

東御市
社協報

ほほえみ

73号

平成28年11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。

●「第13回福祉の森ふれあいフェスティバル」特集

●金婚・敬老祝賀 おらほのサロン

●まいさぽ東御だより 月刊スナップ

●ボランティアセンターかわら版

栗林区「おらほの笑いヨガ」



「ボッチャ交流大会」
in松本市



男性の料理サロン



住民主役の
支え合いの
まちづくり

新張区いきいきサロン
「出前講座」



「ふれあいフェスティバル」から
中学生のボランティアも活躍



「ふれあいフェスティバル」から
楽しむ参加者



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



第13回「福祉の森ふれあいフェスティバル」

“芸術の秋、食欲の秋、みつけたよ「ボランティアの秋」”をテーマに、「第13回福祉の森ふれあいフェスティバル」は10月22日、市総合福祉センターを会場に開催、約1300人が訪れました。

主催は同フェスティバル実行委員会（荻原妙子委員長）と市社会福祉協議会。ここでは、市民がボランティアに親しんだ「ふれあいフェスティバル」の様子を写真で紹介します。



▲参加者と一緒に交流する県社協のゆるキャラ「ふっころ」



▲あいさつする荻原妙子実行委員長



▲「手話サークル」がオープニングを披露



▲日赤奉仕団の「非常食炊き出し」



▲「音楽を楽しむ会スキップ」の太鼓演奏



▲グループ「ムーミン」が歌発表



▲「乙女平フォークダンス愛好会」が踊る



▲グループ「からふる」のダンス



▲もちつき体験道場



▲「信州・小諸と良チンドンバンド」



▲食生活改善推進協議会による
ふるさと鍋のふるまい

今回の「福祉の森ふれあいフェスティバル」には東部中学生71人が参加してくれました。その様子を紹介します。



▲車イス体験



▲折り紙教室



▲ポップコーン作り



▲五平餅づくり体験



▲ふるまい餅作り



▲「むかし遊びの会」のむかし遊び



▲「㈱ファンケル発芽玄米」のプラバンキーホルダー作り



▲展示コーナー



▲「ボランティア連絡協議会」の被災地支援バザー



▲訪問入浴体験「ともぎ」

金婚祝賀式

9月20日、東御市、市高齢者クラブ連合会と社会福祉協議会の共催による金婚祝賀式が中央公民館で開催され、28組の夫婦がめでたく金婚式を迎えられました。



▲小林保登さん・豊子さんご夫妻に記念品が贈られました。

敬老祝賀訪問

9月28日、29日に米寿（88歳）、白寿（99歳）長寿（100歳）を迎えられた皆さんで希望された方に、花岡利夫市長と小林峯雄社協会長が敬老祝賀訪問をしました。対象者には記念品を贈り、長寿を祝いました。



▲花岡市長と社協・小林会長が白石みさよさん（88歳）宅を訪問して、お祝いをしました。

栗林区 『おらほのサロン』

10月20日、栗林公民館でいきいきサロンが開催されました。「笑いヨガ」で「笑顔全開に」と参加した約30人は、講師の指導のもと和気あいあいと楽しく取り組みました。笑いヨガは歌に合わせて動作をするもので「脳トレ」になるといいます。この日は「富士山」の歌に合わせて行い、楽しく過ごしました。福祉運営委員会（有賀由美委員長、委員3人）を中心に、いきいきサロンは年5回、落語やストレッチ体操などを行っています。



まいさぼ東御だより

こんな相談がありました

本人の状況

- ・30代女性。雇止めで仕事を失った。
- ・病気を患い働けない時期があり、その頃、生活費の借金をした。
- ・返済や税金の滞納があり、今の生活も大変。

本人の希望

- ・新しい仕事に就くまでの間、生活を経済的にサポートして欲しい。



相談の経過

- ① 「まいさぼ」で支援プランを作成。
- ② 「住居確保給付金」*を東御市に申請し、就労による収入を得るまで家賃相当額の支給を受ける。
- ③ 税金の滞納と借金は、まいさぼ相談員と一緒に東御市消費生活相談センターに相談。
- ④ ハローワークで就職活動を行い、正規職員として採用され、生活が安定。



