

News from Azumino City Council of Social Welfare
社協だより

Azumin

あづみん



第97号

リニューアルされた本所入り口の看板



秋晴れの10月中旬
本所の入り口に
来所の目印となる
新しい看板が設置されました

発行日2021.12.16 Thu



社会福祉法人
安曇野市社会福祉協議会

安曇野市共同募金配分金助成事業のご案内
お達者リハビリ通信
ボランティア情報誌
トピックス
心配ごと相談
地区社協を訪ねて
児童館から

ほか

「地域の支え合い活動を応援します」 安曇野市共同募金配分金助成事業

皆さまからご協力いただいた「赤い羽根共同募金」を財源に、地域福祉の推進を目的とする事業活動に対して助成金を交付します。

対象は、令和4年度の事業になります。また、助成金の交付には、申請が必要となります。

■対象団体

安曇野市内に拠点を置き、市内で活動している福祉団体・ボランティア団体・市民活動団体・小地域活動支援団体等

■助成金額 1団体1事業10万円を上限とします。

■応募締切 令和4年1月31日(月)

■募集要綱及び申請書類

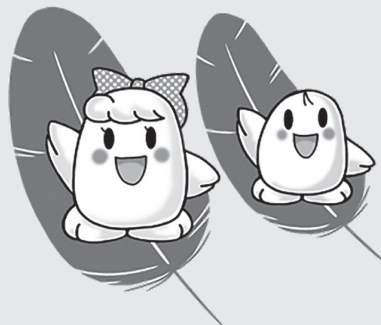
社協本所・各支所の窓口に用意しております。

また、社協ホームページからダウンロードできます。

<http://azuminoshakyo.jp/publics/index/197/#page-content>

■問合せ 社協本所 電話 72-1871

※書類提出後、プレゼンテーションによる審査を実施します。
(令和4年2月上旬を予定しております。)



そのほかの助成についても、こちらのページをご参照ください。

ご寄付
いただき
ました

あたたかな善意ありがとうございます

ご厚意に深く感謝申し上げます。(順不同)

■明科高校 ボランティア部 様	4,234円
■穂高マレットゴルフ協会 様	35,000円
■安田 長子 様	5,000円
■あかしな農業塾 様	新米60kg
■中村 五三子 様	タオル170枚
■明科福祉まつり実行委員会 様	トランシーバー(新品)3台
■勝野 杏菜 様	ベビーハンガーラック1点・ベビー服・玩具多数
■山崎 茂 様	毛布類15枚
■明科郵便局 様	手づくり雑巾25枚
■小野 松雄 様	野沢菜 30kg(12束)
■匿名	タオル 42枚
■匿名	大人用紙おむつ・尿とりパット各1袋

※上記のほかにも「あづみの cocoro カフェ」に対して多数の方からご寄付をいただいております。
重ねて深く感謝申し上げます。

こちらにつきましては、2月発行の「あづみん第98号」に掲載する予定です。

ちょっとの一步が明日の元気!!

お達者りハビり通信

機能訓練士：松田 一敏



最終回

あなたは大丈夫？

“ときどき体が重い”、“たびたびめまいがする”、“調子が悪いときは1日の大半を寝て過ごす”…そんなときは「たまたまいつもより調子が悪いだけかな？」と思いがちですが、そうとは限りません！

原因はさまざまですが、長時間寝たきりや運動不足の状態が続くと『廃用(はいよう)症候群』という身体機能の低下が起こることがあります。

『廃用症候群』になると次のような症状があらわれます。

○筋力の低下=力が発揮しにくくなり、進行すると体がやせ細る。

○血液の循環不全=血中酸素の運搬が鈍くなり、持久力が落ちて疲れやすくなる。

○心臓の機能低下=立ちくらみやめまいを起こす。

このほかにも症状はありますが、状態が改善されないとさらに悪循環に陥ります。

できるだけ活動的に過ごし、身体機能の低下を予防しましょう！

筋力の低下は早いのです！

寝たままの状態ではほぼ動かずにいると、全身の筋力が1日で約1～3%、1週間で約10～15%、3～5週間で約50%の筋力が低下すると言われています。

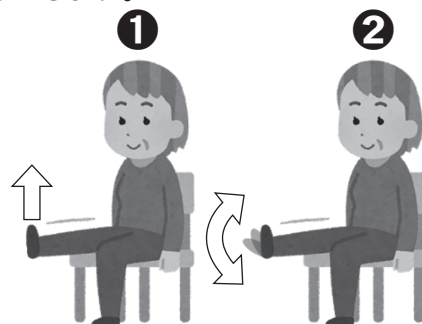
毎日少しでも体を動かす時間を作るだけで効果があります。無理のない範囲で健康の維持に努めましょう。

