

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街づくり～

男性料理ダイジェスト！



男性の料理サロン

東御市社協で男性の料理サロンが始まって今年で7年。これまで様々な料理を作ってきました。ただし、そこでは美味しい料理が作られるだけでなく、自然な声かけや協力から、地域の絆や新たな交流も作られています。

内容

- ★社協会費へのご協力ありがとうございました。
- ★まいさぽ東御だより
- ★災害時の“支え合い力”を高める「災害時支え合い台帳」とは

特集

★シトラスリボンプロジェクト【シトラスリボンの作り方】



社会福祉協議会会費

ご協力ありがとうございました

会費総額 9,152,000 円

戸別会費 7,637,000 円

法人会費 1,515,000 円

今年10月30日までに、市民の皆さんや会社等からいただいた会費は下記のようになりました。本会の福祉活動の自主財源として有効に使わせていただきます。

～法人会員 158 社～ (五十音順・敬称略)

(株)アイエスパイピング	(有)共栄製畳	大和化工(株)	飛知和興業(株)
I P D ロジスティクス(株)	協同組合長野県中古自動車リサイクルセンター	(株)高木屋	(株)ファスコナガノ
秋山商事	近物レックス(株)	高沢産業(株) 東部工場	(株)ファンケル美健
浅間高原カントリー(株)	草軽交通(株) 東御支店	竹内工業(株) 田中支店	(有)フジ工業
アスザック(株)	(有)グリーン美術出版	(株)竹重自動車	藤田金属(株) 長野コイルセンター
(株)アヅマ	(株)グラフィックツール	(株)竹花組 東御支店	ブロンズ工業(株)
(株)アヅマセラミテック	高周波科学工業(株)	竹花工業(株)	医療法人碧水会信濃病院
(株)アトリエ・ド・フロマージュ	興善寺	(株)タック	法善寺
(株)アメニティーズ	幸祐寺	(有)田中鉄工所	医療法人ほしやま内科
(株)荒井設備	(株)ココネット	田中土建	丸協運輸(株)
(株)アルファタケダ	コトヒラ工業(株)	(有)田村製作所	(株)マルセイ
アルファデザイン(株)	(株)斎喜屋商店	社会福祉法人ちいさがた福祉会	マルト東部青果(株)
学校法人都文館夢学園奈良原研修センター	医療法人社団泉仁会酒井医院	千曲建設工業(株)	(株)ミクニ
衣料センター たなか	佐久浅間農業協同組合	(有)ちもと	(有)三井金属
(株)岩崎製作所	医療法人ささき医院	長江寺	(株)御牧
(株)ヴィラデストワイナリー	(有)真田化成製作所	長命寺	(株)ミマキエンジニアリング
上田信用金庫 とうみ支店	(有)三峰工業	塚田自動車商会	ミマキ電子部品(株)
上田農機(株)	(株)塩沢産業	東海西濃運輸(株)	社会福祉法人みまき福祉会
(有)上野設備事務所	(株)シャトー C P	(株)東建工業	(有)宮坂住建
(株)A B C 建設	定津院	東部開発(株)	税理士法人宮澤会計事務所
(株)えびす住宅設備	聖天寺	東部金属(株)	宮原酸素(株)
エフビー介護サービス(株)	(株)食品流通システム	東部サッシ工業(株)	武舎煙火工業(株)
エボシ山急送(株)	(株)信越精密	東部自動車整備協業組合	(株)メカニカル
(株)オーツカ	(有)進光商事	(株)東部設備	(有)メガパスカル
(有)御菓子処花岡	信州うえだ農業協同組合	(有)東部町コレダ土屋商会	(有)森澤建業
医療法人荻原眼科医院	(株)信州ガーデン	東御市商工会	森田建材(株)
オリエクス(株)	信州電気(株)	(株)東和プラスチック	(有)柳橋建設
恩田金属工業(株)	(株)信州東御市振興公社	トヨタモビリティパーツ(株) 長野支社	(有)山崎建設
カクイチ建材工業(株)	医療法人春原整形外科クリニック	直富商事(株) 東御営業所	湯の丸観光開発(株)
(有)カクマハイヤー	(株)スワトク	(株)永井農場	横浜幸銀信用組合 上田支所
(株)カスミ	(有)生体エネルギー研究所	(有)ながこしカメラ	(株)吉沢技研
(有)加藤建設	(有)関自動車整備工場	長門運輸(有)	(有)雷電くるみの里
かなもと青果(株)	せき内科クリニック	長野木村鍍研材(株)	(株)楽月園
和木材(株)	(株)相和	長野県環境開発(株)	リーフケア(株)
(有)ガレージハットリ	第一公害プラント(株)	(株)長野三洋化成	医療法人緑風会
(株)カワダ 長野事業所	第一防災工業(株)	新潟運輸(株)	(株)レクスト・アイ
カンノ・トレーディング(株) 長野支店	(株)第三木材	(有)日東塗装工業	(有)和興開発
北澤土建(株) 東御支店	(株)大地	(株)八十二銀行 田中支店	渡辺電業(株)
(株)吉祥	太陽リビング(株)	(株)馬場音一商店	※現在までに納入いただいてない企業等については、次号で掲載させていただきます。
(株)共栄建設	(株)タイヨーエンジニア	ヒカリ素材工業(株)	

