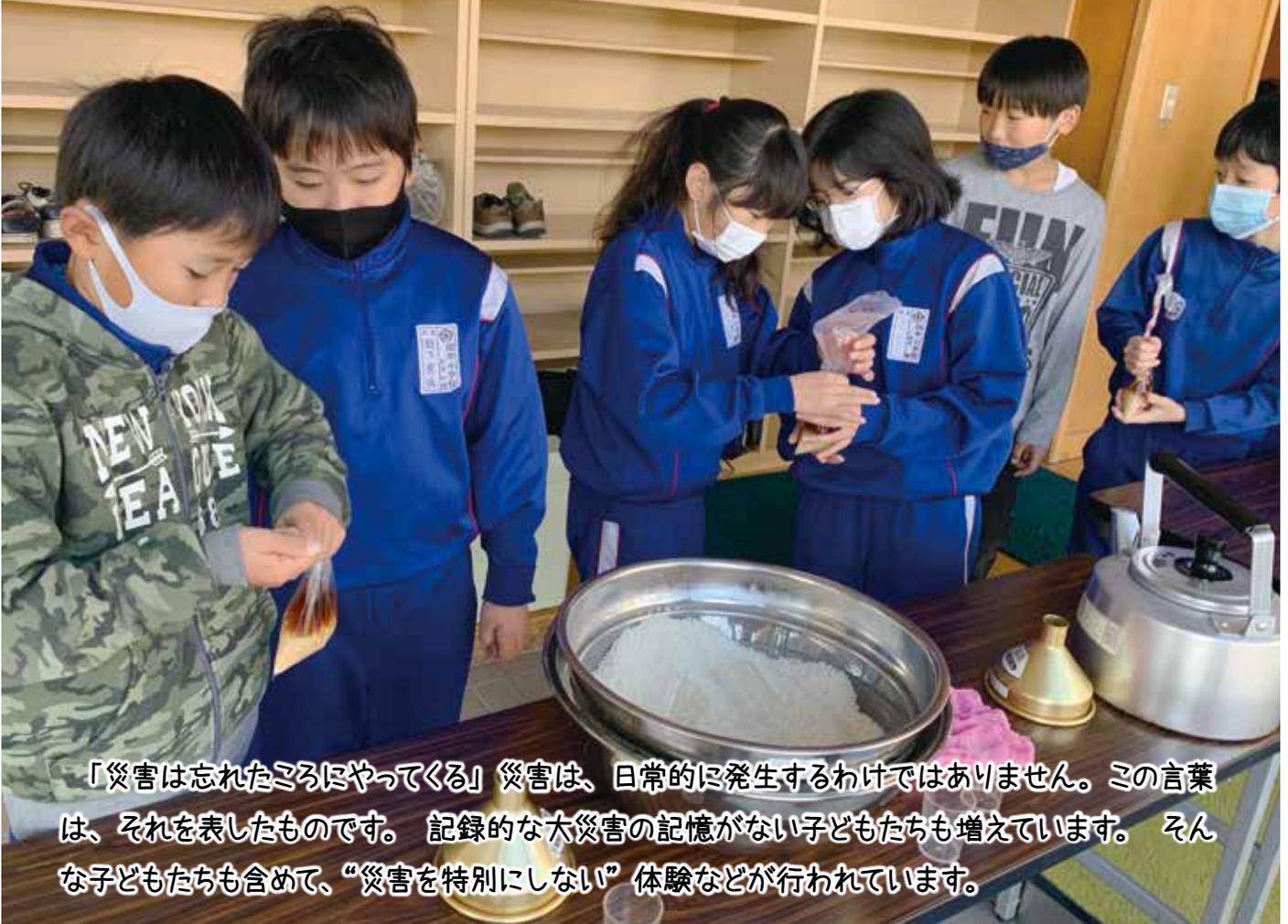


# ほほえみ

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～

## 田中小学校「防災体験学習」～ 防災を日常に ～



「災害は忘れたころにやってくる」災害は、日常的に発生するわけではありません。この言葉は、それを表したものです。記録的な大災害の記憶がない子どもたちも増えています。そんな子どもたちも含めて、“災害を特別にしない”体験などが行われています。

### 🔑 内容 🌸

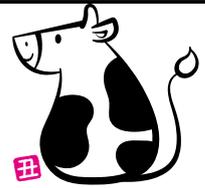
- ★“多くのまごころ、ありがとうございました
- ★社会福祉協議会会長 新年のあいさつ
- ★まいさぼ東御だより
- ★小中学校福祉体験学習

### 🔑 特集 🌸

- ★「介護の日」「障害者週間」、どんな意味があるの？
- ★おうちで簡単。災害非常時体験 !!



