

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。第2回目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「佐久電気」です。



地元に根差し実績と信頼で応える

法人会員とは…社協会費において、社協の活動に賛同する法人。社協会費の詳細については、今号の6頁をお読みください。

佐久電気は昭和20年に創業。佐久地域を中心に、一般住宅から工場の高圧設備の電気工事全般や火災報知器、誘導灯の消防設備などの工事を幅広く行っています。

また、中部電力の引込工事委託店として、平成14年には30年連続優良電気工事店として表彰を受けました。

最近では、照明機器のLED化や電気自動車の充電用コンセントの設置に関する依頼も増えているようです。

仕事でできた縁を大切に、地域に還元し

佐久電気

ていく形として、小諸市の高齢者見守り事業所にも登録。また、これまでの実績に加えて若い人の考えややり方を尊重しながら次代へ引き継いでいく取り組みの一つとして、国連が掲げる17の持続可能な開発目標「SDGs」では省エネや節電、太陽光などのエネルギー分野を通じて持続可能な社会づくりに目を向けています。

「これからも地元に根差し、お客さんからの相談や依頼には長年の実績と信頼で応えていきたい」と話しています。

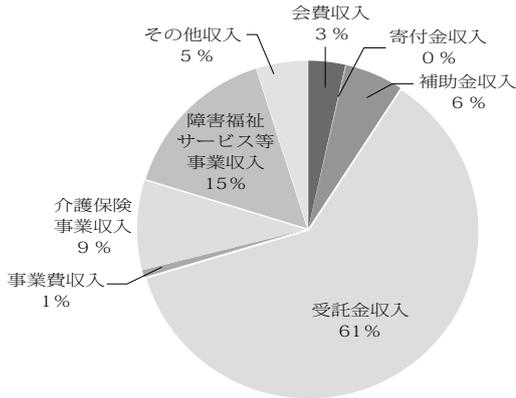
7月号の主な内容

- 令和3年度決算報告
- ファミサポ前期交流会開催
こもれば入浴再開
- 拝見！地域のつながり支え合い
久保区 新町区 平原区
- 芦原中で福祉学習
- 譲りあえーる事業
- 暑い季節がやってきます！
熱中症予防について

小諸市社会福祉協議会 令和3年度決算書

収入（事業活動費）

科目	金額
会費収入	7,930,501
寄付金収入	208,448
補助金収入	12,570,718
受託金収入	137,846,000
事業費収入	1,581,395
介護保険事業収入	19,442,873
障害福祉サービス等事業収入	34,536,852
その他収入	11,084,939
収入合計	225,201,726



収入（施設整備等）

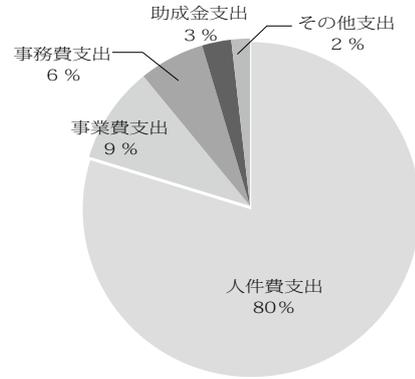
科目	金額
施設整備等補助金収入	800,000
収入合計	800,000

収入（その他の活動）

科目	金額
長期貸付金回収収入	626,000
積立資産取崩収入	23,505,783
その他収入	2,191,523
収入合計	26,323,306

支出（事業活動費）

科目	金額
人件費支出	181,895,840
事業費支出	21,309,927
事務費支出	14,358,768
助成金支出	6,396,293
その他支出	4,088,457
支出合計	228,049,285



支出（施設整備等）

科目	金額
固定資産取得支出	5,598,871
ファイナンス・リース債務支出	928,510
長期未払金返済支出	1,092,219
支出合計	7,619,600

支出（その他の活動）

科目	金額
長期貸付金支出	123,000
基金積立資産支出	502,479
積立資産支出	13,244,486
支出合計	13,869,965

当期資金収支差額	2,786,182
----------	-----------

(単位：円)

赤十字の活動を支える日赤活動資金お礼とお願い

災害救護活動



救急法等の講習



青少年赤十字活動



赤十字奉仕団活動



看護師養成



国際活動



赤十字事業は皆さまのご協力によって支えられています。(全戸配布チラシより)

