東御市社協報 ほほえみ

68号
平成28年1月18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　㈲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。

社協のブログはじめました‼
東御市社協　検索

●会長の新年あいさつ
●第12回東御市障がい者福祉のつどい
●おらほのサロン（東町区・日向が丘区）
●社協の事業紹介「まいさぽ」・月間スナップ
●ボランティアセンターかわら版

おらほのサロン（東町区）

おらほのサロン（日向が丘区）

第12回障がい者福祉のつどい（中央公民館）

住民主役の支え合いのまちづくり

おせち料理訪問活動

出前講座（滋野小学校）

出前講座（対話型鑑賞）

この社協報は共同募金配分金によって印刷したものです

あけましておめでとうございます

新年のあいさつ

東御市社会福祉協議会　会長　小林　峯雄

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆さまにおかれましては、健やかに希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より社協の事業活動にお寄せいただいておりますご支援、ご協力に対し、深く感謝と御礼を申し上げます。急速に進む高齢化社会の中で市民の皆さんに密着した数多くの事業に取り組んでおりますが、昨年は、生活困窮者自立支援法や介護保険制度報酬の見直し等、新たな制度に転換の年でもありました。今年も、市民の皆さまの力をお借りしながら社協の使命である地域福祉の充実に力を入れてまいりますと共に、今までの事業も継続しながら推進してまいります。

結びに、新しい年が皆さまにとって幸せな年と成りますようご祈念申し上げ、新年の挨拶と致します。

▲総務係・地域福祉係

▲介護支援係・介護サービス係

「障がい者福祉のつどい」開く

11月28日、中央公民館で「第12回東御市障がい者のつどい」が開催され、福祉関連団体会員や市民ら約200人が集い、障がい者福祉についての情報を共有して理解を深めました。このつどいは12月３日～９日に設定された「障害者週間」に合わせ、誰もが参加できる社会の実現を目指して開催したものです。

式典では、障がいを克服してスポーツ分野や芸術分野で表彰を受けた皆さんの紹介や、障がい者の職場体験支援である「ぷれジョブ」に関する活動報告がされました。また座談会では障がい者施設の職員を招き、地域の障がい者福祉の実情が語られました。

最後にはダンスグループ「からふる」によるアトラクションや昼食の時間があり、参加者は団体の垣根を越えて交流を深めました。

▲ダンスグループ「からふる」のアトラクション

▲「ぷれジョブ」について活動報告

▲座談会のコメンテーター

「おらほのサロン」

東町区

“エンディングノート”について講演

12月17日、祢津東町区は男性1人と女性20余人ほどが公民館に集まり、おらほのサロンを行いました。福祉運営委員長の菊地正子さん＝写真＝の「高齢化社会にあって、お互いさまの心と助けあいの知識を高める観点で講演を企画しました」とのあいさつで始まり、社協職員による地元東御市の高齢化の現状と福祉予算等の話がありました。

▲真剣に聞き入る参加者の皆さん

明日はわが身とも言える孤独、孤立死のスライドを鑑賞し、“エンディングノート”についての講演がありました。出席した皆さんは身近に迫る課題として真剣に聞き入り、後は楽しい“お茶会”となりました。

日向が丘区

三世代交流「餅つき」に90人が参加！

12月20日、日向が丘区は年末恒例の三世代交流餅つきを区公民館で行いました。幼児からお年寄りまで昨年を上回る90人が参加、世代を超えて伝統行事を楽しみました。この日は16kgのもち米が用意され、子どもたちは大人に教わりながら順番に餅つきに挑戦したり、つきあがった餅にあんこやきなこなどをつける作業に取り組みました。会場は元気な子どもたちの歓声で盛り上がり、和やかな雰囲気でした。

▲もちつきをする子どもたち

山岸雄二区長は「長く続く行事で区民が知り合うきっかけづくりになる。子どもたちに楽しんでもらえて良かった」、中村孝志福祉運営委員長は「交流事業は若い世代への橋渡しとして大事なこと」と、それぞれ話していました。

