



Chikuma Shakyo

社協だより

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.valley.ne.jp/~shakyokc/>

2012年12月号 No.

53



～親子で楽しめるコミュニケーション～ 助産師さんによるマッサージヨが教室開催

東部児童センター 赤い羽根共同募金助成金子育て支援事業

目次

介護保険のしくみについて……………2ページ
社協行事報告・児童館だより……………4～5ページ
イベントご案内……………7ページ

ボランティア紹介……………3ページ
支部社協の紹介……………6ページ
職員募集のご案内、相談のご案内、寄付のお礼…8ページ

介護保険ってなに？ しくみを紹介します。

介護保険は、住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するために高齢者の暮らしを支える制度です。地域包括支援センターが中核となって、高齢者の暮らしを地域ぐるみで支えあい、保険料を払って、介護が必要になったときに、サービスを利用する社会保障制度です。

介護保険制度は、市町村が保険者となって運営しています。四十歳以上のおみなさんは、加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要となったときには、費用の一部を支払ってサービスを利用できるしくみです。介護保険のサービスを利用した時は、原則として利用料の一割を支払います。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には、負担を軽減する制度もあります。



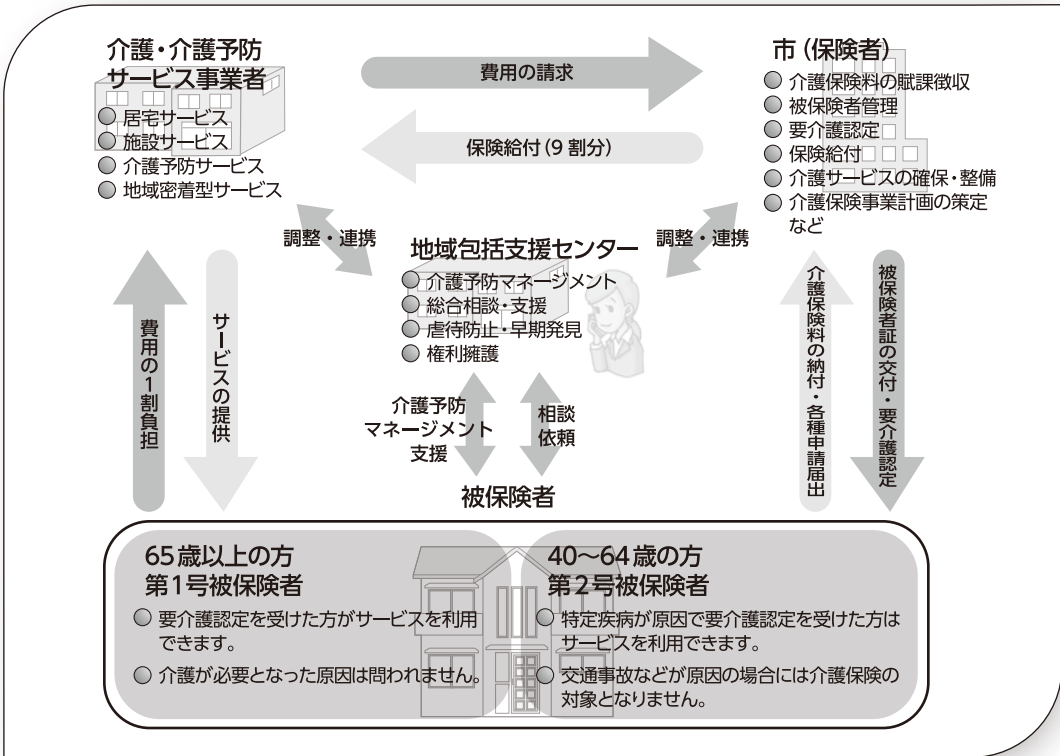
「地域包括支援センター」とは、どんなことをするの？

① 高齢者や家族、地域住民からの介護や福祉に関する相談への対応支援

② 介護予防ケアプランの作成、介護予防事業のマネジメント

③ ケアマネージャーへの支援やネットワークづくり

高齢者に対する虐待の防止やその他の権利擁護事業



介護保険以外の社協のサービス

貸出し事業

① 車イス貸出

- ・ 利用できる人
 - ・ 千曲市在住の人
 - ・ 障害者であって歩行困難な人
 - ・ 車イス体験教室を実施する人
 - ・ その他社協が特に必要と認めた人
- (車イスの貸与期間は、三ヶ月以内です。)



