

News from Azumino City Council of Social Welfare

社協だより

Azumin

あづみん



第96号

豊科地区あいさつ運動の様子（豊科駅前）

あいさつは心をひらく第一歩！！
お互いにあいさつを交わし、声を掛けあい
支えあいの気持ちが高まる地域を目指してまいります。



発行日2021.10.21 Thu



社会福祉法人
安曇野市社会福祉協議会

赤い羽根共同募金配分事業の募集
お達者リハビリ通信「認知症予防」
あづみの cōcōrō カフェ
ボランティア情報誌
地区社協を訪ねて
児童館から

ほか

information



令和3年6月11日

「長野県共同募金会安曇野市支会」は

「長野県共同募金会」

「安曇野市共同募金委員会」

に変わりました。

このたびの変更は、さらに多様な住民の皆さまの参画を進めることで、募金や助成金をいっそう地域の課題解決のために円滑に循環させる仕組みをつくることを目的としています。また、より皆さまのご意志に沿った共同募金活動の推進も目指してまいります。

今後とも共同募金委員会の活動にご理解・ご協力をなにとぞよろしくお願いいたします。

令和4年度実施事業

赤い羽根共同募金

配分事業の公募について

地域の安心・安全の暮らしを住民とともにつくる活動を支援するため、共同募金配分事業を公募します。

■事業名 『安心・安全なまちづくり活動支援公募配分』

■対象

地区社協、自治会、町内会及び自主防災会などが地域住民を対象として行う防災・防犯啓発事業

※過去に本事業の配分を受けている団体は対象となりません。

※防災用品の整備については、対象物品に制限がございます。

■配分額 1団体20万円（上限）

■事業対象期間

令和4年4月1日から令和5年3月31日までに終了する事業

■申請受付期間 令和3年11月30日（火）まで

■事業名 『地域生活支援活動特別公募配分「孤立を

なくす地域住民による包み支えあい活動』

■対象

福祉団体、ボランティア・NPO団体、住民組織等の非営利団体（事業目的を明記した会則等を有し、概ね1年以上の活動実績を有する）で、孤立をなくすための仕組みづくりや活動

■配分額 1団体5万円（上限）

■事業対象期間

令和4年4月から1年以内の事業が対象

■申請受付期間 令和3年11月30日（火）まで

◎お問い合わせ

安曇野市社協本所・各支所が窓口になっております。（10ページ参照）



～区へ加入していない皆さまへ～

「じぶんの町を良くするしくみ。」

赤い羽根共同募金にご協力をお願いいたします

毎年10月1日から3月31日の期間に、全国一斉に「赤い羽根共同募金」が実施されています。安曇野市では各戸からの募金について、各区の役員の皆さまのご協力のもと、大勢の住民の皆さまからご協力をいただいております。

区へ加入していない方で、「赤い羽根共同募金」にご協力いただける方は、安曇野市社協本所・各支所が共同募金の窓口になっていますので、こちらまでお問い合わせください。





「認知症予防」

皆さまこんにちは。社協ではたらく作業療法士の高野大貴と申します。作業療法士とは、皆さまが、年齢や障がいの有無に関わらず、自分らしく生活できるように様々なお手伝いをさせていただくりハビリテーションの専門職です！

今回はそんな私が『認知症予防』に関する知識をご紹介しますと思います。

① 認知症ってなに？

認知症とは、端的に言えば脳が萎縮してしまい、身の回りのことがうまくできなくなってしまう病気です。「金銭管理ができない」、「薬の管理ができない」といった初期症状にはじまり、進行すると「着替えがうまくできない」、「トイレの失敗が増える」などの症状がみられます。いまのところ認知症の根本的な治療法は存在しないため、発症自体を予防することがとても大切です。また、「寝たきり」の原因疾患の一位は「認知症」です。