～区別会費結果～

9月3日現在

区名	収納金額	区名	収納金額	区名	収納金額	区名	収納金額
田中地区		王子平	40,000	田 沢	196,000	白樺	50,000
加 沢	317,000	小 計	1,334,000	大 川	127,000	切久保	62,000
常 田	503,000	祢津地区		栗 林	152,000	八反田	47,000
田 中	367,000	新 張	210,000	海善寺	174,000	本下之城	38,000
県	209,000	出 場	87,000	曾 根	169,000	田之尻	28,000
本海野	276,000	金 井	141,000	東深井	117,000	畔田	58,000
西海野	117,000	新 屋	158,000	西深井	29,000	宮	49,000
白鳥台	98,000	東 町	176,000	西 入	23,000	御牧原南部	85,000
城ノ前	116,000	西 宮	227,000	東 入	13,000	御牧原北部	102,000
小 計	2,003,000	姫子沢	33,000	日向が丘	78,000	布下	78,000
滋野地区		湯の丸	7,000	海善寺北	152,000	常満	29,000
赤 岩	88,000	滝の沢	14,000	寺 坂	26,000	島川原	75,000
片 羽	159,000	祢津南	58,000	睦	21,000	大日向	50,000
桜 井	252,000	伊勢原	50,000	小 計	1,639,000	光ヶ丘	21,000
大 石	241,000	奈良原	49,000	北御牧地区		羽毛山	94,000
中屋敷	133,000	鞍掛自治	19,000	上八重原	119,000	牧ヶ原	11,000
別 府	63,000	リードリーくらかけ	32,000	田楽平	21,000	小 計	1,400,000
原 口	156,000	小 計	1,261,000	中八重原	87,000	合 計	7,637,000
聖	19,000	和地区		下八重原	241,000		
乙女平	183,000	東上田	362,000	芸術むら	55,000		

まいさぽ便利 「まいさぽ」は生活や就労の総合相談窓口です

「子どもだれでも居場所 くる me」

東御市社会福祉協議会・みまき福祉会・身体教育医学研究所と市民ボランティアらが月1回「子どもだれでも居場所 くる me(くるみー)」を行っています。ここでは、子どもから大人までだれでも参加でき、安心してのんびりすごしたり、体験を楽しんだりしています。

