

# 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まちづくり～

## サマーチャレンジボランティア



東御市社協では、夏休み期間にあわせて、子ども達が福祉やボランティアを身近に感じたり、考えたり出来る講座「サマーチャレンジボランティア」を開催しています。この日も多くの子ども達が参加し、グループトークやクイズなどを通して、普段では経験しない“チャレンジ”をしました。(詳細は7ページに掲載)

### 内容

- ★赤い羽根共同募金のお願い・赤い羽根 Q & A
- ★しげの里づくりの会「通学合宿」 ★まいさぽ便り
- ★月間スナップ ★ボランティアセンターかわら版

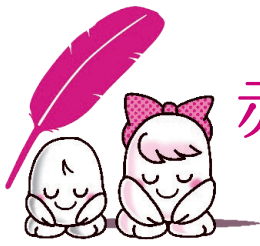
### 特集

- ★いきいきと健康で生活するために…  
「ミニテイサービス・筋トレ教室」



社協の Facebook  
フォローお願いします♪

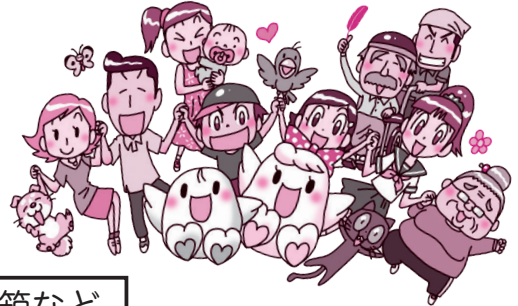
検索 東御市社協 Facebook



# ～じぶんの街を良くする仕組み～ 赤い羽根共同募金は、東御市の 福祉活動に役立てられています

10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動がはじまります。共同募金は、地域の皆さまに支えられ、70年以上の歴史を歩んできました。

ご協力いただいた募金は、地域で暮らす子どもたちや、高齢者、障がいのある方々をはじめ、誰もが暮らしやすいまちづくり活動に役立てられています。



## 募金の方法

企業・学校・街頭・募金箱など

戸別募金（封筒募金）  
区を通じて、1世帯当たり  
1,000円を目安にご協力をお願い  
しております。

東御市目標額  
**650万円**

長野県の広域事業へ配分  
161万3,000円  
・災害に強い街づくり活動  
・孤立をなくす活動 などへ



東御市の福祉活動へ配分		内訳
488万7,000円		高齢者事業 88万4,000円
		障がい者事業 23万0,000円
		児童・青少年事業 72万4,000円
		住民援助・広報活動 304万9,000円

※共同募金は、用途を定めた計画募金のため、1世帯当たり目安額を示していますが、強制ではありませんのでご理解をお願いします

例えば… 赤い羽根共同募金は、こんな活動を応援しています。



◀小学校「福祉体験学習」



◀福祉の啓発活動（障がい者福祉のつどい）



▲災害ボランティア活動への支援

他にも…



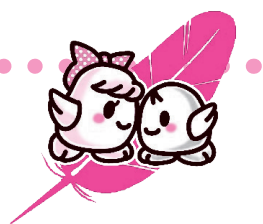
多世代交流



地域活動の支援

など、様々な活動に役立てられています。

# 赤い羽根通信



毎年10月、地域の皆さんにお世話になっている赤い羽根募金。協力いただいた募金は、地域で支援を必要とする人に、届いています。赤い羽根共同募金は、募金を通じて、支えあいの街づくりを応援しています。

## 赤い羽根への「ありがとう」が届いています。

### 福祉体験学習を経験した

#### 小学生からの「ありがとう」

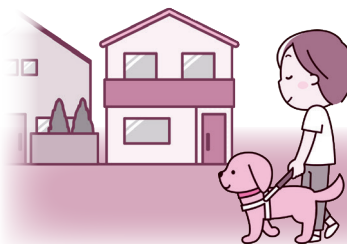
次世代を担う子ども達に、福祉をより身近に感じてもらうため、体験学習を行っています。体験した子どもからは「今まで福祉のことは考えたことがなかったけれど、教えてもらって勉強することができた」、「まちで会ったらみんなに優しくしてあげたいと思った」などの感想がありました。



