



小布施町
社会福祉協議会

社協報

ふく 福ちゃん

2025

12月

第140号

挑戦は、

いくつになっても美しい

～作る喜び・表現する喜び～

ゆめ愛文化展・芸能祭



目次

- 2P 支え合いまちづくりレポート
- 3P 生活支援米をお渡しします
家族介護者のつどい
- 4P 外出事業「信州須坂大菊花展」
ボランティアウィーク！
- 5P 第27回ゆめ愛文化展
養成講座で広がる音訳ボランティアの輪
- 6P 町で働く「ふくし」のカタチ
麻雀用具を探しています
町社協公式ブログ開設
年末年始休業のお知らせ



小布施町支え合いまちづくりレポート vol.44

ふだんのくらしに、 さりげない支え合い

～ごみ出しも移動も、ささやかな助け合いを地域で育てる～

- ❶「ひとり暮らしでごみ出しが大変…」
- ❷「免許返納したら移動手段がなくなってしまう…」
- ❸「誰かの力になりたいけれど、どう始めたらいいの?…」

誰にでも起こりうる暮らしのちょっとした困りごとに、「大丈夫?」「手伝うよ」と自然と声をかけ合えるつながりが生まれるよう、みなさんと一緒に考え、進めています。



生活支援
コーディネーター
神田



町のごみ出しの状況把握を始めました

町内に寄せられる暮らしの困りごとの中でも、ごみ出しに関する悩みは多くの方が抱えているテーマです。

そこで、町内のごみ出しの現状をより詳しく知るため、全27自治会の環境美化委員長さんへ「ごみ出しに関するアンケート」を実施しました。

アンケートでは、ごみ出し場所の数、出せる日にちや時間帯、施錠の有無、立ち合い当番の状況、自治会ごとのルールなど、13項目にわたり質問をしました。

その結果、各自治会で定められたルールのもと、円滑にごみ出しが運営され



ていることが確認できました。その一方で、核家族化、生活スタイルの変化、認知機能の低下、体調不良などを背景に、「分別が難しくなっている」「ルールを守れないケースがある」といった現状も見えてきました。

アンケートで得られた貴重な情報をもとに、今後はより詳しい状況把握を進めます。そして、関係機関と連携しながら、地域での支え合いが生まれていく仕組みづくりを協議していきます。



自分もあの人も、笑顔で元気になる♪

“寄り添い”ドライバー養成講座

計画中!



開催日 2月

募集開始 1月中旬～

講座内容 (予定) 寄り添いが必要な方の身体や心の特徴を学ぶ

- ▶ 付き添いや介助の体験
- ▶ 体験談の発表&座談会
- ▶ 安全運転講習

※詳細は、1月町報に折込まれる開催チラシをご確認ください。

みなさんのご参加をお待ちしています!

「免許返納で移動が大変…」「誰かの力になりたいけど、どう始めれば…」、そんな声に応えるのが“寄り添い”ドライバーです。

これは単なる送迎ではなく、目的地での活動にも寄り添いながら、利用される方の「行きたい」「やりたい」を一緒に叶えるボランティアです。

「ちょっと誰かの力になりたい」「今のボランティア活動に自信を持ちたい」という方へ、活動する側も、支援を必要とする側も、お互いが笑顔になれる“寄り添い”ドライバー養成講座を計画中です。

この活動で、「お願いね」「いいよ」という言葉が自然と交わされる、地域全体の温かい関係づくりを目指します。

温かいご支援を、みなさんの暮らしへ 生活支援米をお渡しします



日々の生活や金銭面等で気苦労が多い生活を送られている方々に「少しでもお役に立てていたければ」という温かいお気持ちから、町内の方や七六〇(南無ゼロ)倶楽部様より生活支援米のご寄付をいただきました。社協窓口にて、下記のとおり無償でお米をお渡しします。どうぞお気軽にお越しください。

配布期間 令和7年12月22日(月)～令和8年3月31日(火)
※生活支援米が終わり次第終了となります。

配布時間 午前8時30分～午後5時30分

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)
年末年始(12/27～1/4)および土日、祝日は生活支援米のお渡しができませんので、ご承知おください

受け取りに関する大切なこと

お米をお渡しする際に、生活の困りごとについてお尋ねする簡単な質問シートへのご記入をお願いしています。

これは、皆様のお困りごとの内容を把握し、必要に応じて適切な相談機関をご案内するためのものです。

ご案内を強制するものではありませんので、安心してご来所ください。



気持ちを分かち合い、心を整えるひととき

家族介護者のつどい

介護の日々の中では、思うようにいかないもどかしさや、自分の気持ちとの葛藤で心が疲れてしまうことがあります。言葉にするのが難しい、その深い疲れや悩みを、同じ境遇の方と分かち合える場所がここに 있습니다。