【下半身に効く運動例～膝を支える筋肉のトレーニング】

※高血圧などの持病がある人は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

- ①椅子に浅く腰掛けます。
片足を上げひざをしっかりと伸ばします。
そのまま10秒キープしましょう。

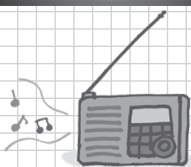
- ②足首を上下に10回動かしましょう。
*反対側も同様に行います。



あづみ野エフエム放送

あろう、ひとつに

～76.1 MHz～



あづみ野エフエム放送で、毎月社協の事業などを紹介しています。番組内の15分間の放送ですが、ぜひお聴きください。

《おひさまサークル内》

■笑顔いっぱい！児童館サークル

第5水曜 午後1時～（3か月に1度）

■ささえあい社協サークル

毎月第3水曜 午後1時～



はじめてみようボランティア

SDGs とボランティア 第4回

～身近なボランティア活動とSDGsはどのような関わりがあるのでしょうか～

<p>1 貧困をなくそう</p>	<p>2 飢餓をゼロに</p>	<p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	<p>4 質の高い教育をみんなに</p>	<p>SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS</p>			
<p>5 ジェンダー平等を実現しよう</p>	<p>6 安全な水とトイレを世界中に</p>	<p>7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに</p>	<p>8 働きがいも経済成長も</p>		<p>9 産業と技術革新の基盤をつくろう</p>	<p>10 人や国の不平等をなくそう</p>	<p>11 住み続けられるまちづくりを</p>
<p>12 つくる責任つかう責任</p>	<p>13 気候変動に具体的な対策を</p>	<p>14 海の豊かさを守ろう</p>	<p>15 陸の豊かさも守ろう</p>		<p>16 平和と公正をすべての人に</p>	<p>17 パートナリシップで目標を達成しよう</p>	

① 観光案内ボランティア
 身近なボランティア活動が地域の活性化につながっています。

たとえば、観光地の見どころやその地域の特産品などを紹介・発信することで、その地域に人が訪れ経済が発展し、雇用が生まれます。

これはSDGsのゴール8『働きがいも経済成長も』に結び付いています。



② 災害義援金・募金ボランティア
 被災地に支援に行くだけでなく、災害義援金や募金に協力することもボランティア活動のひとつです。

災害義援金は自然災害により甚大な被害を受けた被災地の復興に向けたインフラの整備（道路や橋、堤防など）や住まい・コミュニティ・産業の再生などにも活用されています。災害が起きてもし早く元の生活に戻れるようなまちづくりに募金が使われています。

これはSDGsのゴール9『産業と技術革新の基盤をつくる』やゴール11『住み続けられるまちづくり』に結び付いています。

SDGs（エスディーゼイズ）についてはあづみん93号をご参照ください。

安心コールボランティア養成講座受講者募集

安心コールボランティアとは、一人暮らし高齢者などを対象に、週1回程度電話でお話し相手をしていただくことで、孤立感の解消を図ることを目的とした、自宅でもできるボランティア活動です。

この講座を受講してボランティア活動してみませんか？

日程：令和4年1月28日(金)
 時間：13時～15時
 場所：社協堀金支所
 (堀金老人福祉センター憩いの里うらら)



