

## 仲間と今年も健康づくり



常念岳をバックに絶好のウォーキング日和の中、足取りも軽く  
 (島内地区ウォーキング)

長野県は平均寿命が男女とも全国1位の長寿県。松本市の平均寿命は男性80.8歳、女性87.3歳とのことですが、これからは、健康で自立した生活ができるだけ維持していく「健康寿命」を延ばすことがとても大切です。家から外へ出ること、歩くこと、他の人と話すこと、笑うこと、すべてが健康につながる—と言われており、健康への関心と仲間づくりの意識が高まっています。

各地区で実施しているウォーキングもその一つ。「歩くことで背筋が伸び、腰痛が改善され以前より健康になったように感じます」「ウォーキングを始めてから顔見知りが増え、会話が弾むようになりました」「今年は1日4キロ1時間を目標に歩いて、さらにいい気持ちになりたい」と参加される皆さんの表情は、とても明るく生きいきしています。

それぞれの皆さんが無理のない範囲で、健康維持に努めるとともに、地域や隣近所でお仲間との絆を深めながら、今年も充実した1年を過ごしましょう。

平成26年 No.201  
 1月1日号



- 地区社協活動を支えて活躍…………… 2 P
- 波田地区のデイホーム事業…………… 2 P
- 地域の支え合い研修会…………… 2 P
- 在宅介護者のつどい参加者募集…………… 3 P
- 「社協まつもと」200号プレゼント抽選の報告… 3 P
- 福祉まんが「あいちゃん」…………… 3 P
- ボランティア情報「こてまり」…………… 4～5 P
- 就労継続支援B型事業所の共通マーク…………… 6 P
- しいのみ学園で大事に療育…………… 6 P
- 日赤社資へのご協力のお礼…………… 6 P



仲間とにこやかに  
 (松南地区ウォーキング)

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

# 地区社協活動を支えて活躍 地域福祉コーディネーター配置を推進

松本市社協では、地区社協の活動を継続的に推進するとともに、地域の課題に応じた新たな事業等に取り組むため、地域福祉コーディネーターの設置を進めています。

社協が行なう介護保険事業の収益を財源として本年度は安原・白板・庄内・鎌田・神林・岡田・四賀・安曇・波田の9地区に、コーディネーターが配置されています。

事業に関する事務、助成金の申請・報告、地区社協広報紙の発行、新たにボランティア組織を結成するための講座の開催等、各地区の実情に応じた活動に取り組んでいます。

9地区合同の連絡会議では、「町会への未加入者が増え、社協会費や共同募金の実績も減り気味で活動財源の確保が課題」「これまでの活動を絶やさないように関わってほしい」「等」等の意見が出されました。社協では今後コーディネーターの設置を働きかけていきます。市民の皆さんのご理解と応援をお願いいたします。

## 波田地区のデイホーム事業 「いつもの仲間と楽しいひととき」

波田地区社協では、ひとり暮らしの方、昼間ひとりの方等を対象に、仲間づくりや、心身ともに明るく生きいき暮らせる地域づくりを進めるデイホーム事業を平成11年度から各区(町会)で展開しています。



ボールを取られないよう脚に力をこめる運動

地域のボランティアの方が手づくりで企画運営し、月に1回、23カ所で行なわれます。  
この日は、8区の「すえひろ会」が公民分館で開催され、70代〜80代の男女16名が参加し、健康体操を行ないました。



初めて開いたコーディネーター連絡会議

「足首が固いと転びやすい」という講師の話聞き、脚力をつけるボールを使った運動に取り組みました。運動の後は、ハーモニカの伴奏で懐かしい歌を合唱し、またスタッフ心がこめて作ったおはぎ、煮物、漬物等でお茶を飲みながら歓談しました。

「この会は気よしが良くて毎日が楽しみ」「東京オリピックまで元気であられるかいね」「大丈夫だよ」などの声が聞かれ、元気いっぱい。和気あいあいとしたひと時を過ごしていました。波田地区社協の地域福祉コーディネーターも事業推進のお手伝いをしています。

## 2月21日に地域の支え合い研修会

ともに支え合える福祉のまちづくりを進めるための研修会を開催します。日頃から地域の皆さんが主体的に見守り・声かけ・安否確認等を行ない、地域で連携して助け合う「見守り安心ネットワーク」づくり。この活動を全市に広め、平常時、災害時を問わず、皆さんで協力して進めていきましょう。



### 考えよう

1. 日時：平成26年2月21日(金) 午後1時30分～4時15分
2. 会場：松本市音楽文化ホール(島内4351)
3. 内容：(1) 基調説明
  - ・テーマ 「誰もが住み慣れた地域で暮らすこと」を支援する
  - ・講師 一般社団法人地域ケア総合研究所(上田市) 所長 竹重俊文氏
 (2) 実践活動発表 地域の活動を発表
4. 参加対象者：・地区社協関係者・民生児童委員・地区ボランティア部会委員・一般市民
5. 問い合わせ：松本市社会福祉協議会 地域福祉課  
〒390-0833 松本市双葉4-16  
電話 25-7311 FAX 27-2239





