

東御市
社協報

ほほえみ

46号

平成24年5月16日発行

編集発行 社会福祉法人
東御市社会福祉協議会
長野県東御市鞍掛197
(総合福祉センター内)
TEL (0268) 62-4455
FAX (0268) 64-5695
<http://www.tomisyakyo.or.jp>
印刷 (有)グリーン美術出版

社協報「ほほえみ」の名称は明るく夢をもって笑顔で暮らせる地域の福祉づくりを進めていくことから名づけられました。

▲上八重原区
いきいきサロン



▲市総合福祉センターの
桜も満開に(4月)



誰もが
安心して
暮らせる
福祉の
まちづくり



▲平成24年度
東御市日赤奉仕団総会



▲ボランティア連絡協議会総会



▲福祉体験学習サポーター養成講座

▲楽しくおやつ作り
(介護予防センターくらかけ)

- 今年の社協は？ 年間スケジュール
- 「おらほの地域福祉づくり事業」活動紹介
- 各地のいきいきサロンから
- 社協の事業紹介・月間スナップ
- ボランティアかわら版

今年の社協は？ 年間スケジュールです

理事会（理事15名）

- 5月 平成23年度事業報告及び一般会計決算等の審議
- 6～11月 必要に応じて理事会
- 9月5日 長野県社会福祉大会参加（東御市）
- 12月 平成25年度事業計画検討会
- 25年3月 平成25年度事業計画及び一般会計予算等の審議

評議員会（評議員31名）

- 5月 平成23年度事業報告及び一般会計決算等の審議
- 6～12月 必要に応じて評議員会
- 25年3月 平成25年度事業計画及び一般会計予算等の審議

監査（監事2名）

- 5月中旬 平成23年度決算監査
- 11月初旬 平成24年度中間監査

福祉運営委員研修

- 25年2月 地域福祉懇談会の開催（地区別）
- 随時 支部別地域福祉懇談会の開催

▶ 地域福祉懇談会



広報紙及び啓発事業

- 7月7日 第4回東御市社会福祉大会
- 5・7・9・11・1・3月（奇数月）
社協会報「ほほえみ」の発行（ボランティア情報含む）
- ※随時 社協啓発用のパンフレットの発行

社会福祉協議会の会費

- 7月初旬 支部長会 会費収納会議
- 7～8月 会費収納期間

高齢者・障害者支援事業

- 5月 寝たきり高齢者希望の旅事業



▶ 寝たきり高齢者希望の旅

- 6・11月 寝具洗濯乾燥消毒サービス事業
- 6月 ひとり暮らし高齢者ふれあい会食会事業
- 7・10・3月 在宅介護者リフレッシュ事業

- 8月 介護技術講習会の開催
- 9月 重度障がい者希望の旅事業
- 9月 敬老祝賀（長寿・金婚祝）
- 11月 障がい者福祉のつどい
- 12月 おせち料理訪問

◀ おせち料理



ボランティア活動

- 随時 各種ボランティア講座
- 4～5月 福祉体験学習サポーター養成講座
- 6月 自然を楽しむ会（障害者とボランティアの交流事業）
- 8月 夏休みボランティア体験教室

▶ 夏休みボランティア体験教室



- 3回/年 ボランティアスキルアップ研修会（手話・音訳・点訳）
- 8・11月 地域ボランティア活動援助講座（サロンのための料理講習）
- 10月 福祉の森ふれあいフェスティバル
- 25年1～3月 災害ボランティアサポーター養成講座

地域福祉活動支援

- 6月 支部活動助成金の交付（71支部）
- 随時 いきいきサロン等の地域福祉活動
各支部で実施
- 数回/年 福祉のまちづくり講座の開催

赤い羽根共同募金、歳末たすけあい募金

- 10月1日～31日 収納期間
（運動期間は10月1日～12月31日）
- 10月 街頭募金の実施（田中駅前・道の駅等）

日本赤十字社東御市地区事業

- 4月27日 日本赤十字社・東御市奉仕団総会及び社資（会費・寄付金）募集会議
- 5月1日～31日 社資（会費・寄付金）募集期間
社費額（会費）500円～
- 6月 健康生活支援講習会
- 8月 一日赤十字（炊き出し・救急法講習）

