

# 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～

## 障がい者希望の旅

～ いい旅ときめき隊・おとなの社会科見学編 ～



車いすを利用して旅行する場合、段差の有無や入回の広さ、トイレの場所など… 事前に確認することで、スムーズな旅行ができます。社協では、そんな安全で安心な旅を、ボランティアの協力によりお届けしています。(写真は新聞社の制作センターを見学した時の様子)

### 内容

- ★新年のあいさつ
- ★障がい者福祉のつどい
- ★まいさぽ便り
- ★ボランティアセンターかわら版

### 特集

- ★介護の日・福祉講演会「ヤングケアラー」とは



# 新年のあいさつ

東御市社会福祉協議会 会長 横山 好範



新年明けましておめでとうございます。

皆様にはおかれましては、夢と希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から社会福祉協議会の事業推進にご支援、ご協力を賜り深く御礼申し上げます。

昨年はコロナ感染の拡大で、社会経済活動が大きく制限される中で、生活が困窮する家庭が増加し、当協議会も各種支援事業の窓口として事業推進に努めてまいりました。

相談事業に併せて実施した「フードサポートとうみの縁」事業では、多くの市民や企業の皆様のご協力をいただき、必要とする家庭の皆さんへ食糧支援を行ってまいりました。

11月にはコロナ感染者が大幅に減少してきましたが、変異株の出現や第6波の到来が懸念されます。収束に向けて引き続き感染防止対策の徹底に皆様のご協力をお願い致します。

本年は第4期地域福祉活動計画の4年目となります。

「住民一人ひとりが尊重され、誰もが幸せを感じられる地域」を目指し、職員一丸となって取り組んでまいります。

市民皆様のご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆様にとって明るい良い年となりますよう心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

## 善意をありがとうございます

(10月、11月受け付け分)

- 特定非営利活動法人 ひまわりの丘 様
- ..... 空き缶51袋(金11,880円相当)
- 小林 篤美 様 ..... ポータブルトイレ
- 匿名 様 ..... ポータブルトイレ、紙おむつ
- 匿名 様 ..... シャワーチェア、ポータブルトイレほか
- 匿名 様 ..... 金1,000円
- 匿名 様 ..... 金10,000円
- 匿名 様 ..... 肌着(未開封)
- 美容室フォルテ 様
- ..... チャリティーカット売上金 46,000円
- 匿名 様 ..... 金500円
- 匿名 様 ..... シャワーチェア
- 匿名 様 ..... 介護用品
- 匿名 様 ..... 車いす2台
- 匿名 様 ..... 金3,000円
- 東御キリスト教会 様 ..... バザー売上金 44,000円

## ウエスをありがとうございます

(10月、11月受け付け分)

- 花づなの会 様 民団婦人会東信支部 様
- 六日会 様 匿名 様 小林篤美 様

## 「フードサポートとうみの縁」(食料支援事業)へ寄付をありがとうございます (10月11月受け付け分)

- 滋野小学校 様 山中朗子 様 塚田 昭 様
- 東御市シニアクラブ連合会 様 佐藤富子 様
- 株式会社マルエー上田営業所 様 小林利子 様
- コトヒラ工業株式会社 様 千歳あき子様
- 株式会社馬場音一商店 様 ほか 39名様



▲美容室フォルテ様



▲東御キリスト教会様



▲特別非営利活動法人ひまわりの丘様

## 社会福祉協議会へ 地域のお悩みごと、教えてください



新しい年を迎え、今年初めて「地域の役員を任された」という方もいらっしゃるかと思います。社会福祉協議会は、これまで多くの地域役員の皆さんから、地域のお悩みごとを、ご相談いただけてきました。 例え...



地域内の交流の場を  
増やしたい



生活に困窮している  
世帯について相談したい



災害に強い  
地域づくりをしたい

などなど...

