

News from Azumino City Council of Social Welfare

社協だより

Azumin



あづみん

第 91 号

南穂高児童館「図書室」の蔵書



5000冊を超えるさまざまな児童書
きっとお気に入りの一冊が見つかるはず

発行日 2020. 12. 17 Thu



社会福祉法人

安曇野市社会福祉協議会

赤い羽根共同募金助成事業のご案内

市内 84 カ所の地区社協を訪ねて

ボランティア情報誌

お達者リハビリ通信

年末年始休館・運休日のお知らせ

児童館から

“今だからこそ”の福祉活動実践発表（別紙折り込み）

「地域を支える活動を応援します」 赤い羽根共同募金助成事業

皆さまからご協力いただいた「赤い羽根共同募金」を財源として「地域福祉活動助成金」の交付を行います。

対象は、令和3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。

■募集締切 令和3年1月29日（金）

■対象団体

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
（ただし、1年以上の活動実績がある団体）

■助成金額

助成金額については、その上限を1事業10万円とし、原則として総事業費の2分の1以下とします。

■募集要綱及び申請書類は、社協本所・各支所の窓口にて用意しております。

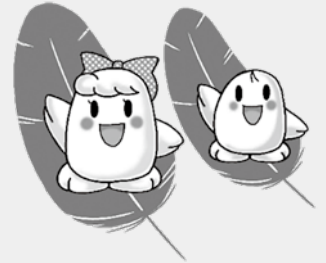
また、社協ホームページからダウンロードできます。

<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。

（実施予定日は令和3年2月10日（水）午後、社協豊科支所別館）



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（順不同）

- 安曇野を育む連の会 様 17,105 円
- 有限会社サンビック信州 様 タオル 350 枚
- あかしの農業塾 様 新米 60Kg
- 読売新聞社（読売センター安曇野）様 ... 児童書セット40冊（新品）
- 株式会社あづみのうか浅川 様 新米 15Kg
- 匿名 米 18Kg、じゃがいも 5Kg、たまねぎ 7Kg
- 匿名 タオル50本
- 匿名 クッキー 200個（市販品個包装）



いただいた食材を使った「おむすび会」の様子

ご寄付いただいた金員や物品は、寄付者の皆さまのお志に沿って、大切に使用させていただきます。

例えば、このたびいただいた食材は、デイサービスセンターの利用者様の昼食や、「おむすび会」のカレーライスなどに使用させていただきました。

また、タオルは、就労支援事業所の自主製作の材料などとして使用させていただきます。

皆さまのご厚意とご協力に深く感謝申し上げます。



市内84カ所の地区社協を訪ねて

安曇野市内には84の地区社協があります。今回も地区社協の活動をご紹介します。いってきます。

豊科・小瀬幅地区社協



小瀬幅地区社協では、助成金を元に次の活動を行っています。

①「万年青会（おもとかい）」は、高齢者の健康増進と親睦を目的に平成14年に発足しました。

例年は旅行が行われましたが、今年度は毎週末に水辺公園でマレットゴルフを楽しんできました。冬期間はコロナ感染防止対策をしてカラオケをする予定です。

②「やまびこ会」は女性会員のみで活動しています。

昨年度末までは毎月健康体操、脳トレ、コーラス、お茶会等を行ってきました。

③「育成会」では親子レクリエーション、しめ縄づくり、三九郎等を行うことができました。今までは自粛せざるを得ない行事もありましたが、三九郎は現在のところ実施する予定です。

小瀬幅区は100世帯余りの小さな区ですが、その利点を生かし、子供からお年寄りまでが楽しめる活動がまたできることを願っています。



豊科・中曽根地区社協

中曽根地区社協は、中曽根区、民生委員児童委員、高齢者代表（さわやかクラブ）、子ども会、青少年育成会など地域内にある各種団体の代表や福祉に熱意（関心）のある方などから組織されています。

また、福祉推進員は、地区社協活動を円滑に推進していくために隣組長が兼ねています。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、参加者及び関係者の健康、安全面を第一に考慮した結果、計画した多くの事業を中止しています。

昨年までは、春先に子ども病院の清掃を通し、地域貢献の精神を養い、一人暮らしの高齢者の方へ手作りおはぎを訪問配布して安全確認を行うとともに、ふれあいを深める等の活動をしてきました。

