



やらざあ

Vol.130

2018年12月号

ふみだそう、福祉でまちづくり

ふだんの ぐらしの しあわせ

～誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して～

茅野市社協では、高齢者をはじめ、誰もが住み慣れた地域で、生きがいを持って生活できるような地域づくりを目指しています。今ある地域のよいところを大切にしながら、地域の住民一人ひとりが意見や知恵や力を出し合っていくことが大切と考え、地区社協・地区コミュニティ運営協議会など地域の方、地区コミュニティセンター・保健福祉サービスセンターなどの職員と一緒に区・自治会へ出向き、『地域懇談会』を実施しています。

最近地域の
こんなことが
気になるな



玉川地区緑区
地域懇談会の様子

うちの区は
世代間の
まとまりがあるね

実施方法は、区・自治会ごとにさまざま。区の諸役の方を中心に開催している地域、いきいきサロンや高齢者クラブの集まりで開催している地域もあります。

玉川地区では、医療や介護の専門職も交えて、諏訪中央病院主催の『ほろ酔い座談会』と併せて開催しています。

←他地区の様子は、次のページへ！

ほろ酔い座談会とは…

諏訪中央病院が開催している地域住民が医療や健康について学ぶ会です。

私たちの身近にも長寿の方が増えてきています。長寿社会に備えて、100歳の生活設計を考えることが大切に思われます。

- ・退職後の仕事や家庭生活について具体的に考えておきましょう。
- ・退職後の新しい職場で、年齢や肩書きを意識せずに働くことを心がけましょう。
- ・退職後の一カ月当たりの生活費が、どのくらい必要か計算しておきましょう。
- ・親の見守りや介護について、費用や誰がするかを、家族や兄弟姉妹で話し合いをしましょう。
- ・自分の身体が不自由になったとき、家庭介護か施設かを家族で話し合しましょう。
- ・自分が施設へ入所した場合の費用を用意しておきましょう。
- ・子どもや兄弟姉妹の扶養を受けずに、生活することを考えておきましょう。

現在の生活の充実とともに、退職後の生活や生き方を見つめ直して、自分らしい人生を歩んでいきましょう。

茅野市の 60歳以上の人口

(平成30年4月1日現在)

100歳以上	43人
90歳代	1,117人
80歳代	4,050人
70歳代	7,000人
60歳代	7,541人
総人口	55,646人



ひばりヶ丘区の気づき 地域のつながりが、災害に強い地域をつくる!

9月26日(水)宮川地区コミュニティ運営協議会主催で、地域懇談会を開催しました。

宮川地区では、区長さんや民生児童委員さんなど地域の方に参加していただき、防災の取り組みを軸に行っています。

地域懇談会では、宮川地区で実施した防災に関するアンケートの結果を報告し、防災力向上のための地域のつながりの大切さについて確認しました。また、目黒巻(※)という手法を使い、災害後の状況を想像することで、事前にどんなことが必要かを考えました。

自然災害を防ぐことはできませんが、日頃からの地域のつながりを大切にすることで、地域力・防災力の向上につながります。



めぐろまき
(※)目黒巻とは…「災害が発生した後、自分がどのような状況に置かれ、何を思いどう動くか」をイメージし、自分の行動を時間を追って記入していくものです。

宮川地区の思い

大きな災害が続いているが時間が経つと忘れてしまう。繰り返し話をすることが大切。これからも地域でこつこつ話をしてほしい。



こつこつ場に来ると自分が気づかないことに気づかされる。みんなの話から参考になるヒントがもらえた!

地域懇談会は気づきの場でもあるんだね



他にも聞こえてきます!こんなつぶやき…みなさんはどう思いますか?

- ★気軽に集まっておしゃべりする場所があったらなあ
- ★年より、若い人とわけないで、みんなで集まれることが増えればいいね
- ★だんだん地域の交流が減ってきた気がするなあ…
- ★今あるいきいきサロンや高齢者クラブの活動はずっと続けていきたいね
- ★うちの区は、あいさつができるいいところだなあ
- ★近所のつながりが強くて、自然とお互いが気にかけてあげているよね

自分たちの地域のいいところを再確認するのも地域懇談会の良さだね♪



このように、地域懇談会では、誰か1人がつぶやいたことに、周りの人も「そうだねえ〜」「ほんとだなあ」と共感されています。あなたが感じていること、気になっていることに、周りの人も気づいているかもしれません。まずは、みんなで話し合ってみませんか?