講師：長野いのちの電話吉田真理子氏
 内容：『聴くことの大切さ』

聴き方のスキル・ロールプレイ
 定員：20名

申込：令和4年1月21日(金)締切
 社協本所・各支所まで

※受講後は、安心コールボランティアとして登録・活動をしていただきます。

※県内の感染状況によっては中止となる場合があります。

災害時に支えあう 地域をめざして



災害ボランティアリーダー養成講座

近年、長野県内でも頻発化・激甚化する災害が発生しています。

被災地の復旧・復興にはボランティアによる支援が大きな力となります。その力と被災者ニーズとを迅速に結びつけていくためには、その地域をよく知る住民の協力が不可欠です。社協では、日頃から地域をよく知り、災害時に被災者に寄り添った実践的なりーダーを養成することを目的として、今年度10月から2月まで全4回の災害ボランティアリーダー養成講座を開催しています。



区長・民生委員・自主防災等 35名の皆さまが参加し、災害ボランティアリーダーの役割や日頃からの防災の取組みなどを学んでいます。

重機ボランティア養成・フォローアップ講座 【小型重機免許取得講習会】



今回は小型重機系運転転免許（3トン未満）の取得講習でした。

被災地では、廃棄物の運搬や、氾濫した河川の泥やゴミを除去する際に、小型重機を利用することで復旧作業を迅速に行うことができますようになります。

先の県内豪雨災害の際にも、小型重機が大変活躍しました。そこで小型重機のオペレーター養成のために、9月中旬に講習会を開催しました。

初めての試みでしたが、受講して免許を取得された19名の皆さまが重機ボランティアとして登録をしてくださいました。また、登録者の方から、「実践につなげるために練習が必要」との声をいただき、安曇さく泉工業株式会社様のご協力を得て、後日フォローアップ講習も実施しました。

（※現在、重機ボランティア養成講座開催の予定はありません。）



【お詫びと訂正】

あづみん96号7ページ掲載の医療従事者支援募金名簿
《誤》安曇野北穂高農業産業組合
《正》安曇野北穂高農業生産組合
お詫びして訂正いたします。

●多彩なブースで見て・触れて・楽しんで【明科福祉まつり】

明科支所では、10月17日に「明科福祉まつり」を開催しました。

当日は、明科地域の小中学生によるステージ発表、フードドライブ、工作コーナー、なぞ解きゲーム、ミニバザー、持ち帰りフードの販売や社協『すてっぷワーク』の製品販売などの催しがありました。

ステージ発表では、元気いっぱい発表する子供たちの姿を地域の方が温かく見守っていました。工作コーナーも大変好評で、バスボム（泡の出る入浴剤）作りやオリジナル缶バッジ作りを楽しむ子供たちの姿が見られました。

コロナ禍でさまざまな行事の中止が続く中で、人と人とのつながりの大切さを改めて感じる機会となりました。

子供たちのステージ発表



缶バッジ作り体験コーナー



オリジナル缶バッジをつくりました♪



●今できることを今楽しもう【穂高わんぱく広場】

10月30日・31日、穂高支部社協及び穂高地域の福祉団体による実行委員会主催により「わんぱく広場ふれあいまつり」が開催されました。

昨年度はコロナ禍のために中止となりましたが、今年度は内容を検討し、縮小・分散する形での実施となりました。

30日のポッチャ体験、31日の物づくりや体験のコーナーは、密にならないよう事前予約をいただきました。今だからこその方法での実施となり、例年よりも少ない参加人数ではありましたが、参加者やスタッフの皆さまからは、“ゆっくりと会話をしながら交流ができて、とてもいい時間だった”という感想をいただきました。

また、フードドライブや活動紹介の展示なども行われ、穂高地域福祉センターを拠点とする団体の皆さまの活動を知っていただくためのよい機会にもなりました。

ご参加いただいた皆さまに感謝申し上げます。ありがとうございました。

物づくり体験コーナー



地域の皆さんと一緒にシチューを食べて楽しいひと時を過ごしませんか。

日時：令和3年12月25日（土）午前11時～

場所：堀金憩いの里うらら（堀金老人福祉センター集会室）

対象：安曇野市にお住まいの方 ※参加申し込みは不要です。

参加費：子ども（高校生まで）100円、大人200円

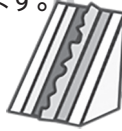
◎シチュー・サンドウィッチ（計100食）を用意いたします。

◎食事時間以外は、マスク着用をお願いします。

お問合せ：堀金支所 TEL 73-5288



ゲームや昔懐かしい駄菓子の販売もあります。



当日はお風呂をご利用いただけます。《無料》
10時半～15時（入室14時半まで）
※ご利用の方はタオル等持参してください。

安曇野市『心配ごと相談』事業について

社協では、生活の中にあるさまざまな困りごとをご相談いただける『心配ごと相談』を実施しています。各地域の民生児童委員や人権擁護委員、行政相談員等の方々が、それぞれのご経験からアドバイスしたり、専門的な窓口へおつなぎしたりします。