社協の事業紹介

東御市生活就労支援センター「まいさぽ東御」

＜「まいさぽ東御」って？＞

生活や就労で困っている人の相談窓口です。

＜内容は？＞

状況に合わせて、助言・案内や制度・機関・団体・地域などにつなげ、自立を手伝います。案内する制度の一つに資金貸付があります。

＜資金貸付の内容は？＞

２種類あります。内容は

①東御市社会福祉協議会あつかい「生活資金」

これは所得が低く、生活に困っている人に一時的に貸付する資金です。

②長野県社会福祉協議会あつかい「生活福祉資金貸付」

これは所得が低い世帯や障がいを持つ人がいる世帯の生活を経済的に支える資金です。

・総合支援資金　・福祉資金　・教育支援資金　・不動産担保型生活資金　があります。

＜詳しくは…＞

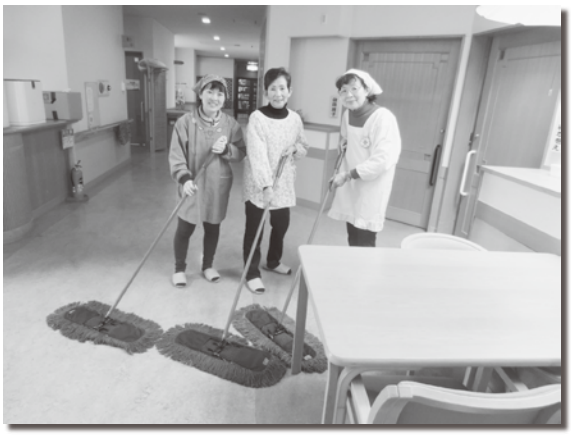
「東御市生活就労支援センター　まいさぽ東御（東御市社会福祉協議会内）」

☎：62-4455　メール：info@tomisyakyo.or.jp

月間スナップ

◆日赤奉仕団がボランティア活動◆

11 月 24 日～ 28 日の５日間、日赤奉仕団の皆さん約 30 人が、市内の福祉施設３カ所（ハーモニック東部、フォーレスト、ケアポートみまき）で、入居者の皆さんとの交流や施設の清掃などのボランティア活動を行いました。この活動は奉仕団員の希望者を募り、市内の福祉施設の協力のもと、毎年実施しています。



◆親子ふれあいディズニーツアー◆

12 月５日、ひとり親家庭の親子を対象とした「親子ふれあいディズニーツアー」が開催され、24 組・51 人の親子が参加しました。このツアーは、ひとり親家庭同士の交流を図る観点から開催されています。参加者からは「子どもと一緒に楽しい一日になりました」との声が聞かれました。

◆三市町村結婚相談員連絡会ひらく◆

12 月 10 日、東御市、長和町、青木村社協結婚相談員連絡会が行われ、交流しました。この連絡会は、それぞれの結婚相談所の課題などを中心に情報交換を行い、結婚を希望する婚活者のサポートに向けて毎月開催し、婚活活動を推進しています。結婚相談に関する問い合わせは、社会福祉協議会（☎ 62 － 4455）までご連絡下さい。

◆おせち料理訪問事業◆

12 月 29 日・30 日に、毎年恒例となっているおせち料理の訪問事業を行いました。この事業はひとり暮らし高齢者や高齢者世帯、障がい者などで、おせち料理の用意が難しい方々を対象に 30 年にわたり実施してきた事業です。活動の中心となった民生児童委員の皆さんは「真心をお届けする」を合言葉に、協力して調理を行い、対象者の自宅へお届けしました。

地域福祉懇談会を開催します

社会福祉協議会では、市内５地区で地域福祉懇談会を開催します。懇談会の詳細は以下のとおりです。

１．開催日程

開催地区	開催日	会　場
北御牧	２月17日（水）	北御牧公民館
滋　野	２月19日（金）	滋野コミュニティーセンター
祢　津	２月22日（月）	総合福祉センター
田　中	２月24日（水）	中央公民館
和	２月26日（金）	和コミュニティーセンター