その他

- 6月 福祉団体ゲートボール大会
- 4月～25年3月 結婚相談事業（中央公民館）
毎週日曜日 午前9～12時

「おらほの地域福祉づくり事業」で、 地域の助け合いの輪を 広めてみませんか。

平成15年から始めた「おらほの地域福祉づくり事業」では、地域や地域で暮らす人たちの日ごろの暮らしを把握し、見つかった課題や問題等を住民同士で考え、解決に向けた取り組みを行う支部（区）に対して支援してきました。これまでの間、23支部（区）の皆さんが対象支部として、それぞれの地域に合わせた取り組みや活動を行ってきました。今号では、その活動の一部を紹介します。

◆今までに事業を取り組んだ支部

加沢、本海野、新張、田沢、金井、田中、田楽平、上八重原、中屋敷、原口、常田、東町、乙女平、島川原、桜井、布下、山崎、東上田、伊勢原、新屋、中八重原、御牧原北部、大川

◆地域でこんな取り組みが行われました。

日中一人暮らし高齢者の 皆さんが集まれる場所が ほしいな…

平日の利用の少ない公民館を、高齢者が気楽に集まることのできる憩いの場へ。無理のない健康づくりと心のリフレッシュを兼ねたサロン活動が定着し、地域の活性化につなげています。

三世代で交流できる行事 が、少なくなったなあ…

区内の休耕田を借りて子どもたちと米作りを通した交流を行いました。収穫したお米は、いきいきサロンや区の行事など、三世代の交流に役立てています。



一人暮らし高齢者の皆さんが 困った時はどうして いるの…

一人暮らし高齢者の皆さんの日ごろの困りごとを支援するボランティア組織を結成し、活動を始めました。いきいきサロンを通して、参加者とボランティアが交流を図り、日ごろの支え合い、助け合いの活動につなげています。

地域で災害がおきたら どうしよう…

災害が発生した時に区、支区、隣組の単位で区民全員が安全かつ迅速に避難するための「災害時住民支え合い福祉マップ」を作成しました。活動に対する区民の理解を得たうえで、全戸に災害時救助必要者や救助支援可能者の把握をするための調査を実施。災害時に必要な個人情報をも最小限に載せた福祉台帳も作成し、日頃の避難訓練などの助け合い、支え合いの活動につなげています。

福祉活動を始めたいと 考えているけど…

地域で福祉活動を始めたいと考えているけど何から始めていいかわからない。そこで、地域の皆さんの困りごとや悩みなどを知るために、社協と一緒に「ご近所福祉アンケート」を実施しました。出された意見や要望については、自分自身や隣近所、地域の協力で解決できそうなものに分け、できる範囲の身近な福祉活動につなげています。

有償でも助け合いの会 が地域にあったら…

お互いに困った時に、隣近所や隣組等で助け合う方法について検討しました。継続した地域の助け合い活動ができるよう「依頼者」と「支援者」とをコーディネートする有償の助け合いネットワークの組織を立ち上げ、日ごろの活動につなげています。

おらほの地域福祉づくり事業に興味があり、これから取り組んでみたいと考えている支部（区）の皆さんは、社会福祉協議会にご連絡ください。社会福祉協議会の職員が事業の説明をさせていただき、地域の悩みや課題の解決へ向けてのお手伝いをさせていただきます。お気軽にご相談ください。



