

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～



各区の福祉運営委員会が主催し、社会福祉協議会が支援する「いきいきサロン」。各区で再開の動きが本格化しています。社協職員も”出前講座”で多くの区へお邪魔しています!!
(写真：下八重原区サロン)

内容

- ★社協会費のご協力ありがとうございました。
- ★月間スナップ
- ★ボランティアセンターかわら版

特集

- ★社協の『ふくしの出前講座』って？



社協の Facebook
フォローお願いします♪

検索 東御市社協 Facebook



社会福祉協議会会費

ご協力ありがとうございます

会費総額 7,654,500 円
 戸別会費 6,199,500 円
 法人会費 1,455,000 円

今年10月10日までに、市民の皆さんや会社等からいただいた会費は下記のようになりました。本会の福祉活動の自主財源として有効に使わせていただきます。

～法人会員 153 社～ (五十音順・敬称略)

(株)アイエスパイピング	(有)共栄製畳	(株)高木屋	飛知和興業(株)
I P D ロジスティクス(株)	草軽交通(株) 東御支店	高沢産業(株) 東部工場	(株)ファスコナガノ
浅間高原カントリー(株)	(有)グリーン美術出版	竹内工業(株)	(有)フジ工業
アスザック(株)	高周波科学工業(株)	(株)竹重自動車	ブロンズ工業(株)
(株)アヅマ	興善寺	(株)竹花組 東御支店	医療法人碧水会信濃病院
(株)アヅマセラミテック	幸祐寺	竹花工業(株)	法善寺
(株)アトリエ・ド・フロマージュ	(株)ココネット	(株)タック	医療法人ほしやま内科
(株)アメニティーズ	(有)コスモ電機システムズ	(有)田中鉄工所	丸協運輸(株)
(株)荒井設備	コトヒラ工業(株)	田中土建	(株)マルセイ
(株)アルファタケダ	(株)小林商会	(有)田村製作所	マルト東部青果(株)
アルファーデザイン(株)	(株)斎喜屋商店	社会福祉法人ちいさがた福祉会	(株)ミクニ
学校法人都文館夢学園奈良原研修センター	医療法人社団泉仁会酒井医院	千曲建設工業(株)	(有)三井金属
衣料センター たなか	佐久浅間農業協同組合	(有)ちもと	(株)御牧
(株)岩崎製作所	医療法人ささき医院	長江寺	(株)ミマキエンジニアリング
(株)ヴィラデストワイナリー	(有)真田化成製作所	長命寺	ミマキ電子部品(株)
上田信用金庫 とうみ支店	(株)塩沢産業	東海西濃運輸(株)	社会福祉法人みまき福祉会
上田農機(株)	(株)シャトーCP	(株)東建工業	(有)宮坂住建
(有)上野設備事務所	定津院	東部開発(株)	税理士法人宮澤会計事務所
(株)ABC 建設	聖天寺	東部金属(株)	宮原酸素(株)
(株)えびす住宅設備	(株)信越精密	東部サッシ工業(株)	武舎煙火工業(株)
エフビー介護サービス(株)	(有)進光商事	東部自動車整備協業組合	(株)メカニカル
エボシ山急送(株)	信州うえだ農業協同組合	(株)東部設備	(有)メガパスカル
(株)オーツカ	(株)信州ガーデン	(有)東部町コレダ土屋商会	(有)森澤建業
(有)御菓子処花岡	信州電機(株)東御営業所	東御市商工会	森田建材(株)
医療法人荻原眼科医院	(株)信州東御市振興公社	(株)東和プラスチック	(株)やおふく
オリエクス(株)	医療法人春原整形外科クリニック	トヨタモビリティパーツ(株) 長野支社	(有)柳橋建設
恩田金属工業(株)	(株)スワトク	直富商事(株) 東御営業所	湯の丸観光開発(株)
カクイチ建材工業(株)	(有)生体エネルギー研究所	(株)永井農場	横浜幸銀信用組合 上田支所
(有)カクマハイヤー	(有)関自動車整備工場	(有)ながこしカメラ	(株)吉沢技研
(株)カスミ	せき内科クリニック	長門運輸(有)	(有)雷電くるみの里
(有)加藤建設	(株)相和	長野木村鍍研材(株)	(株)楽月園
かなもと青果(株)	第一公害プラント(株)	長野県環境開発(株)	リーフケア(株)
和木材(株)	第一防災工業(株)	(株)長野三洋化成	医療法人緑風会
(有)ガレージハットリ	(株)第三木材	長野第一物流(株)	(株)レクストアイ
(株)カワダ 長野事業所	(株)大地	新潟運輸(株)	(有)和興開発
カンノ・トレーディング(株) 長野支店	太陽リビング(株)	(株)八十二銀行 田中支店	渡辺電業(株)
北澤土建(株) 東御支店	(株)タイヨーエンジニア	(株)馬場音一商店	
(株)吉祥	(有)大和印刷	浜田屋	
(株)共栄建設	大和化工(株)	ヒカリ素材工業(株)	※ 10月10日以降に納入いただいた企業等については、次号で掲載させていただきます。

