

# 社協だより

2020年2月27日

発行者  
上松町社会福祉協議会  
TEL 52-3560

ふれあいネットワーク

## \* まごころおせち宅配サービス \*



ありがとうございます  
共同募金配分事業



### ～ おせち献立 ～

- ・いりどり
- ・林檎芋きんとん
- ・きんぴら牛蒡
- ・黒豆
- ・えびの芝煮
- ・蒟蒻の白和え
- ・昆布巻
- ・なます

昨年12月28日、毎年恒例の「まごころおせち」を71名の高齢者世帯や障がい者の皆さんにお届けすることが出来ました。当日の朝8時半から調理を開始し、午後2時頃出来上がったおせちをお届けしました。

年の瀬のお忙しい中、調理20名、配達9名、合計29名の方にボランティアとしてご協力いただきました。また、町内各地の皆様より野菜等の食材も多数ご提供くださりありがとうございました。

# 台風19号長野市北部災害ボランティアセンター 《活動支援ご報告》

長野県内に大きな被害をもたらした令和元年台風第19号。被災者支援のために「長野市災害ボランティアセンター(VC)」が発足し、上松町社協からも活動支援をさせていただきました。～住民のみなさまのご協力、誠にありがとうございました。～

## ○活動資機材購入募金

(募集期間R1.11月14日～20日まで)

**計 19,320 円**

「第1回ボランティアバスパック隊」活動時に必要だと感じた活動資材を購入し、長野市北部災害VC津野サテライトへ「第2回ボランティアバスパック隊」によりお届けしました。不足品等をお届けでき、喜ばれました。

＜寄贈品＞…ご一緒にお届けしました！…

- ・匿名様 スピンモップセット1組
- ・匿名様 ビニールシート(ミニ)
- ・匿名様 ビニールシート(大)



## ○災害ボランティアバスパック

**第1回** R1.11月12日(火)8名(一般2・役場3・社協3名)…いずれもバス運転手含む  
**第2回** 24日(日)9名(一般5・役場2・社協2名)

千曲川沿い長沼地区「津野サテライト」での活動を行いました。堤防決壊による被害が大きな地域での活動でした。個人宅での床下泥出し後の家屋細部に入った泥出し作業、小屋周囲に流れ着いた家財や木の枝等の運び出し等の作業を行ってきました。バスパック隊の他にも、上松から個人で、何度も現地でボランティア活動されている方もいます。

## ○本曽郡内社協・災害ボランティアセンター職員派遣

①市町村社協相互応援協定による災害VC運営支援派遣

| 派遣回数 | 実人数 | 延べ人数 | 備考                                          |
|------|-----|------|---------------------------------------------|
| 7回   | 3人  | 21人  | 1クール3日間6回<br>4日間1回<br>(※1～21クールを県内分担して派遣した) |

②スポット派遣(日帰り派遣等)

| 派遣回数 | 実人数 | 延べ人数 | 備考 |
|------|-----|------|----|
| 9回   | 5人  | 10人  |    |

～災害地支援は、みなさまからの共同募金により支えられています～

主に「赤沼(南・北)サテライト」でのボランティアセンター運営スタッフとして活動しました。(災害ボランティア受付、マッチング(調整)、聞き取り訪問、ボランティアバス停までのご案内等)日に日に変わる運営状況の中、被災された住民の方、県内外各地から活動に来たボランティアと接し、災害時の対応について体験、研修することができました。

現在は長野市社協で「長野市生活支援・地域ささあえあいセンター」を設置し、生活支援相談員が被災世帯への訪問活動を支援されています。また、「長野市災害ボランティアセンター」は登録制に移行され、復興の長い期間を支え続けていきます。

〇台風第19号災害義援金 <受付期間 令和元年10月16日～令和2年3月31日>  
引き続き義援金へのご協力をお願いします。

《上松町役場、公民館、健康センターに日赤・義援金箱が設置されております》  
《指定口座による受入れ》

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 八十二銀行本店営業部（普通）1247799 | 社会福祉法人長野県共同募金会     |
| ゆうちょ銀行 00160-2-265830 | 長野県共同募金会台風19号災害義援金 |