② 移送自動車貸出

- ・ 利用できる人
 - ・ 千曲市在住の人
 - ・ 身体的な障害、高齢等により歩行が困難な人
 - ・ その他社協が利用を必要と認めた人
- (利用できる距離は100キロメートル以内。利用できる回数は一ヶ月五回以内、事前登録が必要ですが、お問い合わせください。)



社協の介護保険事業所



※地域包括支援センター

(市受託事業)

- ① 戸倉上山田地域包括支援センター

※ケアプランの作成

(居宅介護支援)

- ① 千曲市社会福祉協議会居宅介護支援事業所
- ② 戸倉上山田居宅介護支援事業所

※ホームヘルプサービス

(訪問介護)

- ① 千曲市社会福祉協議会ヘルパーステーション
- ② 更埴ヘルパーセンター
- ※デイサービス(通所介護)
- ① 更埴デイサービスセンター(通常型)
- ② 稲荷山デイサービスセンター(通常型)
- ③ 戸上デイサービスセンター(通常型・認知症対応型)

※入浴サービス

(訪問入浴介護)

- ① 戸上訪問入浴ステーション
- ※ショートステイ
- ① 戸倉短期入所事業所

心温まるラーメンを作ります

～麵ず倶楽部千曲～

ボランティア・市民活動交流センター事業で行った、麵ずクッキングボランティア養成講座がきっかけで結成した倶楽部。講師は塚田兼司さん、栄村や東日本大震災で被害を受けた町にボランティアで美味しいラーメンを提供しています。倶楽部結成後、八月二十六日に行われたふれあい広場では、麵ず倶楽部のメンバーと共に、チャリティーラーメンで被災地への募金活動を行いました。

現在、麵ず倶楽部千曲では入会者を募集しています。六十歳以上でボランティア活動に興味のある方、日中の活動が行える方、皆様のご連絡お待ちしております。



皆さまからのラーメン募金は被災地へ送らせて頂きました



麵ず倶楽部千曲のメンバーと講師の塚田兼司さん（前列右）

ボランティア活動紹介&募集

お問い合わせ ボランティア・市民活動交流センター TEL 026-276-2687

「心の声を聴いていますか」講演会開催 ～傾聴ボランティアグループ「プミニック」～

千曲市社会福祉協議会による傾聴ボランティア養成講座を修了した者等で始めた会で、今年で設立五年目となり、会員は三十三名です。会員それぞれが、福祉施設や個人宅に訪問し、お話に共感の心で耳を傾ける傾聴ボランティア活動をしています。

九月には長野いのちの電話事務局長の西澤聖長先生をお迎えし「心の声を聴いていますか」と題した講演会を開催しました。

一般市民の皆様と共に、傾聴についてより深く学ぶことができました。今後も優しい社会の実現を目指して傾聴ボランティア活動を行っていきます。



相手に寄り添う 大切さをおしえていただきました。

赤ちゃんへ愛情をそそぎます ～ベビーマッサージサークル「はぐ Hug」～

体の栄養は食事、心の栄養はスキンシップ。パパママの愛情を皮膚から伝えます。月二回 子育て支援センターに集い、ママと赤ちゃんとのほっこりあったかあ〜い時間をみんなで楽しんでいきます。

赤ちゃんに優しく声を掛けながら、マッサージが始まり歌に合わせたり途中、子育ての話に夢中になったり。ママの笑顔で赤ちゃんはニッコリ。赤ちゃんのニッコリでママもニッコリ。友達作りの場、情報交換の場にもなっています。



赤ちゃんとのふれあいで、心もほかほかになりました。

恋する縁結びツアー in 安曇野を開催



千曲市結婚相談所では、九月二十九日(土)「縁結びツアー」を開催し、男性二十三名、女性十七名合計四十名が参加しました。

最初に大王わさび農場の「手作りわさび漬け体験」をしました。男女わさびあいあいの中で包丁を片手にわさび漬けを作り、オリジナルのわさび漬けをお土産に。その後、グループでわさび園を散策。とりわけ人気であったのが、わさび栽培で有名な名水万水川に架かる「幸いの架け橋」。この橋を渡りながらみなさんの会話はより一層弾んでいました。そして次の縁結び会場のアルプスの山の峰にあるリゾートホテルへ・・・面接タイム、ゲームでは、会話に花が咲き、笑い声が響く楽しいひと時でした。