相談者の声

相談当初は、どうしてよいかわからず、不安な気持ちでいっぱいでしたが、住居確保給付金を受けて安心して求職活動に取り組めました。また、税金や借金の問題も相談でき、とても良かったです。

*住居確保給付金…離職などにより、住居を失った方、失う恐れがある方に、一定期間、家賃相当額（上限あり）を支給する制度。利用するには、まいさぼの相談が必要となります。

東御市生活就労支援センター まいさぼ東御

受付日時 月～金曜日（祝日及び年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分
場 所 〒389-0502 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 0268-62-4455 メール：info@tomisyakyo.or.jp

月間 スナップ

第1回いきいきシニア杯争奪マレットゴルフ大会

8月19
日、海野

マレットゴルフ場で東御市マレットゴルフ協会主催、社会福祉協議会後援の「第1回いきいきシニア杯争奪マレットゴルフ大会」が開催されました。会場には多くのシニア世代が集まり、いきいきした姿で、名称に相応しい大会となりました。



男性の料理サロン

申し込みは
14人です

社会福祉協議会では8月20日と10月8日、男性の料理サロンを開催しました。8月は「カリカリ豚スタミナ丼、ナスのあっさり煮浸し」、10月は「あんかけ焼きそば、鮭シューマイ」を作り、完成した料理を全員で味わいました。参加者からは「奥さんの大変さが少しわかったよ」という感想が聞かれました。

結婚支援講演会開く

10月30日、総合福祉センターで、婚活をしている人や婚活を支援している人などを対象に結婚支援講演会が開かれました。講師に長野結婚支援センターの溝端勇二氏を招き「市民みんなで取り組む結婚支援」と題して、これからの婚活は地域で婚活者を応援する仕組み「お節介な人」を増やすことの大切さについて講演しました。この講演会は、社協を含む市内の関係機関で実行委員会をつくり企画したもので、今後は出会いのイベントやセミナー等も開催されます。



ボッチャ交流大会 in 松本市

10月10日、松本市でボッチャ交流大会が開催され、リオ・パラリンピックでの日本チームの活躍も後押しし、会場は賑わいをみせました。東御市からは多くのチームが参加し、勝ち負けだけではない参加者同士の交流を深めました。東御市内では「わくわくスポーツクラブ」が中心となり、誰もが参加できるスポーツとして、ボッチャを楽しんでいます。

ボランティアセンターかわら版

～みんなでつくる ひとにやさしいまち～ **みーつけた!! まちの中の工夫**

スナップ14 「多目的トイレ」

皆さんは“多目的トイレ”を利用したことがありますか？

.....

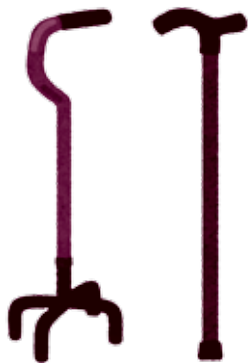
多目的トイレは、障がい者や高齢者はもちろん、乳幼児を連れた人など、必要とする様々な人が利用できる設備です。

しかし、多目的トイレの数は限られています。そこで、一般の個室トイレを無理なく利用できる人は、譲り合いの精神で必要とする人が優先的に使える環境づくりをしていきたいですね。

.....