さらにマレットゴルフ大会で、区民の支えあい、参加者同士のつながり作りを行い、支え合いマップの

見直しや、健康推進委員と共催で健康な生活の維持、介護予防などのための事業、いきいきサロンでの園芸療法教室を開催、実施してきました。

福祉のまちづくりを推進していくためには、福祉への理解と関心が不可欠です。

新しい生活様式を取り入れながら、一日も早く、こういった福祉活動が以前のように行える日が来ることを待ち望んでいます。

手作りおはぎの訪問配布で一人暮らしの高齢者との交流を深めました
(令和元年実績)



「安曇野市小・中学校消毒ボランティア」
にご協力をいただきありがとうございます。

コロナ禍でもボランティア活動を通して、子どもたちと地域の皆さまとのつながりが広がっています。

休校していた学校の再開にともない、子どもたちが安心して授業を受けられるために、地域の皆さまに「地域の学校を地域で支えよう！」と、消毒ボランティアへの協力をお願いしたところ、市内全体で延べ3,879人（7月6日～11月末）という、大変多くの皆さまのご協力をいただきました。

生徒から、お礼の手紙や言葉など、「感謝の気持ち」が、ボランティアの皆さまに届けられています。



学校からのメッセージ

感謝しかありません。

コロナによって消毒やトイレ掃除など今までと違う対応が必要になり、職員だけでは手が回らないところを手伝っていただき大変助かりました。

また、子どもの育ちという点においても、地域の人に関わってくれているということが子どもにも伝わり、大変良い機会となりました。

ありがとうございました。

(穂高北小学校 小松校長先生)

いつも遅い時間に来ていただき、子ども達のために細かいところまで消毒をしていただき、大変ありがたいです。

教員も、生徒の教育指導や部活動の指導にあたることができます。

地域の方に支えられていると実感しています。

(堀金中学校 小平教頭先生)

コロナ渦の中、7月初旬から児童下校後のトイレを主とした消毒をしていただいております。

多くの地域消毒ボランティアの皆さまにご協力をいただいていること、心より感謝申し上げます。

これまで教育活動を進めてこれたのも、子どもたちのことを思い、支えてくださっている地域の皆さまの取り組みのお陰であると改めて実感しております。

ご支援いただいている地域消毒ボランティアの皆さま、ありがとうございます。

(三郷小学校 竹内教頭先生)

「コロナ禍でもつながりが切れないように工夫をしています！」

◆「おはなし相手ボランティア」

お宅に訪問する活動が、「コロナ禍により難しいということ」で、次のような方法を考えて、利用者の方に選んでいただきました。

- ① 庭先でおはなし相手
- ② 社協各支所（福祉センター）でおはなし相手
- ③ ボランティアさんと電話でおはなし相手
- ④ ボランティアさんからお手紙を送る



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、長らく活動することができなかった「お話し相手ボランティア」。

利用者の方と直接お会いして、お話をすることができない代わりに、お手紙を書いて届けました。

また、「やはり、直接会ってお話をしたい」という利用者さんや、ボランティアさんの気持ちに添えるために、感染予防対策への協力をお願いした上で、天気の良い暖かな日は、庭先などでお話しをすることができました。

◆「安心コール」

週1回程度、ボランティアさんが電話でお話し相手を行います。

「コロナ禍で人との交流が減っていて寂しい」、「誰かとおしゃべりたい」、「という方、安心コールでボランティアさんと「おはなし」してみませんか？



小春日和の候



11月の中旬、朝晩すっかり冷え込むようになりましたが、日中は穏やかな陽ざしにつつまれたこの日、利用者さんのご自宅の中庭で、ソーシャルディスタンスをとりながら、久しぶりに直接お会いしてお話をすることができました。

◆「すくろく」「歩いてみよう！ヨーロッパ！」完成

家にとじこもらず、外に出て健康維持を図っていただくために作成した、歩いた時間で進める「すくろく」「歩いてあるいて日本一周！」（全戸配布）は大変好評をいただき、22名の皆さまに「達成証明書」を発行しました。

そして、「このたび第2弾「歩いてみよう！ヨーロッパ！」が完成しました。

たのしく歩きながら、外国のマメ知識も学んでいただけます。

ご希望の方は、社協本所地域福祉課までお問合せください。

【お問合せ】

社協本所 地域福祉課

電話 72 - 1871



ちょっとの一步が明日の元気!!