カップリング投票の結果、**四組のカップルが誕生**し、会場は大いに盛り上がりました。

今回の出逢いをきっかけに、男女を問わず交友関係が広がりパーティーの後、二次会に出かけたという報告がありました。

アンケートでは、「また、参加したい」と回答している方が多く「バスツアーはパーティーだけでも長くてよかった。」「とうれしいご意見も頂きました。」



結婚を真剣に考えている皆さん

出逢うチャンスとして千曲市結婚相談所をお気軽にご利用ください

チューリップの家 フェスティバル



力強い響龍太鼓

きょうりゅう

十月十三日(土)、秋晴れのもと、チューリップの家フェスティバルが開催されました。オープニングは響龍太鼓で始まり、今年が開所十周年目ということで通所者体験発表「知ってほしいな。私たちのこと」を企画しました。通所者の思い等が聞いてくださった方に伝わり少しづつ精神障害者への理解が広がったと思います。

バザー用品等の提供をしてくださった地域の皆様・お祭りにご協力いただいた全ての方々に感謝いたします。有り難うございました。



毎回、人気のスライム作り

▼楽しくておいしいキャラクター弁当完成☆



★子育て応援大作戦★ キャラ弁・野菜ソムリエ教室・ ペピーマッサージを学びました



第2回目は10月28日(日)、シニア野菜ソムリエの講師の方に食育と兼ねたかぼちゃ料理づくりで、わくわくな親子コミュニケーション講座となりました。

子育て中の親子を対象に、食べる楽しみ、作る喜びを家族一緒に感じ、家庭の食育を考えるきっかけづくりにわくわく食育クッキング講座を開催しました。
第1回目は10月21日(日)に、かわいいキャラクター弁当づくりを学んでいただき、会場は親子の笑顔であふれました。同日、ペピーマッサージ教室を岡村和枝先生に指導していただきました。赤ちゃんとのスキンシップの大切さや、今しか行う事ができない親子の絆の育み方を教えてもらいました。

キャラクター弁当教室の
宮澤佳代子先生



▲ペピーマッサージの岡村和枝先生からイクメンパパ達も楽しんで学んで頂きました☆



シニア野菜ソムリエ
太田奈穂先生(右)
野菜ソムリエ
増田朱美先生(左)



▲もう1級クリアー、頑張って検定だ!

▼一輪車やる?うん!仲間が集まってきます!



▲心に染み入る音色に引き込まれました。寝てしまうお子さんも。



▲ペン立て、ジュズ玉プレスレットも作りました、クリスマスリースも作るよ。

更級児童館では、一輪車が大はやりです。去年までは外の練習だけでしたが、今年は室内で出来るようになりました。また、毎月工夫した「工作」を取り入れ、限られた時間を楽しんでいます。更級児童館、楽しいよ。



▲砂遊び!穴を掘るだけでも楽しいよ。



▲学年関係なし、将棋対決!時々チェスも。



▲去年完成した牛乳パックの家2代目です。



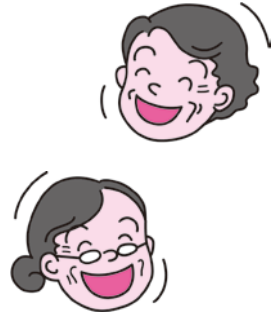
▲お掃除、午後4:45からアイネ・クライネ・ナハトムジークの曲で始まります。

落語のできる
音楽家の
弾き語り♪
「歌が好きなの
で楽しかった」
と感想が聞
かれました。



23名のご参加
を頂きました。

戸倉・更級・五加支部在宅介護者のつどい 八月二十九日開催
日々在宅で介護されている方にリフレッシュしていただくことを目的としたつどいです。



マッサージで体も
心もリフレッシュ☆
「気分転換になりました」
との声もありました。

ひとり暮らし高齢者の交流会開催

植生支部では十月十八日、稻荷山温泉「杏泉閣」において関係者九十六名の参加のもと、「ひとり暮らし高齢者の集い」を開催しました。
マジックショーと、田島仁氏による「歌」のレクリエーションを楽しんでいただきました。
会場は笑顔に包まれ、心身ともにリフレッシュのひと時をすごしていただき「今日は楽しかった!」「久しぶりに友達に会えた。」など、喜びの声が聞かれました。