今年も地域の皆さんに寄り添った事業を目指します。  
社協で対応できないものは関係機関と協力して、解決を目指します。  
お困りごとは、社会福祉協議会まで、ご相談ください。

# まいさぽ便り

「まいさぽ」は生活や就労の総合相談窓口です

### まいさぽ相談事例紹介

対人関係に悩み就労に自信がない20代男性 ひかるさん(仮名) ~まいさぽ支援の流れ~

#### ひかるさんの 悩み

- ・前職のトラウマから人に対して恐怖を感じている
- ・再就職したいが何をしたらいいかわからない



#### まいさぽの サポート

- ・カードを使ったコミュニケーション
- ・就労準備支援事業(就労にステップが必要な方への支援事業)
- ・まいさぽの制度を利用した、農業への短期就労

#### 成功体験

- ・就労準備支援事業で人への不安軽減、自分の居場所ができた
- ・就労経験で自信をつけ、農業を通して人とのつながりや、次の仕事を探すヒントを得た

#### 企業に応募

- ・就労経験を振り返りながら自分に向いている仕事を探していく
- ・ハローワークと連携しながら求人を見つけ、履歴書作成や、面接練習を行う



きのこ  
工場に  
就職!

#### ☆ご本人コメント

- ・(まいさぽは) いろいろな人との交流の場を与えてくれた。
- ・対人不安は完全には立ち直っていないけれど、和らいだ。

#### □相談就労支援員コメント

- ・本人を受け止める地域の人との出会いは、元気や、自信につながり、本人の人生を豊かにすることができたと実感した。

### お問い合わせ先

まいさぽ東御(東御市社会福祉協議会)  
東御市鞍掛197 総合福祉センター内  
0268-75-0222 平日(9:00~17:00)  
E.mail: maisapo@tomisyakyo.or.jp

# いい日 いい日 11.11 あったか介護の日



11月11日は「介護の日」です。これは、「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、多様化する介護にまつわる課題を、より身近に、そして社会全体で考えるため、その啓発に重点的に取り組む日として設定されたものです。

社会福祉協議会でも、介護の日にあわせて福祉講演会を開催しました。

## 介護の日・福祉講演会

### 「介護課題の社会化を考える」～ヤングケアラーを経験して～

11月6日、中央公民館で介護の日・福祉講演会を開催し、市民約50人が参加しました。講師は、ケアマネージャーとして活動しながら、「一般社団法人生活互助支援の会」で理事を務める美齊津康弘氏。

美齊津氏は、学生時代に自らがヤングケアラーとして体験された内容を踏まえ、講演を行いました。

ヤングケアラーについては、講演会の内容をもとに、下記で紹介します。



美齊津康弘氏

## 2021流行語にもノミネートされた

### 「ヤングケアラー」とは？

ヤングケアラーとは、法令上の定義はありませんが、一般に、本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを、障がいや病気のある大人に代わって日常的に行っている子どもとされています。

ヤングケアラー（中学2年生）が1日のケアにかかる時間

**平均：4時間** … 学業・友人関係・部活などへ影響

単なる**“手伝いではない”**と理解することが大切。

ヤングケアラーの増加は、核家族化が原因とされています。社会の構造を即座に変えることはできません。そこで…

家族の支えあいで補えない部分は「地域の支えあい」が重要になってきます。

お気づきのことは、社会福祉協議会やお近くの専門機関にご相談ください。



### 例えば…

- ・買い物、掃除、洗濯などの家事
- ・家族の介護や見守り
- ・きょうだいの世話
- ・家計を支えるための労働 など



# 『障害者週間』 について [毎年12月3日～12月9日]

皆さんは、「障がい」という言葉から、どんなことを思い浮かべますか。  
厚生労働省の調査では、国民のおおよそ13人に1人が、何らかの障がいを有しているといえます。「障がい」は、私たちにとって、“特別ではない”ことがわかります。

## 何のための週間？



国民が障がい者の福祉について、関心と理解を深めることに加えて、障がい者が社会活動に積極的に参加する意欲を高めることについて、重点的に啓発する期間です。

## 実は世界的にも ...



平成4年、「第47回国連総会」において、12月3日を「国際障害者デー」とすることが宣言されるなど、国際的にも障がいへの理解やその普及啓発が行われています。

## 11.20 東御市障がい者福祉のつどい 「心のバリアフリーにピース！～ギターと出会った人生～」

11月20日、「障がい者福祉のつどい」を中央公民館で開催しました。実行委員長の荻原太郎委員長があいさつ後、東御市社協の横山好範会長があいさつし、今年の長野県身体障がい者文化芸術祭での受賞者を紹介。その後、講演会とギター演奏があり、東京パラリンピック開会式にモヒカン頭で車いすに乗ってギター演奏した川崎昭仁さん（54）が登場し、集った来場者に感動を与えました。