## 第22回長野県障がい者文化芸術祭 in うえだ

昨年9月14日(土)「余暇支援 **レッツ**」のメンバーで上田市丸子文化会館へ、ハラハラ・ドキドキバス遠足。**レッツ**からは34名出展しました。展示されたご自分や仲間の作品を見学後は、買い物や体験コーナー、外遊びを楽しみました。

.....  
上松町から俳句部門へ個人出品されていた方もいましたのでご紹介します。

<俳句部門・奨励賞>

「旅立ちへ 鳴き舞い誘ふ 親<sup>つばめ</sup>燕」 村仲 徹 (上旭町)



## 第3回木曽地域ボードレスアート展 COLORS



伝えたいことが いっぱいある

2020. 11. 22(金)～24(日)

ひのきの里総合文化センター ホール

木曽郡内の福祉施設利用者、地元小学校支援クラス・養護学校に在籍の児童、生徒のアート活動の展覧会を開催しました。 ◇出展数 86点 (5団体) ◇



2日目23日(土)は会場内別室で **レッツ** を開催しました。いつも以上に創作力がみなぎり、たくさんの作品が出来上がり、メイン会場へ追加で展示しました。2009年8月からスタートした「余暇支援**レッツ**」月に1度のアート活動に加え、時々スポーツ。想い思いにご自分の時間を楽しんでいただいています。



# オレンジカフェ『<sup>えん</sup> <sup>わ</sup>縁が輪』

## 令和2年 3月16日(月)

時 間：午前10時～11時30分

場 所：ひのきの里総合福祉センター  
(上松町健康センター前)

参加費：100円

※送り迎えあります 



・最近もの忘れが増えてきた？  
・同じ話ばかりしている…  
・以前より怒りっぽくなったみたい  
・なんとなく気持ちがふさぐ  
・あまり外に出かけなくなった…  
ご家族のお悩み、ご自身の不安など  
少しでも気持ちを楽にするお手伝いを  
させていただきたい・・・  
そんな想いで始めたカフェです♪

### 『オレンジカフェ』って何??

オレンジカフェとは、認知症の方やご家族、地域の方や専門家が気楽に集い、お茶を飲みながら話し合い、交流を楽しんだり、くつろいだりする場所です。参加者同士で悩みを話し合うことでお互いの理解を深める場所でもあります。医療や介護について専門家に相談することもできます。

お気軽にお出かけ下さい。

【お問い合わせ】 上松町社会福祉協議会 52-3560

## 脳機能アップ講座

ひのきの里総合福祉  
センターで開催中です

テレビなどでも脳トレを扱った番組をよく見かけます。最近もの忘れが増えてきたかも？  
運転免許の更新が近づいてきたけど、認知機能検査ってどんなもの？自分は大丈夫かな？  
そのような気持ちを少しでも解消し、普段のすごし方のヒントになるような講座を企画しました。

|     | 日 程              | 内 容 (90分: 13:30~15:00)                                                                                                                     |
|-----|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1回 | 令和元年<br>12月2日(月) | ・やってみよ！模擬試験(運転免許認知機能検査①)など                            |
| 第2回 | 12月16日(月)        | ・記憶力メニューにチャレンジ(タブレット使用)<br>・脳の刺激運動にチャレンジ(指の運動や軽運動など)  |
| 第3回 | 令和2年<br>1月20日(月) | ・皆で運動1・2・3 冬の運動不足を解消！？                                |
| 第4回 | 2月3日(月)          | ・記憶力・集中力チャレンジ(数字・棒・色・タオルを使って)<br>・認知機能検査[練習問題]        |
| 第5回 | 2月17日(月)         | ・上松交番の所長さんによる講話(安全運転や詐欺などのお話)<br>・認知機能検査[練習問題]        |
| 第6回 | 3月9日(月)          | ・やってみよ！模擬試験(運転免許認知機能検査②)<br>・個人戦ゲーム(笑って運だめし!)         |

※第1回～第5回までの講座は終了しました。(各講座につき参加費100円)

日常生活支援体制整備事業

## 『上松町地域ささえあいサービス』活動中です!!

上松町社協では平成30年度より、日常生活の中のちょっとした困りごとを住民同士で支え合う「上松町地域ささえあいサービス」の活動をすすめています。現在までに15名の方にサポーター登録いただき、ご利用者さんのご自宅のストーブやファンヒーター等に、週1~2回の灯油補給を行なっています。現在の活動内容は灯油補給とゴミ捨てに限っていますが、ご利用者さんやサポーターの皆さんと相談し、お手伝いの内容を広げていくことも検討していく予定です。