日赤活動資金は、人道主義に基づいた「いのちと健康、尊厳を守る活動」を継続するためにご協力いただいている寄付金です。本年度も多くの応募、ありがとうございました。受付は7月1日の期限以降も対応してまいりますのでお願いいたします。ご協力いただいた活動資金のうち、約80%が長野県支部を通じて災害救護活動や救急法の講習などに、約20%が小諸市地区を通じた活動資金募集の協力区への協力費や市内で発生した災害援護や炊き出し訓練・講習会などの支援に活用します。

小諸市ファミリーサポートセンター

ファミリーサポート 令和4年度 前期交流会のお知らせ

7月29日(金) 9:00～ 小諸市社会福祉協議会 2階大会議室

会員同士の親睦と意見、情報交換の場を設けることを目的に、交流会を開催しています。未入会の方でも、子育て援助活動に興味のある方、子育てに手助けが必要と感じている方、どなたでもご参加自由です。お気軽にお越しください。

参加申込み方法：小諸市ファミリーサポートセンターに直接お申込みください。

●申込み締切り：7月21日(木) ※託児が必要な方は早めにお申込みください。

●問い合わせ先：小諸市ファミリーサポートセンター

●電話：0267-31-5093 FAX：0267-31-5094

●メールアドレス：famisuppo@k-syakyo.org

●ホームページ：https://www.k-syakyo.org/?page_id=6935

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、状況により開催日時が変更となる場合があります。その際はホームページでお知らせいたします。



小諸市高齢者福祉センター

こもれび

入浴施設が再開しました

新型コロナウイルス感染予防対策のため休館していましたが、5月25日から入浴施設も含めた施設利用が再開しました。

趣味の会やこもれびサロンなども、感染予防のうえ実施しています。皆様のご利用お待ちしております。

こもれびの開館情報は、小諸市および小諸市社会福祉協議会のホームページでの確認、または、こもれび(電話 22-5550)にお問い合わせください。



こもれびサロンでカラオケを楽しむ皆さん



趣味の会で行っている囲碁

小諸市市民活動・ボランティアセンター

ぼらせんこもる

ホームページを 全面リニューアル

ぼらせんこもるのホームページを、このほど全面リニューアルしました。

ホームページでは市民活動やボランティア活動に関する様々な情報を随時更新しています。また、ボランティアの募集やイベントの告知など、情報発信の場としても活用できます。皆さんの情報をぼらせんこもるまでお寄せください。

●ホームページ：https://komoro-kyoudou.com/

小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
活動紹介ウェブサイト

市民活動を行う中や市民団体、ボランティア団体、地域組織、企業、市民をつなぎ、市民活動を支援、促進するための活動を行っています。

市民活動に関する各種利用の場
市民活動に関する情報への掲載の場
市民活動をする際の人を呼び寄せる場

個人情報に関するご利用者様へのお願い
お問い合わせの際は、以下の対応へご協力をお願いします。
※お問い合わせ確認し、承認いただいた後にご利用させていただきます。
※ご了承ください。また、緊急連絡先を記入して下さい。

拝見！地域のつながり支え合い



初の開催 参加者から大好評

久保区で初めての「健康達人区らが」は、5月25日に開催しました。12人が参加して「こころの健康」をテーマに高齢者のうつ病について学びを深めました。

久保区

この他にも、簡単なストレッチ体操やゲームをして、楽しい一時を過ごしました。参加者からは「楽しかったね」「来てよかった」「もっと早くからやればよかったね」などの感想が聞かれたほか、「次回は○○さんも誘ってみよう」という声もあり、今後も引き続き感染予防を講じて開催する予定です。



高齢者の拠り所「ひまわりの家」オープン

「高齢者の孤独感や不安感を軽減したい」と、新町区に「ひまわりの家」が4月にオープンしました。毎月第2、4月曜日の午後1時半からサロンを開いています。

新町区

第2・4月曜にサロン

高齢者の居場所作りや介護予防の重要性を感じていた区内の原田夫妻が所有する空き家を活用して運営しています。サロンの名前には、誰もが知っているひまわりの花のように、身近で愛される存在になるようにとの願いが込められています。お茶会や映画鑑賞会、手芸など様々な企画で楽しんでいます。「今日も来てよかった」「日中気軽にに行ける場所があって安心する」と思ってもらえるサロンを目指していて、原田さんは「住民の力で高齢者の居場所作りが市内各地で増えるきっかけになればうれしい」と願っています。5月30日に開いたサロンでは、地域の人に依頼してマジックの披露やお茶会を楽しんだほか、キャラプキの作り方のコツや旅行の話などで盛り上がっていました。サロンでは随時参加者を募集しています。興味がある方は社協までお問合わせください。