川崎さんは東御市出身で、2歳の時の高熱が原因で手足がまひし、車いす生活を送っています。ギターを始めたのは高校時代。今回の東京パラリンピック開会式では、世界的ギタリストの布袋寅泰さんらと演奏しました。



荻原委員長



横山社協会長



▲ギターを横にして演奏する川崎さん

この日は、新曲やお馴染みの曲「天城越え」なども披露し、参加者からは「すごい」などの声が…。川崎さんは、「演奏を始めて40年。パラリンピックに関われたことは良かった。障がいや福祉に対する関心の高まりを継続していきたい」と話していました。



▲メンバーと「東御に来てよかった」と話した

## 介護者リフレッシュ交流会 ～善光寺宿坊で昼食交流会～

10月28日、介護者リフレッシュ交流会を開催し、8人が参加しました。この事業は自宅で家族を介護する人を対象に、情報交換やリフレッシュの機会を提供するために年3回実施しています。今回は長野市の善光寺近くの宿坊「淵之坊」などを訪れ、交流を行いました。参加者からは「落ち着いた気分で食事をとれて、リラックスできました。ほかの参加者の人と話げできたこともよかったです」といった声が聞かれました。



## 月間スナップ

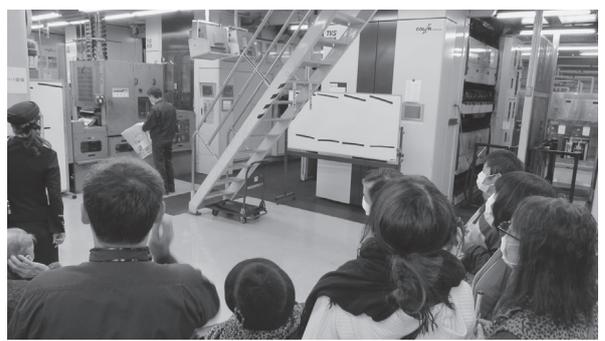
### ボランティア連絡協議会交流会「楽しく交流する会」

10月28日、湯の丸高原において、楽しく交流する会が開催されました。この交流会は、市内のボランティアで構成されるボランティア連絡協議会が、会員相互の交流を図ることを目的に開催しているものです。今回は、市内のスポーツに関する施設環境を知ること等を目的として、湯の丸高原のGMOアスリートパーク湯の丸などを見学。昼食はアスリート食堂でとり、交流を深めました。



### 障がい者希望の旅 ～大人の社会科見学～

11月30日、障がい者希望の旅を開催し、19人が参加しました。今回は大人の社会科見学として、長野県立美術館や新聞社の製作センターを見学しました。この旅行は、障がいなどの理由により外出機会が十分に得られない人を対象に、ボランティアの協力のもとで実施しています。参加者からは「普段来れないような場所に来ることができて、楽しかった」との声が聞かれました。



### 親子ふれあい交流会 ～ミニ謎解きゲーム in とうみ～

12月12日、ひとり親家庭交流支援事業として「親子ふれあい交流会」を開催し、14組31人の親子が参加しました。はじめに、1番から5番まで用意された謎解きにチャレンジし、正解すると受け取ることができるシールを張り合わせ、絵柄を完成させました。謎解きに取り組んだ参加者は「難しかったけど、シールで絵が完成して嬉しかった」と話していました。その後もビンゴ大会など、交流を楽しみました。



# ボランティアセンターから版

令和3年度

## 市内小中学校 福祉体験学習 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 ～

ふおと あるばむ

令和3年度 市内学習実績	
講座回数	10 回
講師数	9 人
ボランティア数	41 人
延べ受講生数	426 人

令和3年度、市内の小中学校で計10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、地域のこれか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。



▲北御牧小学校「手話体験」



▲北御牧中学校「高齢者疑似体験」



▲田中小学校「ボッチャ体験」



▲滋野小学校「対話型鑑賞体験」



▲祢津小学校「点字体験」

### 子どもたちの感想は...?!

★車いすに乗っていて、段差で後ろに傾くとき、コワかったです。その時、声をかけてもらうと、コワなくなりました。  
(滋野小学校6年生・車いす体験)

