



社協だより

2013
12月号

No.59

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
☎<http://www.chikuma-shakyo.jp/>



すぐに使える!たのしく学ぶ!「介護予防実践講座」 第2弾 開催中!

肩こり予防には、肩甲骨周辺の マッサージが効果的!

目次

災害時のボランティアセンター紹介と訓練開催のお知らせ	2~3ページ
事業報告(家族介護教室、チューリップの家、転ばぬ先のつえ、希望の旅)	4ページ
情報誌講座のご案内、社協の活動紹介	5ページ
子育てサロン紹介	6ページ
児童館だより、社協ホームページについて	7ページ
寄付のお礼、福祉大会の表彰について、介護職員募集について、相談日のご案内	8ページ



災害救援ボランティアセンターって??

災害時に設置される被災地での防災ボランティア活動を円滑に進めるための拠点です。近年では、被害の大きな災害に見舞われたほとんどの被災地に立ち上げられ運営されています。

千曲市は更埴老人福祉センター（千曲市社会福祉協議会）内に設置されます。

（※被災状況により設置場所は変わります。）



災害救援ボランティアセンターの運営の担い手は？

一般的に被災した地域の社会福祉協議会、日頃からボランティア活動にかかわっている人たちと行政が協同して担うことが多いです。被災地外からの災害救援ボランティア運営経験者が関わる場合があります。

どんな活動があるの？

災害時には、力仕事や地域の被災状況を伝えるパイプ役、外国の方への通訳、心のケアなど様々な活動が必要とされます。

こんな活動もあります

被災された方々にお湯を張ったたらいに足をつけていただき、悩みや不安を和らげていただくボランティア活動もあります。



災害が多い今年、今、自分たちができること！

災害救援ボランティアセンター活動紹介！

① 災害地の困りごとの把握

家の片付け、避難所でのお手伝いなど地域の実情をご存じの自治会役員、民生児童委員などを通じて被災地の困りごとを収集します。

② ボランティアの受け入れ

災害ボランティアセンターを立ち上げた場所を被災地内外に情報発信し、活動を希望するボランティアの受付をします。

③ 人数調整

被災された人たちからのニーズに合わせて、必要なボランティアの人数を調整します。

④ 資器材の貸し出し

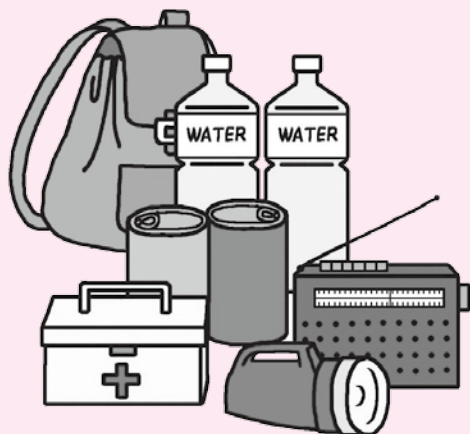
活動のために必要な道具資材を準備して貸し出します。支援物資の配布なども併せて行う場合もあります。

⑤ 報告・振り返り

ボランティア活動の結果、気が付いたことや住民からの要望等の報告をしていただき、今後の活動に活かします。

過去には新潟県中越沖地震や東日本大震災、今年の台風 26 号で大きな被害の出た伊豆大島でも災害救援ボランティアセンターが立ち上げられています。

いざというときに備えて



- ◆飲料水（一人1日3ℓが目安）
- ◆非常食 ◆医薬品 ◆衣類
- ◆停電時用懐中電灯、ろうそく
- ◆緊急時の避難・救助用具等
- ◆貴重品

災害への心がけ

災害はある日突然私たちを襲い、地震は建物倒壊火災を、台風は洪水や地すべりを引き起こし、多くの家屋や人命を奪います。不測の事態に備え、日ごろから非常持ち出し品を用意したり、避難所を確認するなど、災害に対する心がまえが必要です。



「災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練」及び「福祉避難室」開催のお知らせ（この事業には皆様からいただいた会費が使われています。）

