

# ささえーる こもる

2023  
**11**  
月号



## 小諸市の地区民児協紹介 ② 東南部地区

ささえーるこもる9月号から、小諸市の民生・児童委員協議会の各地区のご紹介をしています。2回目は東南部地区民児協です。

東南部地区の地区会は毎月野岸小学校の校長先生が出席し、学校の様子を話していただきます。児童の様子を知ることができる大事な時間となっています。

インタビューさせていただいたところ、「現体制で約1年になりますが、悩み事があったら皆でよく話し合い、すぐ解決に向かうのが東南部地区の良い所です。区の枠を超えて活動に参加をしたこともありました。他の区の活動を勉強するなど、支援活動への意欲を感じられます。区の行事や活動がどんどん再開してきているので、今後も情報交換を行い、より仲を深めていきたいと思います」とお話がありました。

小林会長からは、「皆さんとてもよくやってくれて助かっています。委員同士の連絡もすぐ取れて仲が良いです。委員同士が上手くいくことは、その地域に住む人全体にとっての得になります。区の窓口なので何かあればお気軽に」とおっしゃっていました。

### 11月号の主な内容

- こもれび講座 ふれあいまつり
- 中学校でふくし学習
- アスパラdays
- 譲りあえーる事業
- 拝見！地域のつながり支え合い
- 「紙の門松」
- (相生区・六供区)

# こもれび講座はじまります

小諸市高齢者福祉センターは、高齢者が心身ともに健康で明るい生活を送ることが出来るように、健康増進や教養の向上及びレクリエーションに関する取り組みを行っています。

創作活動や軽い運動、音楽レクリエーションなど気軽に参加できますので、ぜひおでかけください！

## 当面の予定

開催日時	内 容	講 師	申込締切日
令和5年12月26日(火)	自然の植物を使った物作り	長岡賢司先生	令和5年12月8日(金)
令和6年1月23日(火)	音楽に合わせて心も体もリフレッシュ	岡部弘美先生	令和6年1月12日(金)
令和6年2月29日(火)	体を使ってリフレッシュ	田澤幸枝先生	令和6年2月9日(金)
令和6年3月26日(火)	押し花を利用した物作り	高橋次子先生	令和6年3月8日(金)

- 対 象 者 市内在住の60歳以上の方
- 参 加 費 無料
- 申 込 み あり(申込期日あり)
- 開 催 時 間 13時30分から
- 会 場 小諸市高齢者福祉センターこもれび 電話 22-5550
- 問 合 せ 小諸市高齢者福祉センターこもれび 電話 22-5550

## 令和5年度 ふれあいまつり 障がい者作品展示会開催要綱

- 1 目 的 国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とし、この期間を中心に、様々な意識啓発に係る取り組みを展開します。
- 2 主 催 令和5年度ふれあいまつり実行委員会  
社会福祉法人 小諸市社会福祉協議会
- 3 後 援 小諸市 小諸市共同募金委員会
- 4 期 日 令和5年12月2日(土)  
10時～15時
- 5 会 場 小諸市市民交流センター  
会議室3・4・5・6
- 6 内 容 ふれあいマルシェ(物販・飲食)  
ふれあい美術展  
イエローリボンツリー  
フードライブ 等



昨年度のふれあいまつりの様子

# アスパラdays

放課後や長期休暇などの学校休業日に障がいを持つ小学生から高校生までの児童・生徒が通所し、生活能力の向上を図る放課後等デイサービス「アスパラキッズ」。日々の活動の様子を一部、紹介します。

## 9月1日は「防災の日」

防災の日になんで避難訓練を実施しました。当日、利用していた子どもたちも参加し、ヘルメットをかぶり、防災リュックを背負い避難しました。学校でも避難訓練を行っているため、素早く避難するこ



