

# 社協うえだ



No.73 平成30年10月1日

発行/社会福祉法人上田市社会福祉協議会

●TEL 0268-27-2025(代) ●FAX 0268-27-2500

●上田市中央三丁目5番1号 ●www.ueda-shakyo.com

印刷/宥大和印刷



上田市社協イメージキャラクター  
“うさたま”

写真：塩田東山観光農園付近 蕎麦畑



## 主な内容

- 2～3 ● 住民支え合いマップと自治会の取組み
- 4 ● まいさぼ上田 プチバイト事業
- 5 ● 上田市社会福祉大会、高齢者文化祭
- 6～7 ● 赤い羽根共同募金お知らせ

- 8 ● お知らせ
- 9 ● サマチャレ報告、居場所づくり(子どもカフェ)
- 10 ● 災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練
- 11 ● 募集しています
- 12 ● 善意銀行、無料相談





近年、少子高齢化や人口減少、核家族化の進行などから近所付き合いが希薄になりがちです。そんな今だからこそ、近所の助け合いの力「近助力」が必要となつていきます。

どんな状態になつても、住み慣れた家や地域で安心して暮らし続けるためには、住民同士の支え合い、人と人とのつながりが地域のつながりが必用です。

# ご近所さん！ 近くの人みんなで助け合い

## つながりの きっかけ作りに 住民支え合いマップ

上田市社会福祉協議会では誰もが安心して暮らせるまちを目指し、支え合いの仕組みづくりを推進していきます。

住民支え合いマップは、支援が必要な方と関わりのある方を地図上に起こし、地域でのつながりを把握するものです。これは上田市の災害時要援護者登録制度を使い、上田市、自治会、社会福祉協議会の3者が協定を結んで作成します。

この住民支え合いマップを作成することで、人と人、人と地域の「つながり」が見え、日ごろの地域での支え合い活動、共助の仕組みづくりに活用することができます。



小牧自治会マップ検討会議の様子

〇〇〇自治会 住民支え合いマップ (サンプル)

**上田市の災害時  
要援護者登録制度**

災害が発生した際、自力での避難が困難なため、援護を必要とする方々に対する支援を地域住民が中心となって行えるようにするための制度です。

助けて  
ください

行きます

要援護者として  
登録

支援者として  
予め決めておく

いざという時  
避難誘導、安否確認 等

## 「気にかける」から始まる 地域のつながり

### 下室賀自治会

下室賀自治会では、住民支え合いマップの活用を積極的に行っています。支援者の方に要援護者との普段の関わりについて聞く、「通勤や散歩の際に会ったら声をかける」「雪が降ったら見に行く」といったことが挙げりましたが、特別なことはしていないとのことでした。日常的に関わりを持っている方が多く、特別に何かをするわけではないが、「気にかける」ということを大事にしていると皆さんは話していました。

## 日常の関わりが育む安心感

下室賀自治会では、毎年春に防災訓練を行っています。

3年前からこの防災訓練時に、要援護者（高齢の方や一人暮らしの方）の避難誘導訓練も行うようになりました。

訓練では支援班の人達が、要援護者として予め希望している方のお宅を確認し、災害時を想定して、自宅から「



ミニコミュニティセンターまで避難誘導を行いました。

要援護者として登録しているAさん宅に向かう支援班は、玄関からではなく、庭にまわって窓からAさん呼びました。「家にいるときは玄関からよりも窓から呼んだ方が聞こえるから」と普段からAさんとの間で確認しています。Aさんの支援者になっている方は、「庭に車がない場合、大体どこに行っているのか分かる」と話すほど、普段から交流があり、このつながりが生活の中での安心感を強くしています。

## 災害時だけでなく日常も！ 広がる近助の輪

### 西野竹自治会

西野竹自治会には、自治会における福祉ニーズを発掘し、地域住民が相互に連携を図り、災害時のみならず、日常での支え合い・助け合いの地域福祉活動を推進することを目的とした「自治会サポートチーム」があります。

3年前に立ち上がったこの「自治会サポートチーム」では、災害時要援護者登録をしている方に対し、アンケートを行い、毎日の生活での困りごとを把握することに努めています。今後、要援護者からの承諾が得られれば、支援者だけでなく、隣組内で情報を共有し、日常での支え合い・助け合いの仕組みを作っていくと現在動き出しています。