### ○ サービス内容

- ・灯油の補給（ストーブやファンヒーターなど）
- ・ゴミ出し（家庭から最寄りのゴミステーションまで）

### ○ サービスをご利用できる方

- ・おおむね75歳以上のひとり暮らしの方や高齢者世帯
- ・障がいのある方等、ご自分で灯油の補給を行なうことやゴミ出しなどが困難な方

※ 原則として、ご家族等から支援を受けることが困難な方に限らせていただきます

### ○ 利用料及び活動費

- ・ささえあいサービス利用券 1回100円（30分以内）

サービス終了後に利用券をサポーターにお渡しください

※ ささえあいサービス利用券（1枚100円）・・・上松社会福祉協議会にてご購入いただけます。

### ○ サービスの利用やサポーター登録について

サービスのご利用を希望される方はお気軽にお問い合わせください。

また、活動を手助けしていただけるサポーターさんも随時募集しています。

ボランティアや地域の助け合い等に関心のある方、空き時間にお手伝いしていただける方、年齢や資格等は問いません、まずは上松町社会福祉協議会までご連絡ください!!

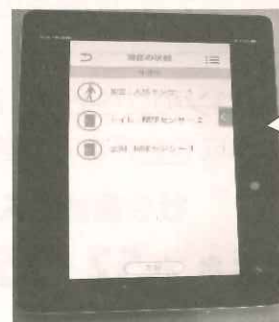


## 「上松町見守り支援モデル事業」がはじまりました!!

上松町福祉課では、インターネットを通じて高齢者の見守り支援を行なうサービスを、昨年11月より開始しました。郡外など離れた場所に住むご家族が、高齢者のご自宅に設置したカメラの映像やセンサーの反応などをスマートフォンやタブレットの画面で確認できるサービスで、今年度はモデル事業として、町内の15世帯（お一人暮らし及び高齢者のみの世帯）を対象に専用機器を設置。また、機器の設置に伴い、近隣の住民の皆さんや医師、地域包括支援センター、社協で連携し、緊急時に早急な対応できるよう支え合いの体制を整えています。

現在、社協では町からの依頼を受け、2名の対象者の見守りを行なっています。今後は、対象者の方への定期的な訪問や、見守りをサポートしていただく近隣住民の皆さんのフォロー等、見守り体制強化のためのお手伝いを担う予定です。

（長野県地域発元気づくり支援金事業）



タブレットの画面上でセンサーの反応などを確認しています

## ふれあい・いきいきサロン交流会 が行なわれました！！

11月21日（木）13：30～15：30 ひのきの里総合文化センター会議室

上松町内各地でサロンに参加されている皆さんにお集まりいただき、4つのテーマに分けてご意見を伺いました。



普段会う機会の少ない人や、知らない人との交流が広がった、意識して身体を動かすようになった、歌を歌うことで声がよく出るようになった、食事や日帰り旅行などの楽しみが増えたなど、サロンに参加して良かったという意見を多くいただきました。



新しい参加者が少なく参加メンバーが固定しがちなことや、男性や若い世代が少ないこと、送迎や役割分担のあり方などは、どの地域でも共通する課題としてあげられていました。



短い時間でしたが、沢山のご意見をいただくことが出来ました。上松町でふれあいいきいきサロン活動が始まって5年以上が経過し、現在9ヶ所のサロン（約30地区が参加）で月1～2回を目安に定期開催しています。気軽な茶話会から、軽運動・脳トレ・レクリエーション・工作や手芸・カラオケ・ポッチャなど、それぞれの地域の雰囲気や要望に応じた活動が行われています。

楽しく交流することで孤立や閉じこもりを遠ざけ、健康維持や認知症の予防にも繋がります。また、普段から交流が盛んになることで、災害時の住民間の助け合いを円滑にし、防犯力を高めるともいわれています。上松町社協では今後も引き続きサロンや地域活動に関わりながら、地域の皆さんの交流や支え合いの輪を広げるお手伝いをさせていただきます。

