

社協だより あづみん



おいもが焼けるまでは、「ミニ運動会」を楽しみました。



毎年、地域のボランティアの皆さんが朝早くから火の準備をお手伝いしてくださいます。



社会福祉
法人

安曇野市社会福祉協議会 第79号

発行日 2018.12.20

表紙：穂高中央児童館「みんなあつまれ やきいも会」

地域の世話やきさん講座「ホットプレートでおやつ作り」

既に世話やきさんとして活動されている方、これから活動したい方向けの講座です

- 日時 平成31年1月10日(木) 午前10時～正午
- 会場 堀金憩いの里うらら(社協堀金支所)
- 参加費 無料
- 定員 40名(定員になり次第締切)
- 内容 ホットプレートで作るどら焼き&情報交換会
(サロン等で実施できることを学びます。)
- 締切 平成31年1月8日(火)
- 問合せ・申込み
社協本所：72-1871 三郷支所：77-8080
豊科支所：73-7143 堀金支所：73-5288
穂高支所：82-2940 明科支所：62-2429



覚えて、サロン
等で実践して
みませんか?

地域の世話やきさん講座 受講者募集

人と人、人と地域をつなぐ『世話やきさん』を養成する講座です。

『世話やきさん』として、地域へデビューしてみませんか?

- 日程
 - ◇第1回目 平成31年1月24日(木)
『住民主体の地域づくりを学ぼう!』『お互いさまの関係づくりを学ぼう!』
 - ◇第2回目 平成31年1月31日(木)
『聴き方上手のコツを学ぼう!』
 - ◇第3回目 平成31年2月14日(木)
『楽しく・ためになるレクリエーションを学ぼう!』
 - ◇第4回目 平成31年2月21日(木)
『ふれあい・いきいきサロンについて知ろう!』『世話やきさんの力を学ぼう!』
- 時間 全日程 午前10時～正午
- 会場 全日程 堀金憩いの里うらら(社協堀金支所)
- 参加費 無料
- 定員 50名(定員になり次第締切)
- 締切 開催日の2日前までにお申し込みください。
- その他 単独での講座受講も可能ですが、ふれあい・いきいきサロン等で活動されている方・これから地域で世話やきさんとして活動したい方については全日程にご参加いただくことをお勧めします。
- 問合せ・申込み 社協本所・各支所(連絡先は上記参照)



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ご紹介します。

明科・宮中地区社協

宮中地区社協では、社協会費還元金や特別活動配分金、宮中区や常会からの補助金を受け、社協単独、公民館や子ども会等の協働で15の事業を計画し実行しています。その中のいくつかの事業について紹介します。



作品が完成すると、嬉しくなりますね。

今年度、全6回開催予定の『折り紙教室』は、6月に開講し、毎回15名前後の参加者で行われる人気の教室です。今年は、男性の参

加者も活躍されています。作品は小物入れや、2回にわたり製作する手の込んだ物まで多種多様です。



みんなで作ってみんなで食べる、楽しい時間です。

このほかに『料理教室』を、5月と9月の2回実施しました。参加者が20名以上とこれも人気のある教室です。それぞれ3〜4班に分かれて、各班で一品を担当する形を取り勉強しました。

『折り紙教室』『料理教室』共に、区民の方が講師となり、行っている事業です。

音楽療法による『認知症予防講座』は4年前から行っています。今年も8月、9月に開催し、20名前後の参加者がアコーディオンの伴奏で歌い、打楽器やスカーフを使ったリズム運動などに取り組みました。このように今年度も各事業とも盛況でしたが、協同事業の『子ども相撲大会』と『区民ふれあい会』については、台風の影響で中止となったことが残念でした。

この他「地区社協だより」を年間10回発行しています。紹介した事業の他にも、毎月開催している『いきいきサロン』や『出前講座』『薬物乱用防止講座』『健康体操教室』など、土日を中心に毎月事業を組み合わせて、計画を実行しています。

これらの事業は、一部の事業を除けば、参加者の大部分が高齢者となっているのが現状です。

今後は、若い世代の皆さんにも参加してもらえるように呼び掛けていきたいと思っています。

歌うことで気持ちが晴れやかになります。



赤い羽根 共同募金 助成事業

地域を支える活動を応援します。ご協力いただいた「赤い羽根共同募金」を財源とした平成31年度の各種助成を行います。いずれの助成も申請が必要です。

- ① 地域福祉活動助成金
- ② ボランティアグループ活動助成金
(新規ボランティアグループ立ち上げへの助成・既に活動をしているボランティアグループへの活動費の助成)
- 募集締切 平成31年1月31日(木)
- 募集要綱及び申請書類は、社協本所・各支所の窓口か、社協ホームページをご覧ください。
- 問合せ 社協本所 電話72-1871
- ※①に関しては書類提出後、プレゼンテーションによる審査を実施します。プレゼンテーションは2月13日(水)午後、社協豊科支所別館で実施する予定です。