冬季は、北御牧支所2階などを拠点に、月1回のペースで開きます。参加したい方は、日程などの詳細をお知らせしますので、下記にご連絡をお待ちしています。



↑今夏 明神池で「カヤック」体験

問い合わせ先・申し込み先（電話・メール）

♡メール：maisapo@tomisyakyo.or.jp

◆東御市社会福祉協議会 佐藤・清水

電話：0268-75-0222

◆ケアポートみまき 西澤・田丸

電話：0268-61-6000

◆東御市福祉課

山路・高橋・斎藤

電話：0268-64-8888

長野県総合防災訓練に参加しました

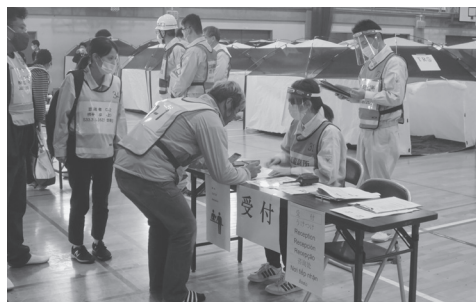
避難所も、時代や状況に合わせて変わっていきます

10月18日、長野県総合防災訓練が東御市を会場に開催されました。訓練は千曲川の増水や支流の土砂災害を想定して行われ、行政職員や消防団・住民ら約100人が参加しました。

また今年度は、新型コロナウイルス感染症の蔓延も踏まえて、受付の際に担当者がフェイスシールドを装着するなどの対策も取られました。

避難所の設備は時代とともに変わり、状況によっては区切られた避難スペースが用意されたり、必要に応じて他人からの目隠しになるテントなども設置され、授乳スペースなどに活用されます。

東御市社会福祉協議会でも、日本赤十字社の長野県支部東御市地区という役割、そして行政と協力しての災害ボランティアセンターの設置・運営という役割を担っています。



▲ 感染症予防の上での住民受付



▲ 避難スペースには仕切りも



▲ 授乳スペース



▲ 避難者情報はオンラインで共有

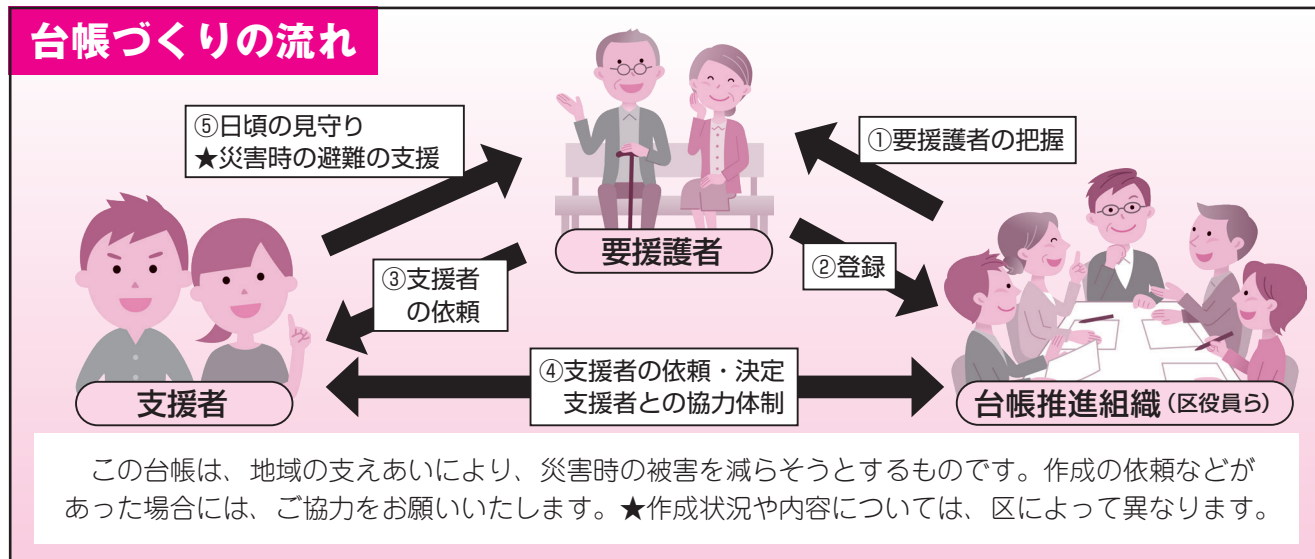
災害が発生する前、平常時から災害や避難所の事などを知り、いざというときに備えましょう。

～災害時の“支えあい力”を高めるために～

『災害時支えあい台帳』による支えあいの仕組みづくり

近年、各地で自然災害が発生し、高齢者や障がい者などが相次いで被災されており、災害に対する支援体制の見直しが行われています。この台帳は、災害時に支援を要する【①要援護者】とその方を支える【②支援者】を区で把握し、安否確認や避難支援に役立てるものです。