つまり、認知症を予防することは寝たきりを予防することにつながります！

② どうしたら認知症は予防できるの？

例えば、中高年で高血圧の方はそうでない方よりも将来認知症を発症するリスクが高まるといったように、認知症の35%は「予防可能な危険因子」によって発症することが最新の認知症研究によって判ってきました。つまり、予防可能な危険因子を知り、対策を講じることは、認知症発症のリスクを減らすことにもなりうるのです。

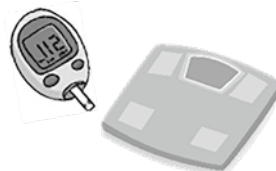
ぜひ日頃の生活習慣を整えて、認知症予防につなげましょう！

認知症を引き起こす危険因子	予防方法
<ul style="list-style-type: none"> ・ 高血圧、肥満(BMI30以上)、糖尿病 ・ 多量の飲酒 ・ 喫煙 ・ 会話の減少 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な運動とバランスの良い食事を心がけること ・ アルコール制限(24g/日以下(ビール350ml程度まで)) ・ 禁煙 ・ できるだけたくさんの人と会話を楽しむこと ・ 耳が遠くなってきたら補聴器を使用すること

【参考文献】 Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., (他)
 認知症の予防、介入、およびケア：2020 ランセット委員会研究報告, 396(10248): 413-446.

第2回 健康測定会のお知らせ

日時：令和3年12月14日(火)10:00~16:00 (測定は20分程度です)
 場所：安曇野市社協明科支所 (明科総合福祉センターあいりす)
 内容：骨強度測定、体組成チェック(体脂肪率・BMI等)、握力測定、健康相談
 ★この測定会はウエルシア薬局の協力で実施します。
 対象：安曇野市在住の65歳以上の方
 申込み：事前予約制
 介護事業課までお電話ください。(88-8507)



健康チェックを
 しませんか？

「あづみの^こcoco^こro^ろカフェ」 を開催しました



こ **co** 子ども **こ** **co** 高齢者（&その他全ての個々） **ろ** **ro** root for(= 応援する)

“子どもやお年寄りをはじめ、地域のさまざまな人たちを応援したい” という気持ちを事業名に込めています。

8月11日に豊科老人福祉センターにおいて、社協豊科支所と「あづみの cocoro カフェ実行委員会」とで「あづみの cocoro カフェ」を開催しました。

当日は、カレーの提供、レクリエーション、相談会を企画していましたが、残念ながら新型コロナウイルス感染症拡大により実施することができませんでした。

しかし、市民の皆さまからご寄付いただいたお米や野菜、非常食に加え、「NPO 法人 NPO ホットライン信州」様からのご寄付によるタオルや冷凍のお弁当などをご来場いただいた100人以上の皆さまにお配りすることができました。

本来であれば、多くの市民ボランティアの皆さまにもご参加いただく予定でしたが、今回は実行委員と職員のみで行われました。

今年度、実行委員会では、全3回の開催を予定しています。

さらに将来にわたっては、事業を展開し続けることで、市内各地で取り組みの輪が広がることも目指しています。

次回は、11月23日（火）（勤労感謝の日）に実施する予定です。

引き続き、ご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※当日は新型コロナウイルス感染症予防のため、屋外にテントを設置しての食材等の配布となりました。



あづみの cocoro カフェ 実行委員会のご紹介

あづみの cocoro カフェ実行委員会は、市内の子どもやその家族の皆さまに、無料または安価でお食事やあたたかな団らんを提供することで地域との交流を深めていただくこと、そしてまた「食」や「命」の大切さをお伝えすることを目的として、6月21日に発足しました。

委員は、この趣旨に賛同いただいた自治会役員の経験者、NPO 法人、調理師、医師、食に関わる団体、子育て支援に関わる団体、企業の方々など、幅広い14名で構成されています。

今回のカフェにあたっては、中学生を含む市民ボランティアのほか、松本短期大学の学生や豊科高校の生徒が携わって、安曇野調理師会の方の作ったカレーをふるまっていたく予定でしたが、次の機会でのご活躍をお願いすることとなりました。

