

ささえーる こもる



支え合いの活動を繰り広げる事業所や団体を紹介します。3回目の今回は小諸市社協の活動に賛同、入会している大口法人会員の「堀越建設」です。



法人会員とは…社協会費において、社協の活動に賛同する

確かな技実力で幸せのかたちをつくる

ドローンで撮影

昭和52年設立の堀越建設は、土木工事業や建築工事業、しゅんせつ工事業など21種の工事業を展開しています。

市内では、美南ガ丘小学校体育館や池の前公民館、東区公民館、小諸市複合型中心拠点誘導施設「こもテラス」など、市民生活に馴染みのある多くの建物を建築しています。また、除雪の応援や区内清掃に積極的に協力するなど、地元区民からも頼られる存在になっています。

仕事をする上で大切にしていることは、シンプルに「いい仕事をする事」。新しい技

堀越建設

術や工法を取り入れるだけでなく、手間と人手をかけた丁寧な作業が評価され、小諸市の優良建設工事を数多く手がけてきました。

また、市内初の「職場いきいきアドバンスカンパニー」の認証や「健康経営優良法人」の認証を取得。定年制の廃止や保障などを充実させ、働きやすい職場環境づくりも進めています。一方では現場の社員に安全の重要性を繰り返し伝え、事故やけがの防止、日々の体調管理にも配慮。事業に対しても、社員に対しても、確かな技術力で幸せのかたちをつくっています。

9月号の主な内容

- ファミサポ会員募集中
- 気を付けて
高齢者の交通安全と特殊詐欺
- 拝見！地域のつながり支え合い
御影区 池の前団地
- 小諸東中で福祉学習
- 譲りあえーる事業
- アスパラキッズの夏休み
- 赤い羽根共同募金
ご協力をお願いします

ファミサポ 会員募集中



ファミサポとは？ 子育ての助けをしてほしい人（依頼会員）と、子育てのお手伝いをしたい人（提供会員）がそれぞれ会員として登録し、ファミリーサポートセンターが仲介して、子育ての相互援助活動（子どもの預りや送迎など）を行うことを目的とする会員組織です。

会員とは？ 相互援助活動に関して、資格、職業、性別は問いません。

依頼会員：市内在住、または小諸市に通勤、通学し、生後6カ月～小学校6年生までの子どもの保護者

提供会員：市内又は小諸市近隣に在住する心身ともに健康な20歳以上の方。養成講習修了後に会員登録ができます。保育士等の資格をお持ちの方は講習を免除される場合もあります。

ります。

両方会員：依頼、提供の両方を兼ねる方。

活動内容は？ 冠婚葬祭、通院、外出、きょうだいの参観日などの際の子どもの預り。保育施設、学校、習い事教室までの送迎など。依頼会員が自分自身の時間を持つためにも利用できます。

料金は？ 援助活動終了後に、依頼会員から提供会員へ直接支払います。料金は、月曜から金曜午前7時から午後7時まで1時間800円。土日祝祭日と年末年始、上記の時間以外1時間900円。

〔問い合わせ先〕
小諸市ファミリーサポートセンター
(こもテラス1階)
▽電話：0267-31-5093
▽FAX：0267-31-5094
▽メール：famisuppo@k-syakyo.org
▽ホームページ：https://www.k-syakyo.org/?page_id=6935

小諸市社会福祉大会 開催内容の変更について

表彰式は毎年開催 イベントや講演会は情報発信型で隔年開催

今大会は、第1期小諸市地域福祉計画・小諸市地域福祉活動計画で掲げられている「お互いさま」のこころで育む支え合うまち・こもろ”の理念に基づいた地域づくりの推進のため開催してきましたが、今年度から開催内容を一部変更し、地域福祉推進の功績をたたえる表彰式は毎年開催。「ふくし」に触れる機会を提供する講演会、パネルディスカッション、ボランティア団体・地域活動・学校などの活動を紹介するイベントは情報発信の方式（コミュニティテレビ、SNSの活用など）に変更のうえ隔年で開催する計画です。

