



# 社協だより

2013  
4月号

No.55

社会福祉法人 千曲市社会福祉協議会

〒389-0821 千曲市上山田温泉四丁目5番地1  
TEL.026-276-2687 FAX.026-214-7776  
①http://www.valley.ne.jp/~shakyokc/  
②http://www.chikuma-syakyou.jp



## おめでとう！ 平成24年度 長野県シニア大学長野学部更埴地区学園修了式 更埴地区老人大学卒業式

### 目次

「転ばぬ先のつえ講習会」、「長野県シニア大学修了式」及び「老大卒業式」	2ページ
義援金の御礼と受付期間延長のお知らせ、傾聴ボラ養成講座	3ページ
支部活動紹介、冬のランチパーティー	4ページ
子育てサロン&サークルミニミニ広場、手話奉仕員養成講座	5ページ
「チューリップの家」紹介	6ページ
児童館紹介、館だより	7ページ
相談日、あたたかい善意、社協HPリニューアル	8ページ

# シューカツとは!?

就職活動の略ではなく「終焉活動や終末活動」のこと。「人生のエンディングを  
考えることを通じて自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動」のこ  
とを言います。

二月十九日から「終活」「ライフプラン」「遺言」「成年後見制度」に  
ついて四回にわたって講習会を開催しました。参加者は延べ二百  
六十人にのびりました。今号は現在非常に関心の高い「終活」につい  
てお伝えします。

## 転ばぬ先のつえ講演会大盛況

### ●なぜ終活をするの?

「後悔しない人生のため」にはもちろん、  
「愛する家族やお世話になったすべての人の  
ため」に終活が大切です。



### ●終活でのポイントは?

「遺された者に迷惑をかけない」ことは  
「遺された者が望んでいることとは限らな  
い」ということ。

家族が元気なうちにいろいろなことを話  
し合っておくことや家族のあり方を見つめ直  
すことが大切です。

#### ■講師の武藤頼胡(むとうよりこ)さん (終活カウンセラー協会理事)

終活カウンセラーの生みの親。「終活」の考えを普及すべくメディアへ  
の掲載多数。自身も毎月巣鴨、浅草に立ちアンケート活動を実施したり、  
55歳以上のパソコン教室を運営し、各年代の方から相談事を聴き、活動  
に活かしている。

## 更埴地区老人大学二年生の雑感

宮人 崇

私は人につられて何の目的も期待もなく老人大学に入学  
しました。二年間在籍しての雑感を記します。  
老大の良いところは年齢に関係なく講演等で知識や教養  
を高めること、創作実技で趣味の世界を広げ深めること  
です。

それにもまして、すばらしいことは旅行や諸活動を通し  
て人と人との繋がりと和ができることです。

坂城町の人たちとも親しく交流できました。  
卒業式終了後、このまま別れるのは惜しい、同級会をやる  
う、旅行に行こうと発案した班もあるようです。

このように良いところがある老大ですが、反面、問題点も  
あります。受講生の減少と男性受講者が少ないことです。ま  
た、班長に選ばれた八名は皆男性です。

男女共同参画が呼ばれている時代に逆行しているように  
思われます。その他、施設の音響や創作実技室の整備、学習  
内容の活性化など、今後よりよい老大にしていくなために改  
善すべき点も多々あります。

最後に、共に楽しく活動  
した受講生の仲間、ご尽力  
をされた小林秀夫会長に感  
謝します。

また、老大の運営に携わっ  
てこられた理事の皆様、講  
師の先生方、事務局の皆様  
には心より感謝申し上げます。



## 東日本大震災・長野県北部地震 義援金の御礼と受付期間延長のお知らせ

ここに、義援金の報告をさせていただきます。  
(平成23年3月～平成25年3月受付分)  
義援金報告(中央共同募金会への送金額)

**28,341,668円**

別途 義援金指定送付  
岩手県山田町へ(直接送金) 235,200円  
長野県栄村へ(直接送金) 298,312円

皆様の温かい善意に厚く御礼を申し上げます。  
ありがとうございました。  
引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

