小布施町社会福祉協議会　令和6年2月20日（第129号）

社協報 福ちゃん

豊かな香りに誘われて
一杯のコーヒーから『つながる』

表紙　コーヒーボランティア講座
（詳細は2P参照）

目　次

2P　▸ 支え合いまちづくりレポート

3P　▸ 在宅介護者のつどい
▸ ボランティア交流会
▸ ボランティア活動保険

4P　▸ 日本赤十字社から学ぶ防災ミニクイズ
▸ 義援金・救援金のお知らせ

5P　▸ 新年会（町ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ）
▸ お汁粉パーティー（ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ花の里）

6P　▸ わたしのチャレンジ
▸ 赤い羽根共同募金のお礼

～自分の好きが誰かの笑顔になる～
コーヒーボランティア講座

小布施町
支え合いまちづくり
レポート　Vol.33

日程	1グループ：1月19日（金）・2月2日（金） 2グループ：2月5日（月）・2月19日（月）	内容	1日目：ドリップコーヒーの基本的な淹れ方 2日目：カフェオレの淹れ方、豆の焙煎や種類について

きっかけは「美味しいコーヒーが飲みたい」とのお声から…

日々、当たり前のように親しまれているコーヒーですが、飲みたくてもその機会が身近にない高齢者等の方へ、コーヒーを淹れてくれるボランティアさんがいてくれたら、暮らしが豊かになるのではとボランティア講座を計画したところ、定員を上回る申込みがあり、追加講座も企画しながら開催しました。

受講者からは「コーヒーを淹れるのが好き。自分のコーヒーで喜んでもらいたい」「ボランティア活動の機会を探していた」などの参加動機が寄せられました。

講座では、自身がコーヒーを楽しむと同時に、誰かに飲んでもらうことをイメージしながら、ドリップでの淹れ方を実習。受講者同士でアドバイスしたり、コーヒー豆の種類や煎り方で変わる“香り”や“味”の違いに、会話も弾みました。

一つひとつの所作に心を込めて…

「ボランティアで出すコーヒーの種類は何がいいですか？」と、活動に向けて意欲的な質問もたくさん出されました。

講師からは、地球環境の変化によりコーヒー豆の生産地が半減し、コーヒー供給の激減が心配される“コーヒー２０５０年問題”や、豆の大部分が発展途上国で生産される中、良質な豆を作り続けられるよう生産者の生活水準の向上が必要なこと、自然環境へ配慮、適切な価格で長期的に取引を行う“フェアトレード”についても学びました。コーヒーが手元に届く過程にも想いを寄せ、更に味わいを感じる時間となりました。

一杯のコーヒーで
笑顔になって
もらえたら…

講　師
マルテ珈琲焙煎所
鈴木さん

“自分ができること”として、台風１９号豪雨災害の際に、コーヒーをポットに淹れ避難所へ届けたボランティア経験談もお聞きできました。

SC 戸井田

SC…生活支援コーディネーター

まずは、地域の福祉施設等でコーヒーを振る舞う演習を行います。ボランティアさんも飲む方もコーヒーを通じて交流し、ホッと笑顔になるひと時を目指して活動を行っていく予定です。

▶▶本格的な活動をこれから計画していきます。

「コーヒーボランティアさんに来て欲しい」とご希望の福祉施設等は、町社協ボランティアセンターまでご相談ください。

TEL：026-242-6665

ボランティア
コーディネーター酒井

在宅介護者のつどい

令和 5 年 12 月 20 日（水）、自宅で重度要介護高齢者等を一定期間以上介護している方を対象に、介護者同士の交流とリフレッシュを目的に、在宅介護者のつどいを開催しました。

昨年に引き続き、フラワーアレンジメント講座を行い、お花を通じた癒しの時間とおしゃべりを楽しんでいただきました。

参加者のみなさんは「お花は見ているだけでいいわね」「どこにさしたらいいかな。バランスが難しい」と全体を見ながら飾りつけをしました。出来上がったあと「これ素敵ね」「上手にできてる」と声をかけ合いながら、笑顔でお互いのフラワーアレンジメントを見て回りました。クリスマスからお正月まで長く楽しめると、みなさん笑顔で大切に持ち帰られました。

令和5年度 ボランティア交流会（インフォメーション）

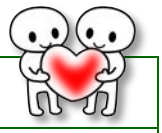
ボランティアさん同士がグループの枠を超えて、普段の取り組みや意見を交換する交流会を行います。日ごろの活動のヒントやアイディアを手に入れませんか。