## 好評の在宅介護者のつどい 日帰りコースの参加者募集中!

社協では、自宅で介護している方を対象に、介護の悩みや体験を話し合い交流する中で、介護疲れを癒していただく「在宅介護者のつどい」を年3回実施しています。

現在、本年度最終回の日帰りコース（美ヶ原温泉）の募集をしていますので、お気軽に申し込みください。

コース	実施日	行き先	内容	申し込み締め切り日
日帰り	2月14日(金)	美ヶ原温泉	交流・懇談、健康や福祉の相談、マッサージ	1月17日(金)

- 対象者：現在、自宅で要介護者（要介護1以上の方）を介護している市内在住の方
- 定員：20名
- 参加費：1,000円
- 申し込み・問い合わせ：社協地域福祉課 電話27-3381

### 9月のつどい参加者の声から（行き先：静岡県・三保の松原）



- ・1泊2日のゆっくりとした時間の中で、自分の介護の実情をお話できて、心がスッキリしました。（60代・女性）
- ・この“つどい”を1年間の自分へのご褒美として介護を頑張っています。また、大勢の介護仲間ができました。（70代・女性）

### 11月のつどい参加者の声から（行き先：新潟県・寺泊）

- ・あいにくの雪混じりの天候でしたが、車中でも介護者同士が互いの介護の悩みについてゆっくり話ができて、気持ちもスッキリしました。（70代・女性）



## 「社協まつもと」200号記念プレゼント 当選おめでとうございます！ アンケートにもお答えいただき、ありがとうございました

非常持ち出しセット



「7種類の豪華景品の中から希望したのは、平日頃なかなか準備できなかった非常持ち出しセット。当選するとは夢にも思っていなかったので、大きな商品が届いて驚いています。ありがとうございました」  
(61歳・女性)

昨年10月1日発行の「社協まつもと」200号で実施したプレゼントコーナーに、265通のご応募をいただき、ありがとうございました。市民代表2名（社協まつもと編集委員）の立ち会いのもと、厳正な抽選を行なった結果、7種類の記念品に合計37名の方が当選され、品物をお贈りしました。当選された方から喜びの声をいただいています。その一つをご紹介します。

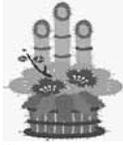


抽選会の様子

今後も、皆さまからお寄せいただいたアンケートを参考にして、より身近な松本市の福祉をお伝えし、親しまれる紙面づくりに努めてまいりますので、ご要望をお寄せくださるよう、お願いいたします。

# ボランティア情報 **こてまり**

- 「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／記事掲載の申し込み  
松本市社会福祉協議会内ボランティアセンター TEL25-7311 FAX27-2239



今年もボランティアに関する  
いろいろな情報をみなさまにお  
届けします。ぜひ、情報をお寄  
せください。取材に伺います。



## ボランティア活動紹介

# すばらしい音楽の世界

## ～演奏ボランティア活動～

メロディベルを演奏するボランティアグループのベルエコース。それぞれのみなさんがひと振りに気持ちを込めて澄んだ音色を奏でます。高音から低音まで、パートを決めていますので曲を演奏するには全員で心をあわせ、何度も何度も練習を重ねているのだと思います。そこから流れるような美しいメロディが生まれ、聴いている人の心を感動させるのです。

みんなが良く知っている曲を演奏していただき、それに合わせて歌を歌うのですが、ベルの荘厳な響きとみなさんの元気な歌声がマッチして、すばらしい空間が生まれます。



「みなさんは、マリンバという楽器を知っていますか？」と笑顔で問いかけるマリンバ奏者の北山結香さん(写真左)。木琴に形は似ているけれど、大きさや音の重厚感が全く違います。

マレットといわれるバチで鍵盤を打ちますが、このバチの素材によっても音色が変わってきます。また音域もとても広いのでどんな曲調の曲も演奏できるそうです。

おなじみの朝の連続テレビ小説のテーマ曲や、ゆったりとしたバラードでは、その音の響きの美しさに心から癒されます。

また、早いテンポの曲では、北山さんの体の動きもはげしくなり、躍動感が伝わってきます。

1曲終わると息がきれるほど良い運動になり、最近では健康のためにマリンバを習う方も増えてきたとのこと。

関心のある方は、北山さんの教室に通ってマリンバを楽しんでみませんか。



## 赤十字奉仕団・笹賀分団結成



赤十字の名のもとに、各地区で組織され活動している赤十字奉仕団ですが、このたび笹賀地区で「笹賀分団」が結成され総会が開催されました。

赤十字奉仕団は任意のボランティアグループで、災害時などに炊き出しや救護活動にあたっています。近年災害が頻発していること、また他地区ではほとんどの地区で、赤十字奉仕団が防災訓練の際に炊き出しや救護の訓練をしていることを知り、結成の必要性を痛感したとのことでした。

