

ささえーる こもる

2022
11
月号

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。



働く女性が一層輝ける小諸を目指して

昭和55年に設立した小諸商工会議所女性会。現在、会員は40～70歳代まで幅広く、42人で構成しています。

主な活動は、各種講演会や研修会の開催、市内の福祉施設へタオルを寄付する「タオル一本運動」、地球温暖化対策の一環として取り組んでいる打ち水、外来植物「ハルザキヤマガラシ」の駆除活動、信州小諸ふ〜どまつの参加など多岐にわたります。

また、フードドライブ活動では会員や市民の皆さんから集まった缶詰やレトルト食品な

小諸商工会議所女性会

どを毎年小諸市社協に寄付。生活に困窮する人たちに役立てています。

女性経営者としての自己研鑽に励みながら、こうした社会貢献活動に際しては、自主的に楽しみながら参加することを心掛けています。

近年はコロナ禍によりイベントの中止、縮小をしてきましたが、徐々に社会も動き出してきたため、フードドライブをはじめとした取り組みやイベントの再開、充実を検討中。働く女性が一層輝ける小諸を目指しています。

※写真は昨年度、食料寄付の様子

11月号の主な内容

- 「こもれび」開館基準の変更のお知らせ
- アスパラキッズの日常
- 小諸市地域包括支援センターってどんなところ？
- 拝見！地域のつながり支え合い三和区、市区、菱野区西久保
- 譲りあえーる事業
- 社協クイズ
- 紙の門松

高齢者福祉センター「こもれび」 開館基準の変更のお知らせ

オープン1周年を迎えた高齢者福祉センター「こもれび」は、高齢者の皆さんに安心して施設を使用していただくために、新型コロナウイルス感染予防対策基準を設けています。

今後たくさんのご利用をお待ちしています。

問い合わせはこもれび（電話0267・22・5550）。

- ①まん延防止等重点措置または緊急事態宣言の際は閉館となります。
- ②開館時は、新型コロナウイルス感染防止対策等を徹底し開館します。
来館時は手指消毒や検温等にもご協力をお願いします。

感染警戒レベル 活動内容など	レベル1～6（医療非常事態宣言）	レベル6 （まん延防止等重点措置または緊急事態宣言）
①入浴	○ 整理券発行による人数・時間制限	<p style="text-align: center;">休館</p> <p>（長野県の感染警戒レベル引き上げの発表の翌々日から休館する）</p>
②飲食	決められた場所でひとりで	
③大声を出す活動 （カラオケ・合唱など）	○ 歌唱時マスク着用の徹底、マイクの都度消毒、手指消毒、換気、歌唱時対面を避け間隔を十分にとること	
④大声を出す活動以外の活動	○	
⑤各部屋の定員	運動指導室 50	
	サークル室 30	
	娯楽室1 8	
	娯楽室2 8	

※長野県新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベルを参照

悩みや工夫を共有 ぼらせんこもろで情報交換会



ぼらせんこもろは10月22日、市民活動・ボランティア活動「情報交換会」を開催しました。午前の部は分野を問わず、午後の部は子育て支援の分野を中心に集まりました。

ぼらせんこもろの企画で、活動者同士が集まるのは1年ぶり。コロナ禍での苦勞、メンバ―集めなど、活動の悩みや工夫を互いに話しました。

「直接顔を合わせて話すのは安心感があるね」という声もあり、活動者同士の新たなつながりも生まれましたようです。

ぼらせんこもろでは、今後も情報交換会を開催していく予定です。

アスパラキッズの日常

障がいを持つ小学生から高校生までの児童・生徒が、放課後や長期休暇などの学校休業日に通所し、生活能力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」。日々の活動の様子を一部、紹介します。

学校が終わると、それぞれが送迎車で社協に来所します。うがいと手洗いを行い自宅から持ってきたおやつを食べ、水分補給をしてから活動が始まります。

宿題がある児童・生徒はまずは宿題からスタート。低学年の児童はブロック遊びや粘土遊び、塗り絵、ボール運動などを楽しんでいます。高学年や中学生、高校生になると、音楽を聴いたり、読書、卓球などをして過ごします。

このほか、定期的なお誕生日会、季節に合わせた行事やおやつ作りなどを行っています。

10月には休校日があり、おにぎり作りやカレー作りの調理実習を行いました。おにぎり作りは自分で好きな具材を選び、ラップでご飯を包みながら握り、お好みでのりを付けて完成。自

