東御市社協報

ほほえみ

令和2年9月16日発行 **□□**□

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街づくり~



→ 内容 💥

- ★赤い羽根共同募金へご協力をお願いします。
- ★ひまわりの丘 アルミ缶寄付 ★まいさぱ東御だより
- ★ボランティアセンターかわら版



★コロナウイルス3つの顔を知るう!

★身体・アタマ・こころの健康塾 <クロスワードに挑戦>





赤い羽根共同募金は、東御市の 福祉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、地域の皆さまにご協力をいただき、70年の歴史を歩んできました。 ご協力いただいた募金は、地域の子ども達や高齢者、障がいのある方々 を支援する活動に役立てられています。



【募金の方法】

企業・団体の皆さまの募金 街頭募金他

区を通じて、個別募金(封筒募金) として、1世帯あたり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 650万円

≪長野県内の広域事業への配分≫ 176万4,000円 (災害に強い街づくり支援活動等)



≪東御市社会福祉協議会の配分≫ 473万6,000円

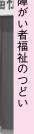
高齢者福祉事業 (109万9,000円) 障がい者福祉事業 (24万5,000円) 児童・青少年活動 (72万4,000円) 住民援助・広報活動 (266万8,000円)

赤い羽根共同募金はこんな事業に使われます













ーサルスポ

▶小中学校 「福祉体験」



皆さまのご協力をよろしくお願いいたします 社会福祉法人

長野県共同募金委員会

東御市共同募金委員会

☎62-4455

※東御市共同募金委員会は、社会福祉法人長 野県共同募金会の東御市内の事務局として、 社会福祉協議会がその業務を担っています。

社協に1年分のアルミ缶162袋寄付

今年で5年目 合計寄付金は計約10万円

東御市布下のNPO 法人ひまわりの丘・時 がい者支援施設「ひまわりの丘」(寺尾勝幸理 事長)より7月17日、地域貢献活動の一環で 地域貢献協議会にたアルミ缶162で 集したアルミ缶162で (約2万円相当)をごれ 協では今後、福州入費 はではってまいります。





手作りアルミ缶の目録

収集したアルミ缶の前で、「ひまわりの丘」から市社協・小林会長にア ルミ缶の目録(手作り)が贈られました

同施設ではカリキュラムの中に「アルミ缶潰し」があり、生活介護メニューの一つとして取り組んでいます。 この日は利用者と職員が作業した、1年分のアルミ缶を社協の小林峯雄会長が受け取り、「毎年のことで感謝しています。地域福祉に役立て何らかの形で、ひまわりの丘に還元したい」と、感謝を伝えました。

アルミ缶の寄付は5年目で初回は80袋、2年目は100袋、3年目は133袋、昨年は102袋、今年は162袋で計577袋。これまでの寄付額は、合計で約10万円となっています。



みんなが知らない「赤い羽根共同募金」のこと。

東御市の皆さん、いつも共同募金にご協力をいただき、ありがとうございます。寄せられた募金は、4ページに掲載した事業をはじめ、様々な福祉活動に活かされています。特に災害や感染症など、目まぐるしく変わる社会の状況に応じた支援についても、継続して取り組みます。ここでは、その一例をご紹介します。

新型コロナウイルスに対応した福祉活動の支援

新型コロナウイルスは、私たちの生活を一変させました。なかには仕事や居場所を失われた人、趣味やつながりを失われた人もいらっしゃいます。

そんなコロナ禍でも、そういった方々へ支援を行う皆さんを、赤い羽 根共同募金は応援しています。



例. フードバンク支援、子どものいる家庭への支援、新たな生活様式下での福祉活動支援



/災害につよい街づくりや、災害ボランティア支援

災害時、復興に向けてボランティアの力が大きく役立つのは、皆さんも ご存じかと思います。赤い羽根共同募金では、そのボランティアがより活 動しやすい環境を整える支援を行っています。

昨年の「令和元年東日本台風災害(台風 19 号災害)」においても、皆さんから協力いただいた募金が、地域の復興活動に役立てられました。

日本赤十字社県支部が作成 コロナウイルス3つの顔を知ろう!

