

ほのほの

No.28

誰もが安心して暮らせる
支えあいのまちづくり



「よりよく聴く」とは？

傾聴ボランティア養成講座を開催。全4回にわたって「聴く」ことの持つ意味や、聴き方のポイントを学び、演習を通して理解を深めました。受講したみなさんは、分かりやすく楽しく傾聴について学ぶことができ、今後の活動へ生かしたいと話されていました。



社会福祉法人
北杜市社会福祉協議会

〒408-0011 北杜市高根町箕輪新町 50 番地
TEL 0551-47-5202 FAX 0551-47-5206
e-mail h-shakyo@ap.wakwak.com
URL <http://www.shakyo.or.jp/hp/842/>

CONTENTS

- | | |
|------------------|---------|
| ●地域福祉課情報発信 | P2 ~ P4 |
| ●福祉団体会員募集 | P5 |
| ●社協のデイサービス紹介 | P6 |
| ●会費・共同募金のお願い、クイズ | P7 |
| ●コラム、杜のボランティア | P8 |

『ボランティア推進大会』開催のお知らせ

ボランティア推進大会は、市内で活動する各ボランティア団体や個人の交流の場として、また地域のボランティア意識をひろげる場として毎年開催しています。今年度の内容は次の通りです。
どなたでも参加できます。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

日時 平成25年11月30日(土) 12:50～16:00 (受付12:30～)

場所 明野総合会館 多目的ホール

内容 ・講演会 『ボランティアに寄せるおもい』 * * * * *
・ボランティア活動発表
・ドキュメンタリー映画上映 『生命(いのち)のことづけ』
・ほっとタイム(マリンバ演奏)
*フードドライブ～食べ物が必要としている方々に善意の食品をお寄せ下さい。

シニアいきいき講座のお知らせ

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業の一環として、今年度もおおむね65歳以上の方を対象に講座を開催しています。これからの講座のお知らせです。

講座名	健康体操講座	エコリサイクル講座
講師	健康ランド須玉 インストラクター 山田美鈴さん	山梨環境カウンセラー協会 環境カウンセラー 草野香寿恵さん
日時 会場 内容	①平成25年11月15日(金) 会場：社会福祉協議会 本所 内容：“正しいウォーキングの方法” ～室内でもできるウォーキングなど ②平成25年12月11日(水) 会場：泉温泉健康センター 内容：“音楽に合わせて楽しい体操” ～覚えて簡単ないきいき体操 ※時間はいずれも10:00～11:30	平成25年11月19日(火) 時間：13:30～15:00 会場：社会福祉協議会 本所 内容：家庭から始める エコリサイクル講座 ※参加型研修で楽しく学びます。
定員	各回 25名	30名
参加費	無料	無料
持ち物	タオル、室内シューズ、飲料水	筆記用具
申込み	開催日の1週間前までに、下記へ電話でお申込み下さい。定員になり次第締め切ります。	

家族介護交流会「元気回復の集い」のお知らせ

家庭で介護されている家族の方を対象に、奇数月に開催しています「元気回復集い」の今後の予定です。研修と交流を兼ねて開催していますので、お気軽にご参加下さい。お申し込みは下記まで。

開催日時	テーマ・内容	開催会場
11月22日(金) 10:00～13:30	『高齢者の栄養』～調理と会食 《男性介護者対象》 講師：社会福祉協議会栄養士	高根保健センター
1月16日(木) 10:00～11:30	『介護保険などについて』～あわせて笑いヨガも学びます 講師：北杜市介護支援課職員 他	高根福祉センター
3月13日(木) 10:00～14:30	『介護者のつどい』～介護方法のQ&A 会食 講師：社会福祉協議会スタッフ	検討中

※お申し込み・問合せ先

地域福祉課 TEL 47-5202

ひとり親家庭親子クリスマス会参加者募集

市母子父子寡婦福祉連合会主催「ひとり親家庭親子クリスマス会」への参加者を募集します。ボウリング大会&クリスマス会食会を行います。市内在住のひとり親家庭の親子なら誰でも参加できます。ふるってご参加ください。

日 時 平成25年12月1日(日) 午後12時～4時
場 所 ダイトースターレーン双葉店 コルティール
対 象 市内在住ひとり親家庭の親子
参 加 費 大人1,500円 子ども500円
申込締切 11月8日(金) 先着順
※参加費にはボウリング代・会食代すべてが含まれています。