各地のいきいきサロンから



海善寺区いきいきサロン

4月14日、海善寺区は福島直利福祉運営委員長のもと、75歳以上の高齢者35人ほどが海善寺公民館に集まり、いきいきサロンが行われました。

あいにくの天候でしたが、「あれから40年」でお馴染みお笑いタレント、綾小路きみまろのDVDを観賞し、1時間ほど満場の笑いに包まれて、楽しい食事会となりました。



福祉運営委員長
福島 直利さん



▲楽しい昼食会

加沢区いきいきサロン

4月19日、加沢区は加沢公民館でボランティアグループ主催によって、高齢者約60人を招待し楽しい、いきいきサロンが行われました。



山岸淳子福祉運営委員長(写真左)とボランティアグループ代表の小林秀子さん

グループ代表の小林秀子さんを中心に、チラシ弁当やたくさんの手造り料理に舌つづみつつ、「わっはっは〜」と大きな笑いの競演で楽しいひと時を過ごしました。



▲“わっはっは”で笑いを誘う

桜井区いきいきサロン



福祉運営委員長
土屋 和子さん

4月21日、桜井区は桜井区公民館において土屋和子福祉運営委員長が中心となって75歳以上の高齢者を招き、いきいきサロンが行われました。

集まった約50人とともに歌とお手玉遊びなどで頭の体操をして、心身ともにリラックスしたところで、福祉運営委員の手造り料理で楽しい食事会となりました。



▲お手玉を頭に乘せて“コンニチワ”

常満区いきいきサロン

5月7日、常満区は常満区公民館で、いきいきサロンを開きました。この日は「足腰シャンシャン教室」を行い、集った約10人がストレッチをしたり測定をし、その後は茶話会で楽しく交流しました。同区では月1回のペースで、いきいきサロンを開いており、恒例の「マレットゴルフで健康チェック」も計画しています。小泉幸保福祉運営委員長は「みんなで集って、お互いの健康を管理していきたいです」と話していました。



小泉幸保福祉運営委員長(写真左)と工藤浩平副福祉運営委員長さん



▲足腰シャンシャン教室でストレッチ

月間スナッパ

介護予防センター「くらかけ」でお花見

4月20日から25日、介護予防センターくらかけを利用している皆さんが、利用日ごとに中央公園のお花見に出かけました。今年は、寒い日が続き桜の開花が遅れたので心配されましたが、公園をバックにとってもきれいに咲きそろいました。利用者の皆さんは、満開の桜並木の下を楽しくお話ししながら散策しました。



東御市日赤奉仕団総会

4月27日、総合福祉センターで平成24年度東御市日赤奉仕団の総会が行われ、各区の分団長さん約70人が参加しました。総会では、平成23年度の事業報告並びに平成24年度の事業計画、新年度の役員体制等が承認されました。研修会では、日本赤十字社長野県支部の山崎慎哉さんから、赤十字社の活動内容や活動資金についての説明があり、さらに昨年の東日本大震災における日本赤十字社の救援活動を基にした研修会も行われました。

社協の事業紹介

介護予防サービス 「プール教室、筋トレ教室」

(市委託・運動器機能向上訓練事業)

社会福祉協議会では、介護予防活動が必要な高齢者の皆さんを対象に、身体機能の維持と向上を目的に各種教室を開いています。詳細は次の通りです。

教室の種類は？

プールでの歩行や水中運動を行う「プール教室」とトレーニングマシン等を通して、軽い運動を行う「筋トレ教室」の2教室があります。

場所はどこですか？

どちらも「ゆうふる tanaka」の施設を利用しています。また、各教室とも専門の健康運動指導士などが対象者の運動能力に合わせて個別に指導します。

だれでも利用できますか？

65歳以上の高齢者で日ごろの生活機能の低下が感じられた方で、介護予防の教室等への参加が必要と地域包括支援センターで判断された方です。

教室はいつやっていますか？

「プール教室」は、毎週月曜日の午前9時から午後3時までです。

「筋トレ教室」は、毎週木曜日の午前の部と午後の部、火曜日の午前の部の3回です。

利用料金はいくらですか？

「プール教室」の利用料は、1回1,000円（昼食含む）です。

「筋トレ教室」の利用料は、1回500円です。

※両教室とも送迎を行います。

申し込みなどの相談はどこですか？

利用相談・申し込みは東御市地域包括支援センター（☎64-5000）です。

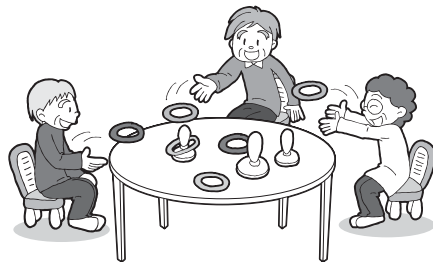
ボランティアかわら版



サロンを
より楽しく!!