○期 日：平成26年2月1日（土） 午前9:00～11:00

○場 所：更埴老人福祉センター2階 集会室

○内 容：講義①『災害救援ボランティアセンターと福祉避難室のあり方とは』

講師：NPO 法人ローカル・コミュニティ事務局長 高田 克彦 氏

講義②『災害に備えて・・・』

講師：千曲市危機管理防災課

防災係長 荒井 茂夫 氏

対 象 者：千曲市内在住で災害時にボランティアでお手伝いをしてくださる方

※申込先：千曲市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL.026-276-2687



昨年度の災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練及び福祉避難室の様子

「一足歩行をいつまでも！」「基礎代謝UP！」

今年も介護者教室を8月29日より毎週木曜日の5回シリーズで開催いたしました。参加者は約35名、「貯金」があっても「貯筋」がなければ外出する気も出ず旅行にも行けないし、楽しいことができない体。転倒等により怪我から動けなくなり介護が必要となってしまう例が多く、そうなる前に今から「貯筋作り」をすることが大事。

各関節をゆっくりほぐしながら、日常あたり前の動作を逆に動かすことにより片寄りのない「バランスのとれた体」へ、「鍛える」のではなく「整える」、「楽しく笑顔で継続する」ことを実感し、この教室だけでなく毎日継続することができれば、怪我、転倒予防につながると思いました。



貯筋づくり♪

チューリップの家 フェスティバルへのご協力ありがとうございました

10月12日（土）、秋晴れの中、チューリップの家フェスティバルが開催され、多くのお客様にお越しいただきました。

アトラクションは植生中学校吹奏楽部の演奏とスマイルズのチアダンスでしたが、とても元気なパフォーマンスで盛り上げてくれました。地域の皆様からご提供いただいたバザー用品もとても好評でした。ボランティアさんや地域の皆様に支えられ、無事に閉会しましたこと、感謝申し上げます。



親子一緒クッキー作り体験



植生中／引き継いだばかりの1・2年生が元気な演奏を披露

「転ばぬ先のつえ」

講習会を開催

「終活・エンディングノート」について武藤先生にお聞きしました。



講師の**武藤頼胡**さん
(終活カウンセラー協会代表理事)

シューカツとは！？

「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。

終活でのポイントは？

家族が元気なうちでないと「終活」の話はできません。「終活」を通じて「普段からの家族のあり方」を見直すきっかけになればいいですね。

エンディングノートの注意点

作者（著者）の職業を確認する事。たとえば、葬儀関係の方が作ってあれば、書ける内容も葬儀についてがメインになります。ぜひ、自分の書きたいことが書けるノートを見つけてください。あと、やっぱり見た目も大事ですよ！

支部社協「障害者希望の旅」

「障害者希望の旅」はこれまで市の補助金を受けて開催してきましたが、今年度より支部社協独自の事業となりました。更埴地区支部社協は10月28日伊香保温泉、戸倉上山田地区支部社協は11月8日石和温泉へ行ってきました。普段なかなか外出できない障害をお持ちの方と介護者の方あわせて60名以上にご参加いただきました。参加者の皆様は、大きなお風呂に満足された様子で「大きくて気持ちよかったです！」「体がぼかぼかしているよー」といった声を聞くことが出来ました。素晴らしい秋晴れの中、多くの笑顔が見られ、素敵な旅行となりました。



美味しい食事に話はずみです♪

参加者募集



千曲市版・ボランティア情報誌づくり講座



(この事業には皆さまからいただいた会費が使われています。)

みなさんが地域で行っているボランティア活動やふれあいの活動などを、かわらばん、情報誌を作ってPRしませんか?? まずは気楽に作ってみることを目的として開催する講座です。文章を書くことや写真を撮ることが好きな方、情報誌作りのボランティアに興味がある方などなど...どうぞお気軽にお申し込みください!

シリーズ	日時	内容
第1回	H26年2月7日(金) 10:00~11:50	「どんな情報誌をつくりたい?」 ~みんなのアイデアを出し合おう~
第2回	2月14日(金) 10:00~11:50	「情報誌づくりに挑戦!」 ~地域のボランティア情報を集めよう~
第3回	2月21日(金) 10:00~11:50	「第1号ボランティア情報誌をめざして!!」 ~楽しく自由に構成して完成させてみよう~



※原則として連続にてご参加ください。

☆募集人数 / 15名

☆参加費 / 1,000円 (ボランティア保険代込)

☆会場 / 千曲市ボランティア・市民活動交流センター (千曲市上山田温泉四丁目5番地1)