申込み・お問合せ
北杜市母子父子寡婦福祉連合会
TEL 47-5202

高齢者輪投げ大会参加者募集！！

市社会福祉協議会では、高齢者を対象とした輪投げ大会を各町で開催しています。11月後半は白州、須玉、長坂町で行います。生きがいと健康づくりのため、お誘い合わせてご参加ください。

日時	場所	対象者・定員	申込み先
11月25日(月) 13:30～	白州総合会館	白州町にお住いの 65歳以上の方(120名)	社協白州支所 TEL 35-2383
11月26日(火) 14:00～	須玉ふれあい館	須玉町にお住いの 65歳以上の方(180名)	社協須玉支所 TEL 42-3883
11月29日(金) 13:30～	長坂総合スポーツ公園体育館	長坂町にお住いの 65歳以上の方(200名)	社協長坂支所 TEL 32-6799

申込み締切 各開催日の2週間前(定員になり次第締切)
持 ち 物 上履き(須玉町以外)
参 加 費 無料

第5回

ハッピーフリーマーケット 出店者募集

子ども用品・マタニティなど、子育てを応援するフリーマーケットの出店者を募集します。お祭りを楽しみながら出店できます。是非ご参加ください。

日 時 平成25年11月17日(日)
午前10時～午後2時30分
場 所 白州町総合グラウンド
(北杜市甲斐駒の里名水まつり会場内)
ブース 先着 10ブース(1ブース:テント1/4)
出店料 無料
その他 詳細については申込み時にお知らせします。

出産お祝い品贈呈事業

- 申請場所
北杜市社会福祉協議会本所・各支所
- 申請方法
申請書へ記入・捺印の上、母子健康手帳の提示をお願いします。
*申請書は社会福祉協議会各所にあります。
- 申請期間
出生日から6ヶ月以内
- 申請回数
お子さま一人につき、1回の申請となります。
- お祝い品内容
紙おむつ2袋



そのお悩み、まず社協へご相談下さい 「福祉総合相談事業」のご紹介



北杜市社会福祉協議会では、市民の皆さまの日常生活の上での様々な困りごとやお悩みごとについての相談をお受けし、ともに問題解決へ歩むためのアドバイスを行う「福祉総合相談事業」を、年間を通じて社会福祉協議会本所・支所窓口にて実施しています。

例えば…

「一人暮らしで、一日家にいる時間が多くて…なかなか人と会う機会がなくて、話し相手が欲しいけど、こんな相談はダメかなあ？」

「定年退職して時間がたくさん出来たし、社会貢献活動をしてみたい！個人的な趣味はたくさんあるんだけど、なにか活動が出来ないかな？」

「市内でボランティア活動してみたいけど、どんな事をすればいいんだろう？どんなところがあるんだろう？」

このような、日ごろ「こういう相談って、どこへ相談したらいいんだろう？」と感じていることがありましたら、まずは社会福祉協議会へご相談下さい。福祉分野以外のことであっても行政機関や専門機関と連携し、ご一緒に解決へ向けお手伝いさせていただきます。

また社協では下記のような相談支援も行っております。合わせてお気軽にご利用下さい。



地域出張相談事業

主に地域の公民館を会場に、皆さまのお住まいの地域へ社協職員が出向き、日常生活上の困りごとなどをお伺いする事業です。

(開設時間) 10:00～13:00

※毎月各町1カ所開催しています。

会場・日程等、詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

無料法律相談事業

弁護士による無料の法律相談会を「法テラス」山梨、山梨県弁護士会のご協力の下に実施しています。

(日時) 11/28、1/23、3/20 (全て木曜日)

午後1時～4時

※事前に申し込みが必要です。

(会場) 北杜市社会福祉協議会 本所

生活福祉資金制度 (貸付業務)

国と県が資金を出し合い、他の貸付制度が利用できない低所得世帯や障がい者世帯などを対象として、経済的自立と生活の安定を目指して生活支援を行います。

民生委員や社会福祉協議会が窓口となり、無利子・低利子で資金貸付を行うものです。

日常生活自立支援事業

高齢者の方、精神障がいのある方、知的障がいのある方など判断能力が十分でない方に対して、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などの生活支援を行います。



※お申し込み・問合せ先

地域福祉課 TEL 47-5202

◆北杜市身体障害者福祉会

北杜市身体障害者福祉会は、市内の障害者が相互の親睦と福祉の増進を図ることを目的とした団体です。年間を通じて、ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、社会見学バス旅行など様々な事業を行い、交流を深めながら活動しています。今月初めにはグラウンドゴルフ大会を開催し、和気あいあいとした雰囲気楽しい時間を過ごしました。