平成二十三年三月十一日に発生しました東日本大震災及び翌日に発生しました長野県北部地震から二年が経過しました。災害発生後 早速に、千曲市社会福祉協議会及び千曲市を通じて多くの市民の皆様から温かい善意が寄せられました。千曲市社会福祉協議会では、皆様から寄せられた義援金を中央共同募金会に送金させていただきました。また、義援金の受付期間が再度延長され、平成二十六年三月三十一日までとなりました。

### 第三回講師

グループホームまゆ更科施設長

服部幸恵氏から認知症高齢者の理解と関わり方について学びました



### 第一回講師

長野市ボランティアセンター傾聴電話運営委員長

内山二郎氏からコミュニケーションの基本をとおして傾聴の考え方を学びました



**傾聴ボランティア  
養成講座が終了**

一月十六日からスタートした「傾聴ボランティア養成講座」を5回にわたり開催しました。講師六名の講義やロールプレイ、そして三箇所の施設で実習をし、傾聴の基本を学びました。高齢化社会が進む中、高齢者一人ひとりがいきいきと元気に生活していただく為に、お話を傾け「聴く」ということによって相手の心に寄り添うボランティアの輪が広まっています。受講生の今後の活動が期待されます。



支部社協の活動紹介

上山田温泉支部

演歌と出張海鮮丼で楽しめました

二月二十六日、上山田温泉地区のひとり暮らし高齢者を対象に、心身のリフレッシュやふれあい交流を目的として、「お楽しみ会」を千曲市ふれあい福祉センターを会場に開催しました。

今回は、演歌歌手ボランティアの塩崎みどりさんの演歌の熱唱と、情熱の料理人塚原裕二郎氏による出張海鮮丼で楽しんで頂きました。「寒ぶりの解体ショー」の実演を行い、参加者の皆さんから感嘆の声が何度もあがり、会場は多くの笑顔に包まれました。



鮮やかな包丁さばきに、会場から拍手喝采！

倉科支部

上田の認定こども園などを視察

今後の福祉活動に有益な施設・団体等への視察研修を目的として「上田みなみ敬老園」「認定こども園キッズ・うえだみなみ」「児童福祉施設うえだみなみ乳児院」を視察。

その中の「キッズうえだみなみ」では、幼稚園と保育所等の良いところを活かしながら、仕事と子育ての両立を支え、地域の子育て事業に取り組んでいました。また、「敬老園」が併設されていて、園児が高齢者と一緒にけん玉、歌や踊りの発表を体験し、伝承行事等に関わることにより、思いやりと感謝の心を学んでいました。今後の地域福祉活動に生かせる研修になりました。



日頃の活動に役立てるため、視察研修をしました



あたたかい出会いに乾杯！



縁結びツアー！  
縁結び報告♡♡♡

ご結婚おめでとう  
ございます

昨年の9月29日に実施した「恋する縁結びツアー in 安曇野」に参加された千曲市登録者の男性が、パーティーをきっかけにお付き合いが始まり、千曲市在住の女性と、めでたく1月に入籍されました。お2人で仲良く事務所にご報告にきてくださり、「出会って4か月でゴールイン！縁結びツアーは、奇跡のツアーでした。奇跡は実りました。」と喜びのコメントをお届けいただきました。

☆次に奇跡を起こすのは、あなたかも  
しれません・・・！

将来のパートナーと出会うチャンスとして、お気軽に結婚相談所をご利用ください。

楽しかった  
冬のランチパーティーで、きっかけを！

千曲市結婚相談所では、二月二十四日(日)笹屋ホテルにて、冬のランチパーティーを開催しました。

「対一の面接タイムの後、本場四川料理を囲みながらランチパーティーを行い、男性二十九名、女性三十名、合計六十名の独身男女が参加し、緊張の中にも楽しいひと時を過ごしました。カップリング投票の結果、三組のカップルが誕生し、会場は大いに盛り上がりました。

アンケートでは、「お料理もおいしく楽しかった。」「チャンスがあれば参加したい」「きっかけは大切にしたい！」など、嬉しいご意見もいただきました。

今回、女性四十四名、男性四十二名の大勢のご応募があり、抽選にて参加者を決めさせていただきました。残念ながら落選された方、次回は是非チャンスを活かしていただきたいと思います。

## 開催のお知らせ

# 子育てサロン&サークルミニミニ広場

子どもは可愛い。でも不安な事もいっぱい。「なんで泣き止まないの?」「こんな時はどうするの?」「サークルってどんな事するの?」同じ不安を抱えたママさんたちと、また先輩ママさんたちと出会うチャンス! ちょっと、のぞいてみませんか?

