



福ちゃん

社協報



表紙：書き初め
デイサービスセンター花の里

… 目次 …

- | | |
|----|---------------------------------------|
| 2P | ▶ 支え合いまちづくりレポート |
| 3P | ▶ まいさぼ相談・生活支援米の配布
トルコ・シリア地震救援金募集 |
| 4P | ▶ 日本赤十字社から学ぶ防災ミニクイズ
募金のお礼 |
| 5P | ▶ デイサービスセンター正月行事
職員募集 |
| 6P | ▶ 介護のコツ
ボランティア活動保険
障がい者交流会のお知らせ |

＼ 小布施らしく ／

みんなで支え合う 移動・外出支援
～有志打ち合わせ会～ 1/21、2/4

小布施町
支え合いまちづくり
レポート Vol.27

10月、11月に開催した移動・外出支援のフォーラムを受け、“これからの小布施の実情にあった移動・外出支援の仕組み”について、役場と社協では、住民のみなさんとより踏み込んだ意見交換を進めています。



「“あの人”のお出かけを支えたい」という仕組みづくり

移動・外出というと、鉄道やバス、タクシーなどの大きな交通手段が思い浮かびますが、社会が変化する中で求められているのは、「個別」で「身近」な移動問題をどうするか、ということが見えてきました。

家族に運転免許返納を
勧められている

外出は買い物と
通院だけ

ガソリンも値上がりしていて、
友達に頼むのも気が引ける

乗せてあげたいけれど、万
が一のことが
心配で…

運転できなくなったら畑
に行けなくなる

スーパーの買い物。行きは歩いて、
帰りは荷物があるからタクシーで

家族がいるけれど遠慮しがち

“あの人”の
お出かけを
支えたい

どうやったら
いいかな？

小さな町だからキャッチしやすい、顔が思い浮かぶような困りごとに対して、機動力・スピード感を持った柔軟な仕組みづくりが動き出しています。

(町報 2月号にも関連記事掲載あり)

次回は、先行取組みの「須崎市旭ヶ丘地区生活助け合い事業」見学について報告します！

桃源荘サロン
de
移動図書館

桃源荘サロンでは、11月からまちとしょテラソ（小布施町立図書館）のご協力をいただき、移動図書館により毎月20冊の本の貸し出しを行ってきました。（3か月のお試し利用）

利用者さんからは、移動手段がなく、自分ではなかなか図書館へ足を運ぶことができないが、リクエストした本が“自分たちのところへ届く”ことに喜びの声が寄せられています。冬季はお休みになりますが、春に再開されるのを心待ちにしています。



軽トラックの荷台が図書館に！

地域の担い手はぐくみ講座
映画上映会のお知らせ

超高齢社会となり、2025年には5人に1人が“認知症”になると言われています。

以前、上映した「ぼけますから、よろしくお願いします。」のその後…「ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえりお母さん～」の上映を下記の日程で開催します。

場 所	千年樹の里・小布施町健康福祉センター（入場料：受付にて1人500円）
日 程	3月17日（金）18：00～20：00（受付17：00～） 3月18日（土）10：00～12：00（受付9：00～）
申し込み	3月13日（月）までに、小布施町社会福祉協議会へ（TEL：026-242-6665）

ドキュメンタリー
映画を通して、認
知症と看取りにつ
いて理解を深めま
せんか？



生活の困りごと・悩み事は

まいさぼ

にご相談ください

生活に困っているけど、
頼れる人がいない...

仕事をしたいけど、
上手くいかない...



ひきこもり状態から
抜け出せない...



生活就労支援センター“まいさぼ”では、さまざまな問題でお困りの方の包括的な支援を行います。お一人で悩まずに、ご相談ください。秘密は固く守られますのでご安心ください。

生活就労支援センター

まいさぼ信州長野

場 所 長野市中御所岡田 98-1
長野保健福祉事務所内

電 話 023-267-7088

相談受付 月～金曜日（祝日を除く）
9：00～17：00



まいさぼ出張相談所

小布施町社会福祉協議会内

場 所 小布施町大字小布施 860-イ
千年樹の里・健康福祉センター内

電 話 026-242-6665

相談受付 月～金曜日（祝日を除く）
8：30～17：30

生活支援米
の配布について

新型コロナウイルス感染拡大や物価高騰の中、お仕事や金銭面でご心労の多い生活を送られている方々に向け「これからの生活の安定にお役に立てていただければ」と、支援米をご寄付いただきました。生活にお困りの方に支援米をお渡しします。