▼「わあー不思議!」手品で楽しい一時



支部社協では、今後も地域のつながりを大切に、互いに支え合い、健やかに生きがいを持って暮らしていただけるように地域に密着した地域づくりを推進してまいります。こうした事業も住民の皆様からの暖かい会費、赤い羽根共同募金を財源に展開しております。今後もご協力をお願いいたします。



▲はつらつ人生「ワッハッハッ!」

森支部では、十月二十八日に「東御市お手玉研究会」の皆さんをお招きして、笑顔で元気!はつらつ人生講演会を開催しました。
大勢の方に参加して頂きましたが、特に人生の先輩ほどお手玉が上手で、皆さんから喝采を浴びて、楽しい時間を過ごして頂きました。



冬のランチパーティー開催!

結婚を前提にした出会いを望む独身男女のための冬のランチパーティーを開催します。今回は、男性の対象年齢を 35 歳以上に限定します。一対一の面接タイムのあと、**本場の四川料理**を楽しみながらゆっくりと交流ができます。新たな出逢いが待っているかもしれません。将来のパートナーに巡り合うために一歩踏み出してみませんか。**あたたかい出会いに期待! 女性には特製スイーツをご用意!!**

- ▼日 時 平成 25 年 2 月 24 日(日) 10:30~15:30
- ▼場 所 信州戸倉上山田温泉「笹屋ホテル」
- ▼参加費 男性 6,500 円 女性 3,500 円
- ▼参加対象 男女共に結婚を真剣に考える独身者各 20 名
 - 男性 千曲市・坂城町結婚相談所に登録している方。
または、千曲市・坂城町に在住又は在勤務者
★35 歳から 55 歳までの方
 - 女性 **★55 歳までの方 居在地の制限はありません**
- ▼締 切 2 月 4 日(月)までに電話または E メールでお申込みください。
※応募者多数の場合には抽選となります。
- ▼お問合わせ・お申込み 千曲市社会福祉協議会 地域福祉課
☎026-276-2687 E-mail:cshakyo2@valley.ne.jp
E-mail でのお申込みは、件名を「冬のランチパーティー」と記入し氏名、住所、性別、年齢、連絡先を記述の上送信してください。
折り返しご連絡差し上げます。



『お宅の家具とまっていますか?』 ～家具の転倒防止～ 講習会開催のご案内

- *日 程：12 月 9 日(日) 10 時～ 正午
- *内 容：家具の転倒防止について実演をまじえてお教えします。
講師：日本住宅耐震対策協会 愛知支部長
1 級建築士 鈴木 啓之(すずき けいじ)氏
- *会 場：白鳥園 第一広間
- *参加費：無料
(講習会後にお風呂も入っていただけます。)
- *対象者：戸倉・更級・五加地区にお住まいの方
- *申込方法：12 月 7 日(金)までにお電話にて申込み下さい。
☎026-276-2687
- 主 催：千曲市社会福祉協議会 戸倉・更級・五加支部
共 催：長野県社会福祉協議会

傾聴ボランティア養成講座 受講者募集

ただ、そばに居て話を否定せずに心を傾けて聴き、ありのままの相手を受け止める。
そんな心のケアをする傾聴技術を身につけて、ボランティア活動に生かしませんか?

- *日 程
 - 【講座】平成 25 年 1/16(水)、1/30(水)、2/7(木)、2/13(水)、3/7(木)
 - 時間 9:00 ~ 12:00
 - 【福祉施設での実習】2/13 ~ 3/5 の期間内に 3 日間
- *講 師
 - 長野市いつも傾聴電話 内山二郎氏
 - 千曲・坂城障がい者(児)支援室 滝沢英知氏
 - ポプラの会 山本悦夫氏、グループホームまゆ更科 服部幸恵氏
 - 満天の星 安藤正幸氏、チューリップの家 西澤恵美氏
- *定 員 先着 40 名
- *参加費 1,500 円
- *会 場 千曲市ふれあい福祉センター 2 階 長寿館
- *特 典 全講座・実習(3日間)に出席された方には、修了証を交付します。



