

社協

しおじり



塩尻市社協キャラクター
しおじりん

2022

8.1

No.267

「みんなが安心して、しあわせに暮らせる地域づくり」

今回号の表紙

～オレンジカフェーレスト～

「とにかくここに来て、顔を見てお話しすることが楽しみ」と皆さん口々にお話しされたのが印象的でした。仲間でお茶を囲んで、楽しく話して、たわいもない話をしながら笑って。自分らしくいられる場所が地域にはたくさんあることを知りました。

オレンジカフェーレストの紹介は6ページをご覧ください。



いつまでも “自分らしく”

地域で暮らし続けていくために

ロシアのウクライナへの軍事侵攻、長引くコロナ禍、度重なる災害

当たり前だと思っていた私たちの日常は、かけがえのないものだったということに気づかされます。

「自分らしく生きていく」ということは、簡単なようで難しいことですが、私たちは誰かと支え合い助け合うことで「自分らしさ」を守りながら生きていくことができるのではないのでしょうか。

次ページからは「いつまでも自分らしく暮らし続けていく」をテーマに、身近な相談窓口や地域の取り組みをご紹介します。

4/1 からホームページをリニューアルしました。こちらもぜひご覧ください♪

塩尻市社協ホームページアドレス <https://www.shiojirishakyo.or.jp/>



～自分らしく地域で暮らし続けていくために～

自分らしく地域で暮らし続けていくために必要なことは何でしょうか？

ひとりで暮らす高齢者が増加することが予想される中で、自分が困った時の相談場所や将来の暮らしのことを今から知っておく必要があります。

地域での暮らしは、安心した自分の生活があつてこそ実現できるものではないでしょうか。将来の不安や心配ことを少しでも減らしていくことで、地域での生活がより充実したものになると考えます。

自分らしい暮らしを実現するためには、生きがいがづくり、居場所づくりなど人と関わる機会も必要です。個人の生活から地域への関わりというような「個から地域」へと活動や暮らしをつなげていくことが重要です。個人の問題を地域の問題として捉え、他人ごとから自分ごととしていくこと、地域全体で考え、地域共生社会の実現につながっていきます。

※地域共生社会とは？

社会構造の変化や人々の暮らしの変化を踏まえ、制度・分野ごとの『縦割り』や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超え「丸ごと」つながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をもとに創っていく社会を目指すものです。

地域共生社会の実現のため、病気や障がいの有無、世代や性別に関わらず、地域に暮らす誰もが支え・支えられるといった体制づくりが求められています。

自分らしく暮らし続けていくために使える制度等

将来認知症になったらどうしよう？

「任意後見制度」の利用

判断能力が低下した時に備え、自らが選んだ人(任意後見人)に、自分の生活や財産管理を、代わりに行う権限を与える契約を公正証書で結んでおく制度です。

家族や自分に介護が必要になったら？

地域包括支援センター等に相談

詳しくは4ページをご覧ください。

そろそろ終活をと思ったら？

エンディングノート作成

自分の人生を振り返るとともに、これからの生き方、暮らし方をまとめることができます。

遺された家族が心配になったら？

遺言書の作成

自分の財産を誰に何を残したいか意思表示をするもの。公証人に依頼して作成する「公正証書遺言」と、自筆で作成する「自筆証書遺言」があります。

身寄りがなくて、今後に心配になったら？

身寄りがない人の情報交換会

身寄りがない人同士が集まり、情報交換をしながら、不安解消やこれからの暮らしを考えていききっかけづくりをしています。



「身寄り問題」を考える勉強会

身寄り問題とは？ 家族・親族がおらず、または、いても交流がない、遠方にいる、関係性の問題のため「家族による支援」が受けられない人を【身寄りがない人】と捉えています。