配布期間 2月20日（月）～3月19日（日）8：30～17：30
※支援米が終わり次第終了となります。

配布場所 小布施町社会福祉協議会

申し込み 不要
※希望される方は、直接お越しください。

そ の 他 精米済みのお米をお渡しします（世帯人数×1.5kg）

お米を寄付してくださった方、企業様

阿藤五十男 様（押羽）
七六〇（南無ゼロ）倶楽部 様
東洋羽毛北信越販売株式会社
長野営業所 様



来所時に書類をご記入いただき、まいさぼ等の相談機関について、
簡単にご案内します



救援金
募 集



トルコ・シリア地震救援金を募集しています

地震で被災された方々へみなさまのあたたかいご支援をお願いします。

募金箱を役場および健康福祉センターに令和5年5月31日まで設置しています。

ご寄付いただいた救援金は日本赤十字社を通じて被災地へ送られます。

日本赤十字社から学ぶ 防災ミニクイズ

Vol.2
日ごろの備え編

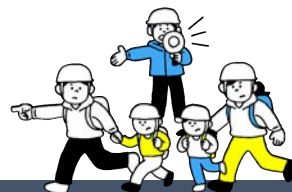
みんなで
考えて
みよう！



日本赤十字社は、国内外における災害救護活動をはじめ、いかなる状況下においても人間のいのちと健康、尊厳を守ることを使命に幅広い分野で活動しています。また災害からいのちを守るため、ともに助け合える地域づくりを進めるための、防災啓発セミナーも開催しています。

12月号に引き続き、防災啓発セミナーからクイズを出題します。

気軽に学べる防災ミニクイズに挑戦！（答えはこのページの下にあります）



(A)

非常時、家庭内の備蓄食料は3日～1週間分必要になると言われています。

推奨されている、食料品を備蓄する方法はどれでしょう？

- ①.少し多めに食料品や加工品を買い、使った分だけ買い足す。
- ②.食料品を食べきってから新しく買い足す。
- ③.人数分の備蓄品をすぐに持ち出せる袋に詰めておく。

(B)

阪神・淡路大震災の時、多くの方が建物の下敷きになるなど自力脱出困難者になりました。

80%以上の方は誰によって助けられたでしょう？

- ①.消防、自衛隊などの公的機関
- ②.家族や近隣住民

※ 日本赤十字社による防災啓発セミナーをご希望の方や団体は、小布施町社協までご連絡ください

赤い羽根共同募金、社会を明るくする運動募金へのご協力ありがとうございました

「赤い羽根共同募金」は、地域福祉の推進に取り組む町内の団体等への助成金や災害ボランティア活動への支援金として、「社会を明るくする運動募金」は、犯罪や非行の防止、立ち直りを支えるために活用されます。

みなさんの温かいご支援・ご協力ありがとうございました

赤い羽根共同募金 1,395,248円

社会を明るくする運動募金 174,722円



防災ミニクイズの答え

(A) 答え：①

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料品を家に備蓄しておく。

この方法をローリングストックと言います。



(B) 答え：②

災害発生時には、家族（自助）や近隣住民（互助）による協力が、迅速な救助につながります。

日頃から、地域での支え合いや助け合いを大切にし、災害弱者となる高齢者や障がい者の方がどこにいるのか、また、その避難先や方法を確認しておきましょう。



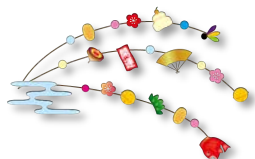
うさぎ年
初笑い

町デイサービスセンターとデイサービスセンター花の里で、
お正月に合わせた行事を行いました。



■ ものづくり ■

小正月の豊作を祈願する行事。地域によっては『まゆ玉飾り』とも言われ、米粉を練って蒸して丸め、まゆの形に似せたものを、柳や樫、水木、梅などの木の枝にさして、養蚕や農作物の豊作を祈願します。