▲手すりや低い水道台。車イス利用者から高齢者、子どもまで誰もが使える設備がイメージされています。



～自分に合った“杖”の選び方～

街中でもよく見かける杖ですが、種類もデザインも様々。

自分の身体に合った物を使わなければ、身体の不調を招くことも…！

【杖の種類】

杖の種類は様々ですが「一本杖」と呼ばれる一点で接地する杖と「四点杖」と呼ばれる四点で接地する杖が一般的です。

一本杖：“杖”という、この一本杖をさすことが多いです。

四点杖：安定性は高いですが、屋内など平らな場所での使用が原則です。

【杖の長さ】

立ち上がった時の腰骨の出っ張りまでの長さを目安に選択・調整しましょう。

誰もが使う可能性のある“杖”、使う際には自分に最適な杖を選択したいですね。

「これで良いのかな？」と迷ったら、ぜひ福祉の専門家に相談してみましょう！

ボランティア交流広場 in かわら版

～ボランティア情報大募集～

ボランティアグループの活動を、多くの人に知ってほしい！



まずはお気軽にご相談ください!!

ボランティアさんに施設へ来て欲しい!!

※無償のボランティア活動に関する内容に限定します。
※施設・グループなど、団体に限定します。

【問い合わせ】社会福祉協議会 地域福祉係
E-MAIL : info@tomisyakyo.or.jp

☎ : 62-4455
FAX : 64-5695

赤い羽根共同募金で活躍するボランティアの皆さん。

10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金活動がはじまりました。10月中には市内で計19日間、ボランティアの皆さん47人にご協力いただきながら、街頭募金活動を実施しました。

また市内施設・店舗様にご協力いただき、16ヵ所に募金箱を設置しました。

今年度も皆さまのご協力ありがとうございました。



◎ 街頭募金 及び 募金箱設置 協力施設・店舗 様 (順不同) ◎

道の駅 雷電くるみの里 様 しなの鉄道 田中駅 様 ベイシア 東御店 様 ツルヤ かのう店 様
マツヤ 東部店 様 やおふく 東御店 様 セブンイレブン 信州鞍掛店、東部田中店、東御和店 様
ファミリーマート 和店 様 信州東御市振興公社 ゆうふる tanaka、湯楽里館、御牧の湯 様
東御市内 公共施設 様

今年度も多くのご協力、ありがとうございました。

※ 次年度のご協力いただける施設・店舗やボランティアも随時募集しております。

※ 個別募金等の報告につきましては、次号(1月発行)に掲載させていただきます。



とうみ 男 の 遊 び 塾



1. 日時・内容

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 第1回 | 男の餅つき塾 ～ 餅つきの魅力と楽しみ方を学ぶ ～ |
| | 12月21日(水) 午前9時30分～午後1時 |
| 第2回 | 男のカメラ塾 ～ カメラの使い方と楽しみ方を学ぶ ～ |
| | 1月18日(水) 午後1時30分～午後3時 |
| 第3回 | 男の雪かき塾in飯山 ～ 雪かきの知恵と温泉を学ぶ ～ |
| | 2月8日(水) 午前9時～午後5時 |
| 第4回 | 男の作戦会議 ～ ほろよい座談会(遊びを考える) ～ |
| | 3月15日(水) 午後5時～午後7時 |

2. 場 所 総合福祉センター1階 ボランティアルーム2 ※第3回は飯山地域の視察研修を予定。

3. 募集人数 10名

4. 参 加 費 材料費等のみ自己負担

5. 申込締切 12月9日(金) ※定員になり次第締め切ります。

問い合わせ・申し込み先 社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎62-4455

みんなちがってみんないいコンサート

11月3日、総合福祉センターで「第7回みんなちがってみんないいコンサート」が開かれ、約150人が参加しました。このコンサートは、「四季の森」里山を守る会と東御市民間介護・福祉事業所連絡会が企画し、障がいのある人もない人も童謡唱歌を通して交流するもので、当日は合奏や施設職員のバンド演奏等もあり、大変盛り上がりしました。



善意を ありがとう

(9月、10月受け付け分)

(有)フォルテ&ドンピー 様

第20回チャリティーカット売上金・・・64,000円

匿名様・・・50,000円

匿名様・・・ポータブルトイレ2台

ウエスをありがとう (9月、10月受け付け分)