心配ごと相談員委員長 奥村様 にお話をお聞きしました。

Q「自己紹介をお願いします。」

A「豊科在住の奥村雅彦と申します。人権擁護委員として9年間、心配ごと相談員として3年間任期を務めてまいりました。どうぞよろしく願いいたします。」

Q「今まで、どのような相談に応じてきましたか？」

A「近隣とのいさかい、夫婦や家族の不和や相続など、広い範囲です。最近は、老後の生活不安の相談が増えてきたように思います。」

Q「相談の対応で心がけていることはありますか？」

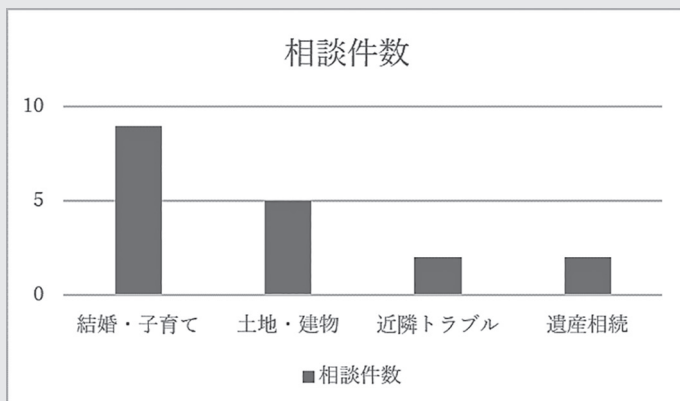
A「やっとの思いで相談に見える方がほとんどです。窓口での“たらい回し”を避けるためにワンストップを目指し、“知識のひきだし”を多く作りたと思っています。」

Q「最後に、相談に来られる方へ一言お願いします。」

A「一人で悩まず、まずはご相談ください。一緒に考えましょう。」



【今年度上半期の主な相談内容】



◇個人情報や相談内容は固く守られます。

安心してご相談ください。

◇会場・相談日程は、社協広報誌およびホームページでご覧いただけます。

◇1月の日程は、10ページをご参照ください。

心配ごと相談ページ QRコード ▶



市内84カ所の地区社協を訪ねて

安曇野市内には84の地区社協があり、それぞれの地域にそれぞれの活動があります。今回も地区社協の活動を「紹介していきま

穂高・嵩下地区社協

嵩下地区社協では、「転倒防止のためのバランス能力の維持・向上」を目標に、大堀君子（おほりきみこ）さんを講師に迎え「健康太極拳教室」を月に2回、年間24回開催しています。

この教室は、安曇野市の指導の下「転ばぬ先の杖」ならぬ、「転ばぬ先の太極拳」をスローガんに開催されたのをきっかけにスタートしました。時代と共に変化しながら、現在は嵩下・小岩岳地区合同で行い、今年で10年目を迎えます。



健康太極拳教室の様子

こうして続けてきたこの健康太極拳教室ですが、高齢化が進み参加人数が減少していたところ、追い打ちをかけるように新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、大変残念ながら来年度からの開催は見合わせる事となりました。

今後、嵩下地区社協として「時代に合った取組みとは何か」を模索していかなければならないと考えているところです。

今まで教室に参加いただいた区民の皆さまや運営に携わっていただいた方々にこの場を借りて心から感謝申し上げます。

穂高・牧地区社協

牧地区社協は、区の役員をはじめ、地区公民館やボランティア部会などで構成されています。そのため、各事業は地区の公民館やボランティアの皆さまと一緒に進んでいます。

コロナ禍のため実施できる事業が限られるなか、今年度はマレットゴルフ大会と赤飯の配付事業を行いました。

マレットゴルフ大会は、楽しみにされている方が大変多いことから、コロナ禍でも中止には至らず、当日は50名弱の参加者が、颯

マレットゴルフ大会の様子



爽とボールを打って楽しめました。常連の方が多いからか、各ホールをほぼ規定の打数で回る人が多いことに驚かされました。各自の順位はどうであれ、地区の親睦を図ることができた半日となりました。