「住民支え合いマップ」作りに着手

平原区が、「災害時等住民支え合いマップ」作りに向けて動き出しました。

5月28日には社協や市の関係者が出向き説明会を開きました。説明会では、避難所運営マニュアルや自主防災組織の話題を交えながら、一人ひとりが防災に対して関心を持つような働きかけを行うっていく重要性を解説。また、避難ルートは一方通行にした方が



平原区

良いこと、区内の要支援者を見積もることで必要な備えにつながるという説明もありました。参加者は、マップの必要性を共有したうえで、次のステップに向けた意見交換が行われました。今後は、区の常会の範囲指定やハザードマップに記されている箇所などの情報を整理し、作成に取り組んでいく予定です。

芦原中学校で5月27日に福祉学習が行われ、3年生がアイマスクやポッチャ、手話、点字を体験しました。

他者との違いを認め合うことや、福祉（「ふ」だんの「く」らしの「し」あわせ）を身近に感じてもらうことが目的です。アイマスク体験では、コミュニケーションを通して絵を見る「ソーシャルビュー」に挑戦。目の見えない人の立場になり、どのような絵が描かれているのかを詳細に説明していました。ポッチャ体験は、チームで協



目が見えない人に絵を見てもらおう「ソーシャルビュー」体験

アイマスク、手話、点字… 芦原中で「福祉学習」

力してどこにボールを投げれば良いかを生徒が主体的に考え、白熱したゲームの中から年齢や性別、障がいの有無に関係なく一緒に楽しめる競技であると実感していました。点字体験では実際に点字を打って名刺を作ったり、手話体験では日常のあいさつなど基本的な手話を習いました。小諸市社会福祉協議会は、この他にも車いす体験や福祉、認知症に関する学習会を開くなど、福祉学習の振興に取り組んでいます。



点字体験の様子

利用者、コール実施者を募集しています

ひとり暮らし高齢者あんしんコール事業



交流会の様子

日頃声掛けや見守りが必要な市内に住むひとり暮らし高齢者に、社協から電話をかけてコミュニケーションをとることで、安否確認や孤立感の軽減を図る事業です。

◎概ね月1〜2回、電話で安否確認を兼ねて話しをします。

◎5日以上連絡がとれない場合、通話中に異変があった場合などは、緊急連絡を行い、担当する民生・児童委員と連携して社会福祉協議会職員が現場に直行します。

◎年1回コールの担当者と利用者のみなさんで交流会を行っています。

問い合わせは、小諸市社会福祉協議会地域福祉係（電話25・7337）。

福祉推進のために社協会費のお願い

小諸市社会福祉協議会は、「誰もがその人らしく安心して暮らすことが出来る地域社会」を住民と共に考え、協働して創りあげていくことを目指して、様々な事業に取り組んでいます。

会費は強制ではありませんが、多様化する福祉ニーズにより多く応え福祉の充実を図れるよう、協力をお願いいたします。

8月から社協会費納入のお願いをさせていただいております。

社協会費のご案内（会費の種類）

- 一般会員：市内全世帯が対象。一世帯 1,000 円
- 賛助会員：社協の活動に賛同して下さる個人。一〇 2,000 円
- 団体会員：社協の活動に賛同して下さる住民組織・団体等。一〇 2,000 円
- 法人会員：社協の活動に賛同して下さる法人。一〇 5,000 円

社協会費による事業でこのような声をいただいています。

【福祉学習】

福祉学習を通して、障がいのある人ない人に関わらず、みんなが思いあって生活できたらいいと思いました。（小諸東中生徒の感想より）

【社協情報誌ささえーる】

常日頃多くの『ささえ』により今を生きているんだと、社協情報を拝見させていただいています。（ささえーる読者より）

【福祉用具福祉車両貸出】

普段はなかなか出かけることがないが、車いすを借りて一緒に出掛けることができ、本人も喜んでいてよかったです。（車いす貸出利用者より）

【災害時等住民支え合いマップ】

- ・区として、災害対策マニュアルの中で、災害時等住民支え合いマップの見直しを位置づけ、毎年防災訓練に併せて、改定していくこととなりました。（西原区役員）
- ・今年度は更新ができ、区の全体像を役員、推進委員で共有でき更新の大切さを感じました。（東区役員）