①病気 ②不安と恐れ ③嫌悪・偏見・差別

コロナウイルスの感染拡大を防ぐための一助に――と、日本赤十字社長野県支部は、県と共同で動画版「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!〜負のスパイラルを断ち切るために〜」を作製しました。動画では新型コロナウイルスによる感染症は『3つの顔』を持っており、これらが『負のスパイラル』としてつながることで、さらなる感染の拡大につながっていると訴えています。

第1の感染症は『病気』そのもので、感染すると風邪の症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあると説明しています。**第2の感染症は『不安と恐れ**』とし、わからないことが多いため不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあるといいます。

そして**第3の感染症は『嫌悪・偏見・差別**』とし、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまうとされています。

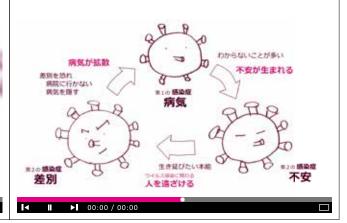
そこで対策は? 第1の感染症を防ぐには、「手洗い」「咳エチケット」「人ごみをさける」こと。第2の感染症に振り回されないためには、「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」と。そして第3の感染症を防ぐには、「感謝」と「敬意」が大切と呼びかけています。

日本赤十字社長野県支部では、それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラル を断ち切りましょうと訴えています。



ed 6

I◀ **II** ▶**I** 00:00 / 00:00



男性の料理サロン

~ 男の料理、夏メニュー編 ~

8月22日、総合福祉センターで男性の料理サロンを開催し、 男性13人が参加しました。

新型コロナウイルスの感染予防対策を行いながらの開催でした。 当日は夏メニュー「和風ドライカレー、揚げナスのたっぷり野菜 ソース、野菜チヂミ」を、協力して作り上げました。

作った料理は、会食を避けるため持ち帰り、各家庭の昼食として楽しまれました。

参加者は「今年も参加できて嬉しい。持ち帰りなので家族にも 味を見せられる」と話していました。





〔特集〕新型コロナウイルスに負けない!!

身体 × アタマ × こころ 健康塾



新型コロナウイルスの影響で「何となく身体やアタマがなまってきた…」、「こころが憂鬱…」なんてことはありませんか?! せっかく頑張ってきたコロナ対策。コロナにかからなくても、他の不調につながってはもったいないですよね。

ここでは、身体・頭、心の健康、それぞれに焦点を当てて健康づくりをサポートします!

1. 身体の健康目指して、ストレッチ!

まずは身体をほぐすところから始めましょう。身体の 緊張は、心の不調にもつながります。

無理のない範囲で、ゆっくりとやってみましょう。



★体操の前には、全身を手で さすると、血行がよくなり、 ケガの予防にもつながりま す!!



ひざ上げ体操ひざを上げ、足と反対側のひじを
近づけます。お腹周りのトレーニングに最適!



体のわきから腰の筋を伸ばします。 ストレッチは普段からの繰り返しが 大切!



ひざ裏からももの筋を伸ばします。 ケガ予防のため、意識してすじを伸ばしましょう!

2. クロスワードでしっかり脳トレ!

頭の健康は、毎日の積み重ねが大切です。クイズやクロスワードも、健康への第一歩かも?!

1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | C | 7 | A | D

[タテのかぎ]

- 1 夏に捕まえるムシといえば?
- 2 最近流行りの将棋!次の○○○○が楽しみだ!
- 3 南の反対は…
- 4 怖がりな人の呼び方

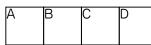


[ヨコのかぎ]

- 1 身体のある部分を叩かれても 嬉しいことは…
- 5 もろこしの別名
- 6 普段呼んでいる人や物の名前
- 7 学生時代はバイト代とこれで 生活していました。

太字の言葉を当てはめて、文を完成させよう。

「やっぱり、いざという時は



さんが頼りになるね」



※答えは7ページに掲載します。

3. 気分転換で、ココロの健康も!

ココロの健康のためには、気分を変えることも大切!皆がしている気分転換〔トップ3〕とは?!







何よりも"自分なり"の気分転換を見つけることが大切ですね!

まいさぽ便り

緊急就労支援事業が始まりました!