近年、会員の減少が進んでいますが、より広い世代の方にも会員になっていただき、交流の機会を増やしていきたいと考えています。ぜひ入会していただき、一緒に活動しませんか。



◆北杜市母子父子寡婦福祉連合会

一人で子どもを育てなければならないお父さん・お母さん、そしてすでに子どもを育てられた寡婦の方たちが、手と手をつなぎ合って、経済的・精神的自立と社会的地位の向上をはかる事を目的とした団体です。

と聞くと難しい団体に聞こえますが、気軽に参加できる「交流事業」もたくさん行っています。

夏には「親と子のつどい」 今年は富士急ハイランドへ行きました。

秋には「親子社会見学バス」 今年はディズニーランドへ行く予定です。

冬には「クリスマス会」 今年はボーリング大会と会食会の予定です。

子ども達はもちろん、ひとりで子供を育てているお父さん、お母さんにとっては日ごろの忙しい日々から解放されるひとときとなっているようです。

これらの事業は会員でない一人親家庭の方も参加できますので、是非お誘い合わせてご参加下さい。会への入会も随時受け付けております。ひとり親家庭の生活支援の制度の利用もできますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



◆北杜市老人クラブ連合会

北杜市が元気を持ち続けていくためには、高齢者の皆さんが元気に活躍していただくことが必要です。

北杜市老人クラブ連合会は、約100の単位老人クラブで構成され、3000人を超える会員が生き生きと活動しています。

北杜市老人クラブ連合会では年間を通じてゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会などの健康づくり事業、囲碁大会、作品展などの趣味を活かした事業、地域の清掃活動などの社会貢献事業など様々な事業を行っております。

このほか各町単位や地区単位の老人クラブでは、年間を通じてそれぞれの趣味を生かした活動、スポーツ大会、生きがいバス旅行などを行っております。是非老人クラブ会員になり皆さんと一緒に生き生きと楽しみませんか？

いつまでも生きいきと・・・

社協のデイサービスセンターがお手伝いします!!

北杜市社会福祉協議会では、市内5ヶ所でデイサービスセンターを運営しています。
何らかの支援が必要な高齢者の方を一日お預かりし、楽しい一日を過ごしていただきます。

社協のデイならではのメリット

- ・5ヶ所の、どのデイサービスセンターとも併用できます。 《例 月水金曜日：高根デイ、土曜日：大泉デイ等》
- ・市内3ヶ所の社協のヘルパーステーションと連携し、デイへの朝の送り出しや夕方のお迎えにも対応します。
- ・どのデイサービスも機械浴槽を備えているので、介護度の高い方も安心して入浴できます。
- ・大泉・白州・武川は温泉を引湯しているため、湯ざめせず、温泉による効果も得られます。

ご利用案内

- ◇サービス提供内容 ～ 送迎、健康チェック、入浴、昼食、介護予防・余暇活動など
- ◇サービス提供時間 ～ 午前9時30分～午後5時（最長 午後7まで）

高根デイサービス

“おめでとうございます”

9月恒例の「敬老会」職員一丸となってフラダンス・銭太鼓の花笠音頭・バンブーダンスの出し物で健康と長寿をお祝いしました。



大泉デイサービス

“毎年恒例の夏祭り”

金魚を追う目は真剣です。楽しいレクリエーション、目が輝いています。夏祭りの「金魚すくい」は、とても好評でした。



小淵沢デイサービス

“体操で体力づくり”

午後、最初のメニューは体操！小淵沢デイでは、開所当初から機能訓練に力を入れてきました。体操の個別メニューも実施しています。毎回の体操の繰り返しは利用者さんの機能維持に役立っています。



白州デイサービス

“真剣に避難訓練！”

甲斐のようで甲斐でない、信濃のようで信濃でない、そこは何処かと尋ねたら大武川、大武川・・・」白州デイはレクリエーションも避難訓練も真剣です。



武川デイサービス

“たくさんすくってね！”

夏本番！恒例の「流しソーメン」。本物の竹を割ってつないで行う本格的な流しソーメンです。立ち上がって箸ですくい、お椀を持って食すその名も「リハビリ流しソーメン」です。スルスルの喉ごしがたまらな～い。