あづみ野エフエム放送

なまのついでに 76.1MHz

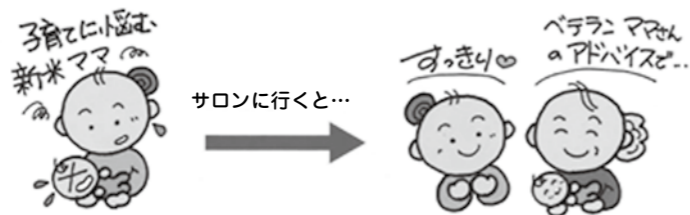
あづみ野エフエム放送で、毎月社協の事業などを紹介しています。番組内の15分間の放送ですが、ぜひお聴きください。

- 笑顔いっぱい！児童館サークル 3か月に1度、不定期
- あづみ野You Go! 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

ふれあい・いきいきサロンの効果

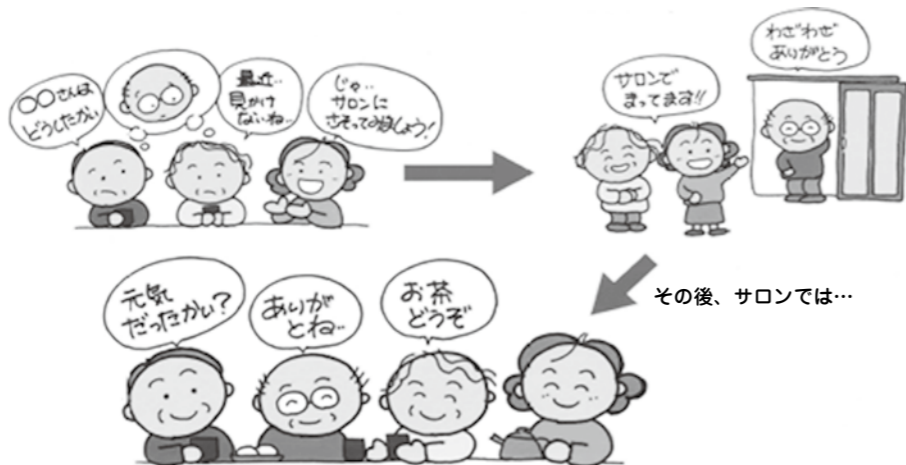
①つながりづくり～顔の見えるご近所さんが増える～

地域に顔なじみが増えると、ちょっとした困りごとや悩みが気軽に話せるようになり、安心して地域で暮らすことができます。また、子どもからお年寄りまで様々な年代の方とのつながりをつくることができます。



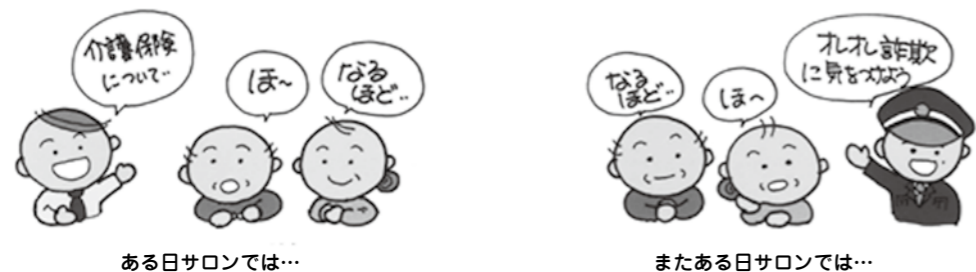
②見守り・支え合い～お互いさまの関係ができる～

「今日はサロンに来ないね…」
「〇〇さんもサロンに誘ってみようか…」などお互いに気遣う関係をつくることができます。また、サロンに誘いあうことで閉じこもり防止にもなります。



③情報の共有～地域の知りたい情報がわかる～

身近なお得情報や、介護などのサービスに関する専門家からの情報提供の場にもなります。



④介護予防・認知症予防～仲間と一緒に続ける～

定期的にサロンに出かけ話したり笑ったりすることで、生活にメリハリができ介護予防・認知症予防にもつながります。また、仲間がいることで、楽しみながら活動を継続することができます。



