。

地域でボランティア活動を行っている皆さん!! “ボランティア連絡協議会”はご存知ですか??



▲御代田町のボランティアとの交流会の様子

ボラ連に参加すると..?

- ★ボランティアグループ助成金が受け取れます!
年間15,000円の助成金の申請対象になります(団体のみ)
- ★各種行事に参加できます!
ふれあいフェスティバル(ボランティア交流イベント)
自然を楽しむ会(障がいのある皆さんとの交流)
- ★研修会への参加ができます!
ボランティアに関する研修などを開催します。
- ★課題や悩みを共有できます!
ボランティアが集う場面では、情報交換も行えます。

ボランティア活動を行う方は、 ぜひ「ボランティア活動保険」へご加入ください!

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中の事故に対する備えとして全国で約200万人が加入しています。

安心してボランティア活動ができるよう加入することをお勧めします。

- ◆対象者 社会福祉協議会に登録しているボランティア(個人・団体)ほか
(※保険加入時、同時にボランティア登録を行うことも可能です)
- ◆補償内容 ボランティア活動中のケガに対する通院、入院、手術、死亡、賠償責任の補償
- ◆補償期間 2020年4月1日～2021年3月31日
(随時受け付けますが、補償は加入の翌日から3月31日までとなります)
- ◆掛け金 活動内容に合わせ、保険料350円～500円のプランが用意されています。
- ◆問い合わせ・申し込み 東御市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455



パラスポーツ「ボッチャ」を知ろう!!

ボッチャは重度障がい者も参加できるスポーツとして、ヨーロッパで誕生しました。“ジャックボール”と呼ばれる白い球に、赤・青チームがいかにボールを近づけられるか競います。

社協出前講座「ボッチャ体験」

ボッチャをやった事がないけどやってみたい！
そんな地域の皆さんへ社協の出前講座があります。
お気軽にお問い合わせください。



ヨーロッパ
生まれ

ユニバーサル
スポーツ

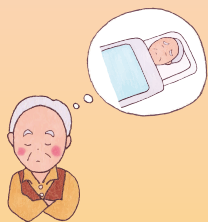
誰でも
できる

コートの広さは公式で12.5m × 6mですが、交流の場合、会場の広さによって変更が可能です！

社協のケアマネジャーよりみなさまへ あったかいごだより No.39

今年の冬は暖かい日があったり、急に寒くなったりと大きな変動がありましたが、いかがお過ごしでしたか？

先日、「自らが望む人生最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか？」という研修を受けました。人は誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態では、約7割の方が自分で決めたり望みを伝えられなくなるそうです。そのため
もって自分自身で考え、信頼できる人に話したり、書いておくことが大切とのことでした。最期まで自立した生活を送るために…考えてみませんか？



善意をありがとうございます

(1月、2月受け付け分)

鳴澤サト子 様 …… 金 10,000円
匿名 様 …… 介護用ベッド1台
清水 雅人 様 …… 車いす1台
手芸店ドール 様 …… 手芸用品一式

ウエスをありがとうございます

(1月、2月受け付け分)

花づなの会 様
和高齢者クラブ連合会女性部 様

男性の料理サロンから

「ローストビーフ寿司」

材料(12個分)

ごはん … 2合分

牛もも肉 … 300g

〔A〕塩 … 小さじ 1/2

コショウ … 少々

すし酢 … 大さじ 4 サラダ油 … 小さじ 1

★お好みのトッピング材料

- ① 牛肉は常温に戻して〔A〕をすり込む
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油を引いて牛肉を全面3分ずつ弱火で焼き、取り出したらホイルで二重に包み15分置く。
- ③ ごはんにすし酢を回しかけ、切るように混ぜながら粗熱を取り、12等分の俵型にする。
- ④ 牛肉を薄切りにして、③に1枚ずつ乗せ、お好みのトッピングをしたら完成。



介護臨時職員募集

社会福祉法人東御市社会福祉協議会では、下記のとおり介護臨時職員を募集します。

- ★職種・人数 訪問介護員(ホームヘルパー) 若干名
- ★応募資格 ホームヘルパー2級以上、65歳までの人
介護職員初任者研修修了者
- ★勤務開始日 令和2年4月1日(水)
- ★勤務条件 ・パート 勤務時間：働ける時間で
(週30H以内)
社会保険等：労災加入、有給有
- ★選考試験日 期日：後日指定(面接)
場所：東御市総合福祉センター
- ★申し込み 履歴書及び資格証明書(写)をご用意の上、下記までお申し込み下さい。
- ★問い合わせ・申し込み先
社会福祉法人東御市社会福祉協議会事務局
東御市鞍掛197 ☎(0268) 62-4455

●編集後記

今年の冬は例年に比べてとても暖くなりました。外出の機会も増えそうですが、各地で新型コロナウイルスの感染が広がっています。手洗いやうがい、マスクの着用で感染対策をしながら、まずは自分自身の体調管理をしっかり行っていければと思います。

原澤 寛和