台帳づくりの流れ



災害は、これまでの経験を活かしながら、様々な人と協力して乗り切ることが大切です。

「新たな生活様式」もう1度見直してみませんか。

新型コロナの流行当初は、これまでの日常生活を可能な限り「取りやめ・中止」することで、その脅威から身を守ってきました。

しかし、現在は、新たな生活様式に則った社会的な活動も再開されています。ここで、もう一度、生活様式を見直してみませんか。



感染対策の基本

やっぱり効果大!!

- ・間隔目安2m、対面回避
- ・マスク着用
- ・手洗い・消毒

疎かになっていませんか??



感染への意識

- ・体調把握の徹底
- ・脱!!「たぶん大丈夫…」

無理しないことは、地域全体のリスクを減らします。



生活習慣

- ・運動で基礎体力UP!!
 - ・電話などを利用したコミュニケーション
- 人と話すと、心の健康にもつながります。



初の「シトラスリボン作り」講習会開く

コロナ禍 “偏見・中傷のない社会を”

東御市社会福祉協議会は10月21日、「シトラスリボン作り」講習会を行いました。上田市で活躍するNPO法人健康サポートまごの手の齊藤恵理子代表が指導し、社協職員が挑戦しました。

シトラスリボンは「地域」「家庭」「職場(学校)」の3つの場所を『輪』で結びデザインで、コロナ禍の中「心ない言動」や「不当な扱い」などをなくしたいと、愛媛県から始まったプロジェクトです。

この日は、柑橘をイメージしたシトラスカラーの水引を使い、シトラスリボンを製作し、偏見・中傷のない社会への思いを再確認しました。

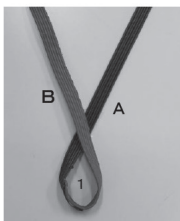


▲出来上がった「シトラスリボン」を手に参加者

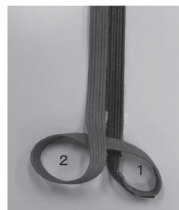


▲小林峰雄・社協会長も挑戦。(写真左)は指導してくれた齊藤恵理子さん

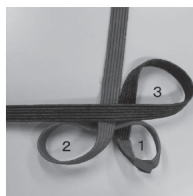
▶シトラスリボンの作り方



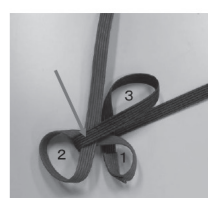
① 半分の所で輪を作る
Aの紐が上にくる



② Bの紐で二つ目の輪2を作る



③ Aの紐で三つ目の輪3を作る



④ Aの紐を2の輪に上から通す



⑤ Aの紐を3の輪に下から通す



⑥ Aの紐とBの紐を交差する
Bの紐が上になる



⑦ Bの紐を後に折り
1の輪に下から通す



⑧ Bの紐をAの紐に通す



⑨ 形を整えて完成

障がい者希望の旅

月間スナップ

9月12日、障がい者希望の旅を開催し、参加者やボランティアなど17人が参加しました。はじめに高野辰之記念館（中野市）に向かい、「ふるさと」など馴染みのある楽曲に親しんだ後、信州フルーツランドでリンゴ狩りと昼食を楽しみました。

当日は感染予防策を行いながらの旅行でしたが、参加者は「コロナで外出の機会が減っていたので今回はとても楽しかった。対策もしっかりしてもらい安心できた」と話し、旅行を振り返りました。



とうみ男の遊び塾 ~男のお抹茶塾~



9月16日、とうみ男の遊び塾を開催しました。今回は「男のお抹茶塾」と題して、抹茶の点て方を体験しました。最初は指南書などでお茶点ての基本を学び、その後、実際に茶筌を使ってお茶を点てました。参加者は「テレビで見ることにはあったが、茶筌を触ったのも初めてだった。きれいに点てるのは難しかったが、抹茶の種類の違いなども体験できて楽しめた」と話しました。