事例発表に聞き入る参加者の皆さん

交流会を開催しました
10月13日(土)に豊科ふれあいホールで、今年度の交流会を開催しました。今回は、3名の方に『サロン』をきっかけに様々な支え合い活動につながった事例や、楽しく継続していくヒントなどを教えていただきました。
約70名の方にご参加いただき、グループごとに、自分たちのサロンの活動を紹介するなど、情報交換を行いました。



弘誓は、長野市富竹にある300軒ほどの常会です。

住民から「みんなで集まれる場所がほしいね」と話を持ち上がり始まったのが「弘誓ふれあいサロン」です。
男性の居場所として、公民館の隣の畑を借り、ふれあい農園をやっており、収穫したさつまいもで、子

長野市「弘誓ふれあいサロン」
発表者 松枝 芳子さん

ふれあい・いきいきサロン
「お互いさま」の気持ちで、地域みんなが心をつないでいけるところ。なにか特別なことをする場所ではなく、誰もが気軽に寄り合うことができる井戸端会議のようなもの。それが「ふれあい・いきいきサロン」です。

「これからは高齢者の『拠り所』が大切と、始まったのが柏矢町地区社協のサロンです。
当初は女性ばかり、人数も多くはない中で、「2人集まればサロン」という言葉に励まされ、20年近くサ

穂高 柏矢町地区社協サロン
発表者 臼井 咲子さん

どもたちとやきいも会をするなど、世代間の交流も図っています。
常会内で高齢者が増えたことから、資源回収と一緒に高齢者宅の見守り・訪問を行っています。
他にもサロンのお茶飲みの中から困りごと聞かれるようになり、「弘誓ふれあいネットワーク」という支え合いの仕組みを作り、高齢者の困りごとをサポートしています。さらに、「このふれあいネットをきっかけに、そんなことなら私が手伝うよ」とご近所の方が手助けして下さるようになり、現在では隣近所の自然な支え合い活動につながっています。

また、地域の団体の方だけでなく、園芸の得意な方、ものづくりが得意な方にも声をかけ、講師を務めていただくなど、いろいろな方がサロンの支え手となって、関わってくださっています。

そして今年からは、区長や地区社協会長、老人クラブ、民生委員など様々な方に協力を依頼し、新しい体制でサロンをスタートさせました。
また、地域の団体の方だけでなく、園芸の得意な方、ものづくりが得意な方にも声をかけ、講師を務めていただくなど、いろいろな方がサロンの支え手となって、関わってくださっています。

三郷 北小倉いきいきサロン
発表者 布山 昌徳さん

サロンを継続しています。サロンでは男女問わず楽しめる健康麻雀を行っています。朝の9時から夕方4時まで、毎回手作りの昼食を挟んで一日楽しんでいただいています。「笑顔は世界を救う」をモットーに、楽しく脳を活性化して交流しています。



地域の世話やきさん 「ものづくり講座」開催しました

9月13日(木)にサロンで作れる『ものづくり』をテーマに講座を開催しました。すでに、『地域の世話やきさん講座』を受講し、地域で世話やきさんとして活躍している方にもご協力いただき、3種類の『ものづくり』に挑戦しました。

総勢44名で賑やかに

当日は、講師役を引き受けてくださった”地域の世話やきさん(9名)”を含め、44名の意欲的な皆さんの参加で「次はどうやるの?」「こっちのものづくりも覚えたい!!!」と、とても賑やかな講座になりました。



懐紙入れ
男女問わず人気でした!



型紙を参考に画用紙へ線を引き余分なところをカットしています。和紙を貼って、テープで貼り合わせれば完成。

カワフルでまるで絵本から抜け出てきたようでした。



同じパーツを2種類作ります。交互に重ねて織り込んでいくと不思議なことに蛇腹の胴体が出来上がります!

思い思いの布を選んでブローチやストラップに仕上げました。



正方形の布を三角に折って、ボンドでとめて花びらを作ります。バランスを見ながら花びらをつけていく作業がなかなか難しかったです。

安曇野市社協では、サロンなど地区で活躍していただける『地域の世話やきさん』の養成・支援を行っています。地域の世話やきさん講座や、スキルアップを目的とした講座などを開催しています。詳しくは2ページをご覧ください。

世話やきさんみっけ! お互いさまみっけ!