▲昨年の地域福祉懇談会の様子（田中地区）

２．開催時間　午後１時 30 分～午後４時ごろ

３．参加者　支部長（区長）、民生児童委員、福祉運営委員、高齢者クラブの役員、地域で活動するボランティアグループの皆さんなど

４．懇談会の内容

（１）社会福祉協議会の事業説明　（２）福祉運営委員の役割と活動について
（３）いきいきサロンの助成など　（４）支部（区）ごとの懇談会　など

～地域ぐるみの支えあい活動～「災害時支えあい台帳」づくりをしています

社会福祉協議会では、災害が発生したときや災害のおそれがあるときに、地域で安否確認や避難などの支援が行われるための仕組みとして「災害時支えあい台帳」の作成を行っています。

＜災害時支えあい台帳の役割＞

登録する人は？

災害時に自力または、家族の力だけでは避難が困難な高齢者や障がい等のある人です。

支援する人は？

登録者の隣近所などで、一緒に避難などを行っていただける協力者です。

支援の方法は？

登録者の日頃の安否確認や災害時の避難支援の方法を決めておきます。

区の役割は？

登録者の情報は、避難支援者や区、民生児童委員、消防団等と必要に応じて共有します。

日頃の活動は…

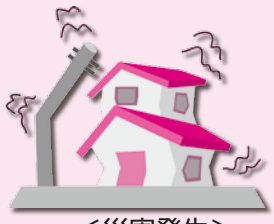
＜登録者＞

・あいさつ等の近所付き合い

・日頃の見守り
・安否確認

＜支援者＞

いざ、災害時は…

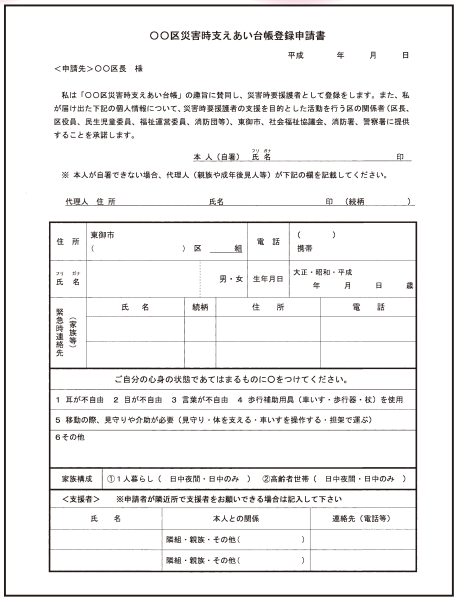


＜災害発生＞

災害時支援

・情報伝達
・安否確認
・避難時の協力

＜登録者・支援者＞



○○区災害時支えあい台帳登録申請書

平成　　年　　月　　日

＜申請先＞○○区長　様

私は「○○区災害時支えあい台帳」の趣旨に賛同し、災害時要援護者として登録をします。また、私が届け出た下記の個人情報について、災害時要援護者の支援を目的とした活動を行う区の関係者（区長、区役員、民生児童委員、福祉運営委員、消防団等）、東御市、社会福祉協議会、消防署、警察署に提供することを承諾します。

本人（自署）　氏名（フリガナ）　　印

※ 本人が自署できない場合、代理人（親族や成年後見人等）が下記の欄を記載してください。

代理人　住所　　氏名　　印　（続柄　　）

住所	東御市（　　）区　　組		電話	（　　） 携帯
氏名（フリガナ）		男・女	生年月日	大正・昭和・平成 年　月　日　歳
緊急時連絡先（家族等）	氏名	続柄	住所	電話

ご自分の心身の状態であてはまるものに○をつけてください。

1 耳が不自由　2 目が不自由　3 言葉が不自由　4 歩行補助用具（車いす・歩行器・杖）を使用
5 移動の際、見守りや介助が必要（見守り・体を支える・車いすを操作する・担架で運ぶ）
6 その他