茅野市社協では、今ある区・自治会内のさまざまな支え合いを大切にしながら、みなさんのつぶやきや思いを形にできるようみなさんと一緒に考えていきます。

あなたの“思い”と“つぶやき”と“気づき”が地域を動かす! 地域懇談会を実施しています

地域で暮らすみなさんだからこそ感じたり、気がつくことができる『地域のいいところ』や『心配ごと』があります。それをお互いに共有し、これからの住みよい地域について考える機会が『地域懇談会』です。

白樺湖自治会のつぶやき 自分たちの地域をもっと住みよい場所に!

地域懇談会に向けた打ち合わせの中でも、こんなつぶやきが出てきました。

みんなが集まる場として『足腰おたっしや教室』をやってみたいなあ



そこから、民生児童委員さんが窓口になり9月から「足腰おたっしや教室」が始まりました。男性女性あわせて12名の参加がありました。体操のあとはお茶会を楽しみました。



打ち合わせを受けて、10月3日(水)には、自主防災訓練で人が集まる機会を活用して地域懇談会を開催し、23名が参加しました。

将来、どんなことが不安・心配ですか?

この自治会にあつたらいいものって、ありますか?

いろんな立場の人が集まるといろんな意見が出るね!

地域のいい活動はみんなに知ってもらいたいね

組によっては回覧板が最後まで回らないようだ

でも回覧板を回すことは見守りにもつながるよね

別荘地のバス停辺りに掲示板があつたらなあ



また、新しく始まった活動の情報共有として「足腰おたっしや教室とお茶会」や、自治会内で行われている地域活動の紹介もありました。

社会福祉貢献者表彰

福祉事業所販売



いろんな製品がある
シャラ〜



協力：ひまわり作業所・この街学園・ふくろう玉川・八ヶ岳福祉農園・精明学園・ぞうさん・長峰中学校たいよう学級



日頃から社協事業にご協力をいただいている方々に表彰状・感謝状をお渡ししました。

市内では様々な福祉的な取り組みが
活発に行われているんだね。



福祉活動発表



東部中学校、ほっこらサロン(下槻木)、田中洵さん(諏訪東京理科大生)と支援者の春谷巻雄さんに、それぞれの取り組みについて発表いただきました。

すてきな音色シャラ〜♪



共同募金コーナー



赤い羽根共同募金 ぞうさん

赤い羽根共同募金のマスコット愛ちゃんがおいしいパンになりました!売り上げの一部が共同募金に充てられます。

吹奏楽演奏



永明中学校吹奏楽部のみなさん。演奏に合わせてのオリジナルの振り付けのラジオ体操にも歓声が上がりました。

第55回 茅野市社会福祉大会

であいふれあい ささえあい
～笑顔あふれる福祉大会～

10月14日(日)茅野市社会福祉大会が
開催され、大勢のみなさんにご参加い
ただきました。体験や交流を通して、
会場のあらゆるところで参加者のみな
さんの笑顔が見られました。

大抽選会



当たったみなさん
おめでとう!

茅野市内の企業をはじめ、多くの方のご協力で65本の
豪華賞品を提供いただきました。120人を超える方々に
参加していただき、盛り上がりました!!

シャララカフェ男の元気塾



ゆいわーく茅野で実施された「男
の元気塾」コーヒー講座受講生が
挽きたてのコーヒーを販売してく
れました。

ボッチャ体験



パラリンピック競技にもなっている
ボッチャ。意外と難しいんだね!

スタンプラリー



福祉や社協に関する簡単なクイ
ズに答えながら館内を回るスタ
ンプラリー!福祉を身近に感じて
いただく機会になりました。

カイロプラクティック



協力：のぞみ施術院

福祉用具展示



協力：介護センター花岡

手話講座



協力：茅野市手話サークル

企業や福祉団体など
多くの方々に様々なかたちで
ご協力をいただきました。
本当にありがとうございます。

もっと知りたい!
もっと聞きたい!

サロン
=おもてなし?

平成30年度 茅野市ボランティア交流会

あたらしいサロンのかたち

仲間と一緒に、自分たちに合った形を考えて、
サロンを開催しているみなさんが登場!

サロン
=出し物が必要?