### 講演会の参加者から

#### 寄付者への「ありがとう」

「障がい者福祉のつどい」では、誰もが暮らしやすい東御市を目指して、講演や活動発表を行っています。そこにご参加された方々からは「実際に障がいのある方からお話をいただくことで、生活を想像したりできました」などの感想をいただいています。



### 赤い羽根のよくあるご質問



**Q.** 赤い羽根の募金には毎年協力していますが、今までお世話になったことがありません。どんなことに使われているんですか？

**A.** 毎年、赤い羽根共同募金運動にご協力をいただき、ありがとうございます。

赤い羽根募金は、集められた募金の約75%が東御市で、それ以外は長野県の広域的な福祉活動に活用されています（詳しくは2Pをご覧ください）。

赤い羽根募金は、ご協力いただいた全ての方に、まんべんなく利益を提供する一般的なサービスと違い「だれが、いつどこで困るかわからないから、みんなで支えあえる仕組みを整えておこう」という、互助的な募金運動です。皆さまからご協力いただいた募金は、地域の皆さまに福祉活動としてお届けしておりますので、今後も広報誌等で報告をしてみたいです。



社会福祉法人 長野県共同募金会  
東御市共同募金委員会



〒389-0502 東御市鞍掛 197 東御市社会福祉協議会内 ☎62-4455

# 【滋野地区】しげの里づくりの会「通学合宿」

## 「ただいまーっ!!」

小学生が元気な声を出して入っていくのは、自宅ではなく滋野コミュニティセンター。4年ぶりに実施された「通学合宿」の参加児童たちです。

この通学合宿は、しげの里づくりの会が、地域のボランティアなどの協力を得ながら実施するもので、今年で8回目です。児童は、親元を離れて、3泊4日を他の児童やボランティアと過ごします。



▲帰ってきたらまずは勉強の時間



▲食事づくりも自分たちの力でいきます

この合宿を支えるのは、約50人のボランティア。「地域の子どもは地域全体で育てたい」そんな思いから、恒例行事として定着しています。

この合宿は、協力して生活を送ることで、子ども達の自主性を養うなど、成長を促進することや、地域内の交流を促進することなどを目的に行われており、今回も15人の児童が参加しました。



▲配膳も自分たちで行って「いただきます」

## 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人の総合相談窓口です

## LINE 相談行っています

### LINE 相談



LINE を使っていつでも好きな時間に相談ができます。まいさぽから返信がきても、自分のペースで返信すれば良いので、気軽に相談ができます。登録だけでもしてもらおうと嬉しいです。

※まいさぽからの返信は午前9時から午後5時(土日、祝日以外)となります。

相談はご本人だけではなく、「ご家族や住んでいる地域で心配な人がいる」など、関係者からの相談も受け付けています。些細なことや気になることだけの相談も大歓迎です。

LINE 相談窓口



まいさぽ東御では生活や就労でお困りの人の相談を行っています。また、就労見学・体験や、プログラムを通して社会に出る準備を行うなど、自分に合った活動場所や就労を見つけるお手伝いをします。

相談無料

## 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

気軽に運動や交流が出来る場所♪

# ミニデイ・筋トレ事業



をご紹介します！

- 皆さんの素敵な時間づくりをサポートします♪
- ※ご希望により、自宅から送迎します。
- ※利用料は、負担割合により異なります。

## ミニデイサービス

簡単な運動・脳トレなどを通じて、元気に仲間と過ごせる場所です。レクリエーション等をして、楽しく交流しましょう。日々の体調チェックやご家族のご相談にも応じています！

- 【日 時】 毎週火～金曜日(祝祭日除く)の中で1日 午前9時～午後3時(送迎時間を含む)
- 【場 所】 東御市総合福祉センター
- 【利用料】 ひと月 1,319円～

## 筋トレ教室

専属のインストラクターが、あなたの身体にあった運動・健康づくりを指導します♪

- 【日 時】 毎週月曜日 どちらか1回
- 〔マシン無〕 午前9時45分～午前11時15分 東御市総合福祉センター
- 〔マシン付〕 午後1時45分～午後3時15分 ゆうふる tanaka
- 【利用料】 ひと月 1,116円～ (マシン付は、別途施設利用料が必要です)