昨年、笹賀地区の神戸町会での炊き出し訓練がきっかけとなり、地域のため一緒にやりましょうという機運が高まり、この時参加した皆さんが核となって笹賀地区や県・市社協との連携の中、一步を踏み出しました。



分団長に選出された上條耕司さんは、災害時の活動のためには、地域のことをよく知っていないといけないので、日頃から一人暮らしのお年寄りなどを見守り声をかける組織にして、地域づくりの一端を担いたいとおっしゃっていました。



## 男の介護講座 終了

～心に残ったいくつもの言葉～



今、イクメンと言えば、育児を手伝うパパのこと。では「ケアメン」は……？そうです。介護に協力的な男性ということでどうでしょう。介護の基本的な知識や技術を学ぶ男性限定の講座を2日にわたり実施しました。

社協介護福祉士の増澤喜美江さんのお話では「男性の方が必死に介護する。真面目に決められた通り完璧を目指し無理をする。その結果、立ち行かなくなったり見送った後、早い時期に自身が要介護になり施設入所することが多い」とのことでした。

お話のあと、基本的な介護技術を実習しました。(写真)



社協のケアマネージャー林純子さんからは介護保険制度の説明をしていただきました。「疑問点や希望などは遠慮せずに専門の職員に相談してください。ご本人や家族の考えが最優先される制度」だそうです。

お母さんを4年以上介護されている60代男性は、初めは何も知らずに苦労したこと、介護者自身が倒れないようにすること、そのために借りられる力、使える制度を目いっぱい使うなど、実体験をふまえたお話をしてくださいました。「いつか行く道 通る道」「子育てをする動物はいるが、老いた親を介護するのは人間だけ」そんな言葉が胸にしみました。

## おしらせ

今年も恒例のボランティア交流集会在開催されます！

☆日 時 平成26年2月8日(土曜日) 午前9時半受付 10時開会  
 ☆場 所 松本市総合社会福祉センター (双葉4-16) イオン南松本店東隣り  
 ☆内 容 午前9時半～ ウェルカムコンサート 4ページで紹介した北山結香さんによるマリンバ演奏

午前の部 賑やかにステージ発表  
 お昼 市内施設のみなさんによる販売(カレーやパンなど)  
 午後の部 講演会  
 演題 「高齢社会のまちづくりとボランティアの役割」  
 講師 信州大学経済学部 教授 井上信宏 氏  
 閉会 午後3時半

今年もやります  
 社協劇団  
 お楽しみに😊



昨年の交流集会の様子

# 就労継続支援B型事業所の共通マークができました！



社協が運営する5施設（希望の家、岡田希望の家、南ふれあいホーム、北ふれあいホーム、障がい者就労センター・はた）の思いがこもったマークです。マークは、笑顔と上下から重ねられた温かい真心（ハート）を表しています。

共通マークは、社協が運営している就労継続支援B型事業所の5施設に通所している障害のある利用者のために作られたマークです。

工賃アップや社会参加の機会を増やす手段、施設間の連携や協力体制をより強化すること、また社協ブランドとして利用者の作った自主製品のPRに活用します。

マークの作製に当たっては、施設に働く職員全員で知恵を絞り、利用者の希望・真心や人の和、施設の輪をイメージし、図案化をしました。

このマークで、利用者が施設に対して愛着や親しみをもち、製品を作製する上では自信を深め、消費者を意識した製品づくりをめざしていただければと願っております。

（注）B型事業所とは：通常の雇用が困難な障害者に対して、生産活動の機会を通して、必要な訓練や基礎的な生活習慣の習得を図る施設

# しいのみ学園で大事に療育

しいのみ学園は、松本市総合社会福祉センター1階にある、心身に障害のある主に就学前の子どもたちとご家族のための通園施設です。

見る、聴く、触るなど五感を刺激するあそびや身体の機能訓練、戸外活動などの様々な体験をしながら、心や身体の成長を育てていくことを大切に療育を行なっています。

集団生活の中で友達と刺激しあいながら、子どもたちは社会性を養い、次のステージに進んでいく力をつけています。

お家の方々にとっても、親子や仲間同士のつながりを深めて、共に成長しあう場所としての役割を担っています。



布を使った楽しい集団あそび

# 日赤社資へのご協力、ありがとうございました！

日赤松本市地区では、皆さまからいただいた社資を、地域におけるさまざまな事業に活用させていただいております。

【救急救命法・幼児安全法・健康生活支援講習会、健康や安全を守るための講習会、災害に備えた地区・町会での炊き出し訓練等】

## 実績額 28,045,185円

（平成25年5月1日～12月15日現在）

- ◇ 目標額 37,736千円
- ◇ 実績額 28,045千円
- ◇ 達成率 74.3%



【本社事業費へ】  
被災地支援、国際救援活動など  
4,207千円（15%）



【市全体及び35地区の事業へ】  
5,048千円(18%)



【長野県支部活動へ】  
災害救助、医療事業、青少年赤十字、  
地域奉仕団育成など  
18,790千円(67%)



「社協まつもと」はみなさんからの共同募金の配分金で発行されています。