# あけましておめでとろございます



## 善意をありがとうございます

(11月、12月受け付け分)

- 匿名様.....紙オムツ・パット (未開封)
- 匿名様 (ほか1名) ..... 金1,000円
- 東御キリスト協会 様..... 教会内バザー収益金 41,000円
- 匿名様..... 寝具類 (未使用)
- 匿名様..... 衛生用品 (未開封)
- 長野県理容生活衛生同業組合上小支部東御部 様  
..... 金11,000円、タオル
- 匿名様..... 金14,100円
- 匿名様 (ほか1名) ..... 金3,000円
- 土屋みち子 様..... ポータブルトイレ、寝具類 (未使用)
- 匿名様..... ポータブルトイレ、シャワーチェア
- 匿名様..... 10,000円
- (有)雷電くるみの里 様..... 車いす2台
- 東御ライオンズクラブ 様..... 金50,000円
- 東御市くらしの会 様..... トイレレットペーパー (未開封) ほか
- 匿名様..... 尿取りパッド (未開封)
- 匿名様..... 商品券15,000円分



▲東御キリスト教会様



▲長野県理容生活衛生同業組合上小支部東御部様



▲(有)雷電くるみの里様



▲東御ライオンズクラブ様

## ウエスをありがとうございます

(11月、12月受け付け分)

- 花づなの会 様
- 信濃教育会賛助会員会女性部 様
- 匿名様



「フードサポートとらみの縁」(食料支援事業)  
へ寄付をありがとうございます  
(11月12月受け付け分)

- 丸山 和躬 様    渡邊 洋子 様    清水 正志 様
- 佐藤 富子 様    金井 秀樹 様    掛川 一郎 様
- 内田みち子 様    森澤千代子 様    原田 京子 様
- 中屋敷ボランティア 様
- 丸子・武石・長和地区郵便局社員一同 様
- 東御ワインチャペル 石原 様
- 上田古里郵便局一同 様
- 青山養鶏場 青山茂樹 様    ほか匿名様57名
- 「フードポスト」での協力...東御市内各郵便局 様

フードサポートとらみの縁  
による食料支援を3月末ま  
で延長します。

★併せて、食料のご寄付も  
引き続き受け付けており  
ます。

# 新年のあいさつ

東御市社会福祉協議会 会長 小林 峯雄

新年あけましておめでとうございます。

皆さんにおかれましては、家族ともども夢と希望に満ちあふれた新春を健やかに迎えの事とお慶び申し上げます。

日頃より社協事業に多大なるご支援、ご協力をお寄せいただいておりますことに深く御礼を申し上げます。

昨年は、全国民が新型コロナウイルス感染症に一年間振り回された感じがいたします。今なお、終息の見えないことに一抹の不安を感じております。一日も早い終息を願うばかりです。

社協でもいち早く「フードサポートとうみの縁」を立ち上げ、コロナ禍で日常生活に不安を感じている皆さんのお手伝いをさせていただきました。それに伴い、市民の皆さんからも多くの生活物資の善意をいただきました。ありがとうございました。「住民主役の支えあいのまちづくり」をモットーに、地域福祉やボランティア活動に職員一丸となって取り組んでまいります。市民の皆さんの更なるお力添えをお願いいたします。

結びに、この一年がみなさんにとって「有意義で夢のある年」となりますようご祈念申し上げ、新年のあいさつといたします。



▲総務係・地域福祉係・相談支援係



▲介護支援係・介護サービス係

※撮影中のみ、マスクをはずしました

## 社協のみでいさびすよりみなさまへ あったかいごだより

No.44

コロナ禍で自宅にこもりがちないま。室内で牛の様に一步一步着実にストレッチやラジオ体操などで身体を動かしギュウっと中身の濃い一年にしましょう。(身体を動かした後は牛乳を飲んで骨も丈夫に！)

ギュウ！ギュウ！ギュウ！（三密）は避けてモ～今年こそはコロナも収まって欲しいですね。コロナにギュウじられない様に元気で過ごしましょう。

ハッピー  
ギュウ  
イヤー



## おせち料理訪問事業

～まごころのお届け物～

12月30日、おせち料理訪問事業を実施しました。例年は手作りの「おせち」をお届けしていましたが、今年度はコロナの影響もあり、市内飲食店の協力により、調理された「おせち」を準備し、民生児童委員の皆さんのご協力をいただき、届けられました。



# 福祉にまつわる2つの『記念日と週間』

「介護の日・福祉講演会」及び「障がい者福祉のつどい」は、

## 〔1〕 介護の日 とは??

「介護の日」は、すべての人が、介護に関心を寄せ理解を深めるとともに、社会の支え合いや交流を促進する観点から、国民へ啓発するための日として、平成20年に定められました。