◎ サロンの立ち上げ、運営や実施内容についてのご相談、開催通知（回覧等）の作成や会場までの送迎等お気軽にご相談下さい。

**社会福祉法人 上松町社会福祉協議会**

**電話 ＊ ＊ 52-3560 Fax 52-5544**



いきいきサロン交流会でのご意見を一部抜粋して掲載させていただきました。  
 沢山のご意見ありがとうございました。(今後のサロン活動等の参考にさせていただきます。)



#### ① サロンをはじめて良かったこと

- ・知らなかった人と親しく話が出来ようになった
- ・健康か否かお互いに知ることが出来る
- ・若い世代が子供を連れて参加してくれる
- ・困っていることなどを相談することが出来た
- ・身体についての勉強会が良かった
- ・日頃家の中に閉じこもっていることが多いが、サロンでは笑いながら楽しくすごせる
- ・障がいのある方、高齢者どんな状態の人も自分のペースで身体を動かすことが出来る
- ・めったに会わない人と会えた
- ・仲間が出来て良い
- ・やりたかったボッチャを始められた
- ・料理の作り方などを覚えられた
- ・上松交番による防犯や交通安全の話

#### ② サロンや地域の悩みや困りごと

- ・参加者の固定化(新しい人をどう増やすか)
- ・平日は仕事があって出られない人もいる
- ・「老人クラブの人がやっているのだろう」と思うのか、若い人達が参加しない
- ・男性の参加者が少ない(男性のやることがない)
- ・地域により参加者に出てもらえないところがある
- ・参加者の高齢化が進み、今後続けられるか心配
- ・出てこない人は誘っても来ない
- ・会場まで歩いて来られない方の送迎

#### ③ 課題を解決するための工夫や提案

- ・若い人(50~60代)にも参加してもらう
- ・開催日時を変えてみる(年に何回か休日に設定するなど)
- ・サロンに来るときは、周りにも声がけする。楽しかったことを、周囲に伝える
- ・参加者の送迎(社協にてサロン会場までの送迎を行なっています。お気軽にご相談下さい。)
- ・他地区のサロンの活動を参考にする
- ・男性が楽しめる内容を考える(マージャン等)

#### ④ サロンでチャレンジしたいこと

- ・他のサロンとの交流
- ・社協のケアマネさんの話が聞きたい
- ・時には皆で外食(買い物も)
- ・地域の役に立つこと
- ・他地区のサロンとボッチャの対抗戦
- ・町の栄養士さんを巻き込んで、料理教室
- ・暖かくなったら、日帰りバス旅行も企画

みなさまのご協力 誠にありがとうございました

## ● 令和元年度 上松町社会福祉協議会 会費報告 ●

◇戸別会費の内訳：単位（円）◇

| 地 区 | 戸数 | 金 額    | 地 区 | 戸数    | 金 額       |
|-----|----|--------|-----|-------|-----------|
| 上旭町 | 26 | 29,200 | 西中  | 43    | 43,200    |
| 下旭町 | 34 | 35,000 | 台   | 7     | 7,000     |
| 上町  | 34 | 33,600 | 西奥  | 14    | 14,000    |
| 上瀬木 | 47 | 45,600 | 東奥  | 27    | 27,000    |
| 下瀬木 | 31 | 32,000 | 東里1 | 109   | 112,300   |
| 本町  | 25 | 25,000 | 東里2 | 38    | 39,000    |
| 中町  | 30 | 30,000 | 東里3 | 9     | 7,200     |
| 沖田町 | 43 | 43,000 | 北見帰 | 34    | 34,000    |
| 常盤町 | 19 | 20,000 | 南見帰 | 27    | 27,000    |
| 下町  | 22 | 22,000 | 寝覚1 | 85    | 82,950    |
| 観音  | 19 | 18,600 | 寝覚2 | 52    | 47,300    |
| 田方  | 19 | 19,000 | 寝覚3 | 53    | 53,500    |
| 正島  | 25 | 24,100 | 吉野  | 34    | 33,200    |
| 北栄町 | 44 | 43,500 | 小野  | 23    | 23,000    |
| 南栄町 | 44 | 44,500 | 荻原  | 26    | 26,000    |
| 宮前  | 70 | 71,000 | 立町  | 44    | 40,830    |
| 北上条 | 29 | 28,500 | 倉本上 | 32    | 32,000    |
| 南上条 | 16 | 16,000 | 倉本下 | 26    | 27,000    |
| 島   | 59 | 60,000 |     |       |           |
| 小田野 | 48 | 48,200 | 計   | 1,367 | 1,365,280 |