また、赤飯の配付事業では、敬老の日に75歳以上の方にお赤飯をお届けしました。

この事業は、地区公民館および区が共同で実施したものです。昼食に間に合うように午前中に配付し、さらにはサプライズ企画もあり、受け取られた方々からは大変喜ばれました。



児童館からのお知らせ

予約…要予約 乳…対象乳幼児 乳1…対象1歳児 小…対象小学生
 持物…持ち物 乳0…対象0歳児 乳2…対象2歳児 費用…必要(金額)

豊科中央 TEL 72-0122

◎卓球の日

1月 8日(土)14:00~15:00

小

持物 上履き・飲み物

◎おはなし会

1月17日(月)11:00~11:20

乳



高家 TEL 72-5685

◎チャレンジタイム

「たこ作りを楽しもう！」

1月 8日(土)10:30~11:30

小 予約 10名

◎サウンドオブウィンター

インたきバランド

1月25日(火)~27日(木)

11:00~ 乳

いつもの体操などをスペシャルバージョンで行います。



南穂高 TEL 71-5150

◎にこにこタイムスペシャル「お正月」

1月14日(金)11:00~11:30

乳 予約 15組

◎チャレンジタイム「おやつづくり」

1月22日(土)14:00~15:00

小 予約 10名

費用 100円

持物 エプロン・三角巾

穂高中央 TEL 84-0762

◎チャレンジタイム「まゆ玉づくり」

1月 8日(土)10:30~11:30

小 予約 10名

費用 100円

持物 エプロン・三角巾・マスク・手拭き

◎へんしん!手形・足形アート

1月21日(金)10:30~11:30

乳 予約 10組

汚れてもいい服装でお越しください。

穂高北部 TEL 83-5494

◎みんなあつまれ

「ぴよぴよほっとカフェ」

1月11日(火)10:30~11:30

乳幼児1歳児未満 マタニティ

予約 8組

持物 飲み物

◎みんなでまなぼう「入園グッズ製作」

1月28日(金)10:30~12:00

乳 予約 5組

持物 ミシン・材料一式



穂高西部 TEL 82-2527

◎チャレンジタイム「まゆ玉作り」

1月 8日(土)10:30~11:30

予約 8組 費用 100円

どなたでもお気軽にどうぞ。

◎みんなあつまれ

「親子でふれあうベビーマッサージ」

1月31日(月)11:00~11:30

乳 予約 5組

持物 バスタオル

パッチテストをしてから行います。

三郷 TEL 76-0185

◎みんなあつまれ

「だっこちゃんcafé」

1月12日(水)10:30~11:30

乳幼児1歳児未満 予約 10組

持物 赤ちゃんを寝かせるタオルなど

◎チャレンジタイム

「まさ先生と run run run」

1月18日(火)15:20~16:00

小学1年生 予約 5名

持物 飲み物・動きやすい服装

堀金 TEL 71-2122

◎チャレンジタイム「クラフト教室」

1月29日(土)10:30~11:30

小 予約 10名

費用 100円

持物 はさみ・ボンド



明科 TEL 62-2482

◎読み聞かせ

1月 6日(木)11:00~11:20

1月28日(金)11:00~11:20

乳

楽しいお話のじかんです。

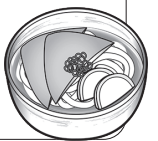
◎地域の知恵袋「手打ちうどん作り」

1月22日(土)10:30~12:00

小 予約 10名

費用 100円

持物 エプロン・三角巾



■1月休館日 1(土)~3日(月)年始休館 9日(日) 10日(月)成人の日 16日(日) 23日(日) 30日(日)

ファミリー・サポート依頼会員登録会【1月】

■穂高中央児童館 14日(金)