お達者リハビリ通信

菅総理大臣の所信表明演説で「人生 100 年時代を迎え、予防や健康づくり通じて健康寿命を延ばす取組を進める」というお話がありました。

「健康寿命」とは簡単に言うと「日常的に介護などのお世話にならなくても、自立して健康な生活ができる期間」のことです。

健康寿命を延ばすには、日ごろから自分の体を気にかけて意識して動かすことが大切です。

このコラムでは、こういった自宅で簡単に行える体力測定、健康づくり体操などのワンポイントアドバイスなどを、社協の理学療法士と作業療法士がご紹介していきます。

【ご自身の足の力に目を向けてみましょう】

筋力チェック

私たちの生活には、立つ・座る・移動する(歩く)など、足の筋力が必要とされる動作が非常に多いです。

そこで、ご自分の足の筋力を簡単な動きで確認してみましょう。

①椅子に座り、肩幅程度に足を開きます。②背筋を伸ばし、胸の前で両手を交差し、この姿勢から、反動をつけずに立ち上がってみてください。

スッと楽に立てましたか?

普段は立ち上がる際に何げなく机などに手をつき、腕の力で立ち上がっていることが多いのではないのでしょうか。



◎うまく立てなかった方は、椅子に座って大きく足踏みする運動をしてみましょう。

次回のコラムではご自宅で簡単にできる体操とチェック方法を詳しくご紹介します。

年末年始休館・運休日のお知らせ

12月29日(火)～1月3日(日)

- ◆豊科老人福祉センター(豊科支所)
- ◆ささえあいセンターにじ(豊科支所)
- ◆穂高地域福祉センター(穂高支所)
- ◆三郷福祉センター(三郷支所)
- ◆堀金老人福祉センター(堀金支所)
- ◆明科総合福祉センター(明科支所)
- ◆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)
- ◆デマンド交通あづみん(運行及び受付)
(デマンド交通あづみんは積雪が50センチ以上の場合は運休となります。)

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きます。
よろしくお願いいたします。

来年もよろしくお願ひ申し上げます。

社会福祉法人

安曇野市社会福祉協議会

会長 松嶋隆徳



児童館からお知らせ

予約…要予約 乳…対象乳幼児 乳1…対象1歳児 小…対象小学生以上
 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 9日(土) 14:00～15:00
 小 持物 上履き、飲み物

◎チャレンジタイム「新春卓球大会」
 1月16日(土) 14:00～15:00
 小 持物 上履き、飲み物
 予約 10名



高家 TEL 72-5685

◎読み聞かせ
 「おはなしムーン」
 1月 5日(火)・15日(金)
 乳 11:00～

◎読み聞かせ
 1月18日(月) 10:30～11:30
 乳 予約 10組

楽しい話、すてきな話、たいせつな話。
 いろいろなお話しができます。

南穂高 TEL 71-5150

◎にこにこタイムスペシャル
 「お正月」
 1月12日(火) 11:00～11:30
 1月13日(水) 11:00～11:30
 乳
 予約 12、13日 各20組

一緒に凧あげを楽しみましょう。

穂高中央 TEL 84-0762

◎チャレンジタイム「まゆ玉作り」
 1月 9日(土) 10:30～11:30
 小 持物 15組
 費用 100円

◎手形・足形アート
 1月15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
 「1月生まれハッピーバースデー」
 1月15日(金) 10:30～11:30
 乳

1月生まれのお友だち、みんなあつまれ～



穂高西部 TEL 82-2527

◎育児相談&身体測定
 &のんびりカフェ
 1月 8日(金) 乳
 身体測定 9:30～12:00
 育児相談 10:30～12:00
 のんびりカフェ 11:15～

◎チャレンジタイム&みんなあつまれ
 「まゆ玉作り」
 1月 9日(土) 10:30～12:00
 予約 8組
 費用 100円 参加自由です。

三郷 TEL 76-0185

◎ちよこつとタイム☆
 「絵本とかんたん工作」
 1月15日(金) 11:00～
 乳

◎みんなあつまれ
 「ばくさんといっしょ♪
 ～いっぱいおどろう」
 1月29日(金) 11:00～11:30
 乳
 持物 動きやすい服装・飲み物

堀金 TEL 71-2122

◎チャレンジタイム「ピアノでドレミ」
 1月23日(土) 10:30～11:30
 予約 小 低学年 5名
 1月23日(土) 14:00～15:00
 予約 小 高学年 5名
 費用 午前・午後共に100円
 持物 筆記用具