## まずはつながること、 つなげるのが重要！



顔が見える関係を築くことで、相手とつながる

## 気づく



相手を知っているから変化に気づける

## 助け合う



気づくことで、何が必要か、何ができるかを考え助け合いにつながる

## 助け合いは

## こうして生まれる

## 今ある集いの場を 視点を変えてさらに有効活用

### 吉田自治会

吉田自治会のお楽しみ会は、要援護者と支援者の交流も兼ねた集まりの場として行われています。

もともとは会食会や茶話会といったことで行われていましたが、参加者も固定され、人の集まりも悪くなってきたため、一度廃止となりました。しかし、再開して欲しいと住民からの強い希望があり、再開することとなりましたが、引き続き参加者が増えないことが悩みでした。

そこで、既に完成していた住民支え合いマップの要援護者と支援者との交流の機会も兼ねたいと、支え合い支援関係者にも声をかけたところ、参加者が増えました。支援者が要援護者を誘うことで、参加してくれる方が何人もいたそうです。

現在行っている活動の視点を変えることで、要援護者と地域住民の大切なつながりの場となりました。



身近な  
社会貢献活動！

# 就労体験場所の提供に ご協力ください



… まいさぼ上田 …

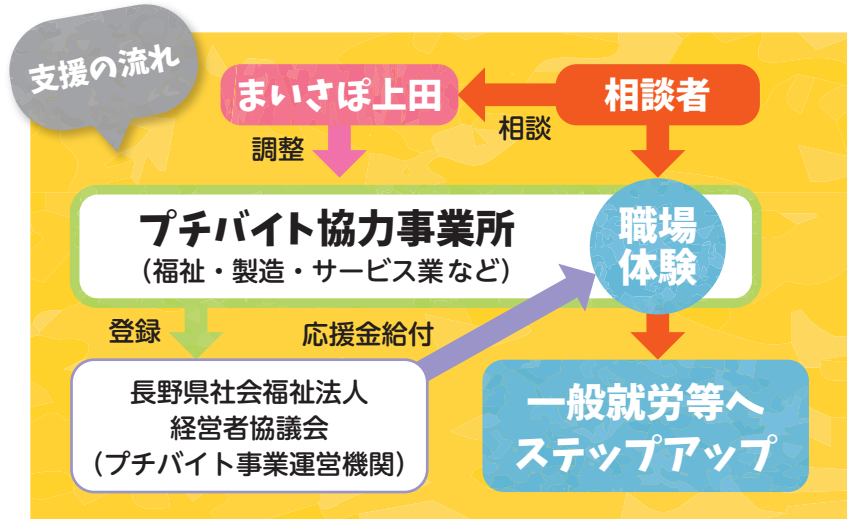
まいさぼ上田では、生活困窮者自立支援法の施行に伴い、経済的に困りの方に対して、一緒に課題を整理して解決することで自立した生活が送れるよう自立相談支援や家計改善支援を行っています。

その中で、「ひきこもり状態から脱却をしたいが、何をすればいいのかわからない」「離職期間が長くなり、仕事をしたいけど自信がない」といった方に対し、短時間（1日4時間×6日程度）の就労体験を通じて、社会に踏み出すための「助走期間」として「プチバイト事業」の普及に取り組んでいます。

### プチバイト事業 (就職活動応援金付職場体験事業)

就職を希望し、現に生活に困窮している方のために、職場体験の機会を提供するとともに、就職活動応援金を給付して経済的支援を行います。

相談者は登録事業所（福祉・製造・サービス業などの業種）において、短期的な就労体験により一般就労を目指します。



## … 実際にプチバイトを実施して …



### ずくだせ農場

**(事業所)** 働きぶりも良く、大変助かった。  
最初より表情が豊かになったのを感じ、日々達成感を感じてもらえたと思う。

**(相談者)** やらなければいけないという気持ちの一区切りとして、プチバイトを通して一歩踏み出すことができた。

**(事業所)** 最初は不安もあったが、この事業を知り勉強になった。本人も積極的に働いていて、この先もつながってほしいと隣にあるカフェに紹介し、プチバイト終了後、そこで働くこととなった。本人の働くことのきっかけになれたことがよかった。

**(相談者)** 決められた期間であることや、直接事業所から給料をもらうわけではないので、気兼ねなく働け、その中で仕事に対する興味や意欲も出てきた。



### くるっぽ

プチバイト事業を利用された方の多くは、就労体験を通じて自分が必要とされる経験や、短時間でも仕事を行い通したという達成感から、少しずつ自信を回復して、就職活動に取り組み、社会参加に結びついています。

一人ひとりに合った就労体験場所を提供するためには、多くの職種が必要です。同じ地域で暮らしている方の自立のため、就労体験場所の提供にご協力をお願いします。

詳しくは  
**まいさぼ上田**  
(上田市ふれあい福祉センター内)  
**TEL71-5552**  
まで

どなたでも  
ご参加  
いただけます!