■堀金児童館 28日(金)

■受付 10:20 説明会 10:30(登録)

■登録は無料です。※印鑑が必要です。

■問合せ

ファミリー・サポート・センター 電話71-1125

事業紹介動画を作りました。ホームページからご覧いただけます。



育児相談日【1月】

時間 10:30~12:00

■豊科中央 14日(金)

■高家 14日(金)

■南穂高 21日(金)

■穂高中央 21日(金)

■穂高北部 14日(金)

■穂高西部 7日(金)

■三郷 7日(金)

■堀金 17日(月)

■明科 6日(木)



年末年始休館・運休日のお知らせ

12月29日(水)～1月3日(月)

- ◆豊科老人福祉センター(豊科支所)
- ◆穂高地域福祉センター(穂高支所)
- ◆堀金老人福祉センター(堀金支所)
- ◆児童館9館
(豊科中央・高家・南穂高・穂高中央・穂高西部・穂高北部・三郷・堀金・明科)
- ◆ささえあいセンターにじ(豊科支所)
- ◆三郷福祉センター(三郷支所)
- ◆明科総合福祉センター(明科支所)
- ◆デマンド交通あづみん

皆さまには本年も大変お世話になりました。

当会では、年賀状でのご挨拶を失礼させていただいております。
来年もなにとぞよろしくお願い申し上げます。

社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会
会長 小松 正直



表紙の写真

本所では、今年度の計画に基づき、大規模改修工事を実施しました。
照明のLED化やトイレのバリアフリー化などが行われ、いっそう省エネで快適な施設となりました。また、皆さまのご来所をお待ちしております。
あらためまして工事期間中のご理解とご協力に対し、心から感謝申し上げます。

※各種事業は状況により中止や変更となる場合があります。事前にご確認ください。

With US

安曇野市社協では、一緒に働いてくださる方を募集しています。詳細は、ホームページの採用情報をご覧ください。本所総務課までお問い合わせください。(TEL:72-1871)



●お楽しみ会 13:00～15:00

- 豊科支所 1月14日(金)
- 穂高支所 1月11日(火)
- 三郷支所 1月12日(水)
- 堀金支所 1月25日(火)
- 明科支所 1月18日(火)

※明科は10:00～12:00

※状況により変更になる場合があります。
最新情報は各支所にお問い合わせください。

●心配ごと・行政相談 13:00～16:00

- 豊科支所(豊科ささえあいセンターにじ)
1月12日(水)
- 穂高支所 1月15日(土)
- 三郷支所★1月27日(木)
- 堀金支所★1月24日(月)
- 明科支所 1月14日(金) ★28日(金)

★印は行政相談を同時開催
相談は無料です。

●介護相談

- 居宅介護支援センター
- 平日8:30～17:30
(土曜・日曜・祝日は除く)
- 電話71-5735

安曇野市社協だより あづみん 第97号

- 発行日 2021年12月16日(木)
- 編集・発行 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会
- E-mail sasaeai@azuminoshakyo.or.jp
- URL <http://azuminoshakyo.jp>
- 印刷 有限会社 安曇印刷

※社協だより「あづみん」は皆様の会費によって発行されています。

※社協だより「あづみん」の配布についてのお問い合わせは、(南パーキング)シャワーズ まかせて安曇野 TEL(0263)88-4986までお願いします。



社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会



□本所	〒399-8205	長野県安曇野市豊科4160-1	TEL(0263)72-1871	FAX 72-9130
□豊科支所	〒399-8205	長野県安曇野市豊科4027-3	TEL(0263)73-7143	FAX 73-7147
□穂高支所	〒399-8303	長野県安曇野市穂高5808-1	TEL(0263)82-2940	FAX 82-9621
□三郷支所	〒399-8101	長野県安曇野市三郷明盛2198-1	TEL(0263)77-8080	FAX 77-8081
□堀金支所	〒399-8211	長野県安曇野市堀金烏川2132-6	TEL(0263)73-5288	FAX 73-5775
□明科支所	〒399-7101	長野県安曇野市明科東川手606-2	TEL(0263)62-2429	FAX 62-5025

ホームページ