宅から持ってきたおかずと共においしくいただきました。

カレー作りは野菜の皮むきから始め、野菜を切ったり、炒めたり、アスパラキッズで育てた今年最後のミニトマトも入れたオリジナルのカレーを作ってみるなどおいしくいただきました。

また、地域の人の協力で実現したリンゴ狩りは、採れたてのリンゴをそのまま丸かじり。おいしいリンゴ



好きな具材でにぎったおにぎり

を味わいながら、あいさつや会話を通じた地域の人のふれあいも体験する機会にもなりました。



野菜の皮むきから始めたカレー作り



地域の人の協力で実現したリンゴ狩り

職員採用試験案内 正規職員

- ▽受付期間 令和5年3月31日（金）第1次試験・受験申し込みが次第、随時
- ▽総合職・1名・事務所、及び関連施設等で社会福祉各分野に関する業務全般に従事
- ▽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）
- ▽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）※受付時間は、平日の午前8時30分から午後5時15分までです。（土曜日、日曜日、祝日は休業となります）

パートタイム職員

- ▽業務内容 障がい児通所支援（放課後等デイサービスでの児童・生徒への支援）
- ▽勤務時間 14時から18時
- ▽採用人員 若干名
- ▽年齢学歴 不問 高校卒以上
- ▽必要な資格 普通自動車運転免許
- ▽申込方法 下記書類を郵送にて提出①ハローワーク紹介状②履歴書（写真添付）③職務経歴書
- ▽選考方法 書類選考と面接試験

各申込み・お問合せ

〒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0267-25-7337）まで。随時、職員説明・見学会を実施していますので、電話などでお問合せ下さい。

高齢者の“なんでも相談窓口”として小諸市社協が運営している「小諸市地域包括支援センター」について紹介します。

小諸市地域包括支援センター



小諸市地域包括支援センターは、65歳以上の皆さんの生活や、介護などの悩みや困りごとに対するなんでも相談窓口です。小諸市社会福祉協議会が小諸市より業務を受託しています。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員を中心とした専門職員らがそれぞれの専門性を生かし、互いに連携を取りながら相談に応じています。

◇どんな相談を誰から受けているの？

- 本人からの相談(例)
- ・だんだん動けなくなってきたので運動に行きたい。
- ・入浴が大変なので入浴ができる所に通いたい。

■家族からの相談(例)

- ・認知症なのか、どうも様子前と違う気がする。
- ・介護保険制度について教えてほしい。
- ・必要がないものを買わせてしまった。

■近所の人からの相談(例)

- ・一人暮らしの人が、ごみ出しや買い物などに困っているみたい。
- ・近所に住む高齢者が家族から大声で叱られているみたいで心配。

◇どんな方法で相談したらいいの？



・まずはお電話ください。自宅へ訪問して相談を伺います。

・来所での相談も受けることができます。

◇相談費用はかかるの？

・相談は無料です。交通費もかかりません。お気軽に相談してください。

◇連絡先は？

小諸市地域包括支援センター(電話 0267・26・2250)

◇開所日時？

月々金曜日(土日祝、年末年始は休業)午前8時30分〜午後5時15分まで。

小諸市ファミリーサポートセンター 令和4年度後期説明会・交流会ご案内

- ◇開催日：12月2日(金) 9時から
- ◇会場：小諸市社協2階大会議室
- 新規入会希望者又は本センターに興味のある方への説明会を開催します。また、後半は会員を含めた交流を行います。※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、感染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します。
- ◇申込み締切り：11月22日(火) ※託児が必要な方は11月17日(木)まで
- ◇申込み・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 ▽Eメール：famisuppo@k-syakyu.org ▽ホームページ：https://www.k-syakyu.org/?page_id=6935

小諸市社協は、今年度も社会福祉士相談援助実習の受入れを行いました。実習生二人の感想を聞いてみました。

××××××××

座学では学ぶことのできない地域住民との関わり、地域の福祉のあり方などを学ぶことができました。民生委員活動や区



長野大学の小松さん(左)と長井さん(右)

の取り組みなど小諸市はとて福社の意識が強い地域だと改めて実感しています。この経験を大切に今後、現場や社会に貢献できるように尽力したいです。(小松周)