花づなの会 様 堀口 敏子 様

匿名様 (桜井区) 匿名様



(有)フォルテ&ドンピーの美容室「フォルテ」では、チャリティーカットを毎年開催し、今年で20回目を数えます。当日はわたあめやポップコーンなどの催し物もイベントを盛り上げました。

「りらの会」が社会福祉功労者 として表彰されました

8月26日、飯山市文化交流館なちゅうで「第67回長野県身体障害者福祉大会」が開催され、東御市のボランティア団体「りらの会」が社会福祉功労者として、阿部守一知事より表彰を受けました。りらの会は、会員21人が所属しており、東御市に住む視覚障がい者の皆さんに向けた音訳活動を行っています。



りらの会の宮坂綾子会長が表彰状を受けました。

ランティア団体「りらの会」が社会福祉功労者として、阿部守一知事より表彰を受けました。りらの会は、会員21人が所属しており、東御市に住む視覚障がい者の皆さんに向けた音訳活動を行っています。

平成28年鳥取県中部地震災害義援金受付

(受付期間：平成28年10月25日から平成28年11月25日)

1. 郵便振替 (ゆうちょ銀行・郵便局)

口座記号番号 00180-8-514217

口座加入者名 日赤平成28年鳥取県中部地震災害義援金

2. 銀行振込

三井住友銀行 すずらん支店 普通 2787492

三菱東京UFJ銀行 やまびこ支店 普通 2105487

みずほ銀行 クヌギ支店 普通 0620324

※口座名義はいずれも「日本赤十字社(ニホンセキジュウジヤ)」

※税制上の優遇措置、その他義援金に関するお問い合わせは下記まで

日本赤十字社 パートナーシップ推進部
TEL: 03-3437-7081

社会福祉協議会 会費 (順不同) ご協力ありがとうございました

さくら薬局 (株)鳴沢工務店 浜田屋 (株)リュードヴァン
湯の丸観光開発(株) (株)八光建設 (株)田村製作所
牧ヶ原区 20,000円

社協のヘルパーよりみなさまへ あったかいごだより No.19

昨年の秋号で私たちの業務を紹介する記事を載せていただきましたので、今回はもう少し詳しい説明をさせていただきますと思います。

◇ヘルパー (訪問介護) って?

○利用者のご自宅へ伺い、排泄の介助や入浴の介助、お掃除や買物などの支援をさせていただきます。

◇料金や時間は?

○サービスの内容と提供時間によって違います。

排泄の介助や入浴介助などの『身体介護』と、お掃除や買物などの『生活援助』に分かれています。

○身体介護では30分未満245円

生活援助では20分以上183円です。

ご自宅で介護されている方で、心配ごと

や不安ごとがありましたら、社会福祉協議会にご相談下さい。



第13回東御市障がい者福祉のつどい

◆日時 11月26日(土) 午前9時30分～正午

◆場所 中央公民館 講堂

◆主催 東御市障がい者福祉のつどい実行委員会

◆内容 ○式典・体験発表

○アトラクション

「越後替女唄」 広沢 里枝子氏

◆講演 自分の可能性を求めて

<共催> 高地トレーニング施設誘致推進市民会議／東御市水泳協会／「みんなの健康×スポーツ」実行委員会

◆講師 リオデジャネイロパラリンピック

水泳日本代表・公益財団法人東京

オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会理事

成田 真由美氏

問い合わせ先 社会福祉協議会 ☎62-4455



●編集後記

10月21日に起きた鳥取県中部地震は震度6弱、しかも活断層のないところでの発生だといいます。何時、何処で、何が起こるかわからない昨今ですが、翌22日の第13回「福祉の森ふれあいフェスティバル」はそんな不安を吹き飛ばすかのように大盛況でした。朝方、少し冷え込みましたが子ども連れや若者男女多数の熱気に包まれ、秋の深まりとともに終始楽しい小春日和を味わいました。勿論このイベントの陰には中学生やボランティアなど多くの裏方さんの献身的な奉仕が功を奏したものと心打たれました。(山浦忠幸)