このため、今年度の大会は表彰式を中心とした式典のみ行うことになりました。

当日は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受賞者のみの参加となります。

日時：10月31日（月）13時30分～14時30分
会場：小諸市市民交流センター ステラホール
内容：式典と表彰
主催：小諸市／小諸市社会福祉協議会／小諸市共同募金委員会

「気を付けて」高齢者の交通安全と特殊詐欺

9月の健康達人区らぶのテーマは「高齢者の交通安全と特殊詐欺」。小諸警察署に監修いただいた内容を列記しますので、参考にしてください。

自動車運転するときには

交通事故を防ぐためには交通ルールを守ることがもちろん、安全確認を確実に行うことが重要です。

自身の筋力や反射神経、視野等に合わせた安全運転を心掛けましょう。経験に偏った運転は行わないようにしましょう。

自転車に乗るときは

自転車事故で亡くなる多くは高齢者です。

亡くなった人はいずれもヘルメットを着用していませんでした。今年4月に成立した改正道路交通法では、全世代に対してヘルメットの着用が義務（努力義務）となりました。同法は今後施行予定です。

歩道を歩くときは

夕方から夜間、早朝は反射材や自発光材の着用が重要です。

着用のポイントは手元、足元などよく動く体の部分に反射材を付けます。反射材の着用のほかに明るい服装も効果的です。

道路を横断する際は、横断歩道を利用するようにしてください。横断歩道も安全とは油断せずに左右の確認を確実に行うようにしましょう。

補足

平成26年から平成29年の間、小諸市内では交通事故死亡事故ゼロの連続日数が1021日連続という記録を達成しました。県内の19市の中で交通事故死亡事故ゼロの日数を1000日達成したのは小諸市が初めてで、小諸市は交通事故防止に対する意識が高いのが特徴です。

市内から悲惨な交通事故が発生しないように1人1人が交通事故に遭わない、遭わせないように気をつけましょう。

みんなで守ろう！特殊詐欺

長野県警察は、「特殊詐欺」の名称を「電話でお金詐欺」へ改称しました。長野県で騙される手口で

最も多いのは「オレオレ詐欺」です。

手口の一例を紹介します。息子を騙る者から「喉の調子が悪くて病院にいる。病院で会社のお金が入ったカバンをなくしたので、お金を工面してもらいたい」との電話。また、息子以外にも息子の上司や病院の先生を騙る相手からも電話が来ます。様々な相手から電話がかかって来て「大変なことになってる」と信じ込んでしまいます。

対策としては、登録していない電話番号や用件をメッセージで残さない相手との話を避けることです。また、電話でお金のお話が出たら真っ先に詐欺を疑うようにしましょう。

長野県は詐欺被害の阻止率が全国3位です。騙されそうになっても家族や第三者が詐欺ではないかと被害を止めています。警察は、皆さんの財産を守るため銀行や郵便局、コンビニにまとまったお金を引き下ろしている人を見つけた場合、用途は何か、詐欺にあってないか聞くようお願いをしています。「電話でお金詐欺」の被害がこれ以上発生しないよう、皆で気をつけましょう。

ふれあいレター・あんしんコール利用者とボランティアが交流会



ひとり暮らしあんしんコール事業」とは、小諸市内に住むひとり暮らし高齢者に、電話や手紙により、高齢者の安否確認や孤独感の軽減を図る事業です。

この事業の利用者や関係者の親睦を深め、ひとり暮らしの高齢者同士が交流する場として、年に1回「レター・コール交流会」を開催しています。

今年度は7月22日にベルウインこもろで開きました。

当日は音楽療法士の岡部弘美さんを招き、波の音が出る楽器や替え歌の作成などで盛り上がりました。波の音を聞きながら「修学旅行は新潟の海へ行き、海は本当にしょっぱいのか舐めたことがある」と懐かしむ人もいました。

