

愛ちゃん

社協だより

NO. 86

令和4年(2022)9月号

発行 社会福祉法人 立科町社会福祉協議会
TEL.0267-56-1825 有線4091
FAX.0267-56-3815



ボランティア活動しました!!

立科町社協では、ボランティア活動や地域に親しみと関心をもってもらうため、「ボランティア実践講座」を実施しています。

小さなお子さんから大人まで、ボランティアに興味がある方や、地域のために役に立ちたいという気持ちをもった方にご参加いただいています。

ボランティアに関心がある方は参加してみませんか？

ボランティア実践
講座についての記
事は7ページへ！

今月の記事

- 地域福祉推進町民大会 2
- たてしなふれ愛園だより 3
- 夏ボラ2022 4・5
- 地域の活動紹介します・ただいまだより 6
- 町のボランティアさん紹介します他 7
- 福祉リサイクルバザー・ふれ愛むらお知らせ 8

「愛ちゃん」の発行には
「赤い羽根共同募金」の配分金が使われています。

第33回

地域福祉推進町民大会

～つながり ささえ合う地域づくり～

9月11日(日) 3年ぶりに地域福祉推進町民大会が開催されました。

この大会はだれもが住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域福祉について考えようと開催しているものです。コロナ禍で2年間自粛していましたが、今年度は規模を縮小して開催しました。



式典では、長年社会福祉協議会事業へ多大なるご協力をいただいた、今井剛健様・東信日軽株式会社様への感謝状贈呈式が行われました。続いて、安心・安全の町づくり活動支援事業で、藤沢区・蟹窪部落への目録の贈呈も行われました。

講演会では、医学博士 鷹野和美氏を迎え「ピンピンコロリの生活術」と題してご講演いただきました。

きました。

ふむふむなるほど

長寿県長野の実例をもとに、健康でいることの大切さ、健康でいるための秘訣を、実演も交えてわかりやすくお話しいただきました。



▲目録贈呈



▲感謝状贈呈



いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、健康寿命を伸ばすためにはどうしたらよいかを学んだ、有意義な時間となりました。



健康で長生きの秘訣

ぜひご覧ください！



YouTube 検索 ▷ 立科町地域福祉推進町民大会



この地域福祉推進町民大会の様子は、蓼科ケーブルビジョンの放送や、YouTubeで視聴できます。

たてしなふれ愛園だより

第4回

楽々エクササイズ

たてしなふれ愛園の朝は、朝礼の後、ラジオ体操から始まります。

しかし、園内での仕事は、座り仕事が多く、運動不足が心配な利用者さんもあります。その為、運動不足解消、身体の機能低下を防ぐ事を目的のひとつとして、3ヶ月に1回、希望者を募り、軽い運動の時間を設けています。



名付けて

『楽々エクササイズ』

8月18日に4回目を迎え、回を追うごとに参加者が増えていきます。

今回は、障がい者スポーツの専門機関であるサンスポート佐久の指導員お二人を迎えて開催し、10名の利用者さんが参加されました。

まずは、新聞紙で作った三色棒、輪っかなどを利用し、身体をほぐし、曲げ伸ばしを繰り返し、音楽に合わせて身体を動かしました。ひとりひとり出来る範囲で無理なく身体を動かすよう、声かけをしました。



エイ、エイ、オー!!

その後チーム戦では、「エイ、エイ、オー!」の掛け声、「頑張って!」の声援や笑い声が自然に響きました。

最初こわばっていた表情も身体も、終わりの頃には、ほぐされ、みなさん笑顔で、気持ち良い汗を流されていました。

これからも、楽々エクササイズの開催を継続し、利用者さんに、安全に楽しみながらの健康作りを提供していきたいと思っています。

職業指導員

大澤 順子



頑張って~!!



