社協しおじり

2019
12.1
No.256

丘中3年生　視覚障がい体験の様子

アイマスクを使って視覚障がいのある方の立場に立ってどんなことが危ないことなのかを実際に体験してみました。

広陵中2.3年生　モコゲームの様子

モコゲームとは…音声を使わずにさまざまな生活場面を体験することができ、聴覚障がいのある方の立場を疑似体験するものです。

「声を出さずに相手に伝えるにはどうしたらいいのか。」「見えない時にどんなサポートがあるといいのか。」

福祉学習を行う中で、障がいのある方にとってどんなサポートをしたら過ごしやすくなるのか、困っていることが何なのか。自分たちに何ができるのかを考え、誰かのために役に立つということを考える授業になりました。

塩尻市社協キャラクター
しおりん

令和元年度 福祉学習の取り組み

私たちの地域には、家族、学校、会社、施設、自治体などのコミュニティがあり、多様な人々による様々な暮らしがあります。塩尻市社会福祉協議会では、そこに暮らすみんなで考え、自分が、みんなが、地域のために何か役に立つことをしていこうという福祉教育を実践しています。

北部圏域

- 広陵中学校カリヨンタイム
- 福祉ボランティアコース（全11回）
  点字体験、車いす体験、
  ご近所支え合いマップ作り、
  デイサービスセンター交流など
- 丘中学校３年生（全５回）
  認知症サポーター養成講座、
  高齢者疑似体験、すみれの丘交流体験など
- 吉田小学校６年３組
  保護者の皆様（詳細は３ページに）
- 塩尻志学館高校（全５回）
  福祉についての講話、
  高出２区元気づくり広場での交流
  福祉大会のパネル作成

広陵中学校生徒による
デイサービスセンター
交流の様子

塩尻志学館高校生徒による元気づくり広場交流の様子

西部圏域

- 塩尻西部中学校（全４回）
  福祉についての講話 、福祉施設交流（クレア洗馬・ふれあいセンター洗馬）車いす、高齢者疑似体験、アイマスク体験
- 洗馬児童館　子ども福祉講座（２回）
  心の色を探そう！
  聴覚障がいについての講話、手話体験

東部圏域

- 塩尻中学校　地域ふれあい学習（全９回）
  認知症サポーター養成講座、デイサービスセンター交流、車いす・高齢者疑似体験、保育園交流など

福祉学習をとおした生徒の感想

- 「福祉の活動は面倒に思うほど大変なものじゃなく、日常生活のちょっとした工夫の中にあることを学べ、今までのマイナスな気持ちをプラスに変えられたと思う。」（丘中３年生）
- 「体験が多かったことで、様々な人の気持ちを考えるきっかけになった。」（広陵中３年生）

吉田小学校６年３組 PTAとの合同福祉学習

10月９日に、吉田小学校６年３組の皆さんと、その保護者の皆さんが一緒に福祉学習を行いました。

高齢者の疑似体験や視覚障がい体験、車いす体験、防災グッズを使ったゲームなどを行い、ふだんの生活の中でみんなが幸せに暮らしていくために、自分には何ができるのかを考えるきっかけにしていただけるような活動となりました。

◎児童の感想

・視覚障がい体験をして、見えない時に声をかけてもらえると安心することがわかった。

・困っている人に声をかけようと思った。

◎保護者の感想

・高齢の方、障がいのある方の気持ちを、体験を通して知ることができました。知ることから始められることも多いと思います。

・福祉といっても色々ありますが、身近なことについて学ぶことができて良かったです。

子どもたちに福祉について知ってもらいたい、地域の人と福祉について考えたい ・・・など

ぜひご相談ください!!

■地域福祉推進センター（市内全域）
大門六番町４－６　TEL：0263-52-2795　FAX：0263-53-5058

■ふれあいセンター広丘（北部圏域）
広丘堅石2150－１　TEL：0263-51-5070　FAX：0263-52-0670

■ふれあいセンター東部（東部圏域）
大字峰原173－１　TEL：0263-87-2931　FAX：0263-87-2932

■ふれあいセンター洗馬（西部圏域）
大字洗馬2713－１　TEL：0263-51-5337　FAX：0263-52-8088

地域で開催しているサロンやミニデイサービスの様子を取材しました

各地域で自主的に開催されているサロンやミニデイサービスは、高齢者の生きがいづくりや介護予防に併せて、見守り活動の一環としても開催されています。各地域によって開催方法は異なり、その地域にあった方法で取り組まれています。今回は、66分会で開催されているサロンやミニデイサービスのうち２か所を取材しました。