お互いさまの気持ちで、自分のできることをしています。
豊科 矢口今朝雄さん

ボランティア団体にも所属し毎日アクティブな矢口さん。日頃から身近な地域でも心配りをしています。体に麻痺があるご近所の方が一人暮らしになった昨年4月から、毎日夜晩の食事の温めや戸締り、「ミミ出しを手伝っていただきます。1年以上も続けていられるのは「自分も同じ一人暮らし。自分のできることで相手のためになるのなら・・・」という思いから。そんな矢口さんの年齢は88歳です。

「松本ブロックボランティア交流集会」 安曇野市を会場に開催されました。

松本ブロック(麻績村・生坂村・山形村・朝日村・筑北村・松本市・塩尻市・安曇野市)圏域で活動しているボランティアの皆さんが情報交換とお互いの自己啓発や活動ノウハウを学ぶことを目的として、毎年交流会を開催しています。



今年は36団体が、日々の活動の様子をまとめた模造紙や作品を展示し、参加した約80名の皆さんが交流を図りました。

いつもの取り組みや活動を30秒にまとめてPRしました。



市や村の枠を超えて、それぞれの活動の話をする中で、新たなつながりができました。



「ワード応用講座」参加者募集

「安曇野パソコンボランティア」では、「ワードが初級レベルで」自分のパソコンを持参できる方を対象に、スキルアップ講座の参加者を募集します。

- 日程 (定員 各コース12名)
- ◎火曜・・・(Word 2013/2016) 1月22日・29日・2月5日・12日
- ◎水曜・・・(Word 2010/2013/2016) 1月23日・30日・2月6日・13日
- 時間 午後1時半～3時半
- 会場 豊科ささえあいセンターにじ
- 問合せ 豊科ささえあいセンターにじ 電話72・3013
- 費用 1,700円
- 締切 1月10日(木)



豊科中央 TEL 72-0122

◎チャレンジタイム「新年卓球大会」
 ■1月7日(月)10:30~12:00
 ■予約 必要
 ■対象 小学生10名

◎みんなあつまれ
 「まゆだまを作ろう」
 ■1月10日(木)10:30~11:30
 ■予約 必要
 ■対象 乳幼児親子20組
 ■参加費 100円

高家 TEL 72-5685

◎チャレンジタイム「お弁当作り」
 ■1月4日(金)10:30~12:00
 ■予約 必要
 ■対象 小学生10名
 ■参加費 150円

◎地域の知恵袋
 「おしえて!子ども先生」
 ■1月26日(土)10:30~11:30
 ■予約 必要
 ■対象 どなたでも
 お越しください



南穂高 TEL 71-5150

◎チャレンジタイム
 「ベジタブルクレープを作ろう」
 ■1月12日(土)10:30~11:30
 ■予約 必要
 ■対象 小学生10名
 ■参加費 100円

◎みんなあつまれ「簡単美味しいカレーパンを作ろう」
 ■1月31日(木)10:30~11:30
 ■予約 必要
 ■対象 乳幼児親子16組
 ■参加費 100円

穂高中央 TEL 84-0762

◎みんなあつまれ「まゆだま作り」
 ■1月10日(木)10:30~11:30
 ■予約 必要
 ■対象 乳幼児親子10組程度
 ■参加費 100円

◎身体測定
 ■1月18日(金)10:30~12:00



穂高西部 TEL 82-2527

◎「もぐもぐカフェ」
 ■1月8日(火)10日(木)
 11:15~12:00
 ■対象 乳幼児親子

◎チャレンジタイム&みんなあつまれ
 「まゆだま作り」
 ■1月12日(土)10:30~11:30
 ■予約 必要
 ■対象 乳幼児親子、小学生
 15組
 ■参加費 100円

穂高北部 TEL 83-5494

◎チャレンジタイム
 「お好み焼き&ミニ工作」
 ■1月12日(土)10:30~12:00
 ■予約 必要
 ■対象 小学生15名
 ■参加費 100円

◎みんなあつまれ
 「1月生まれハッピーバースディ」
 ■1月18日(金)10:30~11:30
 ■予約 不要
 ■対象 乳幼児親子

三郷 TEL 76-0185

◎チャレンジタイム「凧作り」
 ■1月8日(火)10:15~12:00
 ■予約 必要
 ■対象 小学生20名

◎「絵本の読み聞かせ」
 ■1月18日(金)11:00~11:20
 ■対象 乳幼児親子
 ■おはなしの会さん



堀金 TEL 71-2122

◎チャレンジタイム
 「ゲットをして遊ぼう(缶蹴り)」
 ■1月19日(土)10:30~11:30
 ■対象 小学生15名

◎身体測定
 ■1月21日(月)10:00~12:00



明科 TEL 62-2482

◎チャレンジタイム「アイロンビーズ作り」
 ■1月26日(土)10:30~11:30
 ■予約 必要
 ■対象 小学生10名

◎みんなで学ぼう
 「乳幼児期に大切にしたいこと」
 ■1月30日(水)11:00~11:30
 ■対象 乳幼児保護者

1月休館日 1日(火)~3日(木) 年始休館日 6日(日)13日(日)14日(月)成人の日 20日(日)27日(日)

