

ふれあいネットワーク



社協

# まつもと

かるたを楽しむ子どもたち（南部児童センター）



## 笑顔で明るい未来を

新しい年のはじまりです。

新春に、明るく伸びのびとした子どもの笑顔を見ると、自然にほほがゆるみます。

未来を担う子どもたちが、生きいきと暮らせることは、すべての人が生きいきと暮らすことにつながります。

今年は丑（うし）年。牛のように歩みはゆっくりでも着実に、子どもたちの笑顔あふれる地域づくりをみんなで進めましょう。

- ・災害時に備えて ..... 2 P
- ・被災地から学ぶ（社協役員研修）
- ・中学校における交流活動 ..... 3 P
- ・地区の活動紹介（今井地区）
- ・福祉まんが「あいちゃん」
- ・ボランティア情報「こてまり」 ..... 4～5 P
- ・平成20年度日赤社資のお礼と報告 ..... 6 P
- ・おしらせ



発行 社会福祉法人 松本市社会福祉協議会 電話 27-2000  
 編集 社協まつもと編集委員会 FAX 27-2239  
 E-mail: syakyoum@avis.ne.jp http://www.syakyo-matsumoto.or.jp

私にもできる安全・安心な地域づくり

# 災害時に備えて

## 地域福祉活動指導者研修

松本市社会福祉協議会では十月二十二日、災害時一人も見逃さない運動を進めるために「をテーマに、民生委員・児童委員協議会と共催で、研修会を開催しました。

NPO法人春日住民福祉協議会会長の高瀬博章さんによる基調講演と事例発表を通して、約五百五十名の参加者は災害時に備えた日頃からの地域づくりについて学びました。



地域での実践例を発表

### 基調講演 (要旨)

・京都市上京区の春日校区では、一人暮らしの男性が、火災により亡くなったことを契機として、従来の自治活動に福祉と防災がつながり三位一体となって活動している。

### ①自治活動Ⅱ住民同士のふれあいと交流

・行政や社協、諸団体の情報を掲載した「春日だより」を毎月発行。  
・料理、健康、防災、防犯、文化、交通等多彩なふれあい教室の開催。

### ②福祉活動Ⅱ要援護者の見守りと支え合い

・外出が困難な高齢者宅の訪問、配食サービス、寝具のクリーニングサービスなどを通して、見守り、困りごと等の情報を収集。(小中高校生も訪問に参加)

### ③防災活動Ⅱ火事・災害の予防と対策

・昭和五十八年から福祉防災マップを作成し、全戸に配布。以降二年ごとに更新し、見守りや支え合いに活用。

### 事例発表 (要旨)

#### ◆松原地区の事例

・地域住民皆で共有できる「松原情報マップ」を作成。

・本年度、町会連合会と民生委員が協力して、手上げ方式で要支援者台帳の作成を行う予定。

・今後は、総合避難訓練を実施し、地区防災システムの機能を検証。

#### ◆元町上町会の事例

・平成六年、隣接町会の大火事を契機に、自主防災組織を設置。

・町会だよりに消火栓、消火器の設置場所、防災組織表等を記載し、全戸に配布。

真剣に耳を傾ける



・防災意識の高揚のため五年間にわたり、町会役員が災害被災地を視察。

#### ◆視覚障害者の事例

・平成十六年、新潟県中越地震の被災地に、マップサージ奉仕治療に行った折に、避難所でも周りの手助けがなければ生活できないと実感。

・災害に備え、できる限り自分で頑張るが、努力してもできないことは、近所の皆さんにご理解いただき、手助けをお願いしたい。

## 被災地から学ぶ

### 社協役員研修

十月二十七、二十八日、社協の理事・評議員三十二名が参加して長岡市への視察研修を行いました。



長岡市の研修で熱心に学ぶ

市街地では、高速道路での復旧工事や民家の屋根を覆うブルーシート等の光景が未だに見られ、災害の大きさを実感しました。被災から一週間は繰り返し襲う余震の恐怖と混乱により、何も手がつけられなかったとのこと。災害時の悲惨さが伝わるとともに、日頃から地域でのネットワークづくりや、災害に備えるの準備の大切さを、改めて認識することができ、今後の活動に生かしていきたいと思えます。

# 地域交流会から

あしちゃん  
作・上原ゆう子



お米の分量はいいのかな...