小諸市社協の概要と取り組み、市民との関わりでは好奇心を持つことで人間関係を形成することができ、「コミュニケーション技術を適切に活用するための判断能力の必要性や、社会福祉士の役割について学ぶことができ、今までの経験や学びを今後を生かし、将来は地元の小諸市に貢献していきたいです。(長井優樹)

拝見！地域のつながり支え合い



市区の「健康達人区らぶ」は、10月4日に開きました。この日のテーマは「回想法」。懐かしい写真や映像を見て過去の思い出を語り合う回想法は、脳を活性化し情緒を安定させ認知症の予防に効果的であると言われています。参加者には小諸市の懐かしい写真をもらいました。思い出したことを語って「懐かしい」などの声もある一方で、「出かけるときは佐久方面が多かったから、こんな場所があったなんて知らなかった」という声もありました。

「回想法」で盛り上がり市区



小諸市高齢福祉課による「健康長寿の3本柱」をテーマにした集いが10月7日、三和区の公民館で開かれました。「健康長寿の3本柱」とは栄養、運動、社会参加のことで、当日は保健師、管理栄養士、歯科衛生士の専門職が健康寿命を伸ばすために必要な話や握力測定、発声テストを行っています。ウォーミングアップで行った頭と体を使ったじゃんけんでは会場は大盛り上がり。測定終了後は、たんぱく質の重要性を聞き、「口頃から摂っているよ」「意識して食べてみようかな」などの感想が出ていました。

「健康長寿の3本柱」三和区



10月12日、菱野区西久保で1年ぶりの「健康達人区らぶ」が開催されました。歌を歌う時間では公民館の窓から野菊の花が見えたため、「窓越しの景色」と歌詞がマッチしているから」と、参加者から「野菊」を歌おうと提案がありました。あいにく職員が知らない曲でしたが、まさに歌詞の風景そのものでした。

座ったままでも取り組める「信濃の国体操」では、皆さんは全員立ち上がって元気に体操。久しぶりの開催でも、慣れ親しんだ仲間と楽しい時間を過ごせたようです。

「野菊」合唱 菱野区西久保

☆「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。



寄付

順不同
敬称略

お心遣いありがとうございます

8月1日～9月30日
◇社協・ぼらせんこ
もろ受付分◇
お米、毛糸、ハガキ、
おむつ、手作りリマス
コット
子 笹沢仁代・川合信
匿名5名

譲りあえる事業

★譲ります★

用具名
①風呂用椅子
②ジュニアシート
③ベビーカー用雨よけ
④おまる
⑤五月人形
⑥勉強机
⑦ポータブルトイレ
⑧アルバム
⑨食器類（お椀、飯碗等）
⑩掛け布団
⑪ こたつ

★譲ってください★

用具名
①通信型カラオケセット



★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



※問合せ先：地域福祉係（電話 25-7337） ホームページ：http://www.k-syakyu.org/?page_id=6867

(6ヵ月過ぎても残っている案件は、この「ささええるこもろ」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

気象病の中でも「天気痛」や「低気圧不調」と言われるものは、気圧の変化による体内の水分バランスの乱れで血管拡張や自律神経の乱れが頭痛やだるさ、めまいを引き起こすとのこと。皆さんはご存知でしょうか。私も最近天候悪化時の頭痛に悩まされています。対処法について調べたところ、バランスの良い食事や適度な運動や入浴、マッサージ、休息といったワードが出てきました。実は、すべて身近なところに隠れていたんですね。

食欲の秋、スポーツの秋と言われますが、気圧の変化が激しくなる秋の気象病の対処にも、好条件がそろっているのではありませんかと感じています。肉や野菜たっぷりの鍋、栗やさつまいものデザート、リンゴや梨などの果物を食べたり、好きなスポーツの活動に参加してみたり、紅葉の中少しだけ近所を散歩してみたり。秋を楽しむことなんですね。