# 第12回 上田市社会福祉大会

大会テーマ▶「あったかい 心あふれる 協働のまち」

上田市社会福祉大会は、住民一人ひとりが地域福祉を支える一員として、持続可能な新たな  
支え合いの仕組みづくりに向けて、さらに地域福祉を推進していくことを目的に開催します。

今回は、落語家の三遊亭多歌介さんを講師に迎え、手抜きではなく「良い加減」で、福祉に  
関係する方々が、楽しく明るくリラックスできるお話をいただきます。



三遊亭 多歌介さん

開催日時／**11月1日(木)**

13時15分～15時15分 (受付／12時30分から)

会場／**サントミュージゼ 大ホール**

参加費  
無料

【内容】 ● 式典／表彰 (社会福祉活動功労者)

● 講演／講師 **三遊亭 多歌介** さん

【演題】「落語家が語る、

**イカゲン(良い加減)の福祉**」

● 三遊亭 多歌介さん

1966年東京生まれの江戸っ子噺家。学生の頃から人を笑わせる快感を覚  
え、憧れの三遊亭圓歌に入門。1997年真打昇進三遊亭多歌介に。「幸せが  
幸せを～笑いが笑いを呼ぶ」をモットーに落語だけでなく、全国で講演会  
の開催、TV出演と活躍中

大勢の皆さまの  
ご来場をお待ち  
しております。

この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。

## 趣味の輪の笑顔はじける 文化祭

### 第41回 上田市高齢者文化祭 開催のお知らせ

上田市高齢者福祉センターで活動されているクラブ会員の皆さんが、一年間の成果を発表する  
場が高齢者文化祭です。大勢の皆さまのご来場をお待ちしております。

**10月20日(土) 9時30分～15時**  
**21日(日) 9時30分～14時**

ステージ発表

20日(土) 大正琴、パドル体操、詩吟木曜会、  
カラオケ、新舞踊

21日(日) ハーモニカ、詩吟、手品、  
日本民謡を楽しむ会

特別  
出演

20日(土) 10時15分～  
『三好町保育園太鼓演奏』

21日(日) 10時～  
『上田染谷丘高校舞踊班』



【開催場所】 上田市高齢者福祉センター  
(上田市常磐城3-3-18)

★交流コーナー

ダンス、卓球、マレットゴルフ、囲碁、将棋、茶道(茶席)

★作品展示コーナー

編物、木彫、書道、手芸、短歌、陶芸、  
俳画、俳句、川柳、パソコン、仏像彫刻、  
フラワーアレンジメント

★即売コーナー

和菓子、おやき、お弁当、お花、  
手工芸品、果物、野菜、手作り味噌 他

● 問い合わせ 高齢者福祉センター TEL 22-4119





# 赤い羽根共同募金にご協力お願いします

10月1日▶12月31日

「じぶんの町を良くするしくみ」をキャッチフレーズに、10月1日(月)から全国一斉に募金運動が始まります。どうぞあたたかなご支援をお願い申し上げます。

上田市共同募金委員会 募金目標額

**26,617,000円**

赤い羽根共同募金は、市内の福祉活動を行う団体等からの助成申請にもとづき、配分計画を策定し、その計画額を「募金目標額」として募金運動を実施します。

地域配分  
**16,723,000円**

上田市内で  
使われます。

集まった  
募金の  
使いみち

広域配分 **9,894,000円**

広域配分は長野県全域を対象に、福祉活動のほか、防災物品の整備や災害義援金等に使われています。

今回の平成30年7月豪雨災害の災害ボランティア活動を支援するため、長野県共同募金会からは1,000万円を被災県の共同募金会へ拠出しました。(全国の総額3億90万円)  
このお金は赤い羽根共同募金のうち、災害ボランティア活動支援のために積み立てている準備金からで、被災地での災害ボランティアセンター立ち上げ経費やボランティアグループ・NPOの活動を支援するために使われます。