松島中学校の生徒22名（担当青木正弘教諭）が、10月31日、同校に島内地区日赤奉仕団の皆さんと、社協職員を招いて交流会を開きました。生徒は、日赤の活動紹介と炊き出しの説明を聞き、実際にハイゼックス（強化ポリエチレンで作られた炊き出し袋）を用いて炊き込みご飯、蒸しパン作りをしました。

水の分量や、ハイゼックスの口を輪ゴムで止める作業に悪戦苦闘の生徒たち。奉仕団の方々は準備のコツを教え、約50食を用意しました。お湯に注意をしながら、大がまの中にハイゼックスを入れ、待つこと約30分。

生徒からは、「これで、ご飯が炊けるの?」と、興味津々の声。炊きあがりを見て、その出来栄えにびっくりしていました。また、「災害時には食料を手に入れるにも限りがある。いざという時に備えて、日頃からの助け合いの大切さを知っておいて」という説明にうなずいていました。



# デイサービスを訪問して

安曇中学校では、安曇デイサービスセンター「いいら」を訪問し、施設を利用されているお年寄りと交流をしています。全学年を縦割りにして3つのグループを作り、毎回訪問する2週間前から、レクリエーションや歌を考え、激しい運動ではなく、みんなで楽しめるものを選んでいきます。6月はボウリングとかるた、9月は風船バレーとぬり絵を行ない、みなさんとも楽しそうに遊んでくださいました。

歌は「ふるさと」や「もみじ」といった、なじみのある歌を選び、お年寄りも手拍子を打ちながら一緒に歌っていただきました。

おやつを食べる時間もあり、世間話や学校の話などをして、楽しい時間を過ごしています。お年寄りと親しみを持って交流することで、本当の笑顔と元気をもらっています。さらに、人を温かく包み込む心も教えていただいています。

次に訪問するときにも、一緒に楽しめるようにしたいです。

安曇中学校文化委員長 3年 川上 ミキ



軽快に風船バレーを楽しむ

# ウォーキングから再発見 ~今井地区~

今井歴史ふれあいウォーキング（実行委員会主催）が10月19日、秋晴れのなか行なわれ、約60名の参加者は今井改善センターから朝日村西洗馬の薬師堂まで5.5kmの道のりを歩きました。

歴史・文化・先人の業績を学びながら、一緒に歩き、健康の増進と体力づくりが目的で、今年が6回目です。

薬師堂では、西洗馬在住の高橋哲男さんから歴史や風土についてお話をいただき、今井地区と朝日村のつながりを再発見。昼食は武居城公園に場所を移し、温かいとん汁をいただきながら交流を深めました。



薬師堂で昔に思いを馳せながら

「こてまり」はこんな情報を発信しています！

- ・ボランティア活動についての情報
- ・活動者、団体の紹介
- ・講習会や行事などの紹介

<問い合わせ/申し込み>

松本市社会福祉協議会内ボランティアセンター  
TEL(0263)25-7311 FAX(0263)27-2239

# ボランティア情報 こてまり



## 新年あけましておめでとうございます



### ボランティア活動紹介



～真剣に見ていただけることが励み～

マジックボランティア 百瀬 稔 さん



百瀬稔さんは、公民館・児童館・児童センター・福祉施設等でマジック（手品）のボランティアを行なっています。

このほど、筑摩東公民館で、町会ふれあい会食会に集まった一人暮らしのお年寄りの皆さんのために、マジックショーを行ないました。

次々と繰り広げられるプロ顔負けのマジック、そして楽しいおしゃべり。鳩が飛び出すマジックでは、会場中、目が釘付けになりました。

「真剣に見ていただけることが励み」とおっしゃる百瀬さん、これからも夢あふれる活動を続けていていただきたいと思います。



## 団塊世代の男性料理講座 ヘルシークッキング



松本市ボランティアセンターでは、11月22日（土）なんなんひろば料理室で松本大学の水野尚子先生を講師に、11名が参加して団塊世代の男性料理講座（ヘルシークッキング）を開催しました。