当日は、須坂市を拠点に音楽活動されている“アンサンブルぺんぺん”さんの演奏と活動紹介があります。

日　時	令和 6 年 3 月 8 日（金）　午前 10：00～11：30　（受付：午前 9：40～）		
場　所	千年樹の里　健康福祉センター	対 象 者	ボランティア団体・個人、町内で活動している方、ボランティアに興味・関心のある方
申し込み	令和 6 年 3 月 5 日（火）までに町社協ボランティアセンターへ（TEL：026-242-6665）		
内　容	アンサンブルぺんぺんさんの演奏と活動紹介、参加者同士の意見交換・茶話会		

素敵な音色を聴きにお越しください♪

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 基本料金	**基本プラン** 350 円（自己負担 100 円※250 円は社協より補助）	**天災・地震補償プラン** 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 6 年 3 月 18 日（月）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 6 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 6 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。	

日本赤十字社から学ぶ 防災ミニクイズ

Vol.5

みんなで考えてみよう！

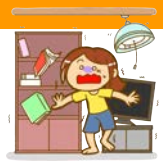
日本赤十字社は、国内外における災害救護活動をはじめ、いかなる状況下においても**人間のいのちと健康、尊厳を守ることを使命に**幅広い分野で活動しています。また**災害からいのちを守るため、ともに助け合える地域づくりを進めるため**の、防災啓発セミナーも開催しています。

その防災啓発セミナーからクイズを出題。ご好評につきクイズコーナー第５弾です。

（答えはページ下にあります）

（A）地震が起きた時に『最初に』する行動として間違っているのは？

① 机の下に隠れる
② ガスコンロの火を消す
③ 本棚から離れる



（B）備蓄しておく水について、１日に必要とされる水の量は１人何リットルでしょうか。

① 1.5 リットル
② ３リットル
③ ５リットル

※　これらの考え方は、平穏な日常生活では、つい忘れてしまうことも…。そのため日赤は、年間を通じて赤十字防災セミナーを開催しています。小学生からお年寄りまでゲーム感覚で防災について学べます。

※　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。

義援金･救援金のおしらせ

小布施町役場および千年樹の里健康福祉センターに義援金・支援金の募金箱を設置しています。
集まった義援金・救援金は日本赤十字社や共同募金会を通じて被災地へ送金されます。
災害により被災された方々の復興のためにみなさまのあたたかいご支援をお願いします。

・・・義援金・・・

- ❑ 令和６年能登半島地震災害義援金（石川県、富山県）
- ❑ 令和５年６月７月大雨災害義援金（福岡県）

・・・救援金・・・

- ❑ ウクライナ人道危機救援金
- ❑ イスラエル・ガザ人道危機救援金

義援金：被災者の方々に直接届けられる寄付
支援金：被災者を支援している団体を支えるための寄付
救援金：海外の災害などに対して、その救援活動等に使ってもらうことを目的とした寄付

（A）②ガスコンロの火を消す

1997 年、都市ガス、プロパンガスを安全に使用するために全戸にマイコンメーター（自動遮断機能がついたメーター）の設置が義務づけられました。現在は大きな地震があったとき、ガスコンロの火は自動で止まるようになっています。

ゆれがおさまり安全を確認したら、ガスの元栓を確認したり、ブレーカーを落としたり（通電後の火災を防ぐため）して避難しましょう。

（B）②3 リットル

交通網が寸断されることも想定し、備蓄食料は最低 3 日分～１週間の備蓄を用意することが推奨されています。１人が１日に必要な水の量は３リットル。１人あたりに必要な水の備蓄量は３日分だと９リットル、１週間分だと２１リットルも必要になります。

少し多めに水や食料を買って日常的に使い、使った分を新しく買い足す『ローリングストック』で一定量を家に備蓄しておくことがおススメです。

「自助」とは自分自身（家族を含む）の安全を守ることです。

➡災害が起きた時はまず「自助」が大切です。また、普段から災害に備えることも「自助」です。

新年会

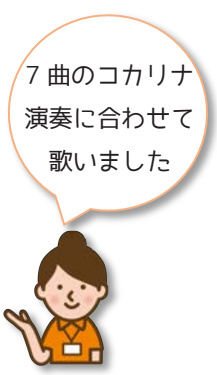
町デイサービスセンター

毎年恒例の新年会を 1 月 25 日（木）に行いました。今回はご家族にも一緒に楽しんでいただこうとお声がけしたところ、2 組ご参加くださいました。また、ボランティアでコカリナの楓会、日本舞踊の花房会のみなさんに、演奏や踊りを披露いただきました。