男性の料理サロン

10月10日、第2回男性の料理サロンを開催し、13人が参加しました。メニューは「栗ごはん」と「ミルフィーユ牛カツ」など。栗をむく作業は細かい作業でしたが、みなさんはスムーズに作業を進めていました。当日は感染症予防のため、完成した料理は全員で持ち帰り。味の感想を言い合うことはできませんが、自宅で秋の味覚を楽しみました。



社協ミニデイサービス 「白寿」を迎える利用者さんをお祝いしました

社協が市委託事業として実施する「ミニデイサービス」では、山越杉子さん（99歳）が今年白寿を迎えられ、職員や他の利用者さんとお祝いをしました。

【元気の秘訣をお聞きました!!】

- 〔秘訣①〕 食べ物は好き嫌いせず、何でも食べる!!
ちなみに… おやつもしっかり食べるそう。
- 〔秘訣②〕 体操と散歩、身体を無理なく動かすこと。
ミニデイで教わった体操も、毎日実践中!
- 〔秘訣③〕 日記や買い物の記録、頭もしっかり使う!



▲ 元気に白寿（99歳）を迎えた山越さん



ボランティアセンターかわら版

私の町のボランティア ～点訳ボランティア くるみの会～

今回ご紹介するボランティアは、点訳ボランティア「くるみの会」です。くるみの会は、社協報ほほえみや市のゴミ出しカレンダー、選挙の案内文などを点訳し、市内に住んでいる視覚に障がいがある方にお届けする活動をしているボランティアになります。



小学校で点字体験を行っている様子です。

【募集】

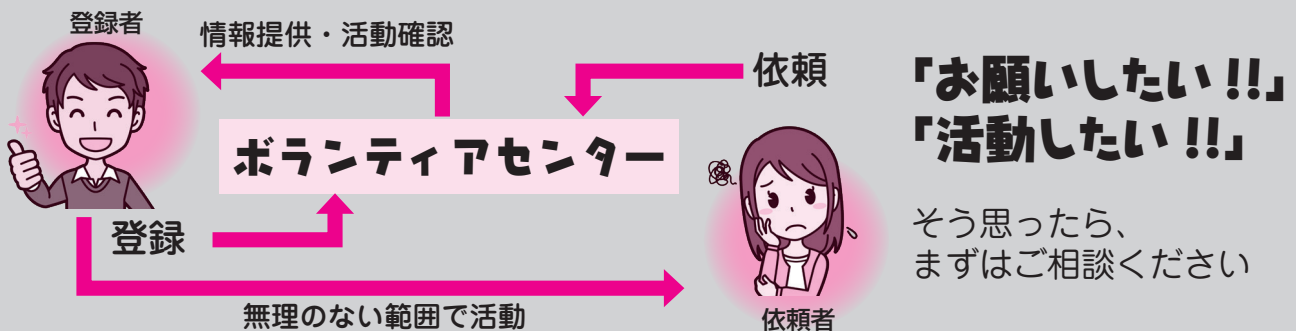
社協報ほほえみで紹介してほしいボランティアグループを募集します。自薦他薦は問いませんので、ぜひお問い合わせください。

～“困った”が言いやすい地域を目指して～ 「くるみの里ボランティアバンク」をご活用ください

くるみの里ボランティアバンクでは、登録いただいたボランティアさんに登録証を発行し、地域の中からあげられる様々な要請に“できる人が、できる範囲で応えていただく”仕組みです。

ボランティアの内容は、依頼によって様々

おしゃべり、趣味活動を教える、簡単なお掃除、福祉施設での活動、買い物の付き添い などなど…



小さな困りごと
生活の中の困りごとをご相談下さい！
○電球交換 ○布団干し ○買い物



見守り活動
日頃の見守り・声掛けが必要だと感じる方



シトラスリボンを作りました。コロナ禍で偏見や差別するような言動が問題となっています。たとえ感染しても地域で住みやすい社会になるようにと活動しているシトラスリボン運動に共感しました。私自身も身につけ活動が広がっていけばいいなと思います。

(原澤寧和)