

# 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～

## 福祉の森ふれあいフェスティバル ～ 誰だって楽しめる・ふれあえる!! ～



10月に開催したふれあいフェスティバル。久々の通常規模での開催として、多くのお客様をお迎えしました。その裏にあったのは、約70人の実行委員と、数百人のボランティア・関係者の底力。この日、総合福祉センターは子ども達をはじめとして、多くの笑顔に包まれました。

### 内容

- ★新年のごあいさつ
- ★「介護の日・福祉講演会」、「障がい者福祉のつどい」
- ★まいさぼ便り
- ★ボランティアセンターかわら版

### 特集

- ★福祉の森ふれあいフェスティバル  
～当日の様子を写真で振り返ります～



社協の Facebook  
フォローお願いします♪

検索 東御市社協 Facebook



# 新年のあいさつ

東御市社会福祉協議会 会長 横山 好範

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は社協会費、赤い羽根募金、日赤活動資金はじめ社会福祉協議会の事業推進にご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

世界ではウクライナや中東で軍事紛争が拡大し、多くの犠牲者が発生するなど悲惨な状況が続いています。心が痛みます。

3か年に及んだコロナ感染拡大は、減少傾向の中で5類に区分変更され、ようやく通常の活動が戻りつつあります。しかし、市民生活は物価上昇等もあり厳しい状況が続いています。

社協では、5年度までの第4期地域福祉活動計画に代わる新たな第1期総合計画の策定を進め、誰でも幸せを感じられる地域共生社会の実現を目指してまいります。

生活困窮者支援、子ども子育て支援、地域福祉推進事業、ボランティア活動の推進など引き続き取り組んでまいります。

なお、今年は新たに設置される子ども第三の居場所の運営業務を市から受託し、課題を抱える子どもたちの自立を目指してまいります。

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 順不同)

- 美容室フォルテ 様  
..... チャリティーカット売上金 50,000円
- 匿名 様 ..... 金30,000円
- 東御キリスト教会 様  
..... チャリティーバザー売上金 70,000円



▲美容室フォルテ様



▲東御キリスト教会様

## ウエスをありがとうございます

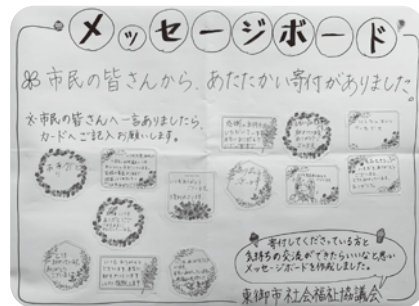
(10月、11月 受け付け分 順不同)

花づなの会 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 順不同)

- 馬場音一商店 様 関観光農園 様
- 渋谷歩 様 ぐらしの会 様 佐藤美菜子 様
- 丸山和躬 様 塚田昭 様
- 東洋羽毛北信越販売(株)長野営業所 様
- 他38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	
(10月、11月)	
利用された延べ人数	87人
お渡しした食品	合計1,113個(311.2kg)
お渡ししたお米	合計390kg



「ご寄付いただいた方へ感謝の気持ちをこめてメッセージボードを作りました」



## 11月11日 あった介護の日

～ いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう ～

11月12日、介護の日にあわせて「介護の日・福祉講演会」を開催しました。介護の日は、介護についての理解と認識を深め、介護にかかわるすべての人々を支援し、また国民への啓発を重点的に図る日として、制定されているものです。



**講演「健康づくりは生きがいづくり・地域づくり」**

(講師：長野県立大学大学院 健康栄養科学研究科 准教授 今村 晴彦 氏)

### — 講演のポイント —

- ①長野県の健康長寿には、高い就業意欲や積極的な社会活動への参加による生きがいを持った暮らしが要因として考えられる。
- ②近所づきあいが多い自治会ほど抑うつ傾向が少ない高齢者が多い。



## 12月3日～12月9日は 障害者週間

障害者週間は、平成16年の障害者基本法の改正により障がい者福祉についての関心と理解を深め、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加する意欲を高めることを目的として設定されました。

**「第20回東御市障がい者福祉のつどい」(11月23日)**

(主催：障がい者福祉のつどい実行委員会・社会福祉協議会)

・アトラクション 東御市手話サークルの皆さん

「みんなで手話を覚えよう&手話で届けよう～懐かしの唄を手話にのせて～」

・当事者ディスカッション

「障がいがあってもなくても、東御で暮らすということ」



### ～ ディスカッションのエピソード ～

- ① 関係者・ボランティアと共に進めた家の片付け (小柳氏・写真下の左側)
  - ➔ 最初は何から手を付ければいいのかわからなかったが、自分の状況や障がいに共感してくれる同じ悩みを抱えている人、支援してくれる関係者とつながり、道筋が立った。明確な目標や、信念を持って臨んだことがよかったと思う。
- ② 仕事・家計の困難を乗り越えて…「おうち時間が至福の時」 (小林氏・写真下の右側)
  - ➔ 突然の障がいに絶望するも、様々な出会いから生きる意欲を取り戻した。その後、障がい者として社会生活を送る中では、差別を受けたり金銭的な困窮に見舞われたが、専門家の支援もあり乗り越えることが出来た。今はガーデニングや自宅のカフェスペースで過ごす時間が自分の癒し。

# 第17回

おいでー!! 誰だって楽しめる・ふれあえる!!