～区別会費受入状況～

10月10日現在

区名	収納金額	区名	収納金額	区名	収納金額	区名	収納金額
田中地区		小計	1,214,500	栗林	123,000	八反田	47,000
加沢	307,000	祢津地区		海善寺	156,000	本下之城	34,000
田中	325,000	新張	205,000	曾根	155,000	田之尻	28,000
梶	206,000	出場	86,000	東深井	101,000	畔田	57,000
本海野	244,000	金井	100,000	西深井	30,000	宮	45,000
西海野	114,000	新屋	142,000	西入	23,000	御牧原南部	87,000
白鳥台	98,000	東町	167,000	東入	12,000	御牧原北部	90,000
城ノ前	108,000	西宮	218,000	日向が丘	70,000	布下	75,000
小計	1,402,000	姫子沢	34,000	海善寺北	147,000	常満	14,000
滋野地区		湯の丸	7,000	寺坂	19,000	島川原	62,000
赤岩	83,000	滝の沢	14,000	睦	13,000	大日向	46,000
片羽	131,000	祢津南	58,000	小計	1,136,000	光ヶ丘	20,000
桜井	237,000	伊勢原	40,000	北御牧地区		羽毛山	70,000
大石	216,500	奈良原	48,000	上八重原	113,000	牧ヶ原	12,000
中屋敷	130,000	鞍掛自治	15,000	田楽平	24,000	小計	1,280,000
別府	58,000	リードリーくらかけ	33,000	中八重原	78,000	合計	6,199,500
原口	144,000	小計	1,167,000	下八重原	211,000		
聖	19,000	和地区		芸術むら	63,000		
乙女平	156,000	田沢	168,000	白樺	50,000		
王子平	40,000	大川	119,000	切久保	54,000		

今号に掲載されていない区については順次ご紹介させていただきますのでご了承ください。

子どもだれでも居場所 くるme(くるみー)

子どもだれでも居場所「くるme」は、毎月第4日曜日に芸術むら公園や市内の施設を拠点として活動しています。お子さんや保護者が安心して、楽しく、ほっとできる場をつくっています。

みまき福祉会や身体教育医学研究所、長野大学や佐久大学、一般の市民ボランティアの皆さんにもご協力いただきながら活動しています。

〈参加者全員でつくる居場所〉として、毎回様々な活動をしています。



明神池でのカヤック体験(水辺の活動)



里山体験活動(焚火を囲んで)

参加ご希望の方は、LINEまたは電話、メールでご連絡をお願いします



くるmeの情報をLINEで受けとれます

東御市社会福祉協議会相談支援係

受付日時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

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

月間スナップ



金婚祝賀式・敬老祝賀訪問

9月20日～21日、今年度、市内で88歳・99歳・100歳を迎えた皆さんを対象に「敬老祝賀訪問」が行われました。この事業は、社会福祉協議会と東御市が共催で実施するもので、対象者には自宅を訪問した東御市長、東御市社協会長からお祝いの品が手渡されました。