昨年度に続き新型コロナウイルスの影響で半日開催となりましたが、楽しい時間を過ごすことができました。

拝見！地域のつながり支え合い



「笑顔」の大切さ再認識

御影区 池の前団地

御影区の池の前団地の介護予防教室は8月4日、東山区の長岡賢司さんを講師に招いて開きました。「笑顔」について話した長岡さんは、口角を上げることで、ほうれい線や頬のたるみを防ぐ効果や噛む力を向上する効果があることを紹介。ユーモアを交えたトークで、参加者も終始笑顔で聞き入っていました。講話の後には健康体操もあり、心身共にリフレッシュしていたようです。



参加者にプレゼントされた手作りのオニグルミのキーホルダー

あなたにもできる減災の取り組み

「減災」とは、災害による被害をできるだけ小さくする取り組みです。自然災害は突然やってきます。あなた自身、ご家族、地域の皆さんでしっかり備えましょう。

◎まずあなたが無事でいることが大切
災害が発生したとき、私たち一人ひとりが無事であれば、地域や身近にいる人同士で助け合う「共助」は成り立ちません。

◎ライフラインの停止や避難に備えて
防災のために特別なも

コロナ禍における災害ボランティア活動
コロナ禍の状況下では、災害ボランティア活動を進めることで、感染を拡大してしまふ恐れがあるため、募集範囲を当該県内や市町村内在住者に限定している場合があります。

また、受付・活動にあたっては、ワクチン接種証明やPCR検査結果などの提示をお願いしているセンターがあります。被災地の住民は、多くのボランティアに安心して支

援を託すことができるよう、新型コロナウイルス感染拡大防止への対応に理解と協力をお願いいたします。

のを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中に組み込んで、平時に無意識に更新されるものでまかないましょう。

◎災害は家族が一緒にいる時に起きるとは限らない
災害が発生した場合に

は、自分の状況を、自分から家族や知人に知らせる、家族の安否を確認することが重要です。

家族がそれぞれの場所にいる時に災害の発生に備えて、安否確認の方法、集合場所などを決めておきましょう。

募集範囲や参加にあたってのお願い（事前登録など）は常に更新されています。各災害ボランティアセンターが発信する最新情報を確認ください。

※全国ボランティア・市民活動振興センターは被災地支援・災害ボランティア活動の情報提供を行っています。(https://www.saijainc.com/)

校内とは打って変わって、実際の道には段差や傾斜が至る所に点在



小諸東中学校の1年生が、7月21日に福祉学習を行いました。

生徒は5月下旬から福祉学習をスタートし、この日はそのまとめとして懐古園で車いす体験とアイマスク体験を行いました。事前に校内でも両方の体験を行いました。ここでしか気付けなかったことに触れた学習になりました。

車いす体験は、校内に比べ道がでこぼこしています。また段差も多くありました。搭乗者が怖い思いをしないように心掛け、注意が必要な場所では慎重に移動したり、声をかけるなどして工夫する姿が見られました。

アイマスク体験は、学校の廊下の

校外で実践体験 小諸東中「福祉学習」

ような支えになる壁がないため、より介助者の誘導が肝心となります。今、どの辺を歩いているのかを伝え、石や段差につまづかないように的確な指示を出して誘導していました。展望台では、そこから見える景色を具体的に伝えていました。相手へ思いやりを持って接することや、「できない」「危ない」と思った時は遠慮なく助けを呼ぶことも大切です。一連の福祉学習を通して、多くの生徒がこうした心掛けと実践が身に付いた印象を受けました。



アイマスクをした生徒に展望台から見える景色を説明

過去の自分と比較して「ささえ愛サポーター研修」4種目で体力測定



今年度3回目の「ささえ愛サポーター研修」は7月19日に開き、ちてきた場合の早期発体力測定を行いました。見にもつながらいます。2回目の体力測定は測定したのは▽10m歩行▽片足バランス▽握力測定▽最大一歩幅の4種目。自身の体力を把握することと、測定方法を学んでもらうことの2点を目的に企画しました。