# 「福祉の森ふれあいフェスティバル」

「第17回福祉の森ふれあいフェスティバル」は10月28日、市総合福祉センターを会場に開催し、約1,500人が訪れました。

主催は同フェスティバル実行委員会（阿部貴代枝委員長）と社会福祉協議会。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。



▲オープニングセレモニー「音楽を楽しむ会スキップ」



▲車いす体験



▲展示コーナー



▲阿部貴代枝実行委員長のあいさつ



▲手話体験



▲ふるさと鍋のふるまい



▲ステージ「童謡唱歌くるみの会・こまどりの会」



▲点字体験.



▲プラ板工作コーナー





▲市民病院コーナー



▲被災地支援バザー



▲赤十字奉仕団コーナー



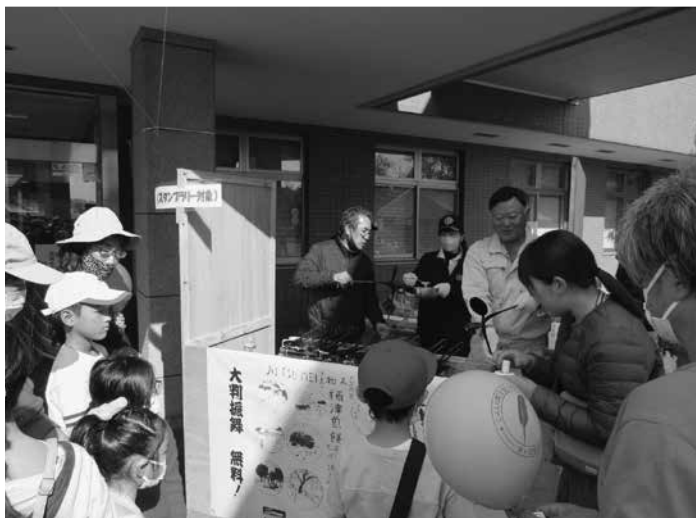
▲長野救命医療専門学校コーナー



▲市福祉課「ふくし何でも相談会」



▲ステージ「studioD.D.D」



▲柵津せんべい



▲福祉車両体験

## 介護者リフレッシュ交流会 ～紅葉の小布施へ～

11月7日、在宅で家族を介護されている方の交流を目的とした「リフレッシュ交流会」が行われました。この日は小布施町へ。はじめに北斎館の特別展「知られざる至極の木版画 摺物（すりもの）」を鑑賞。その後は「寄り付き料理蔵部」「小布施堂 えんとつ」で、秋の味覚をしっかりと堪能しながら、交流・情報交換を行い、最後は「あけびの湯」で日頃の疲れをリフレッシュしました。



## 月間スナップ

### 男性の料理サロン ～手打ちそばを楽しむ～

12月9日、中央公民館で男性の料理サロンが開催されました。この日は毎年恒例の手打ちそばサロン。グループに分かれて手際よく手打ちそばを仕上げました。また、この日は「だし巻き玉子とかわりおはぎ」にも挑戦。馴染みがあっても、自分で作ることが少ない料理に、男性たちは「家で1人でやるより、グループでやると心強い」と話していました。



## まいさぽ便り

「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

# お金のことで困っていませんか？

### 家計改善支援事業



家計管理のお悩みを解決できるよう  
私たちが一緒に考えます！

#### こんなお悩みはありませんか？

例えば、

- 家賃がうまく払えず滞納している。
- 市役所に税金の滞納がある。
- カードローンでお金を借りて返済に困っている。
- 公共料金が払えず、電気などが止められそうだ。など



＜滞納＞  
市役所の窓口や  
年金事務所に同行

＜多重債務＞  
弁護士・司法書士  
消費生活センター等  
に繋ぎ同行

家計表・キャッシュ  
フロー表の作成

貸付金の案内  
給付金制度の  
利用支援

ご自身の家計に関するちょっとしたお悩みも遠慮なくご相談ください。

**相談無料**

## 生活就労支援センター まいさぽ東御

受付日時 午前8時30分～午後5時15分（土日祝休み）

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



# ボランティアセンターから版

## 上小ブロックボランティアフォーラム “こどもを中心としたまちづくり”

12月3日(日)、総合福祉センターで上小ブロックボランティアフォーラムが開催されました。今年は「こどもを中心としたまちづくり」をテーマに佐久大学准教授の長谷川武史氏をコメンテーターに迎え、4つの実践事例の発表とグループワークを行いました。