家族構成　①１人暮らし（　日中夜間・日中のみ　）　②高齢者世帯（　日中夜間・日中のみ　）

＜支援者＞　※申請者が隣近所で支援者をお願いできる場合は記入して下さい

氏名	本人との関係	連絡先（電話等）
	隣組・親族・その他（　　）	
	隣組・親族・その他（　　）	

▲災害時支え合い台帳

詳しいことは東御市社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。**TEL0268－62－4455**

ボランティアセンターかわら版

“ボランティアの集い”に行ってきました!!

11月14日・15日に、長野大学を会場として開催された「信州発・ボランティア地域活動フォーラム」に出席しました。このフォーラムは、全県からボランティアが集うイベントで、今年は約250人、東御市からも総勢18人が参加しました。

紙芝居を楽しみました

▲時代考証家・山田順子さんが講演しました

１日目は、上田市消防団ラッパ隊の演奏で幕を開け、続いて“時代考証家”の山田順子氏から、町おこしのあり方や、そこに携わるボランティアについての話しがありました。参加者は「なかなか聞ける話しではないので貴重な体験だった。町おこしと地域づくりが関係しているのだと改めて感じた」と話していました。

２日目は、それぞれの関心がある分科会に分かれ、講師の話を聞いたり、他地域のボランティアと情報交換をしたりして、交流を深めました。

ボランティアが情報交換

あっ!!ところでみなさん…

「東御市ボランティアセンター」って…ご存じですか!?

略して:ボラセン

ボラセンは「ボランティアをしたい・お願いしたい」という皆さんの後押しをします!!

ボランティアをしたい人
（個人・企業などなど）

なにか出来ること
あるかな!?
相談 →
← 情報提供

東御市ボラセン

ちょっとだけ
手伝ってほしい…
情報提供 →
← 相談

ボランティアをたのみたい人
（個人・施設・病院などなど）

その他にも“ボラセン”は…

- **ボランティアゼミナール開催**
- **ボランティア保険の取り扱い**
- **ボランティアグループの活動支援**

など、多くのことを取り扱っています!!

大人も子どもも、学生も働いている人も、学校・施設・病院・企業の人も
ぜひ、ご相談ください！！

【問い合わせ】
東御市ボランティアセンター　☎62−4455

ボランティアゼミナールを開催しました（後半）

前号でとりあげた「ボラゼミ」が、この12月で最終回を迎えました‼
今回は、第４回～第７回の様子をまとめてお伝えします。

第４回　「本・絵本の読み聞かせ」

第４回目は、読み聞かせボランティアについての講座を開催しました。参加者は本の持ち方や声の大きさを工夫して、相手が聞き取りやすい話し方を心がけていました。

第５回　「傾聴（話し相手ボランティア）」

第５回目は、傾聴ボランティアについての講座を開催しました。傾聴は、ただ話を聴くだけというものではなく相手の話したことを受け止め、共感する姿勢が大切だという点などが取り上げられていました。

第６回　「障がい者支援ボランティア（目の不自由な方）」

第６回目は、障がい者支援ボランティアについての講座を開催しました。講座は、障がい当事者も交えながら、にぎやかに進み、障がいや障がい者支援への気づきにつながる内容となりました。

第７回　「福祉体験学習（高齢者疑似体験）」

第７回目は、高齢者疑似体験の講座を開催しました。参加者は身体に“おもり”などをつけ、高齢者の生活を体験しました。体験中には「この状態では、一人で出かけられない。不安になる」との声が聞かれました。

出前講座（滋野小学校）「福祉体験」しました

～学校とボランティア～

社協は、ボランティアの皆さんと共に、学校にもお邪魔しています‼　今回は滋野小学校に出向き、生徒と一緒にさまざまな発見をしてきました！
ボランティアの皆さんは、児童に多く語りかけながら、福祉への気づきを促していました。