身寄りがなくて困ること

連帯保証

入院・施設入所・アパート契約をする際に、連帯保証人を求められる事があります。

医療決定

医療同意については原則家族からの同意が求められます。

金銭管理

自分で管理ができなくなった場合に困ってしまいます。

死後対応

葬儀、火葬、埋葬等を行う家族がいなければ、自分が望む最期や弔われ方を実現することが難しくなります。

少子化や核家族化、高齢化と、地縁や血縁の希薄化に伴い、今後、身寄りがなく社会的に孤立した人が増加することが見込まれ、身寄りがないことに関する課題が拡大化、深刻化することが予想されます。身寄りがあってもなくても安心して暮らすことができる地域、一人ひとりが尊厳ある暮らしを営める社会の実現を目指す必要があります。

そこで、塩尻市社協では、この「身寄り問題」を解決するために、勉強会を開催することとしました。身寄りがなくなった時に備えておくことは何か、身寄りがない人に対して何ができるのかを一緒に考えていくことから始めていきます。

開催日時	場所	テーマ	内容	参加推奨者
8月22日 (月)	塩尻市保健福祉センター 3階市民交流室	成年後見制度 金銭管理	成年後見制度と財産管理委任契約を学ぶ	一般
9月2日 (金)	塩尻市保健福祉センター 3階市民交流室	身元保証 身元引受	身元保証人に関するアンケート結果報告と法的効力	福祉専門職
9月16日 (金)	塩尻市保健福祉センター 3階市民交流室	医療同意	<ul style="list-style-type: none"> 各種ガイドラインの読み合わせ 意思決定支援について 	福祉専門職
10月4日 (火)	塩尻市保健福祉センター 3階市民交流室	終活 エンディング	<ul style="list-style-type: none"> 終活やエンディングノートについて 死後事務に必要な手続きと備え 	一般 福祉専門職
10月21日 (金)	塩尻市保健福祉センター 3階市民交流室	振り返り	振り返りとこれからの向けて	一般 福祉専門職

- ※ 参加推奨者とは、勉強会への参加をおすすめする方です。
- ※ 参加が推奨される全ての回への参加を基本としますが、興味のある回のみ参加も可能です。
- ※ 時間はいずれも午前10時から正午までです。
- ※ 定員は各回50名、先着順です。参加費は無料です。
- ※ 参加には事前申し込みが必要です。開催日の一週間前までに申し込んでください。

申込み・問い合わせ

塩尻市社会福祉協議会 地域福祉推進センター TEL：0263-52-2795

地域包括支援センターって こんなところ♡

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの3つの専門職が連携を取りながら、高齢者の方のいろいろな相談に対応しています。

要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで総合事業の事業対象者となった方の介護予防ケアプランを作成し、自立した生活をめざして支援します。



～こんな相談が寄せられます～



Aさん
(一人暮らし)

最近家にこもりがち。人と会う機会もないし、足腰が弱くなってきたな～

地域包括支援センター職員が電話又は訪問してお話を伺います。困りごとを解決するために、地域で行っている介護予防教室やその方にあったサービス等を紹介。サービスによって必要な手続きを行い、ケアプランを作成します。契約を行い、サービス利用開始！担当者がその後も電話や訪問をしてご様子を伺い、自立した日常生活に向けての支援を行います。

ケース1



地域包括支援
センター職員



Bさん
(両親と同居)

最近母が、置き忘れや、しまい忘れが増えてきて、些細なことで怒りっぽくなっています。外へ出て行くこともおっくうなようで、外出や入浴を面倒くさがるので困っています。

ご本人への関わり方など、ご家族と一緒に考え、必要に応じて訪問します。ご本人との関係づくりを大事にしながら、認知症に関する情報提供を行い、必要な手続きのお手伝いをします。また、専門の医療機関や必要な制度、ご家族が相談できるオレンジカフェ等をご紹介します。担当者がその後もご家族やご本人への支援を行います。