また、9月27日には、市内で結婚50年目を迎えたご夫婦をお祝いする「金婚祝賀式」が行われ、16組の夫婦が参加しました。

とうみ男の遊び塾 ～男の草木染め塾～

9月28日、総合福祉センターで「とうみ男の遊び塾」を開催しました。このあそび塾は、男性が集い、趣味活動を通じて交流することを目的としており、今回は草木染め体験を行いました。材料にしたのは“キウイの葉”。グツグツ煮たり、水で洗ったり…。思い思いに仕上げた模様を見比べました。次回の遊び塾は11月、刺繍を楽しむ予定です。



非常食体験 ～さんらいずホール～

9月30日、ちいさがた福祉会のさんらいずホール（障がい者施設）で、災害時の非常食体験を行いました。8人が参加し電気が使えない状況でも炊飯できる「ハイゼックス」という炊飯袋を利用し、袋の中にお米と醤油と水を入れ、沸騰したお湯で約30分煮ると出来上がります。また、市販のスナック菓子に水を入れ、30分待ってから混ぜると、ポテトサラダになる非常食も体験しました。参加者からは、とても美味しくいい体験ができたと楽しまれていました。



「男性の料理サロン」

10月14日、今年度2回目の「男性の料理サロン」を実施しました。メニューは「たこの炊き込みご飯」「サバのカレーソテー」など。参加した男性は、協力して手際よく調理を進め、完成後は全員で試食を行いました。参加者は「普段食べない味付けを、美味しく調理できてよかった」と話されていました。



赤い羽根通信

10月1日から、赤い羽根共同募金運動が始まりました。赤い羽根共同募金は、誰もが参加できる“身近なボランティア活動”として、地域の皆様のご協力により70年以上の歴史を歩んできました。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、“支えあいのまちづくり”を応援しています。



10月1日

～道の駅雷電くるみの里で街頭募金～

1日は、ボランティアの皆さんにご協力をいただき、道の駅で街頭募金を行いました。買い物や観光で訪れた市内外の皆さんに、赤い羽根募金をより身近に感じていただけるよう、活動を行いました。



10月7日～8日

～火のアートフェスティバルで募金活動～

7日から8日にかけて、芸術むら公園で開催された火のアートフェスティバルでは、ボランティアの協力を得て啓発ブースを構え、来所の皆さんに、赤い羽根募金を身近に感じていただける機会となりました。



赤い羽根のよくあるご質問

Q. 赤い羽根募金は、私たちの身近なことにも使われてるのですか？

A. 赤い羽根募金は、ご協力いただいた7割が、その地域の福祉活動に活かされます。特に東御市内では区が主体的に福祉活動に取り組むための補助金「おらほの地域福祉づくり事業」などで、直接的に皆さんの区の活動に活かされています。

また赤い羽根募金は、防災・減災活動にも積極的に取り組んでおり、この11年間で、東御市内の29の自治会へ防災用品購入の助成を行ってきました。

今後も、地域の皆さんに寄り添った活動を続けてまいります。



Q. 家庭、職場、学校、どこで募金したらよいですか？

A. 赤い羽根募金は、より多くの皆さまに「知っていただく」ことを目的に、街頭活動等を含め、様々な場面で啓発を行っております。どの募金が優先ということはありませんので、可能な範囲・場所でご協力をいただければ幸いです。

今後も、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



下八重原区で『ふくしの出前講座』

～いきいきサロンを楽しみました～

住み慣れた地域で気軽に集まり、楽しく過ごせる時間を一と、東御市下八重原区は10月14日、下八重原区公民館で『いきいきサロン』を開きました。同区の福祉運営委員会(田口恵子委員長)の主催で、区内から男性と女性16人が参加。体を無理なく動かし、介護予防レクリエーションを楽しみました。

田口委員長は「コロナ禍で何年振りかに『いきいきサロン』が開催できました。楽しみましょう」とあいさつ。社協職員の指導で出前講座がスタートし、介護予防体操やレクリエーション、ゲームなどを行って介護予防への意識を高めました。