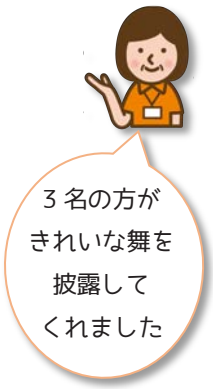
利用者さんからは「ずっと観ていても飽きない」「昔は自分も踊っていたけど、今は出来ないからこうやってここで観ることができて幸せ」「オカリナは知っていたけど、コカリナもいい音だね」など喜びの声が聞かれました。

ボランティアさんへ「また来てください」とお願いすると「ぜひまた呼んでください」と快くお返事をいただきました。短い時間でしたが、みなさん楽しいひと時を過ごせました。

コカリナ「楓会」



「花房会」



お汁粉パーティー

デイサービスセンター花の里

お正月は終わりましたが、もう少しお正月気分を楽しみたいと、1 月 25 日（木）にお汁粉パーティーを行いました。

お餅は食べやすいようにひと工夫。白玉粉と小麦粉を厨房スタッフが丹念に混ぜたお餅を、利用者さんに鍋からよそっていただきました。一口食べたら「甘くておいしいよ」とみなさん笑顔で召しあがりました。帰りの送迎の車中でもお汁粉の話題で盛りあがっていました。

車いす・歩行器寄贈のお礼

令和 5 年 12 月 25 日（月）に、小布施町勤労者協議会様より創立 70 周年記念事業の一環として、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へ車いすと歩行器を各 2 台ご寄贈いただきました。

最高のクリスマスプレゼントをいただき、ありがとうございました。大切に使わせていただきます。

住民のみなさんの「チャレンジ」を紹介

わたしのチャレンジ！

楽しみを持ち、新たなことに一歩ずつ

インタビュー：雪桜の会のみなさん

『雪桜の会』は 2000 年に結成され、太極拳の活動を通じて仲間づくりや健康づくりに取り組むグループです。メンバーそれぞれの目標を大切にしながら、ボランティア活動にも力を入れてこられました。

先日、町デイサービスセンターやデイサービスセンター花の里で太極拳を披露したところ、利用者さんから「きらびやかな衣装、初めて見た」「実際に一緒にやってみて、難しかったけれど楽しかった」「体があたたまった」等の喜びの感想が寄せられました。活動メンバーからは「利用者さんの反応が聞けて、とても嬉しかった」という手ごたえと同時に、「自分達の体の内面からの健康づくりのために活動を続けながら、太極拳だけでなく、無理なくボランティアできることがあればやってみたい」と、会の意気込みをお聞きすることができました。

「今後もボランティア活動を通して、お互いに寄り添いながら楽しみ、新たなことに一歩踏み出して輪を広げたい」とのこと。太極拳の発表の機会も募集中です。雪桜の会に来て欲しいという希望がありましたら、ボランティアセンターを通じてお声がけください。

太極拳…血液やリンパの流れを良くして新陳代謝のアップが期待できます。
また、深い呼吸により自律神経のバランスを整え、リラックスにも効果的です。

➡ あなたの「チャレンジ！」を募集中です。下記までご連絡をお待ちしています！

社会福祉協議会（健康福祉センター）の日曜日の日直対応方法の変更について

本会の休業日にあたる土曜日及び日曜日については、これまで日直当番として職員を１名配置し、電話応対や来客対応また地域包括支援センターからの委託で健康福祉センターの管理等をしていましたが、特に日曜日においてはお客様の来所やお問い合わせ等が少ないため、日直の対応方法を下記の通り変更させていただくことになりましたのでご理解のほどよろしくお願いします。

変更事項	【日曜日】…日直の職員は不在となり、健康福祉センターの予約が無い当日利用はできなくなります。
留意点	※日曜日に健康福祉センターを利用される場合は、事前（利用日の１週間前まで）に、地域包括支援センター（℡026-242-6680）へ連絡のうえ、ご予約ください。 ※日曜日当日に社会福祉協議会に御用がある場合は、℡026-242-6665 へ連絡ください。各部署の携帯電話番号をご案内します。 【土曜日】…現行どおり、日直者を配置します。（変更なし）
変更日	令和６年４月７日（日）から

赤い羽根共同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
1,264,946 円

「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などの支援金等として活用されています。

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@stvnet.home.ne.jp
URL　http://obuse-shakyo.org/
TEL　026-242-6665
FAX　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