このように、多くの市民の皆さまの思いやお力添えがあつてこそ事業を行うことができます。今後とも皆さまからのご理解・ご賛同をいただけますと幸いです。

cocoro カフェに ご提供いただきました。



- 高橋 清美 様..... 米9升、玉ねぎ7kg
- 太田 雅之 様.....じゃがいも18kg、玉ねぎ40kg、きゅうり50本
- 村山 幸一 様..... 使い捨て手袋300枚
- 豊田 修身 様..... 3升炊き炊飯器1台
- 湯澤 力三 様..... 玉ねぎ17kg
- 伊藤 宏子 様..... 即席飯、パスタ、アルファ米、マカロニ、明太子なめ茸、缶詰ほか食品多数
- 安曇野シルバー人材センター 様..... 玉ねぎ100kg、玄米60kg
- 柏矢町自主防災会 様..... 非常用アルファ米 100食
- 宮下 悦男 様..... なす、きゅうり、トマトほか野菜段ボール2箱
- NPO 法人 NPO ホットライン信州 様..... タオル200枚、冷凍弁当106食、衛生用品36ヶほか
- 匿名 様..... 米30kg
- 匿名 様..... じゃがいも5kg、きゅうり30本
- 匿名 様..... 5,000円



「cocoro カフェ」についてのお問い合わせは
豊科支所までお願いします。

電話 73-7143

災害ボランティア養成講座
「小型重機免許取得講習会」
 を開催しました

近年、台風や豪雨による土砂災害が県内でも数多く発生しています。

被災現場では、小型重機等を扱う「技術系」と呼ばれる専門的な技術をもつNPOやボランティアがたくさん活躍しています。

当会でも災害時に活躍していただける重機ボランティアの育成を目的として、「小型重機免許取得講習会」を2日間にわたり開催しました。

講師として「日本笑顔プロジェクト」の皆さまが指導してくださり、学科講習では重機操作の基本や安全対策などを学ぶとともに、災害現場での経験談等のお話をお聞きしました。



参加者の声

重機を使って災害時の支援の力になりたいと思いましたが、参加しました。
 学科・実技ともにわかりやすく教えていただき、非常に楽しく学ぶことができました。



実技講習では実際に重機操作を体験しました。終了時には、参加した19名全員が見事に免許を取得されました。



講師の方が災害現場で重機を動かす動画や、実際に実技のデモンストレーションを見て、その速さ・正確さに「おー！」と思わず声が漏れてしまいました。
 講師の皆さまが常に横について指導してくださるので、安心して取り組むことができました。

コロナ対策「感染予防川柳」
 応募作品紹介

第2回

皆さまからいただいた川柳をご紹介します。

感染数 テレビの声に 一喜一憂

堀内郁芳

ワクチンを 射って会話の 輪に入る

寸鉄

コロナきえ はやくみんなで 外出だ

横山聡

ワクチンで もうすぐゴール 頑張ろう

渡辺弘

ご応募ありがとうございました。

過去作品を含めた全応募作品を社協ホームページに掲載しています。

■応募作品掲載ページQRコード



シトラスリボンプロジェクト

第2回「医療従事者支援募金」の報告

第2回「医療従事者支援募金」(広報あづみん94号掲載)について、市内企業の皆さまから、支援募金をはじめシトラスリボンの作製などに対し、多大なるご協力をいただきました。

あらためて皆さまからのお力添えに感謝を込め、左記のとおりご報告させていただきます。

医療従事者支援募金 (敬称略)

長野県労働金庫あづみ野支店 えびよし・とよ田	あづみ野テレビ株式会社 有限会社北福島
大成測量設計株式会社	三協精密株式会社
安曇野北穂高農業産業組合	あづみ野建設労働組合

シトラスリボンの作成 (敬称略)

セイコーエプソン労働組合豊科支部
株式会社パソナ北信越営業部
勝野建材株式会社
西穂高児童館保育支援ボランティア
ボランティアグループ チームなでしこ
クラブボランティア