内容は、イスに座って「足の運動」をしたり、新聞で作ったボールを使って「手の運動」をしたりと、多彩な内容で実施。最後は2チームに分かれ、ゲームを行いました。チーム名を考えるとところからスタートし、大きなサイコロを使って取り組んだゲームは、「笑顔」があふれる内容に…。

終了後、参加者は「アツという間の1時間でした」「とても楽しかった」「また、やりたい」「来て良かったです」などと、感想を話してくれました。

少子高齢化や核家族化などが進むなか、地域住民の日常の交流場所が少なくなっているのが現状です。市社協では、地域と世代を超えた人間関係づくりや居場所の確保などを目的に活動しています。

問い合わせは市社協 Tel 62-4455 へ。



▲新聞で作ったボールを使って「手の運動」です



▲みんなで「足の運動」です

社協の『ふくしの出前講座』って？



社会福祉協議会では、地域の皆さんに福祉に関する情報をお伝えしたり、地域の交流活動・福祉活動が進むように、各種出前講座を実施しています♪

ここでは、「誰が頼める?」、「どんな講座がある?」など、疑問にお答えします。

誰が使えるの？

社協の出前講座は、区の交流活動・サロンはもちろん、「地域の身近な集まり(目安:10人程度以上)」などのほか「法人・団体」などでも使っていただけます。出前講座に関して、ご興味・ご要望があれば、まずはお気軽にご相談ください♪

料金は？

原則、料金はいただきません。社会福祉協議会では、「社会費や赤い羽根募金」など、様々な日頃のご協力を原資に、地域福祉活動を実施しております。



どこに来てくれるの？

公民館の他、皆さんの日頃の寄り合いの場所にも出張いたします!「近所の〇〇さんの家」なども可能です。



どんな内容があるの？

「介護予防体操・レク」や「介護保険の上手な使い方」、「福祉用具の使い方」など、ご要望に沿った内容を実施します。ご希望の内容がありましたら、お問い合わせください!!





ボランティアセンターから版

社協に **個人ボランティア登録** しませんか？

～ そもそも、個人ボランティアとは…?! ～

【個人ボランティア（個人ボラ）とは？】

個人ボラは、その名の通り団体に所属せず、個人として活動するボランティアのことです。働きながら、“空いている時間にボランティア”をしたいなどの希望がある方も、ご自分のペースで活動出来るメリットがあります。



でも、初めてボランティアする場合は、相談できる場所がないと不安なんじゃ…？
個人で出来るメリットもあるけど、何かあったらどうしよう…

とりあえず、何かあればボランティアセンターに連絡すればいいんだ…！



【そんな時は…】

- ・ボランティアセンターにご相談ください！
同センターでは、ボランティアに関するどんなことでもご相談いただけます。
「こんなボランティアあるかな？」
「こんな時どうしたらいいかな？」
お気軽にご相談ください♪

【さらに…】

・ボランティア連絡協議会（ボラ連）

へのご加入もご検討ください♪

ボランティア連絡協議会は、ボランティア団体・個人が加盟する協議体で、交流会や研修会が行われます（参加は任意）。何か困ったことは先輩ボランティアに相談することもできます。



他のボランティアが、どんな様子で活動しているのかわかるのは嬉しいし、安心だな…

ボランティア連絡協議会に加盟するには

ボランティアセンター（社会福祉協議会内）に加入用紙がありますので、お声がけください。個人ボランティアで加盟されている方も多くいらっしゃいます。

ボランティア活動保険にも加入しましょう

ボランティア活動中の事故等に対応するため、ボランティア活動保険への加入をおススメしています。社協へ登録したボランティアは、登録料の補助があり、300円で加入できます（期間は3月末まで）。詳しくはお問い合わせください。

善意をありがとうございます

(8月1日から9月30日まで 受け付け分 順不同)