明科 TEL 62-2482

◎読み聞かせ
 1月14日(木) 11:00～11:20
 乳

◎お下がり会
 1月28日(木) 10:30～
 乳
 予約 出品者は要予約

■ 1月休館日 1日(金)～3日(日)年始休館 10日(日) 11日(月)成人の日 17日(日) 24日(日) 31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 22日(金)
- 受付 10:20～ 説明会 10:30～ (登録)
- 登録無料
 ※登録には印鑑および身分証明書(運転免許証等)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

◎詳しい内容などは、各児童館へお問合せください。
 ◎行事で予約申込み多数の場合は抽選となります。

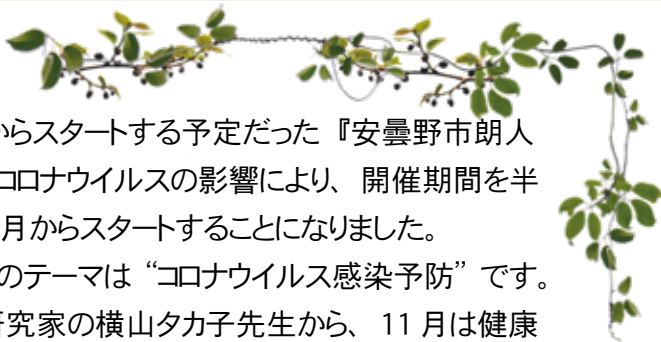
育児相談日【1月】

時間 10:30～12:00

- | | | | |
|-------|--------|-----|--------|
| ■豊科中央 | 15日(金) | ■堀金 | 18日(月) |
| ■高家 | 8日(金) | ■明科 | 14日(木) |
| ■南穂高 | 22日(金) | | |
| ■穂高中央 | 15日(金) | | |
| ■穂高北部 | 8日(金) | | |
| ■穂高西部 | 8日(金) | | |
| ■三郷 | 4日(月) | | |



『安曇野市朗人大学』の取り組み



題目：「食」を通して免疫力をアップ
横山タカ子先生

4月の入学式からスタートする予定だった『安曇野市朗人大学』は、新型コロナウイルスの影響により、開催期間を半年間に変更して9月からスタートすることになりました。

全期間の共通のテーマは“コロナウイルス感染予防”です。10月は料理研究家の横山タカ子先生から、11月は健康運動指導士の中野豪先生から、それぞれ食や運動による免疫力アップのための講義を受けました。

引き続き、来年3月まで様々な講義が予定されています。

表紙の写真

さる10月、南穂高児童館に読売新聞社様から児童書セット40冊が寄贈されました。

書店で人気上位の40冊は、表紙を見ただけで読みたくなるようなワクワクする本ばかりです。

また、南穂高児童館には5,000冊を超える蔵書を誇る図書室があります。広々とした部屋の一角には畳の小上がりもあり、小さなお子さんもリラックスして本が読める素敵な空間です。

暖かい日の当たる窓際で、ゆったり親子の読書タイムを楽しんでみませんか？



今回寄贈された書籍の一部

あづみ野エフエム放送

せろろ、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。

■笑顔いっぱい!児童館サークル

3か月に1度、不定期 第1月曜 午後5時~6時半《あづみ野 You Gotta 情報局内》

■ささえあい社協サークル

毎月第3水曜正午~午後2時《おひさまサークル内》

●お楽しみ会 13:00~15:00

- 豊科支所 1月8日(金)
- 穂高支所 1月5日(火)
- 三郷支所 1月13日(水)
- 堀金支所 1月19日(火)
- 明科支所 1月12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合せください。

●心配ごと・行政相談 13:00~16:00

- 堀金支所 ★1月25日(月)
- 穂高支所 ★1月26日(火)
- 豊科ささえあいセンターにじ
1月13日(水)
- 三郷支所 1月16日(土) ★28日(木)
- 明科支所 1月15日(金) ★24日(日)

★相談は無料予約不要です。印は行政相談を同時開催

●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91号

- 発行日 2020年12月17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、(有)ペーパー・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12132-6 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