贄川北部いきいきサロン

本日の内容は？

毎月１回開かれているサロンですが、この日は、ふれあいセンター東部の送迎バスを利用して、ふれあいセンター東部で開催しました。

午前中は、３B体操を。午後は、ミニ運動会を行いました。３B体操は、講師をお呼びして、しっかり体を動かしました。難しい動きが入ると、「できない～」「難しい～」と笑いが起き、とても盛り上がっていました。

運営に携わっている方の思いは？

贄川北部いきいきサロンの代表者は、一般の地域住民です。年齢や性別に関係なく参加を募り、参加者それぞれに役割を担ってもらっています。その理由は、参加者全員でサロン運営できるようにするためです。また、参加者同士が、お互いを名前で呼び合うようにしています。

狭い地域だからこそできることをやって、この活動が続いて行ってくれたらいいなと思います。

・参加者の皆さんより

▶毎回、楽しみで仕事を休んで参加しています。様々な年代の方と関わることができることは、勉強にもなり、地域のことを気に掛けるきっかけになりました。

▶昔は、地域に趣味のグループが多くあったが、今は少なくなってしまい、外に出る機会も減ってしまった。サロンに出てくることは毎月の楽しみです。みんなで食べるご飯はとても美味しい！

○ しおりんメモ ○

Q・どんなところで開催するの？

A・各地区の公民館やふれあいセンター等を利用して開催されています。ふれあいセンターは各圏域に１か所ずつ（ふれあいセンター広丘・洗馬・東部）あります。会場の予約に併せて、送迎バスの予約も可能です。

吉田5区ミニデイサービス

本日の内容は？

この日は、吉田保育園の年長さんとの交流会でした。年７回のミニデイサービスを楽しみに、この日も参加者のみなさんは会場に早くから集まりました。

園児とは、手遊びをしたり、一緒に歌を歌ったり、最後に、園児が運動会で演技したダンスを披露し、一生懸命に踊る姿に参加者の皆さんは感激していました。

運営に携わっている方の思いは？

吉田５区分会は、分会長、福祉委員、福祉協力員が運営に携わっています。このミニデイサービスがきっかけで、地域の仲間づくりになればありがたい。実際に、参加者が新たな参加者を誘って来て、仲間の輪が広がっている様子も見られます。今年の５月には、地元の保育園との交流会も開催。地域との交流も大切にして開催していきたいという思いがあります。また、運営に携わっている方たちが、できる範囲で活動をするように心がけています。

12月はクリスマス会を開催予定です。楽しみにしてくれているので、やりがいを感じています。

・参加者の皆さんより

▶毎年園児との交流を楽しみにしています。孫も大きくなって子どもと関わる機会が減っているから嬉しいです。

▶近所の仲間と集まっていたが、数年前に会を閉じてしまったことから外に出る機会が減ってしまいました。でも、ミニデイサービスがあることで、外に出るきっかけになり、参加者に会うことが楽しみです。

○ しおりんメモ ○

Q・サロンやミニデイサービスの内容はどうやって決めているの？

A・分会ごとに内容を決めてもらっていますが、市社協地域福祉推進センターで介護予防等の講師の紹介やレクリエーションなどの企画をお手伝いすることができます。

Q・サロンやミニデイサービスは誰が運営しているの？

A・サロンやミニデイサービスに携わっている方は、分会ごとに異なります。それぞれの分会にあった形、方法で取り組んでもらえたらと思います。

Q・開催時期はどうやって決めているの？

A・開催時期も分会ごとに異なります。農家の多い地域は繁忙期を避けて開催するなど、参加者や開催者が無理なく行えるように、可能な範囲で取り組んでいます。

硬貨募金取り組みについて

何に使われているの？

どうやって
誰が集めているの？

硬貨募金って何？

硬貨募金は区ごとの取り組みとなっています。そのため区の役員さんが常会・組ごとに各戸を訪問し集金していただいています。その際、古切手・プリペイドカードも集めています。

硬貨募金の実績の50％が取り組みいただいた区へ還元され、地域の実情に合わせて使われています。また、残り50％は他の寄付金と合わせて塩尻市内のボランティア団体、支部・分会の（申請型）補助金として配分しています。

50％

前年度取り組みのあった分会へ活動費として50％還元しています。

50％ ＋ その他の寄付金

⇓

ボランティア団体、
支部分会の補助事業に配分
（地域福祉活動振興補助金・
ふれあいいきいきサロン）
※予算の範囲内で補助しています

CHECK

高出ボランティア

地域活動振興補助金の配分を受けている団体の活動を紹介します。

高出ボランティアの皆さんの活動は主に高齢者世帯の皆さんへの配食サービス等を行っていますが、自主学習として救急法の研修会等も行いながら地域の皆さんとのつながりを大切にして活動しています。