誰かに話すことで、心が少し軽くなるヒントや、明日への活力がきっと見つかります。どうぞお気軽にご参加ください。

日時 令和8年2月10日(火) 午前10時～12時

場所 千年樹の里 健康福祉センター

対象者 家族を介護している介護者の方(在宅、施設、介護度、障害支援区分は問いません)

申込み 令和8年2月3日(火)までに町社協(TEL242-6665)または右記二次元コードより

参加費
無料



内 容

テーマ：心をちょっと元気にするコツを知ろう

気持ちが疲れたときに、どのように元気を取り戻していくのか。自分の心の動きを知ることから始め、心をちょっと元気にするヒントを体験し共有します。

また、怒りの感情に振り回されないための工夫を学べる、日々の暮らしに活かせる時間です。

講師：高沢 貴子さん(国家資格キャリアコンサルタント、JREA 認定レジリエンストレーナー 他)

茶話会：ホッと一息、心を整える時間

お茶やお菓子を食べながら、ざっくばらんに介護の疲れや悩みを分かち合う場です。

「誰かと話したい」「ただ静かに休みたい」という方も、ホッと一息つき、ご自身の心を整える時間としてお気軽にご利用ください。

11/1(土)～14(金)

秋色に染まる一日！

～菊の花がもたらしてくれた、笑顔あふれるひととき～



臥竜公園の信州須坂大菊花展へ外出しました。
会場は 400 鉢余りの見事な菊に彩られ、利用者さんは「きれいだね」「久しぶりに来たよ」「懐かしいな」と口々に話され、大変喜ばれていました。
今回も、たくさんのボランティアさんにご協力い

ただきました。当初は「役に立つかしら」と少し心配されていた方からも「利用者さんと一緒に菊が見られて良い目の保養になった」「楽しかった」という声が聞かれ、お互いが充実した素敵な時間を過ごすことができました。

ボランティアウィーク！

～芸術の秋、芸能を楽しむ～

さまざまなボランティアさんにご協力いただき、多彩な芸能を満喫。利用者さんも一緒になって楽しめ



る参加型の演目は一段と盛り上がりしました。

手品ボランティアさんと入門編の「移動するゴム」に挑戦したり、歌芸ボランティアさんのスコップ三味線に合わせ、名曲「りんごの唄」を大合唱。

また、フラダンスのボランティアさんと童謡「チューリップ」のフラを踊ったり、会場全体から歓声が上がった南京玉すだれなど、笑顔あふれる素敵なひとときとなりました。



- 10月1日(水)・・・フラダンス『ラウレア』
- 5日(日)・・・手品『すいせんマジックサークル』
- 6日(月)・・・ハワイアンフラ『クーレイアロハ』
- 7日(火)・・・ウクレレとピアノ演奏会『K&K美笑会』
- 8日(水)・・・コカリナ演奏会『コカリナ秋桜の会』
- 9日(木)・・・歌芸『デコボココンビ』
- 10日(金)・・・ウクレレ演奏『ウクレレサークル』
- 11日(土)・・・南京玉すだれ『南京玉すだれサークル』

期間中はウクレレ演奏やコカリナ演奏など、終始にぎやかな時間が続きました。ご協力いただいたボランティアさんに心より感謝申し上げます。



11月
20~21日

日頃の活動発表の場

第27回 ゆめ愛文化展で生きがいづくり

7年ぶりの

抹茶のふるまい



シニアクラブ連合会女性部のみなさんのご協力により、コロナ禍で中断していた抹茶のふるまいが再開されました。来場者からは「思いがけず美味しいお抹茶をいただき、あたたかなおもてなしに感謝です」とのお声がありました。



来場者のみなさんに美味しいと飲んでいただき、事前練習したかいがありました



芸能祭

歌や踊りの発表



「みなさんに楽しんでいただきたい」と各団体の工夫もあり、楽しくにぎやかな芸能祭となりました。表紙を飾った豊貴美さんは「91才になっても元気に舞う姿をみなさんにお見せしたい」と出演してくださいました。



今年は3つの団体が初参加。来年も出演してくださることをお待ちしております。

作品展

手芸や盆栽など様々な作品等の出展

見学に訪れた方からは「さまざまな作品があり勉強になります。私も頑張って作りたい」と展示作品から刺激を受けたという感想も聞かれました。



「声」で伝える広報

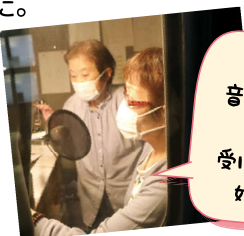
養成講座で広がる音訳ボランティアの輪

～視覚に障がいがある人などのために、文字や図の情報を音声に変えて伝えるボランティア～

音訳の技術を学ぶ講座で「内容を正確に伝える」ためのポイントを多岐にわたり学びました。具体的には、文章の意味が変わらないよう区切りに留意することや、聞き手の読む速さに配慮することなど、多くの実践的な技術を習得しました。