ケース2



地域包括支援
センター職員

そのほかにもこんな支援をしています。

- ご家族の介護を一人でしていると、イライラしてつい大きな声で怒ってしまう。あるいは手をあげてしまう。それは**高齢者虐待**にあたります。そんな時は一人で悩まず相談してください。一緒に解決策を考えていきましょう。
- 「通帳がない」「お金がなくなった」など、お金の管理について近所で困っている高齢者の方がいましたら、包括支援センターへご連絡ください。ご本人の困りごとを一緒に考え、ご家族や関係機関と連携して対応します。
- お元気づくり広場やふれあいセンターの講座等に職員が参加しています。参加者からの介護相談や地域での困りごとにお答えし、情報をお伝えします。
- 地域包括支援センターには認知症地域支援推進員がいます。地域に出向いて認知症に関する講話や認知症に関する悩みや相談を受けています。その他、要望に応じて、エンディングノートの使い方についても説明いたします。ご希望があればお伺いしお話をします。



榎川地区相談窓口『榎の実』

営業日 平日13:30~15:00
毎週火曜日は社協専門職が対応、
何でもお気軽にご相談ください。
(090-4097-7086)
※榎川診療所内にあります。

地域包括支援センター問い合わせ

中央地域包括支援センター

担当地区

大門・塩尻東・北小野地区

大門六番町4-6
(保健福祉センター内)
TEL: 0263-52-0280
(内線2131)

北部地域包括支援センター

担当地区

高出・広丘・吉田・片丘地区

広丘野村2223
(地域密着型特別養護老人
ホームこまくさ野村渋池内)
TEL: 0263-88-3314

西部地域包括支援センター

担当地区

洗馬・宗賀・榎川地区

宗賀1298-514
(すがのの郷内)
TEL: 0263-88-9005



しおりんの はっけん 地域の魅力 発見コーナー

地域の「オレンジカフェ」 を知っていますか？

オレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、介護・医療の専門職、地域の方など誰でも気軽に参加でき、安心して過ごすことができる集いの場所です。

今回はふれあいセンター東部で開催されている「オレンジカフェ・イースト」の取り組みを取材しました。

●オレンジカフェ・イーストが 始まったきっかけは？

民生委員の活動をとおして、地域の人と人の繋がりの大切さを感じていました。

民生委員の任期が終わるころに、仲間で声をかけ合って始め、今年で3年目になります。



●実際始めてみていかがですか？

5～6人の参加者でスタートし、今では20人程の皆さんが集まります。

みんなでやってみたいことを考えたり、参加者が先生となって、趣味を共有することもあります。

誰にとっても、気軽に参加しおしゃべりを楽しみながら心地よく過ごすことができる場所になっていると嬉しいです。

●ずばり「オレンジカフェの魅力」とは？

参加者、運営者が分かれることなく、その場にいる全員が気兼ねなく楽しめる雰囲気が魅力の一つです。

オレンジカフェに集まることで、新しい出会いや発見が生まれ、人と繋がることで心が軽くなることがあると思います。



●地域へ向けてメッセージ

オレンジカフェは、ふれあいセンター東部のほか、ふれあいセンター広丘や洗馬を会場に開催されています。送迎バスがあるため、安心してご参加いただけます。

認知症の方やそのご家族の方、認知症予防をしたい方等々、様々な方にとって居心地の良い場所になっていくことを目指しています。ぜひ遊びに来てくださいね。



基本
理念

「みんなが安心して、しあわせに暮らせる地域づくり」

～ 住民参加・協働による地域福祉の実現 ～

重点目標

①

法人改革

- 1 社会福祉法人としての公共性の確保
 - ・理事・監事・評議員の任期満了に伴う改選により、新たな経営体制を構築しました。
 - ・福祉分野におけるSDGsの実践に努めました。
 - ・職員参加による経営戦略会議を設置し、法人経営の課題解決に取り組みました。
- 2 人材の確保・育成と組織づくり
- 3 法人の基盤強化
 - ・「働き方改革」として同一労働同一賃金を実現するため、職員待遇の見直しを実施し、より働きやすい職場環境を整備しました。
- 4 新型コロナウイルス感染防止対策