65歳以上で悩まれている方、まずご相談ください！  
 ※東御市地域包括支援センターで対象になると判断された方が利用できます。

わからない事は、気軽にご相談ください♪

東御市地域包括支援センター ☎64-5000 東御市社会福祉協議会 ☎62-4455

## 月間スナップ



### 高齢者希望の旅 ～バリアフリーで安心の旅～

6月30日、希望の旅を実施し参加者・ボランティア総勢21人が参加しました。この日は安曇野市の大王わさび農場を訪れて、散策やソフトクリームを楽しんだ後、豊科ばんどこで郷土御膳に舌鼓を打ちました。午後は、大町市のサントリー天然水工場で見学。地表に降り注いだ雨が、天然水に代わる様を学びました。

参加者は「ボランティアのお手伝いもあって、楽しい時間を過ごすことが出来ました」と話しました。

### 介護者リフレッシュ交流会 ～英国ガーデンでリフレッシュ～

7月6日、在宅で家族を介護している人を対象に、リフレッシュ交流会を実施しました。この日は6人が参加し、茅野市蓼科高原へ出かけました。最初にバラクライングリッシュガーデンに出かけ、英国風のガーデンを見学。その後、音無の湯に移動して、昼食と入浴を楽しみました。参加者は情報交換などもしながら、疲れをリフレッシュしていました。



### いきいきサロンのための料理講習会

7月12日、地域でいきいきサロンの運営などを担う福祉運営委員やボランティアを対象に、料理講習会を実施しました。講師は食生活改善推進協議会のメンバーが務め、「手軽に作れるおやつ&お饅頭」と題して、うさぎ饅頭、芋もち、サラダ寄せの3品を作りました。いきいきサロンで活用する料理は“小分けがしやすく、場合によって持ち帰れる料理”が最適です。ここで学んだレシピは、それぞれの地域のサロンなどで活かされます。



### ポッチャサポーター養成講座

7月29日、ふれあい体育館でポッチャサポーター養成講座を開催しました。この講座は、ユニバーサルスポーツ「ポッチャ」の活動に関心があり、競技ルールや試合の進め方などの基礎的な知識などを深めたい人を対象に、行っているものです。この日は16人が参加し、実際に競技を体験しながら、知識を深めました。参加者からは「実際に体験しながら学べてよかった。これからは地域でも、ポッチャを通じた交流を広めていきたい」と話しました。



# ボランティアセンターから版

## サマーチャレンジボランティアを開催!!

8月8日に夏のボランティア体験教室〈サマーチャレンジボランティア〉を開催しました。今年は「動物と人との“つながり”を学ぼう!」をテーマに、小・中学生19人が参加。獣医師や保健所の職員、ハローアニマルの職員、NPO法人や社協の相談員から話を聞いたり、ボランティアのイベントに参加しました。

午前は総合福祉センター3階の研修室で、動物と福祉の専門職やNPO法人の仕事内容や役割、多頭飼育になった人の事例を聞きました。



▲獣医師の仕事内容を聞く



▲グループに分かれて質問を出し合う

その後、グループに分かれて、事前に考えてきた質問に答えてもらいました。質問には将来獣医師になりたいと思っている人や、家で猫を飼っている人から多くの質問がありました。

午後は、日頃から多頭飼育等の相談で協力いただいている「NPO法人一匹でも犬・ねこを救う会」がイオンスタイル上田で開催している「ねこセミナー」

に参加しました。猫や犬と一緒に暮らすことについて、クイズ形式での飼い方講座などを聞きました。また、「NPO法人一匹でも犬・ねこを救う会」の活動内容についての話や、パネル展示も見学させていただきました。

参加者からは、「犬や猫のことで困ったら助けてくれる人がたくさんいることが分かった」や「動物とふくしの仕事について分かった」「人と動物が仲良く暮らしていくためには協力する『心』が必要」と感想を聞くことが出来ました。



▲イオンにて、「ねこセミナー」に参加し、犬や猫との関りを学ぶ

## 善意をありがとうございます

(6月1日から7月31日まで 受け付け分 順不同)

- 匿名様 …… 車いす1台
- 匿名様 …… 金10,000円
- 匿名様 …… 金200,000円
- 匿名様 …… ポータブルトイレ1台
- 匿名様 …… 金59,737円
- 匿名様 …… 金200,000円