(新型コロナウイルス感染症による失業者の方への支援制度)

まいさぽ東御では、新型コロナウイルス感染症の影響により、失業や収入が減少された人に対して、緊急的

に就労を支援する事業を行っています。事業所などに雇用の受け入れを依頼し、本人との仕事のマッチングを行います。また、雇用の受け入れを行った事業所には、雇用開始から2ヵ月間の賃金全額288,000円(上限)が長野県社会福祉協議会と東御市から支払われます。

また、7月30日に、市内2ヵ所(まいさぽ東御の協力事業所)で職場見学会を 開催し、事業所で仕事の説明を受けました。



利用者の声

30 代男性…製造業から転職して介護

- ♥「未経験でしたが、挑戦しています。」
- 40 代女性…本業の収入減少、農業で収入アップ
- ♥「家計が助かり、農作業も楽しいです。」

雇用を受け入れした事業所の声

「アグロノーム」(和地区・農業)宮野雄介さん

♥ちょうど人を募集していました。仕事が なく困っている方の役に立てるし、私た ちも助かりました!



生活就労支援センター まいさぼ東御

電 話 0268-75-0222 (直通) メール maisapo@tomisyakyo.or.jp

フードサポート とうみの縁



「フードサポートとうみの縁」(食料支援事業)
へ寄付をありがとうございます
(7月、8月受け付け分 順不同)

■<法人団体の皆さん>

■東御市更生保護女性会 様

東御市高齢者クラブ 様

■和地区民生児童委員 様

■信州うえだファーム・さんらいずホール 様

株式会社太陽と大地(柳澤謙太郎) 様

■清水恵子(ほたるの会) 様

■中屋敷ボランティアグループ 様

つくし会 様

■<個人の皆さん>

■尾崎祐浩 様 金井秀樹 様 渡邉宣子 様
■小池道子 様 吉池秀子 様 荻原輝久 様
■森澤千代子 様 小林金吾 様 佐藤正彦 様
■中川暁 様 荒井喜一 様 田丸勝夫 様
■堀内聡美 様 大塚孝子 様 小林保登 様

■匿 名 様 (計75人)

~食料支援を12月まで延長いたします!!~

食料支援は、皆さまのご協力により延べ 200 人以上の方が利用されました。

9月に入った現在も、食料支援を必要とされる方が
大勢いらっしゃいます。そこで、当初8月末までの
予定でした食料支援を12月末まで延長いたします。

引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

《食料品としてご寄付をお願いしているもの》

- ・賞味期限1か月以上のもの
- ・常温保存可能なもの
- ・未開封品

【例】

米(白米)、醤油や油・タレなどの調味料、缶詰、 海苔、ふりかけ、カレーなどのレトルト食品、カッ プ麺など…

《以下の物はお受けできません》

- ・生のもの (生鮮食品や冷蔵保存が必要なもの)
- ・賞味期限、消費期限が切れているもの
- ・保存しにくい物 など…



夏のボランティア体験教室

ランティアをのぞき見

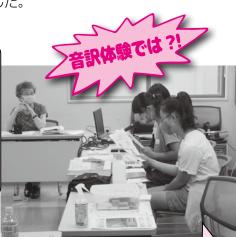
8月8日、総合福祉センターでサマーチャレンジボランティアを開催しました。当日は参加者 15 人が、ボ ランティアの協力を得ながら「手話・音訳・点字」の各体験に挑みました。



基本的なあいさつや自 分の名前を通して手話に 馴染みました。

〔参加者の声〕

「手話が通じたときは嬉し かった。もっと覚えて使 えるようになりたい」



点字の打ち方、読み方を体 験しながら学びました。

〔参加者の声〕

「点字が色々なところに使われ ていることに気づき、興味が 湧きました」

実際にマイクに向かって声 を出し、音訳の体験を行いま した。

〔参加者の声〕

「紙を見ながら読むのは緊張し たけれど、できてよかったで

【災害ボランティア養成講座 振り返り】~ どうする?! 新型コロナ×災害ボランティア ~

8月29日、災害ボランティア養成講座を開催し、参加者58人がコロナ禍の災害対応ついて考えました。

〔前半の部(講義)〕

新型コロナで変わる?災害ボランティアの在り方

県社協の徳永氏による講義から考える。

ここがポイント

コロナ禍では、県外・東御市域外からの支援は制限されます。 そのため、コロナ禍の災害支援は、地域の支えあいが肝心です。



▲想定した災害をもとにワーク

〔後半の部(ワーク)〕

いま、東御市で災害が起きてしまったら… 市内のハザードマップや想定災害をもとに考える。

ここがポイント

万が一の時、災害ボランティアを地域でス ムーズに受け入れられる体制づくりも大切で す。「防災の訓練」は、防災訓練だけではな く、日ごろから災害を意識した地域のつなが りづくりも、防災の取り組みのひとつです。