無料で貸し出しをしています!

東御市社会福祉協議会では、いきいきサロンでお使いいただくよう、
道具を無料で貸し出しをしています。ご希望の方は、事前に予約をお
願いします。



◆こんな道具があります

★道具

- そば打ちセット
- カラオケセット
- うすときね(大・小)



そば打ちセット



カラオケセット
(CD、カセット付)



うすときね (大・小)

★レクリエーション道具 (気軽に楽しく体を動かしましょう!)

- ちやぶ台輪投げ……数人で囲んでイスに座りながら楽しめます!!
- カラーボーリングゲーム……手軽にボーリングが楽しめます。
- ストライクボード……丸いお手玉を投げて、的をたおします。
- じゃんけんペタンコ……グーチョキパーのペタンコを投げて遊びます。
- ニーギニギ
- ドレミパイプ
- 新十扇・雅
- シーツボールゲーム
- スロービージュニア
- ハンドベル
- スロットボール
- お手玉
- スポンジテニス
- 輪投げ



▲カラーボーリング

予約・問い合わせ

社会福祉協議会 地域福祉係 電話62-4455

そのほか、座って楽し
むゲームやクイズもあ
ります!!

ボランティア連絡協議会(ボラ連)総会開く!

3月29日、東御市総合福祉センター3階講堂で、平成23年度ボランティア連絡協議会
総会を開催、平成23年度の事業・会計報告と平成24年度の事業計画と予算が承認されま
した。



▲約60人が出席

★今年度のボラ連の事業予定★

- 5月 自然を楽しむ会
- 7月 行政とボランティア連絡協議会の懇談会
- 8月 福祉の森ふれあいフェスティバル実行委員会
- 10月 第9回福祉の森ふれあいフェスティバル
- 11月 上小ブロックボランティアフォーラム
- 平成25年
- 2月 ボランティア視察研修
- 3月 平成24年度総会

福祉体験学習のボランティア養成講座開催！

社会福祉協議会では、市内小中学校の児童・生徒に、福祉やボランティア活動を学ぶ体験教室の企画やコーディネートをしています。今回は、体験教室でボランティアとして協力いただく市民を対象に、体験教室の考え方や技術の習得をする講座を開催しました。

★感想

- ・車いすの方と接する場合、目線の高さの大事さが良く分かった。子供でも誰でもできるだけ目線を平らにして会話したい。
- ・ガイドヘルプのキーポイント等がもう一度確認でき、自分の身についた。



▲4/25 ガイドヘルプ体験



▲4/20 車いす体験

ボランティア笑顔のルール



☆東御市のボランティア連絡協議会加入団体の代表者にインタビューをします。

「手話ダンス ビリーブ」

その14

射手 宏子さん

連絡先 電話64-3797



Q 活動内容を紹介してください

私達手話ダンス ビリーブの活動は毎月第1、第3月曜日に人権啓発センターで行っています。第1月曜日には東京から講師を招き、オリジナルの振り付けで、懐かしい童謡・唱歌から、最新の話題曲、震災復興の励ましや希望を与える曲など幅広く練習しています。また、施設訪問や社会福祉協議会の体験学習等の活動に参加しています。

Q ボランティア活動をして楽しい、良かったと思うときはどんなときですか？

施設訪問などで皆さんが一緒になって歌ったり、手話をしてくださり、初めての出会いの場でもなごやかな、幸せな気分になれることです。

Q ボランティア活動をする際に大切にしていることは？

手話ダンスを通して手話を学び、知識力を高め、会員の親睦を深め、なにより皆が“次の練習日が楽しみだわ”と思える会にしたいです。手話が華美にならぬよう努め、今の自分にできるボランティア活動をきちんとやるということです。



Q メッセージをお願いします

指や足を動かすことは、脳をイキイキに！ 一緒にゆったり、楽しく、手話ダンスを始めませんか！ 初心者の方大歓迎です。お待ちしております。

★★★★★次回は「邦楽 春の虹」の一之瀬さんです。★★★★★

助成金情報

藤本倫子環境保全活動助成基金

助成プログラムC「子ども環境活動支援助成」

小・中学生が中心となって自主的に実施する環境保全活動や自然観察等

＜助成金額＞ メンバー人数に応じて変動
(2万円～10万円)