講師の中村崇さんは、「人と記録を競争するのではなく、過去の自分と比較して結果がどう変わっていったのかを把握することが大事」と説明。結果の変化を見るためにも定期的には、「人と記録を競争するのではなく、過去の自分と比較して結果がどう変わっていったのかを把握することが大事」と説明。結果の変化を見るためにも定期的には、今年度の年間計画はささえ愛する5月号裏表紙に掲載していますので、日程を確認の上、お気軽に参加してください。申し込みは不要です。

社協アスパラキッズの夏休み



今年の夏休みは新型コロナウイルスの影響を受け、予定していた一部の行事が実施できないこともありましたが、感染対策に留意しながら活動しています。

夏休みの朝はラジオ体操から始まります。朝の会で予定の確認し、ドライブや公園での遊具遊びや散歩、室内でもボール運動や創作活動など様々な活動を行い、元氣いっぱいな子どもたちです。

放課後や長期休暇中に障がいを持つ子どもたちを預かり、生活機能の向上を図る放課後等デイサービス「社協アスパラキッズ」。夏休み中の活動の一部を紹介します。



このほかにもスイカ割りやおにぎり作りなど様々な体験をしました。



8月4日には、森山の「ジャムジャムクレープ」が社協に来所し、買い物体験をしました。かき氷やソフトクリームなどをとてもおいしそうに食べていました。

☆「譲ります」側の方と「譲ってください」側の方の情報のみをマッチングします。

両者が揃うまでに時間を要します。マッチング成立まで、現品は「譲ります」側の方で保管して頂きます。また現品の受け渡しは当事者同士で行って頂きます。

☆電気製品の安全と品質確認は「譲ってください」側の方の責任でお願いします。

★譲ります★

用具名
①ベビーカー用雨除け
②おまる
③食器乾燥機
④五月人形
⑤介護用ベッド
⑥ジュニアシート



★譲ってください★

用具名
①扇風機
②カラオケセット



★登録お待ちしております！

譲り合い商品
・壊れていないもの・無償で譲渡するもの・用具によっては未使用なものに限ります



譲りあえる事業

※問合せ先：地域福祉係（電話 25-7337） ホームページ：http://www.k-syakyo.org/?page_id=6867
(6ヵ月過ぎても残っている案件は、この「ささえーるこもる」からは削除致しますが、ホームページには継続して紹介しております。また、登録頂いている全ての写真も掲載しております。)

お返しありがとうございます



順不同
敬称略

(6月1日～7月31日)

◇社協受付分

東洋羽毛北信越長野営業所、匿名2名
寄付内容：食糧品、毛

◇ほらせんこもろ受付分

川合信子・匿名1名
(手作りマスケット、はつとくシール 他)

※、現金

小諸市社協職員
採用試験受験案内

▽受付期間
8月1日(月)～令和5年3月31日(金)
▽第1次試験
受験申し込みがあり次第、随時
▽採用予定人員
総合職 若干名
・事務所、関連施設などで社会福祉各分野に関する業務全般に

従事します。
▽受験資格

・昭和57年4月2日以降に生まれた人
・保健師の資格を有する人(令和5年3月31日までに取得見込み含む)

・普通自動車運転免許を取得している人(令和5年6月30日までに取得見込み含む)

▽申込先
384-0006 小諸市与良町六丁目5

番1号小諸市社会福祉協議会総務係(電話0267-257337)

▽受験申込提出書類
①履歴書(市販の書式に写真添付、必ず本人記入のこと)
②最終学校の卒業(見込)証明書
③資格証の写し(資格取得見込書等)

▽受付時間
平日午前8時半～午後5時15分

このような状況を踏まえ、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、参加者の大切な命と健康を守ることを優先に考え、開催を中止といたしました。次年度以降については、引き続き検討していきます。