ところで、気象病とは直接関係ないかもしれませんが、仕事の効率アップや質の向上にも、秋の食や運動が役立つと考えられています。

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。

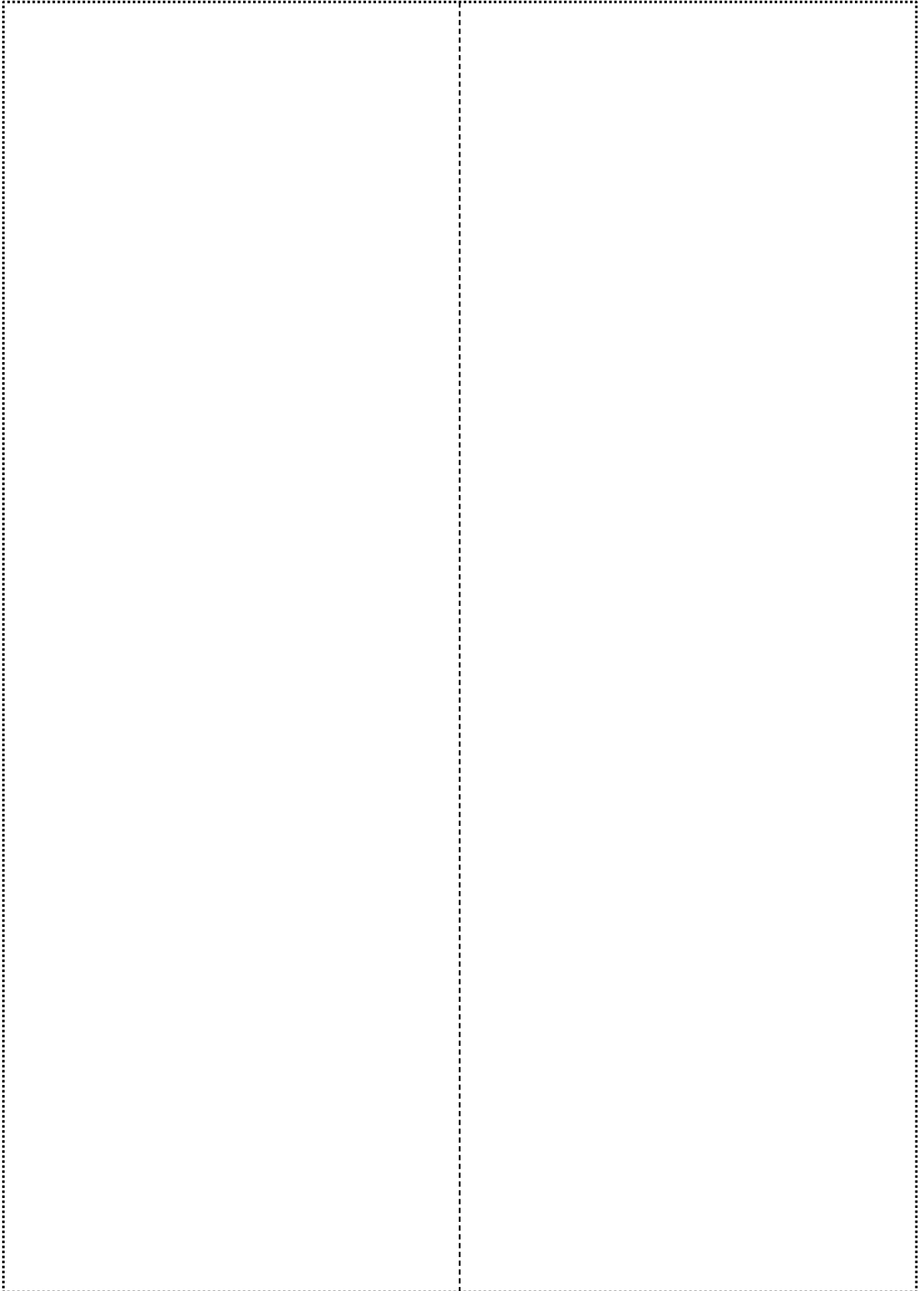
今号のささええるこもろからクイズです。
Q 小諸市地域包括支援センターにいる職種はどれでしょうか？

- ① 生活支援コーディネーター ② 主任介護支援専門員 ③ 介護福祉士

- 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、ささええ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：11月30日（水）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-syakyu@ctknet.ne.jp
- (9月号の答え) ③3番目

ご利用ください
「紙の門松」

裏面を切り取ってご利用ください。
小諸市社会福祉協議会、小諸市共同募金委員会



ご活用ください
「紙の門松」

切り取ってご活用ください。
小諸市社会福祉協議会、小諸市共同募金委員会

賀正



社会福祉
法 人
小諸市社会福祉協議会
小諸市共同募金委員会

賀正



社会福祉
法 人
小諸市社会福祉協議会
小諸市共同募金委員会