ファミリーサポート依頼会員登録会【1月】

■南穂高児童館 10日(木)
 ■堀金児童館 25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
 ※堀金支所では随時受付中♪ (要予約)



育児相談日【1月】

時間 10:30~12:00
 ■豊科中央 11日(金) ■堀金 21日(月)
 ■高家 11日(金) ■明科 21日(月)
 ■南穂高 18日(金)
 ■穂高中央 18日(金)
 ■穂高西部 11日(金)
 ■穂高北部 11日(金)
 ■三郷 21日(月)



明科地域「あいす de サロン」 開催のお知らせ

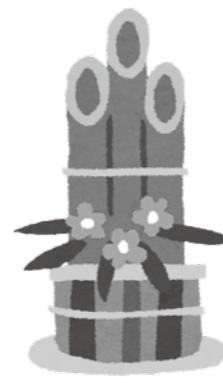
あなたは「自分だけはだまされない、大丈夫」と思っていないですか。みんなで意識を高めて安心な地域をつくりませんか?

■日 時 平成31年1月22日(火) 午前10時~正午
 ■会 場 明科総合福祉センターあいす(社協明科支所)
 ■内 容 ・安曇野警察署明科交番からのお話
 ・劇団「あやめ」のみなさん(※)の特殊詐欺被害防止の寸劇
 (※全国防犯協会連合会「功労ボランティア団体表彰」を受賞されました)
 ・茶話会

■費 用 無料
 ■対 象 原則として明科地域在住の方
 ■申込み 不要ですが会場準備の都合上、事前にお電話をいただけましたら幸いです。
 ■問合せ 社協明科支所 電話 62-2429
 ■主 催 安曇野市生活支援体制整備事業明科地域協議体



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。
 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



◆年末年始休館・運休のお知らせ
 ■12月29日(土)~1月3日(木)
 ◆豊科老人福祉センター
 ◆ささえあいセンターにじ
 ◆穂高地域福祉センター
 ◆三郷福祉センター
 ◆堀金老人福祉センター
 ◆明科総合福祉センター
 ◆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センチ以上の場合には運休となります。

あたたかな善意ありがとうございます
 (「厚意に深く感謝申し上げます(順不同)」)

■あかしな農業塾様……………米30kg
 ■匿名様……………米30kg
 ■山本 祐夫様……………62円はがき200枚、消しゴム付鉛筆1ダース
 ■二宮 まつ子様……………困替セット一式
 ■豊科家庭婦人バレーボール連盟様……………タオル・日本手ぬぐい62枚、古タオル30枚他
 ■安田 光子様……………手芸用品・布類8ケース



市内にある学校の、児童や生徒さんが「ふくし」に携わる様子などを写真でご紹介します。



収益金の寄付

10月に行われる『穂高マーケット』での収益金の一部を、社協へ寄付させていただいています。地域福祉に貢献できることも、活動の励みとなっています。



防災への意識を高めて
2年生の神戸への修学旅行事前学習として、阪神淡路大震災について、防災の観点から、社協の福祉学習を通じて学びました。



●お楽しみ会 ■13:00~15:00

- 豊科支所 1月11日(金)
- 穂高支所 1月15日(火)
- 三郷支所 1月 9日(水)
- 堀金支所 1月18日(金)
- 明科支所 1月 8日(火)

※堀金、明科は10:00~12:00

誰とでもおしゃべりしながら、物づくりやレクリエーションなど楽しい時間を過ごす地域の居場所です。

●心配ごと・行政相談 ■13:00~16:00

- 堀金支所 1月 7日(月)★21日(月)
- 穂高支所 1月 8日(火)★22日(火)
- 豊科ささえあいセンターにじ
1月 9日(水)★23日(水)
- 三郷支所 1月12日(土)★24日(木)
- 明科支所 1月11日(金)★27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79号

- 発行日 2018年12月20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、(尚)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