お申し込みありがとうございます

寄付

順不同
敬称略

(4月1日～5月31日)

☆「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。

譲りあえる事業

★譲ります★

用具名	備考
①電気あんか	
②13弦の琴	2張
③勉強机	
④皿	大4枚、小10枚
⑤Yシャツ	男性用 3枚
⑥紙パンツ	
⑦紙パンツ用パッド	Lサイズ(75～105cm)

★譲ってください★

用具名	希望仕様
①ラジカセ	
②あぜシート	40cm×120cm 6枚
③扇風機	
④カラオケセット	



★登録お待ちしています！

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

◆社協受付分
・木内とみ子・匿名3子
◆ほらせんこもろ受付分
・川合信子・田中たま子・鬼久保昌子

名
寄付内容・衣類・おむつ・箱ティッシュ・現物
金
他
コ
ット
未使用はがき

※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「ささえーるこもろ」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。)

編集後記

夏の風物詩というと、皆さんは何を思い浮かべますか？私は何ととっても花火です。

ところで、日本で初めて娯楽としての花火を見た人をご存じですか？実は、江戸幕府を開いた徳川家康といわれています。その花火はイギリス国王から贈られたもので、筒の中につめられた火薬が火柱のように上がる「手筒花火（てづつはなび）」というものだったようです。

当時はまだ、今のような打ち上げ花火とは違った構造のようでしたが、どんな花火なのが見てみたいですね。

現在、花火玉には、直径が約6.9cmの小さな「2.5号玉」から、直径が約1mを超える「40号玉」まで、大きさも様々あるようです。

最も大きな「40号玉」になると、なんと上空約750mまで上がり、花火の直径も約750mにもなるということです。

色や形も変幻自在の現代の花火。それを目の当りにしたら徳川家康はどんな表情を見せるのでしょうか。葵の御紋の花火でも打ち上げれば、さぞ喜ぶに違いありません。

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」の中から出題しています。
Q 熱中症の症状の1つとして正しいものは？

- ① 腹痛 ② 背中痛み ③ めまい

- 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：7月29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
- (5月号の答え) ③小諸ライオンズクラブ

暑い季節がやってきます！

今年も

地球温暖化に伴い、夏の熱中症が増加しています。昔は日射病と呼ばれていましたが、今は熱中症と呼ばれています。どのような症状か学び、熱中症にならないよう注意することが必要です。

○熱中症について

熱中症の初期症状は、めまいや立ちくらみなどですが、放っておくとけいれんや意識消失などを起こすことがあります。

人間は不感蒸泄（ふかんじょうせつ）といって、何もしていなくても自然と水分や塩分が失われています。「汗をかいていないから」「のどが渴いていないから」「トイレに行きたくなってしまうから」と水分を取らないで過ごしていると室内にいても熱中症になるリスクが上がります。



○熱中症にならないために

●帽子や日傘を着用、涼しい服装、日陰の利用、水分補給を心がけましょう。

午後2時前後の暑い時間帯の作業や外出、炎天下での運動などはできるだけ避け、朝や夕方の涼しい時間に行動するだけでも熱中症のリスクを減らせます。

●熱中症警戒アラートや真夏日の予報が出ているときにはエアコンやクーラーをつけ、室温の調整やこまめに水分補給をして、脱水や熱中症にならないように気を付けて夏を乗り切りましょう！



○寝る前のストレッチで睡眠の質を高めましょう！

気温が上がり寝苦しい夜がやってきます。寝る前のストレッチは自律神経が整い、快眠の効果があります。質の良い眠りで体を休め、暑い夏を乗り切りましょう！

<首のストレッチ>

①鎖骨の上に手を置き、斜め上を眺めるように首の前側を伸ばす。



②左右交互に1～2回程度、20秒間ゆっくり呼吸をしながら首の前が伸びていることを感じましょう。

<脇のばし>

①手のひらは外側にして、腕を上へ伸ばす。

②反対の手で手首をもって横へ引っ張る。

③左右交互に1～2回程度、20秒間ゆっくり呼吸をしながら脇が伸びていることを感じましょう。

☆ゆっくりとした呼吸と筋肉の伸びを感じて、リラックスすることがポイントです。