重点目標

②

地域福祉の
推進

- 1 第5次地域福祉活動計画の推進
 - ・地域共生社会の実現に向け、市及び関係機関・団体等と情報交換し、包括的な支援体制構築の検討など、継続的な取り組みを始めました。
 - ・市民主体の福祉のまちづくり、支え合いづくりを進めるため、市支所や公民館、地域役員等と連携して地域課題の情報共有を図るなど、支部分会活動を支援しました。
- 2 生活支援
 - ・成年後見支援センターに市の受託事業による中核機関を新たに設置し、成年後見制度の広報啓発及び利用促進を図りました。
- 3 ボランティア活動の振興
 - ・塩尻ライオンズクラブ及び塩尻桔梗ライオンズクラブと協定を締結し、災害時におけるボランティア支援体制の構築に取り組みました。

重点目標 ③

介護保険事業・
障害福祉
サービス事業

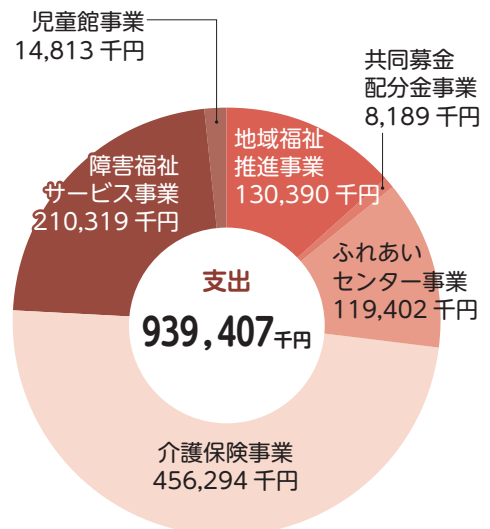
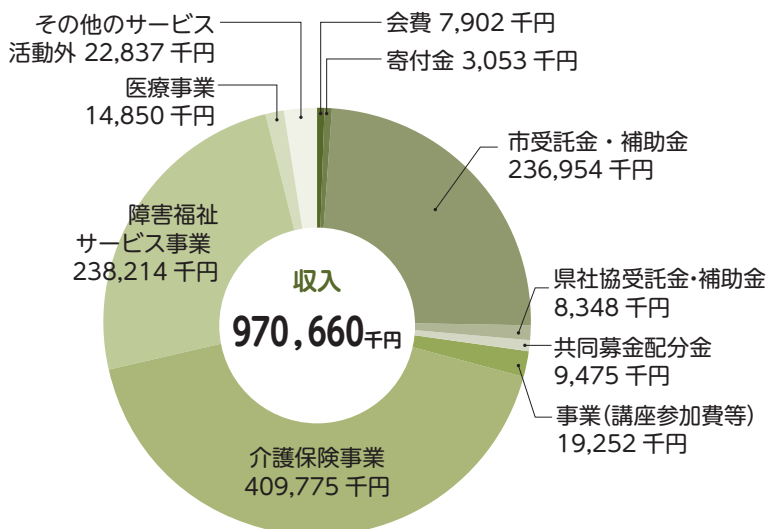
- 1 情報共有
 - ・各会議の定期的開催により職員間の情報共有及び経営参画への意識改革を進め、職員全員による事業所経営への取り組みを実践しました。
- 2 高齢者自立支援・重度化防止
 - ・市から受託している西部地域包括支援センターをはじめ、関係機関等と連携し、利用者ニーズに沿った介護保険事業を推進しました。
- 3 障害者相談支援事業の受託

重点目標 ④

指定管理等

- 1 ふれあいセンターの管理運営
- 2 受託事業
 - ・地域活動支援センター（すみれの丘）、西部地域包括支援センター及び成年後見中核機関を設置運営しました。