Citrus Ribbon PROJECT

結果、安曇野市全体で、196,975円の支援金が集まり、全額を長野県新型コロナウイルス感染症対策「助け合いふるさと寄付金」医療従事者枠へ9月24日に送金いたしました。

皆さまのご協力を重ねて感謝申し上げます。

小・中学校消毒ボランティアにお礼の手紙が届きました

消毒ボランティアの皆さまへ

昨年度より、私たちの下校した後に皆さまが階段の手すりや教室の細かい所まで消毒をしてくださったおかげで、安心して学校生活を送ることができました。大切なお時間を私たちのために使ってください、本当に感謝しています。ありがとうございました。

また、三郷地区で消毒ボランティアを行っていただいた方が百名以上いたことを知ってびっくりしたと同時に、三郷が本当に素晴らしい地域であることを改めて実感いたしました。

これから夏本番を迎えます。皆さまもご自愛ください。
令和三年七月二十一日

三郷中学校 保健委員会委員長 坪田 佳子

音楽・芸能ボランティアの皆さんの動画を発信しています！

音楽・芸能ボランティアの皆さんの演奏や踊りは、施設の交流会や地域のお祭りなど、さまざまな場所でも多くの方々を楽しませてくれます。

しかし、最近では、残念ながら「コロナ禍」によって活躍の場が減っています。

そこで、社協のホームページでは、ボランティアセンターに登録している音楽・芸能ボランティアの皆さんの動画紹介をはじめました。ぜひご覧ください、お楽しみください。

■動画配信ページQRコード

(※再配布等、動画の二次利用はご遠慮ください。)



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ます。

豊科・桜坂区地区社協

桜坂区は、20年前に宅地造成が始まって以来、現在も次々と住宅建設が見られる比較的新しい団地です。「登り龍」と言われる桜並木で有名な光城山の麓に広がり、西側に北アルプスが一望できる素晴らしい立地条件に恵まれています。

新年会の様子



「防犯対策」の話を聞く会の様子



当地区の住民は、東京圏や関西圏等からの移住者が多いこと、また年齢層の若い家族が多いことが特徴で、団地には子どもたちの遊び声が響きわたり、活気に溢れています。しかし、同時に新興住宅地であるが故の、住民同士の繋がりが希薄である悩みもあります。

そんななか、互いの絆を深めようと「桜友会」が結成され、地区社協とともに、お茶会、食事会、講演会、新年会、餅つき、マレットゴルフ、スポーツ吹き矢、気功などを実施し、住民同士のつながりを深めています。

サマーフェスティバルの様子



また、地区社協は、育成会主催のサマーフェスティバルや三九郎にも協賛という形で参加し、たくさん子どもたちに楽しんでもらっています。

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

◎みんなあつまれ
 「デコレーションファイルづくり」
 11月11日(木)10:30~11:30
 乳 予約 8組
 持物 手拭きタオル

◎チャレンジタイム
 「マレットゴルフ大会」
 11月20日(土)14:00~15:00
 小 予約 10名
 持物 飲み物・帽子・タオル



高家 TEL 72-5685

◎みんなあつまれ&チャレンジタイム
 「ポニーちゃんとふれあおう！」
 11月13日(土)10:30~11:30
 乳 10組 小 3年生まで10名
 予約 小学生は乗馬体験もできます。

◎チャレンジタイム「手打ちうどん」
 11月27日(土)10:30~11:30
 小 予約 10名
 費用 100円
 打ったうどんは持ち帰っていただきます。

南穂高 TEL 71-5150

◎みんなあつまれ「ママキッズビクス」
 11月18日(木)10:30~11:00
 1歳児以上 予約 5組
 持物 上履き・飲み物・動きやすい服装

◎おさがり会
 11月26日(金)10:30~11:00
 乳
 予約 出品者・参加者 各15組

穂高中央 TEL 84-0762

◎チャレンジタイム
 「ポッチャで交流しよう」
 11月13日(土)13:30~14:30
 小 予約 10名

◎みんなあつまれ「アロマヨガ」
 11月26日(金)10:30~11:30
 乳 予約 8組
 持物 ヨガマットまたは大判タオル



穂高北部 TEL 83-5494

◎みんなあつまれ
 「ぴよぴよほっとカフェ」
 11月16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