今すでにサロン活動をしている方、
「これから何か始めてみたいけど、どうしたらいいのかな…」という方、
他の団体からヒントを得てみませんか?

日 時:12月11日(火)14時~16時

場 所:茅野市ひと・まちプラザ 3階集会室

紹介団体:皆げんき皆(米沢台)・ゆるなかカフェ(中大塩)

ほっこらサロン(下槻木)・蓼科いきいきサロン(蓼科)

参加申込:参加を希望される方、またはグループのみなさんは、12月4日(火)
までに社協へお申し込みください。なお、当日の参加も大歓迎です。

申 込 先:茅野市社会福祉協議会 地域福祉活動推進係

TEL:73-4431 FAX:73-8030

社協会費にご協力いただきありがとうございました。

総額 9,141,813円

件数 8,443件

(9月30日現在)

(内訳) 普通会費 7,759,813円 (7,915件) 賛助会費 668,000円 (334件)
特別会費 714,000円 (194件)

みなさんからご協力をいただいた社協会費は、地域福祉の推進や、さまざまな事業を展開するための貴重な財源となります。社協会費は、年会費でお願いしておりますので、まだご協力いただけていないみなさんには、ぜひご協力をお願いいたします。

納入先:各地区コミュニティセンターまたは、茅野市社会福祉協議会までお願いします。ご連絡をいただければ、お伺いいたします。

平成30年7月豪雨災害 災害ボランティアセンター職員派遣報告

平成30年7月豪雨により、西日本を中心に河川の氾濫や浸水害、土砂災害など、甚大な被害が発生しました。茅野市社協では、全国社会福祉協議会及び関東ブロック社会福祉協議会の要請を受け、8月24日~29日までの期間、1名の職員が広島県三原市の災害ボランティアセンターにおいて運営支援を行いました。災害ボランティアセンターの運営は地元社協職員が中心となり、応援職員、学生等と協働しながら行っていました。発災から1ヶ月以上が経過しており、ボランティアのニーズも徐々に減少する中で、地域の復興支援に向けた柔軟な取り組みが求められていると感じました。

今年は茅野市でも台風24号による大雨の影響で浸水被害が発生しました。いざという時に支え合える、助け合える関係づくりを、日頃から地域の中で進めていきましょう。



「希望の旅」と「いこいの集い」

「希望の旅」は、日ごろ遠方に出かける機会の少ない障害のある方々を対象に、ゆっくりと楽しいひと時を過ごし、参加者同士の交流を深めていただくことを目的に実施しています。

「いこいの集い」は、ご家庭でご家族の介護をされている方を対象に、日々の疲れを癒しリフレッシュしていただくことを目的に年2回企画しています。

→→→『希望の旅』→→→

今年度の希望の旅は、9月26日(水)に総勢28名で、「芦ノ湖を遊覧船でぐるり周遊の旅」へ行ってきました。芦ノ湖では、箱根関所跡湊から遊覧船に乗り、朱色の箱根神社鳥居や、雲の合間から見え隠れする富士山を眺め、雨模様でしたが快適な船内から芦ノ湖の景色を満喫しました。伊豆フルーツパークではお土産を購入し、スイーツを味わい堪能しました。

午後よりあいにくの雨降りとなってしまいましたが、無事帰路に着きました。少し遠出のバス旅行になりましたが、参加者のみなさんは楽しい時間を過ごし、参加者同士の交流を深めました。

《参加された方の声》

- ★遊覧船にも乗れて貴重な体験ができました。雨降りも気にならないくらい楽しかったです。
- ★遊覧船を降りる際に、桟橋で雨の中ガイドさんが、傘を持って待っていてくださり感激しました。
- ★つぎはどこに行くのか考えるとわくわくするので、今後もぜひ続けてください。

来年のご参加をお待ちしています。



→→→『いこいの集い』→→→

「いこいの集い」秋の日帰りバス旅行は、お天気に恵まれ9月28日(金)に、「山梨特産のお買い物と信玄餅詰め放題」の旅に行ってきました。

ゆったりとした時間の中でのお買い物や、久しぶりに会う参加者同士での交流もでき、楽しい1日になりました。

特に盛り上がったのは、普段ではなかなかできない信玄餅の詰め放題!平均12個詰められると聞くと、みなさん12個目指して詰め込んでいました。中には16個詰めた参加者が2名も!!笑顔溢れる1日になりました。