今回は水野先生が考案したレシピをもとに、塩分控えめのヘルシーメニュー4品を調理・試食しました。

参加された皆さんからは、「楽しみながら料理することを勉強できてよかった。」、「薄味料理、減塩について非常に参考になった。」、「つくることは大変で、奥さんに感謝しました。」、「今回参加して料理をすることが好きになりました。」等の声がありました。また、当日は松本大学の学生3名が調理指導ボランティアとして駆け付け、世代を超えた交流もあり、皆さん楽しみながら調理をしていました。



# 松本市ボランティア交流集会!

松本市ボランティアセンターでは、ボランティア・市民活動に関心のある皆さんが、支えあう地域を考え、交流する「平成20年度松本市ボランティア交流集会」を開催します。

昨年の様子



- ★日 時 平成21年2月7日(土) 午後1時から
- ★場 所 松本市総合社会福祉センター4階大会議室  
(松本市双葉4番16号 TEL25-3133)
- ★内 容 ①ステージ発表(ボランティア活動発表、演奏等) ②参加型交流会 ③講演会
- ★参加費 無 料

施設・団体等の紹介や展示、物品・パンなどの出店販売もあります!

申し込み・問い合わせ 松本市社会福祉協議会  
ボランティアセンター TEL 25-7311



## 傾聴ボランティア講座(初級)受講者募集

あなたが心をこめて話を聴くこと(=「傾聴」)で元気が出て、前向きになれる方がいます!  
松本市ボランティアセンターでは、下記の日程で傾聴ボランティア講座(初級)を開催します。  
「傾聴」の基礎を学びたい方や傾聴ボランティアに興味のある方はどうぞご参加ください。

| 回数 | 開催日時                     | 講座内容              |
|----|--------------------------|-------------------|
| 1  | 平成21年1月19日(月) 9:30~12:00 | 傾聴ボランティアとは        |
| 2  | 1月19日(月) 13:30~16:00     | 聴くための実習(ロールプレイング) |
| 3  | 1月26日(月) 9:30~12:00      | 〃                 |
| 4  | 1月26日(月) 13:30~16:00     | 〃                 |

1. 場 所 松本市総合社会福祉センター4階大会議室(松本市双葉4番16号 TEL25-3133)
2. 参加費 1,000円(4回で) 初回の受付時にお支払いください。
3. 受講資格 4回とも受講でき、受講終了後、傾聴ボランティアとして活動可能な方。
4. 定 員 36名(申込多数の場合は、初めての方を優先させていただきます。)
5. 申込方法 松本市社会福祉協議会 ボランティアセンターに電話でお申し込みください。
6. 申込締切 平成21年1月13日(火) TEL 25-7311



## ボランティア募集

### 若者ボランティア大募集!

鹿教湯三才山リハセンター(三才山病院)では利用者との話し相手や将棋・ゲームの対戦相手、メル友など活動していただけるボランティアを募集しています。

※送迎も行ないます。自然がいっぱいのセンターにぜひ遊びに来てください!

連絡先 鹿教湯三才山リハセンター  
ボランティア担当 永井・伊藤  
TEL 0268-44-2321

### SAD(社会不安障害)サークルnagano メンバー&ボランティア募集!

●あがり症の交流会(一緒にトーク、お出掛け、お食事等さまざまなイベントを楽しみませんか!)