◎みんなあつまれ
 「ハッピーバースディ」
 11月19日(金)10:30~11:30
 乳

穂高西部 TEL 82-2527

◎みんなあつまれ
 「親子でふれあうベビーマッサージ」
 11月1日(月)11:00~11:30
 乳 予約 5組
 持物 バスタオル

◎おさがり会
 11月16日(火)~17日(水)
 10:30~11:30(出品者は10時)
 乳
 予約 出品者・参加者 各15組



三郷 TEL 76-0185

◎チャレンジタイム
 「まさ先生とrun run run」
 11月16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

◎おさがり会
 11月25日(木)10:30~11:00
 乳 予約 出品者は要予約
 ※状況により入場制限を行う場合があります。

堀金 TEL 71-2122

◎チャレンジタイム
 「ガムテープバッグづくり」
 11月20日(土)10:30~12:00
 小 予約 10名 費用 100円

◎みんなで学ぼう「親子運動あそび」
 11月26日(金)10:30~11:30
 乳 予約 10組



明科 TEL 62-2482

◎読み聞かせ
 11月 5日(金)11:00~11:20
 11月18日(木)11:00~11:20
 乳
 楽しいお話のじかんです。

◎チャレンジタイム
 「クライミング教室」
 11月20日(土)10:00~11:30
 小 予約 15名
 持物 水筒・上履き

■11月休館日 3日(水)文化の日 7日(日) 14日(日) 21日(日) 23日(火)勤労感謝の日 28日(日)

ファミリー・サポート依頼会員登録会【11月】

- 豊科中央児童館 8日(月)
- 明科児童館 25日(木)
- 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。
- 問い合わせ



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【11月】

時間 10:30~12:00

- 豊科中央 12日(金)
- 高家 12日(金)
- 南穂高 2日(火)(11:30まで)・19日(金)
- 穂高中央 なし
- 穂高北部 5日(金)
- 穂高西部 5日(金)
- 三郷 1日(月)
- 堀金 8日(月)
- 明科 18日(木)



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)

- にいち会 様..... 70,000 円
- 堀金中学校昭和28年3月卒業同級会 様..... 6,314 円
- 匿名..... 10,000 円
- あかしな農業塾 様..... 玉ねぎ 30kg
- 安曇野自家用自動車協会 様.....
..... オリジナルクロスワードパズル・キーホルダー 各 500 個
- 企業組合 Vif (びふ) 穂高 様 セタ用竹 2本
- 降旗 正 様 米 30 kg× 5 袋
- 平倉 儀昭 様..... 米(コシヒカリ)30 kg× 2 袋
- 岡谷酸素株式会社松本営業所 様..... 大型扇風機 2 台
- 下田 忠寿 様..... タオル 140 枚
- 匿名..... 手づくりマスク 50 枚
- 匿名..... 米 (玄米) 30kg



セタ用の竹をみんなで飾りつけました。



表紙の写真

さる8月10日の早朝に豊科駅前であいさつ運動を実施しました。前日の雨が上がり、駅舎の後ろに大きな虹がかかる、とてもさわやかな朝でした。大変うれしいことに、多くの方とあいさつを交わすことができました。コロナ禍でさまざまなストレスを感じる毎日が続いていますが、あいさつを交わした皆さまが、少しでも日々を気持ち良く過ごせるきっかけになればと思います。

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 11月12日(金)
 - 穂高支所 11月 2日(火)
 - 三郷支所 11月10日(水)
 - 堀金支所 11月16日(火)
 - 明科支所 11月 9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) 11月 6日(土)
- 三郷支所 11月11日(木) ★25日(木)
- 明科支所 11月12日(金)
- 穂高支所★11月14日(日)
- 堀金支所 11月22日(月)

★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96号

- 発行日 2021年10月21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、(南パーパー・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