齊藤 邦男 様 …… 車いす1台
 匿名 様 …… 毛布類13枚
 (株)Sunrse 様 …… 金10,000円
 特定非営利活動法人ひまわりの丘 様
 …… アルミ缶31袋分
 村山 修 様 …… 金222円
 匿名 様
 …… ポータブルトイレ1台、リハビリパンツ・尿取りパット5袋
 匿名 様 …… タオル
 ミマキ電子部品(株) 様 …… 金400,000円

ウエスをありがとうございます

(8月1日から9月30日まで 受け付け分 順不同)

花づなの会 様

「フードサポートとらみの縁」(食料支援事業)へ
 寄付ありがとうございます
 (8月1日から9月30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 他32人様

〈フードサポートとらみの縁(食料支援事業)の利用状況〉
 (8月~9月まで)

利用された延人数 97名
 お渡しした食品数 合計 1,206個 (364.6kg)
 お渡ししたお米数 合計 472.5 kg



ミマキ電子部品(株)様

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.61

最近、朝夕がずいぶん暑くなりましたね。日中の暑さとの気温差があるので、体調には注意しましょう。ちょっと空いた時間に手軽にできる頭の体操でリフレッシュ。今回のクイズ、わかりますか?

問題

下記の漢字を空欄にいれて、ことわざを完成させましょう。

『 鶴・蛇・鳥・馬・魚・狐・犬・猫・狸・鶉・目白 』

- ① () 心あれば水心 ② 飛ぶ () 跡を濁さず
 ③ () の遠吠え ④ 長 () の列
 ⑤ () 撫で声 ⑥ () と () の化かし合い
 ⑦ () の一声 ⑧ () 押し
 ⑨ () 呑みにする ⑩ 夕立は () の背を分ける

答えは8ページ下にあります。

生活介護施設 「ひまわりの丘」

アルミ缶などの収集で社会貢献寄付活動

特定非営利活動法人 ひまわりの丘 様より「地域の福祉活動に役立ててほしい」と、アルミ缶 31 袋分のご寄付をいただきました。アルミ缶等は、利用者や職員が協力して収集・漬す作業などを行ったものです。



▲利用者・職員の皆さんと手作りの目録を持つ社協事務局長

～ 男性の料理サロンから ～

【サバのカレーソテー】

〔材料〕(4人分)

- ・サバ 1尾分(4切れ)
- ・塩コショウ 少々
- ・コースハム 2枚
- ・長ねぎ 1/2本
- ・生シイタケ 2枚 ・サラダ油 大1



【A】・カレー粉 小1/2 ・小麦粉 小1 ・醤油 小1/2
 ・酒 小1/2

〔作り方〕

- ①サバは切り身の真ん中に、包丁で切れ目を入れて、塩コショウ、カレー粉(分量外・適量)を振り、切り込みを入れた内側に小麦粉(分量外・適量)をまぶす。
- ②ハム、ネギ、生シイタケは細切りにする。
- ③フライパンを熱して、サラダ油・大1を入れ、②を軽く炒め、【A】を加えて混ぜ、火を止める。
- ④①のサバの切れ目に③をはさみ、全体に小麦粉(※分量外・適量)をまぶし、余分な粉は落とす。
- ⑤フライパンを熱してサラダ油・大1を入れ、④を色よく焼く。(弱火)
- ⑥器に⑤を盛り、お好みで付け合わせの野菜を盛りつけたら完成。

●編集後記

地域のいきいきサロンが活発になってきました。社協の出前講座を利用し、地域のコミュニケーションの場、リフレッシュの場として活用していただいています。ポッチャヤ介護予防体操以外にも様々なメニューがある出前講座で、今後もいきいきサロンを盛り上げていければいいなと思います。

原澤寛和

問題の答え… ①④ ②⑤ ③⑥ ⑦⑧ ⑨⑩ ⑪⑫ ⑬⑭ ⑮⑯ ⑰⑱ ⑲⑳ ㉑㉒ ㉓㉔ ㉕㉖ ㉗㉘ ㉙㉚ ㉛㉜ ㉝㉞ ㉟㊱ ㊲㊳ ㊴㊵ ㊶㊷ ㊸㊹ ㊺㊻ ㊼㊽ ㊾㊿