## 〔2〕 なぜ 11.11 なの??

公募により意見の多かった11月11日が「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、親しみやすい語呂として制定されました。



## 〔3〕 私たちに出来ること

現在、介護の意義や重要性に関する情報発信が様々な方法で行われています。まずはその内容に関心を寄せ、介護をより身近に捉えるところから始めていただきたいと思います。



介護の日  
11月11日

## 「介護の日」・福祉講演会

11月7日

～コロナ禍における医療・介護現場の状況について～

介護の日にあわせた福祉講演会を開催しました。講師は市民病院の元看護部長で、現在は県看護協会の人材育成にあたる谷川幸弘氏。

県看護協会では、県内施設において感染症対策に関する相談を受けることも多いといい、各施設での最前線の対策も紹介されました。最後に「コロナはこれまでの生活を一変させたが、人々のつながりや地域まで壊されないように、戦っていくことが大切」と話しました。

長期戦も予想される戦い  
噂・デマとの戦いでもあります



# どんな意味？ どんな日・週間？

「赤い羽根共同募金」の配分金を活用して開催されました。



## 障害者週間とは??

平成16年に12月3日～9日が「障害者週間」に制定されました。この週間は、国民が障がい者福祉へ関心と理解を深め、障がい者が多分野への参加意欲を高めること等を目的としています。

## 何も知らないからちょっと知ってるへ

市民の方から「視覚障がい者・盲導犬へできる配慮は」との質問をいただきました。こうした関心が誰もが暮らしやすい地域への近道と感じます。

ちなみに… ★一般的な配慮の例をご紹介します。

視覚障がいも、人それぞれ。盲導犬をパートナーとする人、白杖を使用する人、しない人。その人に合った支援が大切です。そこで、必要に応じた声かけ（確認）が必要です。



ハーネスを付けた盲導犬は、仕事に集中しています。

- ・ なでたり、むやみに声をかけない。
- ・ 入店や施設の利用について、合理的な配慮を。  
→ 利用したい気持ちは、私たちと同じです。皆で協力し、全ての人が生活しやすい街を目指しましょう。

12月3日～9日  
障害者週間

## 第17回 東御市障がい者福祉のつどい (11月21日)

講演「パラスポーツに思いを寄せて」～パラアスリートからの発信～

障がい者福祉のつどいを開催しました。県障がい者スポーツ協会の加藤正氏は、パラスポーツの現状と、自身が左足を失った経験を踏まえ、障がいに関係なく誰もが挑戦できる環境が大切と話しました。



★ 小学校で講演する機会が多いという加藤氏。こんな経験も…

加藤氏「講演に行くと初め児童は必ず、目を真ん丸くして私の足に注目します。でも話を進めていくと、自然と目線が合うようになる。児童が障がいに慣れた、受け入れた瞬間だと感じます」

※「障害（障がい）」の表記方法について、東御市社協では、通常「障がい」を使用しますが、一部法令等、定めによって「障害」と明記されているものは、そのまま「障害」としています。

# まいさぽ便利「まいさぽ東御」は、生活や就労に困難を抱えている方の総合相談窓口です “就労準備支援事業” を始めています！



働く前の「準備」を自分のペースで進めてみませんか？



↑ぶどう園で就労体験中 (R2.12)



困りごと

- 生活リズムを整えたい
- 家に引きこもりがち…
- 体力に自信がない

- 外出する場所や機会が欲しい
- 人とかかわる練習をしたい

- 何をしたいかわからない
- 働くのが不安…
- 働く体験をしてみたい

できること

- 規則正しい生活や食習慣のアドバイス
- 楽しく体を動かす

- 相談員やサポーターと話をする
- イベントや居場所に参加してみる

- 職場見学・仕事体験
- 面接練習・履歴書作成
- 職業の適性や興味を知る

相談は、ご本人・ご家族・ご近所どなたでもOK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

## 福祉体験学習は、“ボランティアさん”の支えによって実施されています

各小学校での福祉体験学習（詳しくは8Pをご覧ください）には、多くのボランティアが協力しています。ここでは、そのボランティアや「福祉教育サポーター」の活躍をご紹介します！



福祉教育サポーターは、児童・生徒が安全に福祉体験に取り組み、様々な気づきができるよう、手助けをいただくボランティアです。

児童に危険がないよう見守り…



ときには「1」から  
ていねいに指導して…



ときには一緒に  
身体を動かし…

### -ボランティアさんの声-

この年で、子どもたちと向き合える時間があることに感謝です。自分にとっての勉強にもなりますし、元気もいただいています。(70代)