「希望の旅」は、日ごろ外出の機会が少ない障害のある人に、旅を楽しんでもらう、仲間づくりや様々な人たちの交流や親睦を深める場として、毎年赤い羽根共同募金の配分金の一部を活用し、実施しています。

「希望の旅」
中止のお知らせ

今年度も、参加者が安全安心の旅となるよう開催の検討を重ねてきましたが、全国各地でこれまで経験したことのない感染拡大となつていま

後記編集

私は小諸市出身ではありませんが、学生時代に祇園祭とドカンショを見に来た思い出があります。中でも健康神輿の宮出しと階段下りは、迫力ある担ぎ手の姿や、参列する観客の多さと盛り上がり、圧倒された記憶があります。

今年度は時間の短縮や担ぎ手のマスク着用などコロナ対策を施して、3年ぶりに巡行が行われました。以前のような形ではないにせよ、久しぶりに勇壮な姿を見ることができました。

この夏は新型コロナウイルスの感染状況に注意しながら、形を変え規模を変え、日本各地で夏祭りや花火大会などが開催されたようです。コロナ禍前の日常が少しずつ戻っているように感じています。市民まつりドカンショは残念ながら今年も中止となりました。多くの人が町に繰り出し、神輿や踊りを楽しむ姿を見られるのは、もう少し先になりそうです。

社協 Q クイズ

正解者の中から抽選で3人の方に図書カードをプレゼント！
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

今号のささえーるこもろからクイズです。

Q 長野県の詐欺被害阻止率は全国で何番目でしょうか？

- ① 1番目 ② 2番目 ③ 3番目

●応募方法：クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、社協へのご意見・ご要望、ささえーるこもろの感想を添えて応募先まではがきかメールでお送りください。

●応募締切：9月30日(金) 必着
●応募先：〒384-0006 小諸市与良町 6-5-1 「小諸市社会福祉協議会広報委員会」宛
●Eメール k-syakyo@ctknet.ne.jp
(7月号の答え) ③めまい



ご協力をお願いします

赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金配分事業を公募します

今年度も10月1日より全国一斉に共同募金運動が始まります。毎年皆様からの温かいご協力をいただき誠にありがとうございます。

共同募金は皆様からお寄せいただいた募金を有効に活用するため、毎年配分計画を立て募金の目標額を定めています。今年の小諸市の目標額は550万円です。

皆様から寄せられた善意の募金は、長野県共同募金会に収納された後、県共同募金会から県内の高齢者、障がい児・者などの福祉施設のほか、小諸市共同募金委員会からボランティアなどの団体や各地域などに配分されます。(詳細については、9月22日配布の全戸チラシにて記載しています。)

《助成対象》

自分の地域を良くしようと取り組んでいる、ボランティアなどの団体及び行政区が対象となります。長野県共同募金会小諸市共同募金委員会の配分検討委員会にて審査を行い、決定します。

《支援の種類》

・ボランティア団体の支援（ボランティア・市民活動育成事業）

○講演会・研修会・行事の開催費、研究費・広報誌などの啓発活動費、活動に係る備品や消耗品費など

※令和4年12月中に結果をお知らせし令和5年6月頃配分を予定しています。

・行政区への支援（地区活動費補助金事業）令和4年度内に実施される区内地域福祉の基盤整備を行う事業費用の3分の2以内を配分（上限5万円）

○区民全員が活用する施設などの整備拡充費、区民を対象とした行事や活動（世代間交流事業・区内の見守り活動等）における備品代など

・領収証、見積書の日付は令和4年4月1日以降に限ります。

・前年度補助対象になった場合、今年度は補助対象となりません。

※令和4年12月中に結果をお知らせし、配分します。

《募集期間》

令和4年10月3日（月）～ 11月11日（金）

◇問い合わせ◇

〒384-0006 小諸市与良町6丁目5番1号
小諸市共同募金委員会（小諸市社会福祉協議会内）
電話 0267-25-7337 FAX0267-25-5332