### ○一般会費（1,367 戸） 1,365,280円

昨年の7月から8月の期間に住民の皆様、町内の法人企業等の皆様にご協力いただきました社協会費の集計をご報告します。前年度より戸別会費は51,943円減（-54件）、法人会費20,000円減（-1件）となりましたが、社協で行う「まごころ弁当宅配サービス事業」や「社協だより」の発行、法人運営事務費、各種地域福祉事業を行っていくための財源として大切にに使わせていただきます。みなさまのご協力誠にありがとうございました。

### ○法人特別会費（47 件）446,000円

◇法人会費の内訳◇ ご協力いただきました法人のみなさま（順不同、敬称略）

|                 |                    |           |                |
|-----------------|--------------------|-----------|----------------|
| (有)アース・テック      | (株)あい愛             | 上松電子(株)   | 上松町木材工業(協)     |
| 上松モータース(株)      | 上松陸送(株)            | 池田木材(株)   | (株)石田技術コンサルタンツ |
| (株)エマ商会         | (有)越前屋             | (有)大井木材   | (株)大澤商店        |
| (有)環境サービス       | 木曾化工(株)            | 木曾官材市売(協) | 木曾協和産業(株)      |
| 木曾建設産業(株)       | (有)木曾鉄工所           | 木曾農協上松支所  | 木曾薬品工業(株)      |
| (宗)玉林院          | (株)共立自動車整備工場       | (株)黒田葬祭   | (株)向陽電気商会      |
| (有)三和設備         | (有)下島木工            | (株)進藤邦夫商店 | セントラル建設(株)     |
| (有)中林工業         | (有)南木曾電気商会         | 西野機械工業(株) | のむら木材(株)       |
| (有)林事務所         | (有)原文具店            | (有)畑中工務店  | ひのき精香(株)       |
| (有)古瀬建築         | (有)フルセ工業           | (有)町野産業   | 山一建設(株)        |
| (有)山崎建設         | 山田印刷(株)            | (宗)臨川寺    | サンクリーン木曾       |
| NPO法人上松町こども未来会議 | NPO法人おてっだいネットワーク木曾 |           |                |

## 心配ごと相談所

<日時> 令和2年 3月25日(水)・4月22日(水)・6月1日(水)  
午後1時～3時 相談内容は厳守されます。お気軽にご相談ください。  
<会場> ひのきの里総合文化センター（上松駅前）

社協だよりはみなさまの会費から作られています。

## ◇法人募金の内訳◇ ご協力いただきました法人のみなさま

(順不同、敬称略)

(有)アース・テック  
上松モータース(株)  
(有)越前屋  
(宗)玉林院  
(有)木曾鉄工所  
(株)黒田葬祭  
(有)中林工業  
(有)畑政市酒店  
ひのき精香(株)  
山一建設(株)

(株)あい愛  
上松陸送(株)  
(有)大井木材  
木曾官材市売(協)  
木曾農協上松支所  
(株)向陽電気商会  
(有)南木曾電気商会  
(有)林事務所  
(有)古瀬建築  
(有)吉野建築

上松電子(株)  
(株)石田技術コンサルタンツ  
(株)大澤商店  
木曾協和産業(株)  
(株)共立自動車整備工場  
(有)三和設備  
西野機械工業(株)  
(有)畑中工務店  
(有)フルセ工業  
(宗)臨川寺

上松町木材工業(協)  
(株)エマ商会  
(有)環境サービス  
木曾建設産業(株)  
(有)栗林電器  
(株)進藤邦夫商店  
のむら木材(株)  
(有)久金商店  
(有)町野産業

## &lt;令和元年度 赤い羽根共同募金報告&gt;

幸せな地域づくり赤い羽根が支えます



募金総額 2,282,358 円

◇戸別募金の内訳(単位:円)◇

～募金額内訳～

☆戸別募金(1,364件)