☆トーク&トランプ☆

- ・毎月第2・4日曜日 午後1時~4時
- ・場 所 松本市ボランティアセンター  
松本市総合社会福祉センター5階  
(松本市双葉4-16)

- ・対 象 10代~40代
- ・月会費 500円(ボランティア無料)

●毎月イベントがあります。

連絡先 TEL 090-6539-1363 (宮下)

E-mail sad\_nagano@yahoo.co.jp

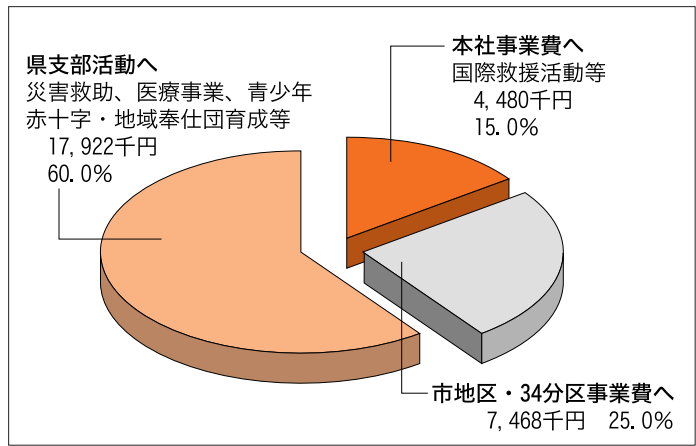
# 日赤社資へのご協力ありがとうございました

## 社資募集実績額：29,869,902円 (平成20年5月1日～11月30日現在)

|        |          |
|--------|----------|
| 平成20年度 |          |
| ◆目標額   | 38,209千円 |
| ◆実績額   | 29,870千円 |
| ◆達成率   | 78.2%    |

日赤松本市地区では、皆さまからいただいた社資を活用して、地域でさまざまな事業を展開しています。

- 救急救命・幼児安全・家庭看護の講習
- 健康や安全を守るための勉強会や交流会
- 災害に備えた訓練など  
(地区・町会での炊き出し訓練の実施)



平成二十一年一月一日号 第八号

## 介護者の集い参加者募集

- ◇対象者 日頃、在宅で要介護高齢者の介護をされている松本市在住の方。  
※ 原則、1世帯について1名の参加となります。申し込み多数の場合、新規の参加者が優先となります。定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ◇実施日 2月20日(金)
- ◇会場 美ヶ原温泉 ホテル翔峰
- ◇定員・参加費 25名 1,000円
- ◇締め切り 1月30日(金)
- ◇申し込み・問い合わせ 松本市社会福祉協議会 地域福祉課 電話25-7311



発行人 社会福祉法人松本市社会福祉協議会 会長 渡辺 聡

## ゴミ出しサービスの協力会員を募集しています

高齢者や障害者世帯の分別済みのゴミ出しをお手伝いして下さる協力員(資格は不問)を募集しています。  
謝礼：1回につき100円  
随時、受付けていますので、都合のよい時間帯などをお気軽にお問い合わせください。

### 【問い合わせ】

松本市社会福祉協議会 北部地区センター  
松本市元町3-7-1(ふくふくらいず内) 電話 38-7670



## 社協賛助会員・特別会員加入のお願い



個人

**特別会費**  
年額 1口  
1,000円以上  
・社協事業に賛同して下さる個人にお願いするものです。



会社・法人

**賛助会費**  
年額 1口  
10,000円以上  
・社協事業に賛同して下さる法人・会社にお願するものです。

社会福祉協議会は、地域に根ざした福祉事業を推進しています。事業費は、市民の皆さんからの会費や共同募金、寄付金等を活用させていただいております。

地域福祉活動をさらに充実していくために、より多くの財源が必要となりますので、賛助会員・特別会員として、ご協力いただきますようお願いいたします。

○問い合わせ 松本市社会福祉協議会  
地域福祉課 (電話 27-3381)

「社協まつもと」はみなさんの共同募金の配分金で発行されています。

印刷所 信州印刷株式会社