- 日時/5月17日(金)  
10時~11時30分まで
- 場所/稲荷山公民館  
(千曲市大字稲荷山2131-2)
- 対象/妊婦さん・子育て中の方  
~ 参加費無料 ~
- 内容/社協登録・市内子育てサロン&サークルの紹介  
ミニ講演会「乳幼児期のスキンシップのおはなし」  
ベビーマッサージ  
工作コーナー  
おもちゃコーナー
- 主催/子育てサロン・サークル ミニミニ広場実行委員会

ママ友って、  
どうやってできるの?

子どもとの  
接し方が  
わからない…



サロンってなに?  
サークルって、  
どうやって入るの?

問い合わせ先/千曲市社会福祉協議会  
ボランティア・市民活動交流センター  
TEL.026-276-2687

- 期 日:平成25年5月18日(土)より  
平成26年3月8日(土)まで 全20回
- 時 間:午前10時00分から午後3時00分まで
- 場 所:千曲市更埴文化会館・人権ふれあいセンター
- 内 容:講義および手話による表現・基本文法等
- 対象者:手話を習得して活動する意欲のある人(高校生以上)
- 受講料:5,000円(テキスト代 2,970円を含む)
- 定 員:20名(希望者多数の場合は抽選)
- 申込締切日:4月25日(木)
- 申込方法:戸倉庁舎福祉課、更埴庁舎福祉課、上山田庁舎  
市民窓口課にある申し込み用紙に記入をしていただき  
申し込みください。  
(郵送、FAXまたはホームページによる申し込みも可能です)

<問い合わせ及び送付先>  
〒389-0892 千曲市大字戸倉2388番地  
千曲市役所 福祉課 障害支援係  
TEL 275-0004 (内線 6223) FAX 275-3587

平成二十五年年度  
受講生募集について  
千曲市手話奉仕員養成講座

聴覚障害や聴覚障害者の生活及び関連する福祉制度について理解と認識を深めるとともに、日常生活に必要な手話語彙及び手話表現技術を習得した手話奉仕員を養成する講座です。

各利用者の希望や能力に合わせて様々な作業を用意しています。各作業は、“やりがい”や“生きがい”につながるように工夫をしています。

利用者の1日の流れ

『チューリップの家』  
指定障害福祉サービス事業所

調理



月・火・金曜日には喫茶店で提供するケーキやクッキーを調理しています

喫茶営業



毎週水・木曜日に喫茶店を営業しています

体操



朝の会の後、体と気持ちをほぐすために体操をしています

手作り小物



ラベンダーのポプリなどオリジナル小物を製作しています

受託作業



企業から受注して折った箱や、地元温泉街のホテルの洗面セットを納品しています

出張販売



お昼休みに合わせて外部へ出張販売に行っています

喫茶♥ちゅーりっぷのご案内

喫茶ちゅーりっぷでは、手作りケーキを各種ご用意して皆様のお越しをお待ちしています。

●手作りケーキ

各種 200円 (1個)

ひとつひとつ心をこめて焼き上げました

- バナナシフォン
- かぼちゃのタルト
- ガトー・オ・ショコラ
- 紫いものタルト
- あんずのチーズタルト
- あんずロール

●オリジナル焼き菓子

各種 100円～

●パスタ・軽食 ミニサラダ付

各種 450円～



軽食+ドリンクセット…550円～  
 軽食+ドリンク+ケーキセット…700円～

**営業時間**  
 午前 10:00～午後 4:00  
**営業日**  
 毎週水曜日・木曜日(祭日は除く)  
 TEL. 026-274-0853  
 ケーブルネット千曲さま西隣です

ここに通って作業をされている利用者は、症状が安定しているもの、病気の治療を継続して、働きたいという気持ちはあるけれども、一般企業などで働くには少し難しい精神障害者の方々です。働くことを通して、生産活動にかかる知識や能力を向上させて、できる範囲で社会参加を図ろうと努力して頑張っています。