実践発表では滋野地区、丸子地区、武石地区、長和町で活動をされている団体から通学合宿やこどもの居場所づくりについて、写真を交えながら発表をしていただきました。

グループワークでは15グループに分かれ、自分たちが住んでいる地域で行われている活動の共有やどんな活動ができるか考えました。

参加者からは「他の地区の取り組みを知ることが出来た」「こどもとの関わりが少ないので参考にしたい」との声をいただきました。



▲ 実践発表の様子



▲ グループワークの様子



## 赤い羽根通信



12月末で、東御市での集中活動期間が終了しました。今年度も、多くの皆さんにご理解、ご協力をいただいたこと心から感謝申し上げます。

ここでは、昨年いただいた赤い羽根募金への疑問点、ご意見の一部を掲載します。

### 赤い羽根へのご意見 (抜粋)

① 地域に、金銭的に困っている方がいますが、その人も募金の依頼をしなければならず、心苦しいです。

⇒赤い羽根募金は、任意の募金です。募金によって、寄付者の方の生活が圧迫されるようなことは、赤い羽根募金の趣旨に反するものです。地域の皆さまには、地域の福祉活動に役立つ貴重な財源であるという点はもちろんですが、任意の募金であるという点も、併せてご周知いただければ幸いです。



② 最近、他の寄付金に関する不正利用の報道を目にして、赤い羽根募金についても不安に感じました。東御市ではどのように扱われていますか。

⇒お預かりした募金は、複数の職員で確認し、集計が終わり次第速やかに長野県共同募金会へ送金しております。

私たちは、「皆さまからお預かりした募金は、地域の福祉のために」を合言葉に、これからも誠意をもって活動を行ってまいります。募金についてご不明な点は、「東御市共同募金委員会(事務局：社会福祉協議会)」へお問い合わせください。

## 社会福祉協議会会費

ご協力ありがとうございました

### 戸別会費

常田区 462,000円 東上田区 348,000円

### 法人会費

有紀金型産業(有) (有)日東塗装工業  
協長野県中古自動車リサイクルセンター  
藤田金属(株)長野コイルセンター (株)食品流通システム  
株グラフィックツール ジャパンウインズツアー(株)

## ～ 男性の料理サロンから ～

### 【かわりおはぎ】

【材料】(小15個分)

- ・もち米 1.5合
- ・米 0.5合
- ・白ごま 大さじ1



【A】・野沢菜 200g(みじん切り) ・酒 小1 ・醤油 小1  
・ごま油 小1 ・みりん 小1/2 ・かつお節 3g

### 【作り方】

- ① 米・もち米は、規定より少な目の水で炊き上げる。
- ② 【A】をフライパンで汁気がなくなるまで炒める。
- ③ ①が炊き上がったら軽く潰す。
- ④ ③をラップに少量取って広げ、上に②を乗せて丸める。
- ⑤ 上からごまをかざったら完成。

## 社協のケアマネージャーよりみなさまへ あったかいごだより

### No.62

寒さも増してきました。お変わりありませんか。  
今回は、介護保険制度利用の流れについてお話し  
します。

まずは、介護認定の申請を行います。申請は地域  
包括支援センターで受付し、その後、認定調査員より日程の連絡が入り、自宅へ訪問します。調査内容は、歩行や立ち上がりの様子、トイレをどのようにしてやっているか、食事はむせなく食べているか、物忘れなどはあるのかなど、様々なことを詳しく聞きます。どの程度の介護が必要なのが、また介護されているのかをまとめ、その調査報告と主治医の意見書が審査会に上がり、介護サービス料がどの程度必要であるかで、介護度(要支援1～2、要介護1～5の7段階)が決定します。その介護度に応じて本人、家族が望む生活についてケアマネージャーが相談にのり、具体的なサービスを選び支援していくようになります。

社協のケアマネでも相談に応じています。

## 社協のミニデイサービス

社協のミニデイサービスは、介護予防を目的としたサービスです。

65歳以上の方を対象に、仲間と元気に体力維持のための体操や趣味を活かした作品作り、茶話等の楽しい時間を過ごしています。

ミニデイでは、いただいたタオルなどで介護予防として雑巾を作ってきました。作った雑巾を使い喜んでもらえたら嬉しいと、2018年から市内の保育園に寄付しています。11月21日に祢津保育園年長の子どもたちが、感謝の気持ちを伝えるにミニデイに来てくれました。

園児たちの『幸せなら手をたたこう』の歌とともに、肩をたたいていただきました。小さくてあたたかな心のこもった肩たたきに、心がなごみました。「また来てね」「また来ます」と幸せな時間を過ごしました。



### ●編集後記

自宅で知人から頂いた観葉植物を育てています。寒い時期は、特に枯れないよう気にかけてあげます。暖かい日は外に出して、寒い日は家の中に…。何だか人間と似ているなと思い、笑ってしまいました。季節の病気も流行る時期、植物だけではなく、自分の体調管理に気を付けていきたいです。  
(小野紘彰)