■ 福笑い ■

町デイサービスセンターでは、利用者さんの声に合わせて、目隠しをした職員が顔を作りました。

デイサービスセンター花の里では、利用者さん同士で声をかけ合い、顔を作りました。



声だけでなく、
手を持って場所
を教えるなど、
微笑ましい姿も
みられました



■ 正月遊び ■

子どもの頃にやった「カルタ取り」や「けん玉遊び」などで楽しみました。

床に大きなカルタを並べ、お手玉を投げて取るカルタ取りでは、気合のこもった一投で相手の玉を弾き飛ばす一場面も見られました。



資格を活かして、私たちと一緒に福祉の仕事をしてみませんか

詳細はホームページに記載 ▶



募 集	人 数	勤務場所	勤務日	応募資格等
生活相談員兼介護員（総合正職）	1 名	町デイサービスセンター	週 5	介護福祉士資格
介護支援専門員（一般正職）	1 名	居宅介護支援事業所	週 5	介護支援専門員資格
看護師（パート）	1 名	デイサービスセンター花の里	週 3	看護師または准看護師資格
介護員（パート）	若干名	町デイサービスセンター	週 5	ホームヘルパー2 級以上



処遇等は就業規則、給与規定によります

第 18 回
介護のコツ

寝ながらできる腰痛予防のストレッチ

今日から
始めてみよう！

～ 下肢かかえ ～

仰向けから両太ももの後ろを抱え、胸に近づけるように引き寄せる。できるだけ丸くなり 15～30 秒姿勢を保持する。

息を止めないで頭を上げ、
少しずつ胸を両膝に引き寄
せると良いでしょう



腰痛予防のストレッチは、心地よい刺激の範囲で無理のないように 5 回くらいから試します。
また、時間を決めて行い、習慣づけられると良いです。腰の痛みが強くなったらすぐに止めましょう。

～ 腰ひねり ～

仰向けになり両手を真横へ広げ、両膝を立てる。
両膝をそろえて、できる所まで片側に倒す。

肩が浮かないよう注意
し 15～30 秒静止したら
反対側も同様に行う。

胸と頭が天井を向いたまま
の状態で行いましょう



Security

ボランティア活動保険に加入しましょう

対象となる活動	ボランティアセンターに届け出た活動または活動団体の活動・非営利の NPO の活動	
プラン名	基本プラン	天災・地震補償プラン
基本料金	350 円（自己負担 100 円※250 円は社協より補助）	500 円（自己負担 500 円）
補償内容	偶然な事故によりケガを負った場合や、他人にケガをさせたり他人の物を壊してしまい、法律上の損害賠償責任を負った場合に補償。 食中毒、特定感染症、熱中症、台風などの風水害によるケガを負った場合なども補償。	基本プランの補償内容に加え、地震・噴火・津波に起因するボランティア自身の死傷について補償。
申込方法	令和 5 年 3 月 17 日（金）までにボランティアセンターで手続きをしてください。	
留意点	令和 5 年 4 月 1 日からの保険適用を希望される個人や団体の代表者のみなさんはお申し込みください。なお、現在加入されているボランティア活動保険の補償期間は令和 5 年 3 月 31 日で終了になりますので、継続される場合も改めてお申し込みをお願いします。	

令和 4 年度

障がい者交流会
ボッチャ体験会インフォ
メーション

障がいの有無や年齢、性別を問わず一緒に楽しめる、パラリンピックの正式種目にもなっている「ボッチャ」。

体験してみないと分からない面白さのあるボッチャを体験してみませんか？

日 時	令和 5 年 3 月 25 日（土） 10：00～12：00	内 容	ボッチャの練習＆ゲーム（試合）
場 所	千年樹の里・健康福祉センター	参加費	無料
対 象 者	小布施町在住または在勤の方		
申 込 み	令和 5 年 3 月 17 日（金）までに小布施町社会福祉協議会へ（TEL：026-242-6665）		
そ の 他	車いすの方や歩行が困難な方などで、会場まで来ることが難しい場合にはご相談ください。		



小布施町社協
ホームページ
リニューアル
しました♪



発行者	社会福祉法人 小布施町社会福祉協議会（小布施町健康福祉センター内）		
E-mail	o-shakyo@stvnnet.home.ne.jp	T E L	026-242-6665
U R L	http://obuse-shakyo.org/	F A X	026-242-6696



社協報「福ちゃん」は共同募金の配分金で発行されています