# 児童館・児童センターから

## 地域の皆さまへ

五加児童館 館長

新年度がスタートしました。

ピカピカのランドセルを背負い、嬉しそうに歩く一年生の姿が  
ちいちゃで見られます。

さて、放課後の子ども達の過ごし方でお困りのことはありません  
か？

帰宅しても誰もいない：仕事で帰りが遅くなり、一人で留守番さ  
せるのが心配：そんな悩みの解決の方法のひとつに、「児童クラブ」  
があります。

保護者の仕事と子育ての両立をお手伝いする1～3年生対象の制  
度です。

学校が終わったあと、そのまま児童館へ行き、おうちの方が迎え  
にくるまで、勉強をしたり、友達と遊んだりして過ごします。

時々、お楽しみ行事もあり、学年を超えてお友達づくりや、いろ  
いろな遊びを大勢の友達と楽しむことができ、保護者の皆さんから  
は「安心して仕事ができる」と大変喜ばれています。

また、児童館では平日十時から正午までは、未就園児対象に、施  
設開放を行っています。

年八回の子育て広場が開催され、子育てに役立ついろいろな企画  
も予定しており、お母さん同士の情報交換の場にもなっています。

未来を担うのは子ども達：児童館は、地域のみなさんが安心して  
暮らせるように、「子育て」のお手伝いをしています。

また、上山田児童館は十八歳までの自由来館制で年末年始のみ  
休館です。

# 児童館だより

## 戸倉児童館

講師の先生方のご協力で  
月1回 クラブを行って  
いろいろなことに  
チャレンジ  
しています。



しとやかに  
茶道クラブ



こどうやって折るの？  
折り紙クラブ



パワー全開!!  
サッカークラブ



バランスとって!  
一輪車クラブ



何色にしようかな?  
絵手紙クラブ



どの花を入れようかな?  
おし花クラブ



ひとりで悩まず  
まずは相談

# 相談日のご案内

4月～5月

各相談の予約・問合せ先 **千曲市社会福祉協議会 ☎276-2687**

## 心配ごと相談

誰にも相談できないこと、困りごと等何でも・・・  
秘密は固く守ります。遠慮なくご相談ください。  
希望される方は、いずれかの会場へ直接お越しください。

### ○ふれあい福祉センター更埴

午後1時30分～4時

4月10日(水)

### ○千曲市ふれあい福祉センター

午後1時30分～4時

5月8日(水)

## 法律相談

要予約

完全予約制ですので希望される方は、事前にお申し込みください。  
また、出張相談もありますので、お問い合わせください!!

### ○ふれあい福祉センター更埴

午後1時30分～4時30分

4月4日(木)・5月2日(木)

### ○千曲市ふれあい福祉センター

午後1時30分～4時30分

4月18日(木)・5月16日(木)

## 結婚相談

完全予約制ですので希望される方は、事前にお申し込みください。

### ○更埴文化会館 (あんずホール 2階小会議室)

午前9時～12時

4月6日(土)・5月19日(日)

### ○戸倉創造館 2階 創作室

午前9時～12時

4月14日(日)・5月11日(土)

新規登録受付について／4月6日(土)更埴文化会館と4月14日(日)戸倉創造館で受け付けします。  
平日は、千曲市社会福祉協議会で午前9時～午後4時30分の間で受け付けします。  
休日登録については、今年度より4月以降、偶数月に新規登録の受け付けをします。[年間12回]。  
日程は、随時、社協だより等でお知らせします。完全予約制ですので事前にお申し込みください。

## 千曲市社会福祉協議会

### ホームページが

### 新年度よりリニューアル

より使いやすく、より見やすく、よりわかりやすい情報を皆さまへお伝えできるよう見直しをいたしました。是非、ご覧ください。

ホームページアドレス

<http://www.chikuma-syakyou.jp>

## あたたかい善意 ありがとうございました

1月11日～3月4日分

### 地域福祉振興基金

- (宗)宇宙真理学会 様(2口).....7,848円
- 杭瀬下楽友会 様.....38,114円

### 善意銀行物品預託

- 相澤重人 様.....タオル、シーツ 33点
- 匿名.....尿取パット、大人用紙おむつ
- 屋代南高等学校ライフデザイン科 様  
.....らくらくねまき 18着
- 三枝敬三 様.....軍手213双
- 茂木廣 様.....手作り杖8本