令和3年度 決算概要



令和5年度 職員募集

【募集職種】

正規職員：社会福祉士、介護福祉士
看護師または保健師

嘱託職員：保育士

上記職種の内、正規職員は60歳未満、嘱託職員は年齢不問

【採用人数】 若干名

詳細は塩尻市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

申込・問い合わせ先 総務課

TEL：0263-53-7564 FAX：0263-53-5029

第52回塩尻市社会福祉大会を開催します

【日時】 令和4年9月17日(土) 13:00~15:00

【会場】 レザンホール 大ホール

【内容】 ・式典(表彰等)・映画上映

※新型コロナウイルスの感染状況により内容の変更や中止の場合があります。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先 総務課

TEL：0263-53-7564 FAX：0263-53-5029

第3期からだづくり健康教室 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つなげるための教室です。

【日時】 10月5日~12月23日(週1回)

○Aコース(水曜日)10:00~11:30 全11回

○Bコース(金曜日)10:00~11:30 全11回

【場所】 ふれあいセンター東部 いきいき健康ホール

【対象】 市内在住で医師から運動制限の指示がでず、ご自身でセンターまで来られる方

【募集定員】 各10名(新規の方、受講回数が少ない方等優先)

【参加費】 無料

【申込期間】 9月1日(木)~9月15日(木)

背骨コンディショニング教室 受講生募集

ゆがんだ背骨を簡単な体操で整えていく教室です。

【日時】 10月7日~12月9日 毎週金曜日 全9回
13:00~14:30

【場所】 ふれあいセンター東部 いきいき健康ホール

【対象】 市内在住の方

【募集定員】 10名(先着順、新規の方優先)

【参加費】 無料

【申込期間】 9月1日(木)~9月15日(木)

朝の深呼吸ヨガ教室 受講生募集

簡単なヨガポーズで全身の巡りを良くしていく教室です。

【日時】 10月15日~11月19日 毎週土曜日 全6回
10:00~11:30

【場所】 ふれあいセンター東部 いきいき健康ホール

【対象】 市内在住の方

【募集定員】 10名(先着順、新規の方優先)

【参加費】 無料

【申込期間】 9月16日(金)~9月30日(金)

◎申込方法、詳しい内容、持ち物等については直接センターにお問い合わせください。

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

生活介護事業所すみれの丘パート職員募集

【業務内容】 通所される障がい者の生活の介助や、散歩、レクリエーションの支援を行います。

【募集人員】 若干名 【年齢】 65歳未満

【資格】 介護職員初任者研修以上

申込・問い合わせ先 すみれの丘(担当：百瀬)

TEL：0263-54-3114 FAX：0263-54-6296

お元気食堂を開催します

【日時】 9月10日(土) 11:00~13:00

【場所】 ふれあいセンター洗馬 教養娯楽室

【メニュー】 ちらし寿司、吸い物、果物

【対象】 市内在住の方

【募集定員】 25名(先着順、定員になり次第締め切り)

【参加費】 大人300円、中学生以下無料

※新型コロナウイルス感染状況により、変更する場合があります。

申込・問い合わせ先 ふれあいセンター洗馬

TEL：0263-51-5337 FAX：0263-52-8088

介護予防講座を開催します

自宅でも続けられる、簡単な運動を行います。

① 男性のための！軽運動講座 ※男性限定です

【日時】 8月27日(土) 10:00~11:30

② みんなで！軽運動講座 ※どなたでも参加できます。

【日時】 9月17日(土) 10:00~11:30

【場所】 ふれあいセンター広丘 集会室

【対象】 市内在住の方

【募集定員】 各コース30名(先着順、定員になり次第締切)

【参加費】 無料

◎申込方法、詳しい内容、持ち物等については直接センターにお問い合わせください。

申込・問い合わせ先 ふれあいセンター広丘

TEL：0263-51-5070 FAX：0263-52-0670

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12月1日発行予定です。