福祉体験にかかわるボランティア講座を開催します。詳しくは市報とうみお知らせコーナー(2月1日号)をご覧ください。



## 福祉体験学習

# 「田中小学校 防災体験学習」

11月16日、田中小学校で「防災体験学習」が行われました。はじめに非常食づくりを体験。お米・水・醤油を専用の袋に詰め、熱湯で煮ると醤油風味のご飯が出来上がりました。

また缶詰の非常食も用意され、缶切りに初挑戦の児童も…。苦戦していましたが、無事に昼食となりました。

また調理の待ち時間には、社協から「災害ってなに？」をテーマに講話を実施。昨年の東日本台風災害の話を変えて、日ごろの心構えなどを話しました。



▲非常食づくり体験では袋を縛るのに少し苦戦していました

**防災は“日ごろから”が大切です。防災を“特別にせず日常に”しましょう。**

## おうちで簡単。災害非常時体験!!

～ 特別な災害・防災を日常から学ぶために ～

### 家族全員、缶切り使える?!

「缶詰」も、今は便利なプルタブ付きが一般的。しかし、保存用の缶詰には、缶切りを使用する物も多くあります。

お子さんも含め、缶切りの使い方を確認してみましょう!



**「物が使える・物が作れる」**  
それも大切ですが、こうした取り組みによって、日ごろから防災意識を、家族の中で共有する過程が大切です!

### 他にも…

- ・新聞紙スリッパ
- ・美味しい非常食選び など…

テーマを決めて楽しみながら、日常防災に取り組んでみませんか?

### シーチキンが食卓を灯す?!



1. ツナ缶の上部に小さく穴を開ける。
  2. ティッシュを少し太いより状にして、ツナ缶の倍程度の長さ切る。
  3. 開けた穴にこよりを半分の長さ差し込み、油を染み込ませる。
  4. 十分に油が染み込んだら、火をつける。(燃烧時間:約45分程度)
- ※ 火や道具の取り扱いに十分注意!  
※ 油漬けのツナ缶に限ります。

### 今日だけ 水道、卒業します!!



蛇口をひねっても水が出ない…

「お風呂に溜めた水でトイレを流す」

「給水タンクに溜めた水だけで料理してみる」

「その時、何が大変になるんだろう?」

体験でしかわからないことがあるかも。

# 令和2年度

# 市内小中学校 福祉体験学習 ふおと あるばむ Photo album

～ 写真で振り返ろう!! あなた・わたしの一年間のがんばり～

令和2年度 市内学習実績	
講座回数	12回
講師数	20人
ボランティア数	28人
延べ受講生数	539人

令和2年度、市内の小中学校で計12回の福祉体験学習が開催されました。この学習は、児童・生徒が地域の障がい当事者やボランティアの協力を得ながら、地域の福祉に関心を寄せ、地域に暮らす人が抱える課題に気づき、地域のこれらを共に考えていくことを目的に小中学校と協力し、開催しているものです。



▲滋野小学校「対話型鑑賞」



▲和小学校「アイマスク体験」



▲北御牧小学校「手話体験」



▲祢津小学校「ツインバスケット体験」

## 実際に体験学習を行った児童たちの声は…?!



★はじめは「動かすのが大変そうだな」と思った。車いすで試合をしてみて、チームワークがとても大切で一人ひとりの力を合わせると、大きな力になると思った。  
(祢津小学校6年生・車いすツインバスケット体験)

### ふくし川柳

(敬称略・順不同)

○雪積もり みかん並べる 炬燵かな (小川原富貴子)

○雪みちは 孫より自分 気を付けよ (高橋)

○お正月 おもち食べ過ぎ 2キロ増 (桜ちゃん)

〔投句先〕 社会福祉協議会 地域福祉係  
〒389-0502 東御市鞍掛197  
☎62-4455 FAX 64-5665  
✉info@tomisyakyo.or.jp

〔方法〕 ハガキ・FAX・メールのいずれかにて。  
内容は「掲載名(ペンネーム可)・連絡先・句」  
複数投句の場合は、選択の上、掲載します。  
記事の状況により、全ての投句を掲載できない場合があります。



▲総合福祉センターの「アマビエ」～コロナ終息を願って～

## ●編集後記

コロナ禍で「テイクアウト」による食事が注目されており、東御市内でも力を入れる飲食店が多くあります。「飲食店を支援しよう」という声でさらに広がった仕組みですが、実際は手軽に飲食店の味が楽しめるため、利用者にとっても便利です。これからも「お互い様の幸せ・便利」のため、有効活用していきたいと思っています。(小野紘彰)