《参加された方の声》

- ★初めての参加だったが、色々な話が聞けてよかった。
- ★時間に余裕があったので、のんびりできました。ストレス解消になりました。
- ★こんなに楽しい企画なのだから、もっと多くの方に知ってもらいたい。

今回は、2月～3月頃に市内で開催いたします。またのご参加をお待ちしております。



わたしの若い支度

～弁護士による分かりやすい説明～

この学習会は、年々その重要性が注目される「成年後見制度」をもっと私たちの身近な制度として活用していくために、私たち一人ひとりが制度を知ることとを目的として開催します。

【若い】は誰にでも、いつかはやってきます。成年後見制度を中心にしつつ、制度に関わりのある相続・遺言等について、弁護士が詳しくお話しします。

住み慣れた地域で、安心して暮らすための準備を始めてみませんか。

[日 時] 12月7日(金) 13:30～15:30

[会 場] 茅野市ひと・まちプラザ 3階 集会室

[講 師] 三井智和 氏(弁護士)

[問い合わせ先] 茅野市社会福祉協議会 TEL 73-4431

参加費
無料

読者の声

・お姑さんが特養でお世話になっています。いなくなってみるとなんだか淋しい気がします。一緒に暮らしていませんでしたがスーブのさめぬ距離にいたので、何かとお世話になっていました。人は年をとるものですね…。体も正直だし、自然の流れには逆らえません。悲しいです…。

(泉野 50代女性)

・心配ごと相談があり、心配ごとがあっても安心していられます。

(玉川 70代女性)

・「まず相談」大変お世話さまになり誠にありがとうございました。

(米沢 40代女性)



人生には様々な悩みがあります。

「誰にも相談できない」

「どこに相談したらよいかわからない」

そんなときは、まず社協にお電話ください。

すべての相談会場は

社協相談室(茅野市ひと・まちプラザ2階)になります。

TEL 73-4431

心配ごと相談

どんなことでもご相談ください。

毎週金曜日 午前9時～正午

相談員：心配ごと相談員

心の悩み相談には、事前の予約が必要です。

(精神保健福祉社が対応)

結婚相談

結婚を望まれる方の相談

毎月第1・3土曜日 午後1時～午後4時

毎月第2・4金曜日 午後6時30分～午後8時30分

相談員：結婚相談員

司法書士の法律相談(予約制)

身近な法律に関する相談

毎月第2水曜日 午後3時～午後5時

相談員：司法書士

ご寄付ありがとうございました

平成30年8月1日～平成30年9月30日まで

(順不同、敬称は省略させていただきます。)

【寄付金】

有限会社みはる 代表取締役 鈴木美香 60,650円

有限会社シャレンド 代表取締役 堀井美奈子 147,000円

【遺志金】

伊藤明孝 100,000円

上條行弘 30,000円

【寄贈】

伊東一朗 座布団(新品) 20枚

茅野市内郵便局 使用済み切手 5.4kg

みなさんからいただいたご寄付は、社協運営事業、ボランティア活動の支援等に使われています。

※この他にも匿名で多くの物品やご寄付をいただいております。

社協広報紙 やらざあ Vol.130

2018年12月号

発行/社会福祉法人 茅野市社会福祉協議会

編集/やらざあ編集委員会

〒391-0002

茅野市塚原2-5-45 茅野市ひと・まちプラザ2階

TEL (0266)73-4431

FAX (0266)73-8030

URL: http://sharara.or.jp

E-mail: support@sharara.or.jp

社協広報紙 やらざあ の発行にはみなさんの社協会費と共同募金が使われています。

今回のクイズ

お年玉クイズ



□に入る数字は何でしょう?

うし 2



うま 7



さる 9



いぬ □



?

応募要領

クイズの答え、住所、氏名、年齢(年代)、電話番号に社協へのご意見、ご要望、やらざあのご感想、つぶやきなど一言添えて社協(やらざあ編集委員会)までお送り下さい。ハガキや封書の他、ホームページのお問い合わせフォームからも応募できます。今回はお年玉として、正解者の中から抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。

応募締め切り 平成30年12月13日(木)

前回のクイズの答え A

当選者

松井智子さん(玉川) 松澤美紀子さん(泉野)

小尾彩乃さん(豊平)

当選された方には図書カードをお送りいたします。

ご応募ありがとうございました。