まちの茶の間「ただいま」

「ただいま」は高齢者の皆さんたちがおしゃべりしたり、交流できる居場所です。感染症対策のため対面での交流は控え、2日間にわかれて簡単なお手伝いや適切な距離での交流をしました。



暑い日にピッタリのかき氷を振舞いました！

食器のお片付けのお手伝いをしました！

いろいろな人と関わって心を通じ合いたいと思い参加しました。一緒に話した人たちがみんな優しく、とても楽しい時間でした。昔の話もとても楽しかったです。コロナウイルスがなくなったらもっとたくさんの人といろんなことをしたいです。



配食サービス「お達者弁当」

町内にお住まいのお一人暮らしの高齢者へお弁当をお届けするサービスです。

今回は「JA佐久浅間女性会手のひらの会」の皆さんと一緒に簡単なお手伝いと配達をしていただきました。



とても暑い日でしたが、心を込めて作業しました！



初めてボランティアに参加しましたが、暑い中、みなさんが楽しそうに調理しているところが印象的でした。私自身もほかの人と協力しながら楽しくできたし、とてもいい経験になりました。



届ける時に相手の人と仲良く話せたのでよかった。大変だったけど、とても楽しかった。

夏ボラ

ボランティア活動で
ちょっとイイ夏にしよう！！
2022 報告

社会福祉協議会では、夏休み中にボランティア活動のきっかけづくりをしておうと、児童・生徒の皆さんに呼びかけ、毎年「夏ボラ」を開催しています。

今年は町内にある介護サービス事業者と障がい福祉サービス事業所（計4事業所）、及び社会福祉協議会主催の活動で募集しました。

ボランティア希望者は、保護者を含め37名という大勢の方がお申込みいただきました。感染症の状況によって一部が中止となりましたが、皆さんの協力のおかげで、無事に開催することができました。

「夏ボラ」は「誰かのために自分ができる少しのこと」を目標に自分の得意なこと、興味のある事、楽しそうな事、挑戦してみたい事をそれぞれ選び、楽しく参加していただきました。

「夏ボラ」で児童・生徒の皆さんの良き思い出の一部となればと思います。

絵手紙を送ろう

町内で活動する絵手紙サークルから講師を招いて、町内にお住まいのお一人暮らしの高齢者や町内の事業所へ通所や入所されている利用者さんへ向けて、絵手紙を描きました。



みなさんが元気になるように気持ちを込めて描きました。心のコモった絵手紙の完成です！



絵手紙を通して、高齢者と関わる事ができてよかった。この絵手紙を見てもらい笑顔になってもらえれば嬉しいです。



私の好きな絵を描くことが、誰かの笑顔に繋がることがとても嬉しい事なのでこのボランティアに参加しました。この絵手紙が多くのお年寄りの方々に届いてたくさんの笑顔が見られることを願っています。

たてしなホーム

障がいがある人達が自分らしく生き生きと暮らせるよう支援している事業所です。

事業所内の説明や暮らしの説明を聞いた後、感染症対策のため室内は避け、外の作業をしている利用者さんと交流しました。



利用者さんと収穫作業のお手伝い

国道142号ごみ拾い

町の有志、49会さんのご協力のもと国道沿いのごみ拾いを実施しました。



33名と大勢の方にご参加いただきました！



ボランティア活動してみたいと思い参加しました。初めてのボランティア活動、楽しめました。



ボランティアに興味があって参加しました。少しでも地域に貢献できてよかったです。



ボランティアコーディネーター 山越 未来





地域福祉コーディネーター

内藤 明香

「勉強になった」「旦那さんにも書かせなきゃ」との声がありました。

終活は残された家族のためでもあり、これからの自分の人生をより自分らしく生きるためのもの。エンディングノートは大切な家族へ「ありがとう」を伝える最後のラブレターだそうです。

町区ふれあいネットワークの会では、講師に終活カウンセラーの矢島佳代子さんをお招きし「終活講座」を開催しました。

「なぜ終活が必要なの？」からエンディングノートの書き方まで、矢島さんの実体験をもとに、わかりやすく学ぶことができました。

終活講座開催

地域の活動紹介します。



『ただいまギャラリー』にお立ち寄りください。



ただいまの皆さんは、花が大好きです。特に男性の皆さんは育てるのが得意です。

茂田井の児玉さんは、かつては菊花作りの名人。今年は奥様へ供えるグラフィオラスが見事でした。西塩沢の倉沢さんは写真撮影を趣味とされています。季節の花々を撮影して、ただいまの玄関に毎回飾ってくれます。

私たちスタッフは『ただいまギャラリー』と名づけて癒しのコーナーを楽しんでいます。

担当職員 飯塚 千鶴子



いろいろなボランティアで活動中!