▲昨年の台風19号災 害の事例も学ぶ



をありがとうございます

	(7月、	8月受け付け分	順个同人
様		・・・・・・ うち	わ80本
様			全367円

名 瘔 ····· 金100,000円

特定非営利活動法人

瘔

名

名

····アルミ缶162袋(400kg、20.000円相当)

丸山 和躬 様

介護用品(紙パンツ・おしりふき)

様 · · · · · · · 金2,000円 瘔 名 ····· 赤外線体温計 様 十屋 充

名 様 ···· 金100,000円 様 ・・・・・・・・ポータブルトイレ 箬 名

. 塩川 充博 金500円 ···· 金30,000円

ウエスをありがとうございます

(7月、8月受け付け分)

花づなの会

「人生の最期にどう在りたいか」誰もがわかって います。でも、なんとなく「縁起でもないから…」 という理由で避けていないでしょうか。『11月30 日』は何の日?ご存じでしょうか。いい看取り、看 取られ・・『人生会議』の日だそうです。

誰もが、命に係わる大きな病気やけがをする可能 性があり、命の危険が迫った時に、約70%の方が 医療やケアなどについて自分で決めたり、望みを人 に伝えることが難しくなるようです。

白分が希望する医療やケアを受け入れるために、 大切にしていることや望んでいることを、信頼でき る人や家族などと共有していくことが重要です。

まずは「自分や家族が何を大切にしているか」を 確認することから、はじめてみてはいかがでしょう

福祉の森ふれあいフェスティバルの中止について

今年度の「福祉の森ふれあいフェスティバル」(例 年10月開催)は、新型コロナウイルス感染症の状 況を勘案し、今年度の開催を中止することといたし ました。

皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。

ふくし川柳

うことなど、ジャンルは幅や〝ささやかな幸せ〟と思

9

顏

が

で

玄

関

12

高藤袈裟幸

丸

投句 (ハガキ) 句 掲載名 info@tomisyakyo.or.jp 社会福祉協議会 T389 (ペンネーム可)、 M協議会 宛9-0502 東御市鞍掛

ス 吉 7 コ か 1 H 1 ル 0) は 四 私 つ 0 た ゼ U 円 健 感謝 す (長知 (真田

ク 1. 1 11 1 原富貴 バ 1 子

做称略 順不同

0

今

日

は

何

?

バ

に

答

え

る

初

(マイ

村力善

~ 男性の料理レシピ

【和風ドライカレー】

(材料)

絹厚揚げ 1.5枚

サラダ油 大さじ2

連絡先

玉ねぎ 1/2個 にんじん 3cm しいたけ 2個 ピーマン 2個 しょうが(みじん切) 1かけ にんにく(みじん切)1かけ カレー粉 大さじ 2



しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ1 中濃ソース 大2 ケチャップ 大1 水 150ml

〔作り方〕

- ① 厚揚げは1cm角に。野菜としいたけは5mm角に切る。 しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、野菜、にんにく、 しょうが、厚揚げを入れて3分炒める。
- ③ ②にカレー粉を入れて香りが出るまで炒め、しょうゆ、砂 糖を加えてさらに炒める。水・中濃ソース・ケチャップを 加え、水けがなくなるまで煮る。
- ④ ごはんと共に盛り付け、お好みで目玉焼きをトッピングし て完成。

●編集後記

「ふくし川柳」いかがですか。新型コロナウイルスと猛暑 でバテバテの"こころ"に少し涼風が吹き抜けたでしょうか? コロナウイルスの負のスパイラル(病気、不安、偏見差別) が問題視されています。連鎖を断ち切るためにも"こころ" の元気が何より。柔軟な考え方で今、できることに目を向 けていきましょう!! (小松 美どり)