**3,361,000円**  
地域ふれあい事業、自治会助成金  
地域でのお茶飲み会、サロン等

**1,670,000円**  
地域福祉推進事業、  
住民支え合いマップ等

**3,389,000円**  
各種相談事業、子育て支援事業  
広報紙発行

**1,565,000円**  
高齢者福祉事業  
紙おむつ贈呈、配食サービスなど

**1,975,000円**  
福祉普及校事業  
小・中・高校への助成金

**4,063,000円**  
上田市内の社会福祉施設や団体の事業  
H31年度 共同募金 助成予定団体への支出  
(下表参照)

**700,000円**  
障がい者福祉事業  
希望の旅事業／在宅の重度障がいがある方と  
介護者を対象にした旅行

## H31年度 共同募金 主な助成予定団体

上田地区	上田地域福寿クラブ連合会	上田地区	上田市食生活改善推進協議会(新)	真田地区	おもちゃ図書館くるくるさなだ
	上田市身体障害者福祉協会		上田市学童保育所どんぐり運営委員会(新)		たまた箱
	上田市赤十字奉仕団		上小ふれジョブ連絡協議会上田支会(新)		上田市真田地区赤十字奉仕団
	上田ボランティア連絡協議会		NPO法人子育て応援団ぱれっと		ミミールの会
	上田市視覚障害者福祉協会		丸子地域高齢者クラブ連合会		大福会
	上田市聴覚障害者協会		上田市丸子身体障害者福祉協会		真田地域ボランティア連絡協議会
	上田地区保護司会	丸子ボランティア連絡協議会	上田市真田地域食生活改善推進協議会		
	豊殿地区循環バス運営委員会	傾聴ボランティア・まるこ	モチーフの会		
	上小手話サークル	丸子モチーフの会	ふれあい広場実行委員会		
	絵手紙サークルひまわり	丸子地域食生活改善推進協議会	武石高齢者クラブ連合会		
	モチーフの会	E-キャップの会	もみじ会		
	うえだ市民ふれあい広場実行委員会	上田市丸子地区赤十字奉仕団	武石身体障害者福祉協会		
	上田地区更生保護女性会	リハ・つぼみの会(新)	武石ボランティア連絡協議会		
	上田市子ども会育成連絡協議会	真田地区	真田地域長寿会		
	ビックリ箱の会		障害のある人達の家族の会		
	チャイルドラインうえだ運営委員会		真田町身体障害者福祉協会		
			武石地区	chi-ku竹庵	
					計46団体

## 募金の 目安額について

チラシや封筒に記載されている「目安額」は、募金目標額に対して世帯数などから算出した、目標額達成のための「目安」となる額です。

赤い羽根共同募金は、地域のさまざまな団体からの助成申請に基づき「募金目標額」が設定されます。



基金運動は上田市全域で行い、市内の店舗や施設等に基金箱を設置し協力をお願いしています。基金箱の設置予定箇所は以下のとおりです。

### 平成30年度 基金運動期間中 基金箱設置協力店など(予定)

上田地区	イオン上田店	やまぎわ薬局(本店)	真田地区	十福の湯
	ザ・ビッグしおだ野店	蔦屋書店上田大屋店		ふれあいさなだ館
	上田商工会議所	平安堂上田しおだ野店		ゆきむら夢工房
	西友上田東店	カインズホーム上田店(本館)		新鮮市真田
	ザ・ビッグ上田中央店	元祖ニュータントンメン本舗上田店		エキスパート珈琲真田店
	セブンイレブン上田中央北店	上田市観光会館(売店、2階観光案内所)		kimik
	室賀温泉ささらの湯	上田市役所(本庁1階、南庁舎1階)		駒屋商店
	別所温泉あいそめの湯	上田市高齢者福祉センター		真田やまぎわ薬局
	弥助寿し	上田市ふれあい福祉センター1階(社協事務所)		西友真田店
	中村屋	上田市鹿教湯健康センタークアハウスかけゆ		真田総合福祉センター(社協事務所)
	JA信州うえだ食彩館ゆとりの里	上田市国民宿舎鹿月荘		真田老人福祉センター
	四川や	信州国際音楽村(ホール入口)		JA信州うえだ武石支所
	味楽亭	セブンイレブン上田中丸子店		ノリ薬局たけし
	信州大学繊維学部(生協)	セブンイレブン上田上長瀬店		武石温泉うつくしの湯
	丸子地区	長野大学		ル・シカ(鹿教湯温泉)
上田女子短期大学		丸子地域自治センター 1階ロビー	ファミリーレストラン「あさひ」	
長野県工科短期大学校		丸子ふれあいステーション 2階(社協事務所)	デイサービスセンターやすらぎ(社協事務所)	
上田情報ビジネス専門学校		丸子ふれあいステーション 1階(ボランティア地域活動センター)		
長野ビジネス外語カレッジ		丸子老人福祉センター		
			武石地区	