「福祉のまちづくり講座」のお知らせ

老後の人生をより豊かにすることを目的に「福祉のまちづくり講座」を開催します。

【内容】◦やさしく学ぶ！介護保険制度・介護サービス
◦エンディングノートの作成！
【日時】３月17日（木）午後１時～４時
【場所】東御市総合福祉センターボランティアルーム２
【定員】20名
【受講料】無料
【申し込み締め切り】
３月11日（金曜日）
【申し込み・問い合わせ】
東御市社会福祉協議会　地域福祉係
電話：0268-62-4455

社協の介護予防センターよりみなさまへ あったかいごだより No.14

皆さんの冬の楽しみ方はなんですか？
ウィンタースポーツや温泉にでかける、星空を眺めたりと、人それぞれですね。でも、寒いのは苦手という方にワンポイントアドバイス！

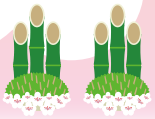
～こするだけで免疫力アップ！乾布摩擦に挑戦～

＜乾布摩擦の効果＞

①体が温まり、冷え性改善
②自律神経を整えて、免疫力アップ
③新陳代謝があがりダイエット効果も

＜服を着たままでOK！乾布摩擦の方法＞

血液を心臓に押し返すような感覚で、手足の先端から始め、体の中心に向かってゆっくり進めます。こする強さは、リラックスして心地よさを感じる程度です。



みなさんもお試しください。

社会福祉協議会法人会費
ご協力ありがとうございました
㈱ABC建設　㈲山崎建設　㈲柳橋建設
アルファーデザイン㈱

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次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
☆**募集期間**　平成 28 年２月３日（水）まで
☆**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**　平成 28 年４月１日
☆**勤務条件**
・**常勤**　勤務時間：午前８時 30 分～午後５時 15 分（シフト制あり）
社会保険等：社会保険加入・労働保険加入、有休あり
・**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、有休あり
☆**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**　職員採用試験申込書･履歴書（指定用紙）（社協ホームページからダウンロードするか、社協事務所に用意してあります）
資格証明書（写）
☆**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

善意をありがとう

（11月、12月受け付け分）

東御キリスト教会様

日信工業㈱様

㈲雷電くるみの里様

上小理容組合様

東御ライオンズクラブ様

匿　　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・ 介護用品
東御キリスト教会　様
（チャリティーバザー収益金）　・・・100,000円
日信工業株式会社　様
（日信フェアーin東部チャリティー金）・・・35,294円
匿　　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・50,000円
匿　　名　様 ・・・・・・・・・・ポータブルトイレ
有限会社雷電くるみの里　様 ・・・・・・車イス２台
くるみ幼稚園保護者会　様 ・・・・・・・・10,000円
匿　　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・30,000円
上小理容組合　様 ・・・・・・・・ 12,000円、タオル
匿　　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・ 玄米３俵
東御ライオンズクラブ　様 ・・・・・・・・50,000円
匿　　名　様 ・・・・ ポータブルトイレ、老人車
株式会社ヴィラデストワイナリー　様・・・300,000円
お手玉花咲会　様 ・・・・・・・・・・・・・・ 3,000円
匿　　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・ 2,000円
匿　　名　様 ・・・・・・・・・・・・・・・50,000円

ウエスをありがとう（11月、12月受け付け分）

民団東信支部婦人会　様　　花づなの会　様
匿　　名　様（県）　　あがたボランティア　様
匿　　名　様（桜井）　　匿　　名　様（常田）

●編集後記

世界一という羽生結弦選手のフィギュアスケート演技に限りなく感動を頂きました。戦後 70 年が過ぎた今年の干支はサル年、見るも聞くも言わすとも高齢化で、まさに認知・介護時代の到来と言えそうです。税金や国内外の厳しいニュースに関心事は絶えませんが、安心安全の地域福祉活動に向いた社協の下での奉仕に今年も謙虚な気持ちでいきたいと決意を新たにしております。
今年もよろしくお願い申しあげます。　　山浦　忠幸