10月20日に行われた「高出地区ふれあいまつり」では、高出産のお米「ほたる米」を使ったおにぎりを来場者に振る舞いました。地産地消の取り組み、来場者との触れ合いの場となりました。

教えて♪ しおりん

社会福祉協議会の窓口や電話で寄せられる質問をピックアップし、しおりんがお答えします。

民生児童委員

高齢者や障がい者、子育て世帯など地域住民からの生活上のさまざまな相談に応じ、その内容に応じて行政による支援につないだり適切なサービスの紹介などを行い、課題解決に協力しています。

社会福祉協議会では

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯等の日ごろからの見守り、支え合い支援、また子育て中の親子が、地域の中で孤立することがないよう、居場所づくり、仲間づくりを目的としたミニデイサービス、子育てサロン事業等に携わり地域住民の方の地域福祉の推進に努めています。

民生児童委員の方はどんな活動をしているの？

民生児童委員は、地域住民の立場に立って相談、必要な援助を行うなど社会福祉の増進に努めています。

民生児童委員の方にお話を伺いました

中原 悦子さんの活動記録

宗賀牧野区・３期９年

Q・今までの活動を振りかえって

A・とにかく楽しかったです。一つひとつ自分に置き換えてすべてが勉強になりました。

Q・どんな思いがあって活動されてきましたか。

A・義母がミニデイサロン白ゆり会にお世話になっていました。その時は感謝の気持ちで一杯でした。今度は自分が恩返しをする時が来たと思いました。また、家族が理解と応援をしてくれ配り物をする際、車に乗せて一緒に配ってくれました。

Q・この役を受けて良かったこと？大変だったこと？

A・大変だったことは何もありませんでした。とにかく楽しく活動をさせていただきました。
人とのつながりが大切だと実感しています。民生児童委員を受ける前は、地区内の家や、人も知らない方が多かったですが、活動を通して家と人もつながり、人との輪が広がっていきました。

Q・この役を受けて感じたこと。

A・母の姿が思い出されました。「人助けとは…人にわからないようにするのが人助けだ」と母の背中を見て育ちました。子どものころ母のような人になりたいと思っていたので、自分にできることで恩返ししたいと思っていました。

Q・今後の活動に期待すること。

A・昔は、少し離れたご近所でも電話やお風呂を借りたり、テレビを見せてもらいに行きました。今はお隣同士でも関わらないことも増えています。つながりが少なくなっている時代でも地域の見守りは大切にしていきたいですね。

手塚 秀貴さんの活動日誌

吉田二区・１期３年

Q・「生活に困っている方がいる」という思いから食品を寄付していただいていますが…。

A・微々たる応援ですが無理せず続けたいと思っています。

Q・地域のミニデイサービスでは、ご自身で育てた豆を使ってゲームを行ったと伺っていますが…。

A・ミニデイサービスに参加される会員の皆さんは、食べ物に苦労したことをよく話されます。耕作されない農地をお借りし手間のかからない豆栽培は私が…。豆の選別（手作業）はミニデイサービスの会員の皆さんにお願いしています。会員の皆さんは夢中で選別し、選別後の豆は会員の皆さんのお土産になります（欲を言えばそれぞれ会員さん宅でお茶会になればと思っています）。今年も準備中です。

Q・手塚さんを動かしている思いは何ですか…。

A・誰もが笑顔で、安全に、安心して暮らせる社会を目指して微力を尽くすことです。

Q・今の思い、これからへの思いは…。

A・福祉は手をこまねいてはいられません。相談、意見を具申し市及び社会福祉協議会、包括支援センターと連携を密にして協力していきたいと思っています。
微力でも皆と協力し継続していければ大きな力になると思っています。

認知症予防講座　第２回

健康に必要な知識を学び、楽しく体を動かして、認知症予防につなげる講座を開催します。

「音楽で心と体を元気にしよう♪」

～アコーディオンに合わせてリズムをとろう～

【講　　師】音楽療法士　シニアフィットネストレーナー
杉本　裕子　氏
【日　　程】令和２年１月17日（金）午後１時30分～午後３時
【場　　所】ふれあいセンター広丘　集会室１，２
【参 加 費】無料　【募集定員】50名（市内の方優先）
【参加締切】先着順　定員になり次第締め切り
【持 ち 物】汗拭きタオル　飲み物（自動販売機あり）
※運動のできる服装でお越しください。

健康運動教室　第４期　受講生募集

健康運動指導士が運動プログラムをもとに丁寧に指導。トレーニングマシンの操作を覚えて自主的な運動に繋げるための教室です。

【令和２年１月８日～３月27日　週１回　全12回】		
Ａコース	（水曜日）	午後１時30分～午後３時
Ｂコース	（木曜日）	午前10時～午前11時30分
Ｃコース	（金曜日）	午前10時～午前11時30分