今回はボランティア実践講座にご協力いただいた、企業・団体のご紹介です。



ほんの少し、いいことをしたような気持ちになりました。

東信日軽 株式会社

東信日軽(株)様は、長きにわたって地域貢献としてボランティア活動にご協力いただいている企業です。

6月25日(土)、東信日軽(株)様が中心となり、当日集まってくださった一般ボランティアさんと一緒に実施しました。

みなさん慣れた手つきでたくさんのゴミを拾っていただきました。

立科町スポーツ少年団野球部

スポ少野球部さんから、「国道沿いのごみ拾いボランティアにチームとして参加したい」との依頼があり、7月24日(日)に実現しました。

「いつも地域に支えてもらっているので、何か恩返ししたいな」と思っていたそうです。

「立科町民から愛される野球部としてこれからも活動していきたい」とのことでした!



みんなでやると、楽しいね!

ボランティアという活動が誰かのためになって役に立つと気持ちがいいものです。

ボランティアコーディネーター 山越 未来

ちょっと一息頭の体操

第11回 立科町クイズ



第1問

立科町笠取峠のマツ並木公園。公園の松は指定天然記念物ですが、どこ指定の天然記念物でしょう?



「信州」とも呼ばれます。

- ① 長野県
- ② 国

第2問

立科町の「たてしなマンホール」の絵は、すずらん・しらかば・湖と●●●がモチーフです。



立科町の町名の由来といえは?

- ① 蓼科山
- ② りんご

抽選で2名様に素敵なプレゼントを贈ります!

「愛ちゃん」は、町のテレワーカーが携わっています。



田原千雅



鈴木美保



関 朋美



長岡雅子



鈴木裕見子



依田美里

※当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

前回の答え 第1問「①標高806メートル」 第2問「①皇女「和宮」

官製はがきに ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④クイズの答え

⑤今号の社協だよりのご意見・ご感想をご記入のうえ、立科町社会福祉協議会へお送りください。

■お問合せ 社会福祉法人 立科町社会福祉協議会 北佐久郡立科町芦田2523 (TEL)0267-56-1825 (有線)4091

同時開催

たてしなふれ愛むら 福祉リサイクルバザー

10月29日(土)

【時間】9:30~12:30

【場所】老人福祉センター及び老人福祉センター前駐車場

誰もが安心して暮らせる社会を築くためには、違いによる差別や偏見などの心の壁を取り除き、ひとりひとりが尊重され、共に生きることが大切です。

そこで、障がいや年齢など様々な違いを超えて、「ふれあい・よりあい・たすけあい」を目的とし、「たてしなふれ愛むら」を開催します。

スタンプラリー

会場を回って
スタンプを集めよう!
景品は民生児童委員さん
手作りのカレー弁当!
(お弁当は、数に限りがあります。)

ステージ発表

立科小学校
(合唱部)、
ふれ愛園、
おたまクラブ、
立科手話の会、
SHINDENの風による、
歌唱や楽器演奏
など。

販売コーナー

町内福祉施設の
製品を販売。
(陶芸作品、手作り小物、
手芸品など)
スーパーボールすくいや
ワークショップも。

展示

福祉団体を紹介する
パネルの展示。

- ◆感染症対策により、今年度は食品の販売及び飲食コーナーはありません。
- ◆新型コロナウイルスの感染状況によって、イベント内容に変更が生じる場合がありますので、ご了承ください。
- ◆新型コロナウイルス感染症対策に十分配慮して開催いたしますが、来場される際は、マスクの着用、検温、消毒等にご協力をお願いします。また、当日体調不良の場合は、ご来場をご遠慮下さい。

たてしなふれ愛むらについてのお問合せ

たてしなふれ愛園

電話:0267-56-3721 有線:4321

福祉リサイクルバザーについてのお問合せ

立科町社会福祉協議会

電話:0267-56-1825 有線:4091

福祉リサイクルバザー 品物提供のお願い

バザーの収益は、住民貸し出し用福祉車両更新のための資金になります。

【期間】10月22日(土)~10月27日(木)

☆今年度は提供いただける品物を **新品のみ** とさせていただきます。

【時間】9:30~16:30

【場所】老人福祉センター

衣類・靴・バッグ 家具・家電製品 おもちゃ・文具
各種贈答品・日用雑貨・食品(レトルトなど)