## ウエスをありがとうございます

(6月1日から7月31日まで 受け付け分 順不同)

- 花づなの会様 海北のすずめ様

## 「フードサポートとうみの縁<sup>えん</sup>」(食料支援事業)へ 寄付ありがとうございます (6月1日から7月31日まで 受け付け分 順不同)

- コトヒラ工業(株)様 (株)馬場音一商店様
- 丸山和躬様 白石愛実様 白石悠華様

他17人様

### 〈フードサポートとうみの縁(食料支援事業)の利用状況〉 (6月~7月まで)

- 利用された延人数 116人
- お渡しした食品数 合計 1,550個 (424.9kg)
- お渡ししたお米数 合計 440 kg

## ～ 男性の料理サロンから ～

### 【じゃがいものサラダ寄せ】

【材料】(6人分)

- ・じゃがいも(中) … 3個
- ・にんじん … 50g
- ・キュウリ … 小1本
- ・ゆで卵(固ゆで) … 1個
- ・かにかま … 3本
- ・寒天(粉) … 3g
- ・A【マヨネーズ大さじ1、  
砂糖大さじ1、塩小さじ1】
- ・水 … 500cc



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて、適当な大きさに切り、たっぷりの水から茹で、柔らかくなったら水を切って漬す。
  - ・にんじんはいちょう切りにしてサッとゆでる。
  - ・きゅうりは薄い輪切りにして塩少々(分量外)で揉む。
  - ・ゆで卵は細かく刻み、かにかまはほぐす。
- ②寒天を煮溶かす
- ③ボウルに①とAを入れて混ぜ、やや冷めた②を加えて混ぜる
- ④型に流し込み、冷蔵庫で20～30分冷やす。
- ⑤固まったら切り分け、器に盛りつけ、完成。

## 社協のケアマネージャーよりみなさまへ あったかいぞだより

### No.60

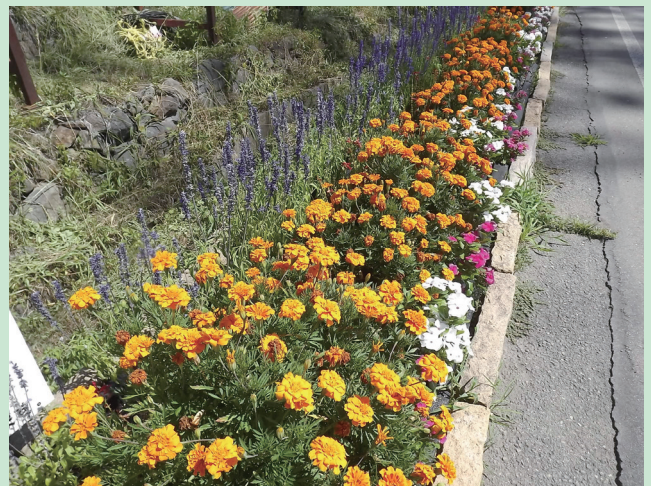
介護保険制度が施行され、23年になります。

65歳以上で体の動きが悪くなったり、ひどい物忘れ、以前出来ていた事ができなくなったなど、心配になったら悩まず、抱え込まずに相談してください。

社協でも、ご自宅で生活されている高齢者の悩み事や困り事などご相談いただけ、介護保険制度についてや利用開始までの流れも説明いたします。必要であれば、手続きについての支援も行っています。

※サービスを受けられる介護保険制度の被保険者は、65歳以上の方、老化に起因する疾病(特定疾病)による40歳～64歳の方です。

## まちかどスナップ



東御市文化会館の横を走る道路の花壇には現在、マリーゴールドやインパチェンス、ニチニチソウなど「季節の花々」が咲き競い、ドライバーらの目を楽しませています。

この花壇は「東御市建設業協会」がグリーンキーパーで管理しております。ぜひ「美しい花々」を鑑賞してください。

### ●編集後記

東御市内を車で走ると、多くの場所に“美しい花々”が目に入ってきます。今はマリーゴールドやサルビア、ラベンダー、コスモス、ニチニチソウなどの花が咲き競っています。疲れたとき、気持ちが落ち込んでいるとき、“花々”を見ると明るくなります。そんな魅力いっぱいの花を楽しみましょう。

(重原君江)