【場　　所】ふれあいセンター広丘　機能回復訓練室
【対　　象】市内在住の60歳以上の方で、医師から運動制限の指示が出ておらず、ふれあいセンター広丘までご自身で来られる方
【参 加 費】無料
【持 ち 物】上履シューズ、汗拭きタオル、飲み物
※運動のできる服装でお越しください。
【募集定員】各コース10名（新規の方優先）
【申込方法】ふれあいセンター広丘にある申込用紙に記入しお持ちいただくか、郵送で申し込んでください。
※電話や口頭での申込みはお受けできません。
【申込期間】令和元年12月１日（日）～15日（日）
※郵送の場合、16日（月）必着

◎申し込み締め切り後抽選を行い、郵送で抽選結果をお知らせします。

第３回　しおりんお助け隊サポーター養成講座

高齢者や障がい者、子育て世代の方などが、生活の中で困っている時に「地域での助け合い、支え合い」活動を行っています。

皆さんも「できることを、できる時間に、できる範囲で」してみませんか？

【日　　程】令和元年12月３日（火）１時30分～
【場　　所】ふれあいセンター洗馬　教養娯楽室
（塩尻市大字洗馬2713－１）
【内　　容】・「しおりんお助け隊」活動説明
・実際の活動例の報告（具体的な活動をお伝えします！）
【対　　象】興味のある方、活動をしたい方などどなたでもOK！
【参 加 費】無料

問い合わせ先　ふれあいセンター広丘
TEL：0263-51-5070　FAX：0263-52-0670

からだづくり健康教室　第３期受講生募集

健康運動指導士が運動プログラムをもとに丁寧に指導。トレーニングマシンの操作を覚えて自主的な運動に繋げるための教室です。

【令和２年１月７日～３月27日　週１回　全12回】		
Ａコース	（水曜日）	午後３時30分～午後５時
Ｂコース	（金曜日）	午後１時30分～午後３時
Ｃコース	（火曜日）	午前10時～午前11時30分

【場　　所】ふれあいセンター東部　いきいき健康ホール
【対　　象】市内在住の18歳以上の方で医師から運動制限の指示が出ておらず、ご自身で来られる方。
【参 加 費】無料
【持 ち 物】上履シューズ、タオル、飲み物
※運動のできる服装でお越しください。
【募集定員】各コース10名（新規の方優先）
【申込方法】電話・FAX または直接センターにお申込みください。
【申込期間】12月１日（日）～12月20日（金）

◎定員になり次第、締め切らせていただきます。

第１回　ふれあいセンター東部まつり

4月に開所してから初めてのおまつりです。あったかいお風呂で身も心もポッカポカになりましょう！！

お待ちしております。

【日　　程】令和２年１月13日（月）午後１時～午後３時
【場　　所】ふれあいセンター東部　館内
【内　　容】・桔梗太鼓　中夢楽座による演奏
・塩尻志学館高校書道部「書道パフォーマンス」
・おしるこ無料配布（100食限定）
・販売コーナー（パン、こんにゃく、クッキーなど）
・おもちゃで遊ぼうのコーナー

※その他の催しも予定しています！～入浴施設♨終日無料です!!～

親子で健康づくり教室　受講者募集

背骨コンディショニングに親子でチャレンジ！

親子で一緒に楽しみながら、背骨を整え良い姿勢を作ろう！

【講　　師】上原　拓斗　氏
【日　　程】令和元年12月14日（土）午前10時～午前11時
【場　　所】ふれあいセンター東部　いきいき健康ホール
【対　　象】市内在住の小学生と保護者（２人１組）
【参 加 費】無料　【募集定員】10組
【持 ち 物】ヨガマット（ある方）、長めのタオル、上履きシューズ、汗拭きタオル、飲み物
※運動のできる服装でお越しください。
【申込方法】電話・FAX または直接センターにお申込みください。

◎定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込・問い合わせ先　ふれあいセンター東部
TEL：0263-87-2931　FAX：0263-87-2932

お詫び

10月１日発行の社協しおじり NO.255で誤りがありました。
訂正してお詫びいたします。　６ページ：社会福祉事業者
誤）マルハン（株）塩尻店　→　正）（株）マルハン塩尻店

社協しおじりは共同募金配分金により発行しています。次号は２月１日発行予定です。

■発行日　令和元年12月１日　■発行　塩尻市社会福祉協議会　〒399-0705 塩尻市広丘堅石2151-2 TEL(0263)53-7564（代表）FAX(0263)53-5029