～お申込み・お問い合わせ～

ふれあい福祉センター更埴 ☎026-272-0252

私たちと一緒に働きませんか！ 正規職員

嘱託・パート職員

●募集職種と採用予定人数

①看護師（正規職員）若干名 ②生活相談員兼介護職員（正規職員）若干名

●応募資格

①看護師 看護師又は准看護師資格を有する 35 歳までの方（資格取得見込者含む）
②生活相談員兼介護職員 社会福祉士資格または介護福祉士資格を有する 35 歳までの方（資格取得見込者含む）

●提出書類

試験申込書（当法人指定用紙）、受験票（当法人指定用紙）
卒業見込証明書（既卒者は卒業証明書）、成績証明書

*試験申込書、受験票は千曲市社会福祉協議会事務局、ふれあい福祉センター更埴にあります。

●申込み

平成 24 年 12 月 3 日から平成 25 年 1 月 7 日までの間に、提出書類一式を千曲市社会福祉協議会事務局へ持参、または郵送してください。また、郵送で用紙請求をされる場合は、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書し、120 円切手を貼った「あて先、郵便番号明記の返信用封筒（A4 判三折用）」を必ず同封して請求してください。

●試験の日時及び場所

第 1 次試験（筆記・作文）平成 25 年 1 月 20 日（日）午前 9 時から
千曲市ふれあい福祉センター 2 階 長寿館

第 2 次試験（面接試験）平成 25 年 2 月初旬予定 千曲市ふれあい福祉センター

●採用予定年月日

平成 25 年 4 月 1 日
資格取得見込者は、資格取得が採用条件になります。

☆お気軽にご連絡ください☆

①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

②嘱託職員 月額 178,800 円（別途：通勤手当）

①臨時職員 時間給 1,110 円（別途：通勤手当）

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（デイサービスセンター）

②募集職種【臨時ヘルパー・登録訪問ヘルパー】

資格 ヘルパー 2 級以上及び普通自動車運転免許
職種及び賃金 臨時ヘルパー、登録ヘルパー
時間給 1,010 円（別途：通勤手当）

勤務時間 ①臨時ヘルパー 8:30～17:15

（上記、時間外勤務もあり）

②登録ヘルパー 8:00～18:00 の間で

1 時間～2 時間程度の勤務ができる方

勤務先 訪問介護ヘルパー（更埴ヘルパーセンター、

社協ヘルパーステーション）

*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（写真貼）を平成 25 年

1 月 18 日（金）までに介護サービス課へ持参または郵送してく

ださい。書類選考の結果面接日をご連絡します。

問合せ・申込先 <事務局> 〒389-0821 千曲市上山田温泉四丁目 5 番地 1
千曲市ふれあい福祉センター内 千曲市社会福祉協議会 総務課 ☎026-276-2687 Fax026-214-7776

ひとりで
悩まず
まずは相談

相談日のご案内(12月～2月)

各相談の予約・お問い合わせ先 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
12 月 12 日(水)・平成 25 年 2 月 13 日(水)

◆千曲市ふれあい福祉センター

午後 1 時 30 分～4 時
平成 25 年 1 月 9 日(水)

法律相談

■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。（出張相談もあります。）

◆ふれあい福祉センター更埴

午後 1 時 30 分～4 時 30 分
12 月 6 日(木)・平成 25 年 1 月 10 日(木)・2 月 7 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
12 月 13 日(木)・平成 25 年 1 月 17 日(木)・2 月 14 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
12 月 2 日(日)・平成 25 年 1 月 12 日(土)・2 月 9 日(土)

◆戸倉創造館 2 階 創作室

午前 9 時～12 時
12 月 15 日(土)・平成 25 年 1 月 20 日(日)

※新規登録の受付は、平成 25 年 1 月 12 日(土)に更埴文化会館で受け付けします。

また千曲市ふれあい福祉センターでは、随時平日の窓口相談を受け付けておりますので、事前に電話で
ご連絡をいただいたうえお越しください。

あたたかい善意
ありがとうございました。

（9月11日～11月11日分）

地域福祉振興基金

- ・1000 曲の森 代表野崎敏子 様 50,000 円
- ・猿渡 藜子 様 10,000 円
- ・(宗)宇宙真理学会 様（2 口） 9,349 円