受講者からは「普段何気なく発している言葉ですが、より大切に使いたいという気持ちが湧いてきました」と、活動への新たな意気込みが聞かれました。

最後に講師より「音声の情報を待っている方々のために、音訳ボランティアを頑張ってください」と温かいエールをいただきました。



受講後、音訳ボラの先輩のサポートを受けながら活動を始めています



全5回

音訳された広報誌を聞けます！
「社協報福ちゃん」▶ 町社協HP
「町報おぶせ」▶ 町公式HP



社協報福ちゃん 令和7年12月号

「ふだんのくらしのしあわせ」を支える福祉の仕事
～町で働く「ふくし」のカタチ～

第2回

福祉用具専門相談員 **古坂 道彦** さん
(ケアショップ ナカジマ)



1 福祉用具専門相談員とはどのようなお仕事ですか？

一人ひとりの暮らしが安全に安心して快適に過ごせるように、福祉用具の相談や選定を行い、お届けする仕事です。使用後も定期的に点検を行います。

2 この仕事を選んだきっかけを教えてください

もともとは別の業種で営業をしていました。高齢の方と接したことをきっかけにヘルパーの資格を取った後に福祉用具を知り、営業の経験も活かせると思ったことがきっかけでした。

3 この仕事を通じてどのようなスキルや能力が身につきましたか？

この仕事を通して身についたのは「福祉」と「建築」の二つの視点から総合的に判断する力です。利用者さんの身体状況や生活動作を観察・評価し、その技術を活かして最適な福祉用具や住宅改修を提案します。また、多職種とのチーム連携を通じて、コミュニケーション能力も日々高まっていると実感しています。

4 この仕事ならではの喜びややりがい、達成感を感じる時は？

利用者さんの「できないことができるようになった」という言葉を聞いた時です。「福祉用具を使うことでふたつきなく歩けるようになった」と聞いた時や、家族の方から「ポータブルトイレを入れたことで介護が楽になった」と喜んでもらった時も嬉しいです。

5 日頃どのようなことを大切にして業務にあたっていますか？

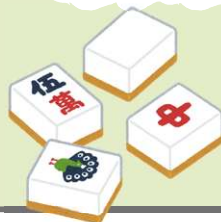
ご依頼を受けた際は、利用者さんの安全や身体状況に関わる問題かどうかをすぐに確認し、福祉用具を早急に用意すべきかを判断します。早く生活環境を整えることが重要だからです。また、福祉用具は「眼鏡と同じ」だと考えています。道具を使うと体を弱くするという懸念もありますが、実際は「使うことで、できないことができるようになる」ことを支えるものです。従前の生活に近い、ストレスのない暮らしを目指しています。

6 この仕事を目指す方へひとことお願いします！

この仕事は、利用者さんを思う気持ちと、福祉用具で暮らしがどう楽になるかを想像できる方に向いています。知識や技術は仕事を通じて後から必ず身についてきます。興味がある方は、ぜひこの世界に飛び込んでください！

募集

眠っているお宝が地域を元気にする！ 麻雀用具を探しています



健康麻雀は、フレイル予防や仲間づくりに変換効果的な活動として注目されています。そこで、地域のみなさんの「集いの場」をさらに広げるため、ご家庭で使われなくなった麻雀卓や牌（パイ）などの麻雀用具を募集します。お譲りいただいた用具は、地域の交流拠点などで大切に活用します。まずはお気軽にご連絡ください。引き取りの際は、用具の状態を確認させていただきます。

お問合せ / 町社協 TEL 242-6665

覗いてみませんか？ 社協の「いま」を発信！

このたび、町社協のホームページに**公式ブログ**を開設しました！広報誌ではお伝えしきれない、町社協の活動や、デイサービスなどの日々の現場の様子を、写真と記事で随時お届けします。

地域の福祉活動で生まれるみなさんの笑顔や温かいつながりの様子をより身近に感じていただけます。ぜひ、社協の「いま」をチェックしてください！

小布施町社協 ブログ

町社協HP



年末年始休業のお知らせ

地域福祉課(ボランティアセンター等)	12月27日(土)
桃源荘サロン	～1月4日(日)
居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)	
小布施町デイサービスセンター	12月31日(水)
	～1月3日(土)
デイサービスセンター花の里	12月30日(火)
	～1月3日(土)
訪問介護事業所(ホームヘルパー)	休まず営業しています