とができました。その後、参加できる子どもたちと職員で消防署の職員より、AEDの講習を受けました。日頃から防災の意識を高められるといいですね。

## 市内の事業所と交流

9月29日、市内の放課後等デイサービス事業所「さくくらキッズらほ小諸教室」のお友達が遊びに来てくれました。夏休みに引き続き、2回目の交流となった今回は限られた時間の中でポッチャヤボードゲームなどを一緒にを行い、交流を楽しみました。子どもたちのたくさんの笑顔も見ることができ、今後も定期的に交流会を開催出来たらと思います。

## 地域の方のご協力を得て

今年には観賞用かぼちゃの寄付をたくさんいただきました。かぼちゃに目や口をつけたり、帽子をつけたりして飾りつけをしました。それぞれの飾りをつ



けると、とても満足そうな様子で記念撮影もしました。完成したかぼちゃを部屋の中に飾り、ハロウィンを楽しみました。また、今年もリンゴ狩りの体験をさせていただきました。採れたてのリンゴを丸かじりし、おいしそうな笑顔が見られました。地域の方とあいさつをしたり、ふれあいを体験する機会となりました。



## 新入職員紹介 よろしくお願ひします



新たに小諸市社会福祉協議会の職員として4名が入職しました。

これから地域住民の方々と一緒に、地域のために活動をしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

(写真左から) 関彩花 池田美由喜  
東城恵美 浅沼孝哉



拝見!

# 地域のつながり・支え合い

## 相生区

### 災害に備えて 支え合いマップ作成



相生区で災害時等住民支え合いマップの更新が行われました。このマップは災害時に誰も取り残さないことを目的として作成するものです。相生区では副区長や民生・児童委員、福祉関係者等をはじめとした福祉推進委員会の皆さんが、情報を持ち寄り話し合いながら新たなマップを作成しました。

5月から月1回程のペースで福祉推進委員会を開催し、マップの更新作業を進めてきました。商店が多いという地域性から顔なじみの関係も多く、区民全員を対象にマップ掲載についてアンケートをとるなど、相生区ならではの活動もみられました。完成したマップを見て委員の皆さんからは「1枚で見えると分かりやすいね」と声があがっていました。

新型コロナウイルス感染症による規制の緩和に伴い、「今年度はマップ更新をしたい」とお声かけいただく区が増えております。マップ更新に関わりご不明な点等ございましたら、小諸市社会福祉協議会までぜひお気軽にお問い合わせください。

## 六供区

### 95歳の寺沢さん ～自分の力でやりとげること人との関わりを大切に～



(敬老会で愛染かつらを歌う寺沢さん)

民生委員の方より「地域にとっても素敵な人がいます」と情報をいただきましたので、インタビューに伺いました！ご紹介するのは、六供区にお住まいの寺沢さん。初めての訪問にもかかわらずインタビューを快諾し、温かく迎えてくださいました。

今年で95歳になった寺沢さんはとても明るく、身体も心も元気な方です。そんな寺沢さんのモットーは「できることは自分の力で最後までやる」こと。その行動の裏には「身体が全然動かなくなったら、自分だけじゃなくて周りも切ないじゃん」という思いがありました。

元気の秘訣は「とにかく外に出て人と関わること！」と教えていただきました。寺沢さんは、健康達人区らぶや敬老会など、地域で開催される様々な活動に積極的に参加されています。またひ孫が11人いるとのことで、子ども達と関わることも日々の楽しみだと仰っていました。

インタビューはあっという間に終わってしまいました。数々の貴重な話を伺うことができました。寺沢さん、インタビューにご協力いただきありがとうございました。いつまでもお元気で。

# 市内中学校で

# ふくし学習

## 芦原中学校

身近な「ふくし」を  
体験しよう！



芦原中学校で3学年の皆さんを対象にふくし学習が行われました。今年度は「ふくしは身近であることを知り、学習を通して将来の自分や周囲の人の幸せについて考える」をテーマに、クラスごと点字・アイマスク・手話・ポッチャの4