《お問い合わせ》

○高根町デイサービスセンター
高根町箕輪新町 50 ☎47-5151

○小淵沢町デイサービスセンター
小淵沢町 6266 ☎36-8282

○武川町デイサービスセンター
武川町牧原 1322 ☎20-3111

○大泉町デイサービスセンター
大泉町谷戸 1880 ☎38-0335

○白州町デイサービスセンター
白州町大武川 344-19 ☎0266-65-3571

引き続き「平成 25 年度社会福祉協議会会費」をお願いいたします。

～皆様からの会費が福祉のまちづくりをすすめます！～

北杜市社会福祉協議会（通称：社協）は、社会福祉法第 109 条に位置づけられた、社会福祉を目的とする福祉団体です。誰もが安心して暮らすことができるまちづくりを目指し、地域福祉の推進に取り組んでいます。

社協が取り組んでいるさまざまな事業は、皆さまからの会費によって支えられています。

社協会員会費制度は地域福祉の推進と地区福祉活動のより一層の活性化を図るために創設されました。社協会員制度は、任意のものであり強制ではありませんが、地域の方々のご協力をいただきながら、住み続けたいと思える地域づくりに取り組む本会の活動の趣旨にご賛同いただき、多くの皆さまに会員としてご参加をいただけますようお願い申し上げます。

また、近年の少子高齢化、核家族化、景気低迷による離職者の増加など、福祉を取り巻く状況は大きく変化し、市民の皆様からの多様なニーズに対応した地域福祉活動が求められており、それに伴う財源の確保が課題であることから、市内外の法人及び事業所等の皆様に賛助会員への加入をお願いしております。加入をご賛同をいただき、入会をお願いいたします。

◎一般会員 1,000 円（一世帯あたり年額）

自治会へ加入されている方は区長さんなど自治会役員の方を通して納入をお願いします。

自治会へ加入されていない方は、右記の納入書で会費納入のご協力をお願いします。

◎賛助会員 1 口 5,000 円（法人、団体、事業所等年額）

社協より封書にてお願いをさせていただきます。

●各窓口受付時間午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分（平日）

●納入場所がわからない場合は、お手数ですが電話でご確認ください。

平成 25 年度社協会費納入書

氏名	
住所	
会費	

納入場所

社会福祉協議会窓口 本所・高根支所 47-5202
 明野支所 25-3289 須玉支所 42-3883
 長坂支所 32-6799 大泉支所 38-0133
 小淵沢支所 36-4460 白州支所 35-2383
 武川支所 26-3568

赤い羽根共同募金運動へのご協力をお願いいたします

今年も厚生労働大臣の告示により、10月1日から赤い羽根共同募金運動が展開されます。

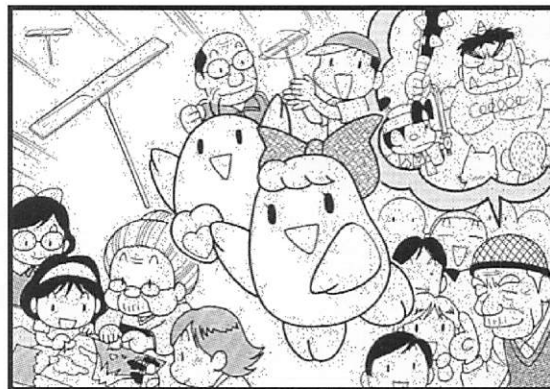
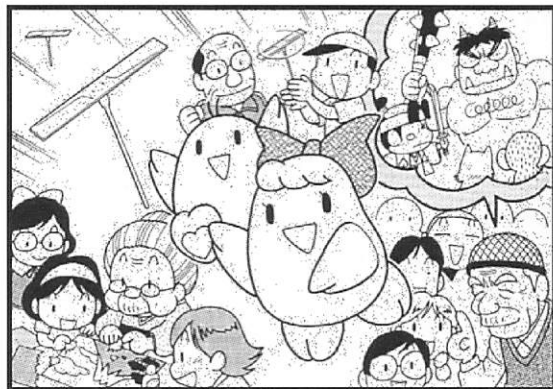
皆さまからお寄せいただく募金は、障がいを持った方や高齢者の活動支援、ボランティア活動支援、子育て支援、各種大会の開催、広報誌の発行など、地域で役立てられます。

昨年は、皆さまのご協力により、家庭募金、街頭募金、大口・事業所募金、職場募金、特殊募金、地域歳末たすけあい募金など、北杜市では9,426,795円の募金が集まりました。ご協力ありがとうございました。