☆申込期限 / 1月10日(金)

☆申込先 / ふれあい福祉センター更埴 (TEL) 026-272-0252 (FAX) 026-272-6557

金銭管理や資金等にお困りの方ご相談ください

お金の管理が心配・不安の方

日常生活自立支援事業

認知症高齢者・知的障害者など判断能力が十分でない方が住み慣れた地域で安心して生活が送れるように日常的な金銭管理サービスや福祉サービスに関わる相談や援助を行いその方の生活を支援します。

援助の内容

【日常的な金銭管理・書類預かりサービス】

- ・ 日常生活に必要な預貯金の出し入れや預かり
- ・ 各種年金の受け取りや公共料金・福祉サービス等の利用料の支払い
- ・ 通帳や印鑑等を安全に保管

【福祉サービスの利用援助事業】

- ・ 福祉サービスに関する情報の提供
 - ・ 福祉サービス利用の手続き
 - ・ 福祉サービスの不満について、苦情解決制度の利用
- 個人情報は厳守いたしますのでお気軽にご相談ください。

お子さんの進級、進学について

教育支援資金 (生活福祉資金)

低所得世帯を対象に他制度では資金の貸付ができなかった世帯の方に授業料や入学費用等をお貸しできる場合があります。

○貸付限度額

①教育支援資金 (授業料など)

- ・ 高等学校 月 35,000円
- ・ 高等専門学校 月 60,000円
- ・ 短期大学 月 60,000円
- ・ 大学 月 65,000円

②就学支度費 (入学時に必要な経費)

500,000円

その他貸付条件など、まずはご相談ください。
また、他の資金もありますのでお問合せください。



千曲市内子育てサロンのご紹介



「地域で子育て仲間をつくりたい」、「親子・友達といろいろな活動をしたい」などさまざまな目的で集まった方たちが、自主的に活動しているサロンです。
 興味のあるサロンがございましたら、千曲市社会福祉協議会までお問い合わせください。
 千曲市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 026-276-2687

No	グループ名	活動内容・対象者等	開催場所
1	親子料理サークル チャイルドベアー	手作りのおやつ作りで交流会。入園前の親子と小さな子どもから手がはなれたお母さん。	戸倉創造館
2	カンナの会	子育て学級を開催し、子育て中のお母さんや、子ども同士の交流を図る。	千曲市ふれあい福祉センター
3	更埴子ども劇場 「だっころん」	1歳から入園前のお子さんと保護者。子ども劇場の会員であること。工作や料理、手遊び。	屋代公民館
4	更埴子ども劇場 「のびる王国」	健康で創造性に富んだ子どもたちを育成することを目的とし、舞台鑑賞や野外活動をしている。	屋代公民館
5	子育て応援団 れいんぼう	子育て広場、イベント等の託児・サポート、お楽しみ会あ・そ・ぼの開催。楽しんでもらえる教材作り。音楽活動の研修。乳幼児を持つ親の子育てと社会参加へのサポート活動。	児童館等
6	こぶたクラブ	講師を招いてリズム遊び。	千曲市ふれあい福祉センター
7	さくらんぼの会	主に更級児童館で、リズム体操、手遊び、製作、戸外で体を動かす。親子の交流の場として、楽しみ、学習していく。	更級児童館
8	すくすくクラブ	乳幼児から小学生向きのお話。子どもに学ぶ家庭教育の学習会。	埴生公民館
9	はぐ Hug	仲間づくりを目的とした子育て支援サークル。工作や読み聞かせ、ベビーマッサージなどを企画、実施する。	更埴子育て支援センター 上山田子育て支援センター
10	ハッピーママ	産後の身体を矯正しながらエアロビクス。精神を落ち着かせ、日々の疲れを癒すヨガ	千曲市更埴文化会館 (あんずホール)
11	ハンプティ・ダン プティ	英語の絵本の読み聞かせを主とする親子活動。	埴生公民館



親同士、こども同士のつながりがつくれます♪



親子で料理教室♪

健康体操で元気もりもり♪



ささえあい千曲のみなさんとの
ふれあい活動♪ ホットタイム!