2,008,484 円

☆法人募金(40件)

272,000 円

☆窓口募金・その他 1,874 円

.....  
昨年10月から12月にご協力  
いただきました募金は、長野県共  
同募金会に集約され、令和2年度  
の事業費として、福祉施設や社会  
福祉協議会等の各福祉団体に配  
分され、地域福祉推進の為に活用  
されます。

みなさまのご協力、誠にありが  
うございました。

| 地区  | 戸数 | 金額      | 地区      | 戸数    | 金額        |
|-----|----|---------|---------|-------|-----------|
| 上旭町 | 26 | 38,400  | 西中      | 41    | 64,760    |
| 下旭町 | 33 | 51,200  | 台       | 6     | 9,600     |
| 上町  | 32 | 45,901  | 西奥      | 15    | 23,800    |
| 上瀬木 | 47 | 72,400  | 東奥      | 27    | 41,207    |
| 下瀬木 | 35 | 51,610  | 東里1     | 111   | 158,624   |
| 本町  | 24 | 37,300  | 東里2     | 37    | 57,610    |
| 中町  | 30 | 48,000  | 東里3     | 7     | 6,550     |
| 沖田町 | 44 | 70,400  | 北見帰     | 34    | 51,210    |
| 常盤町 | 30 | 48,000  | 南見帰     | 31    | 44,031    |
| 下町  | 22 | 35,200  | 寝覚1     | 83    | 118,910   |
| 観音  | 20 | 25,500  | 寝覚2     | 43    | 51,700    |
| 田方  | 16 | 22,700  | 寝覚3     | 52    | 63,580    |
| 正島  | 25 | 36,700  | 吉野      | 33    | 52,800    |
| 北栄町 | 44 | 67,250  | 小野      | 23    | 34,410    |
| 南栄町 | 47 | 69,800  | 荻原      | 26    | 36,140    |
| 宮前  | 70 | 107,600 | 立町      | 45    | 61,445    |
| 北上条 | 29 | 43,600  | 倉本上     | 31    | 45,650    |
| 南上条 | 14 | 21,300  | 倉本下     | 23    | 36,800    |
| 島   | 56 | 81,400  | 生活支援ハウス | —     | —         |
| 小田野 | 52 | 75,396  | 計       | 1,364 | 2,008,484 |



## 『食料支援』へのご協力ありがとうございました

(平成31年4月1日～令和2年1月31日分)

&lt;個人&gt; ・匿名様 20件

・ケアマネージャー、ヘルパー訪問先よりご寄贈  
(古米、缶詰、インスタントコーヒー、素麺、カップ麺、  
サラダ油、調味料、ジュース、野菜、果物等)

&lt;団体&gt; ・玉林院様 (緑茶ティーパック12袋)

・まいさぼ木曾様・・・随時、食料支援

～随時受付してます。ご家庭で眠っている食品がありましたらご寄贈ください。～

食でつながる  
『ありがとう』

《お届け先》

個人宅 延べ12件へ

令和元年度

# 上松町社会福祉大会

\*と き 令和2年 **3月 9日(月)**  
〔開会〕午後1時 〔閉会〕午後3時

\*ところ 上松町公民館 大会議室

\*内 容 ○表彰式 午後1時～1時30分  
○講演会 午後1時30分～3時

「暮らせば“健康”になれるまちづくり」

講師 **井 上 信 宏 氏**

(信州大学 学術研究院 社会科学系  
経法学部 応用経済学科 教授)

\*参加費 無 料

\*お問合せ 上松町社会福祉協議会(電話\*\*52-3560)

「我が事・丸ごと」の地域づくり、“地域共生社会”の実現へむけて、みなさまおたがいさま 住民参加のまちづくり をめざして、開催します。どなたさまもお気軽にご参加ください。

◆同時開催◆ まいさぼ木曾

～食品ロスをなくし食料支援～

○フードドライブあげまつ○ (12:30～13:30  
大会議室ロビーにて)

ご家庭で眠っている 乾麺・缶詰・古米・非常食等 お持ちください。  
(賞味期限内の物に限らせていただきます)



主催: 社会福祉法人 上松町社会福祉協議会

～赤い羽根共同募金配分金により開催します～