皆さまには、本年もこの運動の趣旨をご理解のうえ、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

赤い羽根まちがい探し

右のイラストと左のイラストでは違う箇所が5つあります。さてどこでしょう？2枚のイラストをよーく見比べてくださいね。



【「赤い羽根まちがい探しクイズ」応募方法】

官製はがきに問題の答え、住所、氏名、年齢、電話番号、ご意見、ご感想を記入の上、〒408-0011 北杜市高根町箕輪新町 5 0 北杜市社会福祉協議会「赤い羽根まちがい探しクイズ」係まで、お送りください。または、メールで問題の答え、住所、氏名、年齢、電話番号、ご意見、ご感想を記入の上、h-shakyo6@cb.wakwak.com までお送りください。

メールの場合は件名に「赤い羽根まちがい探しクイズ」と記入してください。

全問正解者の中から抽選で 10 名の方に、赤い羽根グッズをプレゼントします。締め切りは、12 月 31 日（当日消印有効）。なお、当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



社会福祉協議会に関わってみて

長坂町 清水 伴正

民生児童委員になるまで、社会福祉協議会がどのような仕事をし、市の人々の福祉に役立っているか考えた事がなかったのが正直な所です。しかし、考えてみれば誰もが住みやすい地域づくりに、そして誰とも繋がりを持って自助・共助の精神で絆を深めようとしているのも事実である。そんな折社会福祉協議会の有り方を考える機会を与えられた。委員の多くは市包括センターを利用しアドバイスを受けている。結局同じ事をして頂けるなら、すぐに聞いて頂き、それ相応の反応の良さと親身になって関わってくださる方を選択する。

また、社会福祉協議会へ聞いて頂こうという考え方自身がなかったと思う。しかし、社会福祉協議会も、少しずつ変化が出てきた事も承知している。何よりも大切だと思う事は実践する事。机上のプランだけでなく、自分達の身体を使い、良いと思った事を実践躬行する事だろうと思う。市と同じ発想もあろうが独自の発想も必要となるだろうし、そうあるべきだと思う。各地区公民館活動の中に保健福祉委員、食生活改善推進委員、老人クラブ、青少年健全育成委員、民生委員とがうまく融合し生活を豊かにする取り組みも積極的に関わりリードしていくという面もあってよいだろうと考える。本来は地域がそこまで育っていればよいのだが。変化の出してきた今、外に向かって実践する姿に共感する。地域住民の福祉向上の為に更なる実践を期待したい。

社協職員が行く！！

今回は、須玉町のボランティアグループ福寿草会長の依田親子さんにインタビューしました。



Q ボランティアを始めたきっかけ

元々人のお世話をすることが好きで、明野の明山荘や増富の長寿荘にボランティアに行っていました。友人に誘われて始めたのですが、昭和57年頃のことだと思います。30年位続けてきたことになります。その後、須玉町ボランティアグループ福寿草が平成5年頃に立ち上がり、現在まで続けております。

Q 長く続けてこられた秘訣は？

長いと言えば長いですが、あっという間のことに思えます。亡くなった母にしてあげられなかったことがあるので、その分を地域のお年寄りにしてあげたい、少しはお役に立てればという気持ちがあります。

私の住む藤田地区では何年か前に公民館が新しくなったのですが、お年寄りが集える場があれば…ということで、「私が当番をすればみなさん来てくれますか？」と呼びかけたところ、「ぜひそうしてもらいたい」ということになり、近くの友人に協力を依頼して「健康会」という名称でお年寄りの集いの場を作り、毎月15日に集まっています。活動を始めて8年になりますが、皆さんに遠慮なく参加していただくために、100円の参加費を頂くこととしてお茶菓子を用意しています。毎回20人くらいの方が参加してくれています。参加者のみなさんの中にも手伝ってくれる人もいますし、8年間の間に亡くなった方々もいますし、いろいろな思い出があります。

Q 何か印象的なことはありますか？

東日本大震災が3月11日に発生して、その月の15日だけは「健康会」をお休みしました。さすがにもし余震が来たら大変なことになると、8年間でたった1日だけ、申し訳ないですがとお休みにしていただきました。

Q ボランティアとして考えていること、伝えたいこと

無理をすることはありませんが、地区全体が明るく元気に歳を取っていければと思います。お互いが助け合っていないと地域が続いていけないので、声をかけあってみんな元気に、お互いがちょっとした目配り気配りで元気に過ごせればいいと思います。

地区のボランティアは元気でいる限り続けたいと思います。

いつも活動を支えてくださるご主人にとっても感謝しているという依田さんでした。