種類の体験をしました。

ポッチャ体験ではチームに分かれ点数を競い合いました。点数が入るたびに歓声が上がリ、誰もが楽しめるスポーツであることが体験できました。

体験のあと生徒の皆さんから「ふくしって思っていたより自分に関係があると知りました」「貴重な機会でした。学びを活かして自分ができることをしたいです」など様々な感想をいただきました。この一連の学習が生徒の皆さんにとって、ふくしに興味を持つきっかけとなれば嬉しく思います。

## 小諸東中学校

障がいと向き合う当事者の方より  
生徒の皆さんへエール

ふくし体験学習、ふくしふれあい座談会に続き、「当事者と社協職員のトークセッション」を行いました。これまでの学習とは異なり、障がいを抱えて生活を送る方の体験談を聞く機会となりました。

講師としてお呼びした清水英紀さんは、脳梗塞の後遺症



で右麻痺を抱えながら仕事をされています。障害と向き合うことになった初期の思いから、受け入れ生活を送るようになるまでの感情の変化を、出来事と笑いを交えながら明るく話をしてくださいました。日々の生活で大変なことがあっても「負けてたまるか」という思いで過ごしているとのこと。「前向きに生きてほしい」と話がありました。

## 「ささえ愛♡チャンネル」コミュニティテレビにて放送中！

11月テーマ「障がいについて」  
12月テーマ「介護予防について」



過去放送分については各回放映終了次第、社協YouTube・ホームページに掲載しています。

QRコードからぜひご覧ください。

## ホームページを リニューアルしました

10月26日より見やすく、快適に利用できるようホームページをリニューアルしました。

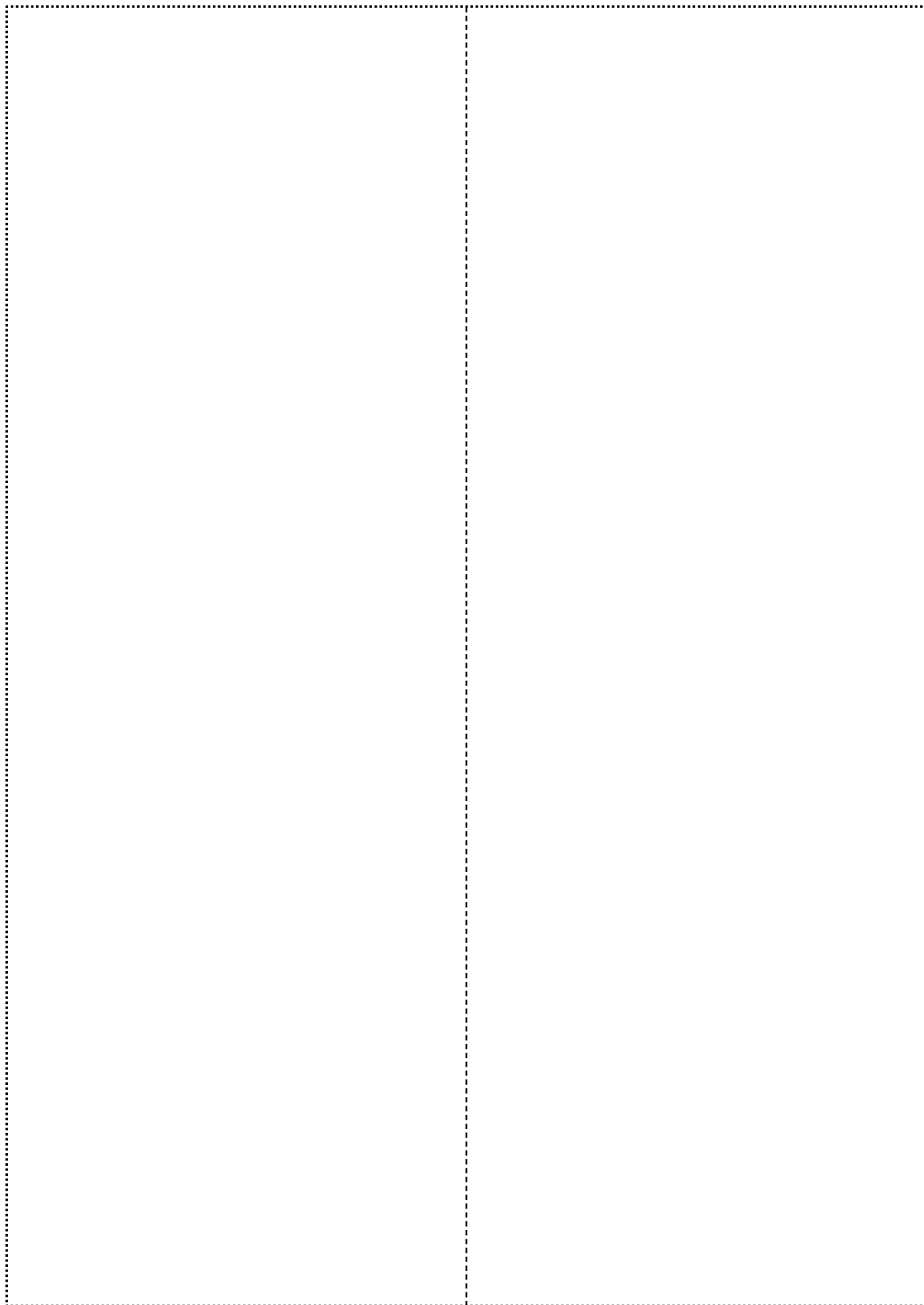
今後もより見やすい情報発信に努めていきます。





ご活用ください  
**「紙の門松」**

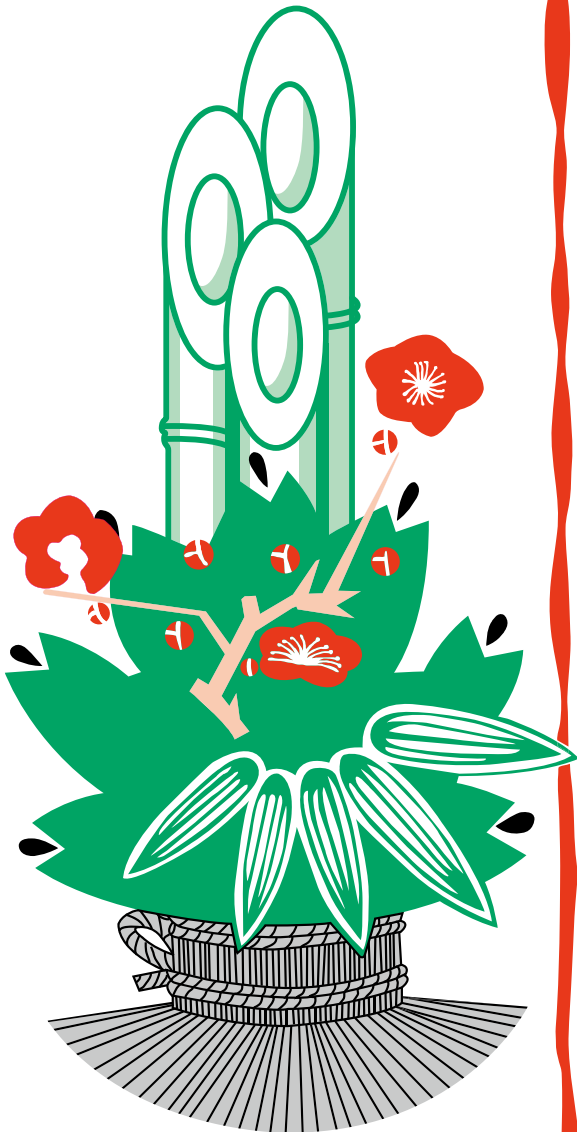
裏面を切り取ってご活用ください。  
小諸市社会福祉協議会、小諸市共同募金委員会



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