## ～ 音訳スキルアップ講座 & 手話スキルアップ講習会 ～

音訳サービス（市報や社協報などを読み上げ、視覚障がい者などへ音声として音声として届けるもの）及び手話にかかわるボランティアを対象に、そのスキルアップを目的とした講習会を実施しています。



11月、初級・上級各コースでそれぞれ2回実施された音訳スキルアップ講座の様子。音訳ボランティア会員を対象に行われました。



11月、初心者・充実各コースでそれぞれ2回実施された手話スキルアップ講習会の様子。手話サークル会員などを対象に行われました。

社会福祉協議会では、こうした講習会などを通して、すべての人がコミュニケーションや情報取得しやすい社会づくりを支援しています。

# ふくし川柳

(敬称略・順不同)

- 赤い羽根 シトラスリボン 福祉の輪 (十田 心子)
- 声かけと 笑顔だけでも ボランティア (じなん坊)
- 初みくじ 引けただけでも 大吉か

〔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 64-56695

✉info@tomisyakyo.or.jp

〔方法〕 ハガキ・FAX・メールのいずれかにて。

〔その他〕 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。



## どうみ男の遊び塾

### 男性の料理サロン

#### 参加者募集のご案内

#### 〔男性の料理サロン〕

1月15日(土) 9:30 - 12:30	・手打ちうどん ・もち米しゅうまい
2月19日(土) 9:30 - 12:30	・ちらし寿司 ・薄揚げの月見煮
3月05日(土) 9:30 - 12:30	・赤飯 ・白あえ ・豚肉とさつまいものだしバター炒め

- ※作った料理は、持ち帰りになります。  
 ・場 所：総合福祉センター 調理室  
 ・参加費：1回500円  
 ・持ち物：バンダナ、エプロン、持ち帰り用容器

#### 〔どうみ男の遊び塾〕

1月27日(木) 13:30 - 15:30	男のハンコ塾 ～ 手彫りゴム印づくり～
2月24日(木) 13:30 - 15:30	男のミニジオラマ塾 ～ 小さな世界観を体験～
3月24日(木) 13:30 - 15:30	男の魚さばき塾 ～ 包丁使いを極める～

- ※遊び塾は、基本的に特定の講師を置かず、参加者内でおとこの遊びを学び深める講座です。  
 ・場 所：総合福祉センター ボランティアルーム  
 ・参加費：1回300円

〔申込〕 社会福祉協議会 地域福祉係  
 ☎62-4455

※定員になり次第締め切ります。

## 社会福祉協議会会費

ご協力ありがとうございました  
 株式会社レクスト・アイ

社協報ほほえみ103号に関するお詫びと訂正について  
 ・法人会員

【誤】 竹内工業(株) 田中支店 → 【正】 竹内工業(株)  
 お詫びして訂正いたします。

## 社協のミニサービスよりみなさまへ あったかいごだより

### No.50

朝夕が寒くなってきました。

「足がつりやすい」方、いらっしゃるでしょうか？

原因として、季節の変わり目が関係していることもあります。水分不良やカリウム不足、血流が悪いこと等が挙げられます。まずは水分をしっかり取ることを心がけて下さい。

予防には、足指やふくらはぎをほぐして血流をよくしてから運動を始めると効果的です。

いすに座り、次のように体を動かしてみましよう。

- 足指やふくらはぎを指でもみほぐす。
- のばした足の親指の上にもう片方の足のかかとをのせてこする。
- つま先を上下させる。
- かかとを上下させる。
- アキレス腱を伸ばす。

※自分に合ったストレッチを朝夕ゆっくりやってみてはいかがでしょうか。



社協の『福祉車両』 市内にお住まいで、車いすをご利用の方を対象に、車いすごと乗れる福祉車両を貸し出ししています。



運転は、家族・親族に限られています。ご利用の相談や、詳しい内容は社会福祉協議会までお問い合わせください。

## ●編集後記

一年の締めくくりの時期、その年の世間の関心・世相を表すものとして「流行語」や「今年の漢字」などが発表されます。2022年、どんな流行語・漢字が発表されるのか、今からは想像もつきませんが、一年のスタートである今、どんな年にしたいか、言葉や漢字で表してみたいなと思っています。  
 (小野紘彰)