暑い夏!花壇の水やり
がんばれ♪がんばれ♪



児童館だより

五加児童館

地域みなさんに
教えていただきながら、
いろいろなことに
挑戦しています♪



吉田さんによる遊びの教室♪



きれいになるよ!
ぞうきん列車♪



あやとりに夢中!
ひもは西沢たつえさんから
いただきました!



心静かに
図書館で♪

<募集要項>

- ①写真の形式…ファイル形式（データでお願いします。現像した写真は不可です。またお預りした写真データは返却できませんので、あらかじめご承知ください。）
- ②応募方法…メールにてお願いします。件名に「トップ写真応募」とペンネームを明記のうえ「fukushi@chikuma-shakyo.jp」まで送信して下さい。
- ③選考方法…社協内のホームページ検討会にて検討のうえ掲載写真を決定します。
- ④写真の更新…年4回（4月、8月、12月、2月に実施予定）

写真のテーマ…

千曲市内の四季にあった写真や
福祉のイメージが感じられる写真

今年、社協ホームページは、より使いやすく、より見やすく、より分かりやすい情報を皆さまへお伝えできるよう見直しをおこないリニューアルしました。それに伴いトップページの写真を広く皆様より公募いたします。

皆様が社協をより身近に感じられるようなホームページを作りたいと考えています。素敵な写真お待ちしております。

社協ホームページの トップ写真を公募します。

あたたかい善意 ありがとうございました

9月6日～11月5日分

寄附金

- (宗)宇宙真理学会 様……………¥4,386円
- 猿渡 黎子 様……………¥8,000円
地域福祉振興基金へ

物品預託

- 高木 佐智子 様……紙おむつ、尿取りパット
- 小田切 仁一 様……紙おむつ、尿取りパット
- 新野 芳雄 様……紙おむつ、尿取りパット
- 宮坂 幸伸 様……………紙おむつ
介護保険事業所へ
- 匿名 様……………米180kg
生活困窮者へ

介護職員募集

① 募集職種 【介護職員】

資格／介護職員初任者研修又はヘルパー2級以上及び普通自動車運転免許

基本的な勤務時間／8:30～17:15 勤務先によっては勤務時間外1～2時間程度の勤務有り

勤務先／通所介護事業所・訪問介護事業所

② 募集職種 【看護師及び准看護師】

資格／看護師・准看護師及び普通自動車運転免許

職種及び賃金／㊟嘱託職員 月額178,800円(別途:通勤手当、社会保険加入)

㊠臨時職員 時間給1,110円(別途:通勤手当)

基本的な勤務時間／8:30～17:15(臨時職員の勤務時間については応相談)

勤務先／通所介護事業所(稲荷山・更埴・戸上デイサービスセンター)

*有給休暇 千曲市社会福祉協議会 就業規則による

*申し込み ご希望の方は、履歴書(写真付)を介護サービス課へ持参または郵送してください。

(問合わせ) 書類選考のうえ、追って面接日を連絡します。

社会福祉大会 被表彰者の推薦について

平成26年2月15日(土)に行われる第5回千曲市社会福祉大会に下記のボランティア団体、グループ等に感謝状を贈呈いたします。該当する団体等がありましたら平成25年12月12日(木)までにご推薦ください。推薦書はふれあい福祉センター更埴(☎272-0252)、千曲市社会福祉協議会(☎276-2687)にありますのでお問い合わせください。

*表彰基準

ボランティア団体等において、おおむね8年以上(4月1日現在)にわたり社会福祉活動に優れた功績があった団体等

各相談の予約・問合せ先 **千曲市社会福祉協議会 ☎276-2687**

ひとりで悩まず
まずは相談

相談日のご案内

12月～1月

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

12月11日(水) 午後1時30分～4時

○千曲市ふれあい福祉センター

1月8日(水) 午後1時30分～4時

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

12月5日(木)・1月9日(木) 午後1時30分～4時30分

○千曲市ふれあい福祉センター

12月19日(木)・1月16日(木) 午後1時30分～4時30分

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)

12月1日(日)・1月11日(土) 午前9時～12時

○戸倉創造館 2階 創作室

12月21日(土)・1月19日(日) 午前9時～12時

新規登録受付について／12月1日(日)更埴文化会館と12月21日(土)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。
完全予約制ですので事前にお申し込みください。

社協だよりに掲載の講座等につきましては、感染症の発生等不測の事態が発生した場合は、中止または延期をすることがありますのでご了承ください。