＜募集期間＞ 4月15日(日)～6月15日(金)
(当日消印有効)

＜問い合わせ先＞

財団法人日本環境協会

藤本倫子環境保全活動助成基金事務局

住所 〒103-0002 東京都中央区日本橋
馬喰町1-4-16 馬喰町第一ビル9階
TEL03-5643-6262

みずほ教育福祉財団

第29回(平成24年度)「老後を豊かにするボランティア活動資金」

地域社会で高齢者のための活動をすすめている幅広いボランティアグループ(住民参加型在宅福祉サービス団体等を含む)※対象要件有。

＜助成金額＞ 1グループにつき上限10万円

＜締切＞ 5月31日(木) 必着

＜問い合わせ先＞

財団法人みずほ教育福祉財団

〒100-0011 東京都千代田区内幸町1-1-5

電話03-3596-4532 FAX03-3596-3574



匿	名 様	ポータブルトイレ
匿	名 様	介護用品
匿	名 様	30,000円
匿	名 様	3,670円
匿	名 様	介護用品
木内	浩 様	介護用品
匿	名 様	41,684円
たまり場	様	10,291円
関東西濃運輸労働組合		
上田支部	様	100,000円
富岡葉子	様	介護用品



◀ 関東西濃運輸労働組合上田支部様からいただきました

ウエス(清拭布)をありがとうございます

(3月・4月の受付分です)

滋野地区老人会女性部	様
匿	名 様 (桜井)
花づなの会	様
加沢寿会	様
あがたボランティア	様
匿	名 様 (県)
大塚八千代	様



＋赤十字の活動資金にご協力をお願いします

赤十字運動期間 5月1日～31日

皆様からご協力いただいた社費(会費)は、赤十字活動資金として国内の災害救護や支援、国外の災害や紛争被災者の救援活動などに使われます。

運動期間中、日赤奉仕団員や区の役員が各戸におうかがいしますので、赤十字の目的や事業をご理解いただき、社費(会費)の納入にご協力をお願いします。

●問い合わせ先 日本赤十字社東御市地区
(東御市社会福祉協議会)
☎62-4455

渡辺謙主演映画「明日の記憶」のモデル
となった越智須美子さん講演

第4回東御市社会福祉大会の開催について

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくりを目ざして第4回東御市社会福祉大会が開催されます。大勢のみなさまのご参加をお願いします。

◆と き 7月7日(土)

午後1時10分～午後4時
(開場:午後0時30分)

◆ところ 東御市文化会館サンテラスホール

◆内 容 式典及び地域福祉功労者の表彰講演会

◆入場料 無料

講演「穏やかに笑っていたい」

～本人の思い、家族の思い～

おち すみこ
越智 須美子氏

講師プロフィール

1952年 福岡県鞍手郡宮若市生まれ。
1977年 越智俊二さんと結婚。以後、3人の娘に恵まれる。
1996年～2002年 リサイクルショップを開く。
2001年 夫・俊二さんが47歳で若年性認知症と診断される。
2002～2008年 ホームヘルパーの仕事に就く。
2005年 夫とともに講演活動をはじめる。
2006年 闘病生活が「明日の記憶」として映画化される。
以後、各地で講演活動を行う。
2009年 夫俊二さんが62歳で他界される。



●主催 東御市社会福祉協議会

●後援 東御市

●問い合わせ先 東御市社会福祉協議会 地域福祉係
☎62-4455

編集後記

先日、地元の神社の春季大祭が行われ、復活して10年になる神楽の奉納も行われました。以前は、役員だけのお祭りでしたが、神楽が復活したのをきっかけに徐々に地域の人達の参加も増え、賑やかになりました。私も獅子頭として参加していますが、保存会のメンバーは10年かけて何とか形になったので、今後は、お祭りを知らない子どもたちに、お祭りの楽しさを感じてもらえるような取り組みにつなげたいと張りきっています。(田中)