共同募金の使いみちについて、ご意見ご要望がありましたらお寄せください。「じぶんの町を良くするしくみ」を、市民の皆さまと一緒に考えてまいります。よろしくお願いたします。



## 在宅介護者 リフレッシュの旅 しなの鉄道「ろくもん」乗車の旅

日ごろ、在宅で介護されている方々が、旅行を通して心身の疲れを癒やしていただくとともに、介護者同士の交流を図ることを目的とし、実施しています。

11月16日(金)

9時15分上田駅集合  
15時30分上田駅解散(予定)  
※時間は前後する可能性があります。

- 参加対象者/自宅が高齢者を介護されている方
- 参加費/1人1,000円
- 定員/20人 ※応募多数の場合、抽選とさせていただきます。
- 受付期間/10月1日(月)~10月26日(金)
- 申し込み・問い合わせ/各地区センターへ(P12下部参照)

長野県産の木材を  
ふんだんに使った、快適でぬくもりのある  
車両の空間。軽井沢から長野にいたる  
「しなの鉄道」沿線の景色を楽しみながら、  
この土地の歴史、文化に触れるとともに、  
食を満喫していただきます。



神科地区 お結びサポーター  
六川 京子さん

### 神科地区お結びサポーターとして委嘱されました



地域の福祉ニーズは何か、どんな福祉サービスが必要かを一緒に考え、人と人、人と地域、人と機関を結びつけるお手伝いをします。まずは各自治会で取り組んでいる「地域ふれあい事業」等の充実を図るため、住民の皆さまと一緒に考え、行動していきます。



お知らせ

## 上田市ファミリー・サポート・センター 新規会員募集と講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。子育ての手助けをしてくださる方（提供会員）を募集しています。以下の通り新規提供会員向けの講習会を開催しますが、講習の内容に関心をお持ちの方や、子育て中の方もお気軽にご参加ください。

### ●場 所

上田市ふれあい福祉センター  
2階 大会議室

### ●託 児／あり（要予約）

### ●持ち物

登録希望の方は入会者（保護者）の顔写真（2×3cm・免許証のカラーコピーでも可）2枚と印鑑をお持ちください。

開催日	講習時間	内 容
10月11日（木）	9:30～10:20	ファミリー・サポート・センターの説明
	10:30～12:00	子どもの事故と安全対策（救命入門コース）
10月12日（金）	9:30～10:30	子どもの食事・健康管理
	10:40～12:00	特別な支援を必要としている子どもへの対応
10月17日（水）	9:30～10:30	子どもの身体の発達と病気
	10:40～12:00	車での送迎時の留意点とチャイルドシートの着用
10月18日（木）	9:30～11:20	子どもの遊び・心と成長とその背景 保育の心・子どもの世話
	11:30～12:00	サブ・リーダー（会員の地区代表）との交流会

申し込み・問い合わせ／ファミリー・サポート・センター事務局 TEL21-3016



お知らせ

## 成年後見制度セミナー ～成年後見制度を身近に感じよう～

裁判所の職員や法律の専門家が実際の後見活動について分かりやすくお話しします。

●日 時／10月17日（水） 13時～16時

●場 所／西部公民館 大ホール  
（上田市常磐城5-4-34）

●対 象 者／上田市、東御市、長和町、  
青木村に在住の方

●定 員／100人

●申込締切／10月15日（月）

### 内容

●講演「成年後見制度の概要と現状について」  
講師／長野家庭裁判所上田支部職員

●パネルディスカッション「専門職後見人の後見活動について」

コーディネーター／小林 彰 社会福祉法人かりがね福祉会理事長

パネラー／佐藤 友則 弁護士（長野県弁護士会上田在住会）

千野 祐樹 司法書士（リーガルサポートながの）

高井 統康 行政書士（行政書士会上田支部）

宮入 典子 社会福祉士（ぱあとなあながの）

峯村 幸男 市民後見人（松本市）

友野 民望 上小圏域成年後見支援センター所長

参加費  
無料

申し込み・問い合わせ／上小圏域成年後見支援センター TEL0268-27-2091



お知らせ

## 親子で運動

運動の秋

家ででもできる簡単な運動でお子さんと一緒に体を動かしてみませんか♪

●日時／11月6日（火） 10時～11時30分

●場所／丸子ふれあいステーション 3階

●講師／山本 美枝さん

（うえだミックススポーツクラブ・健康運動指導士）

●定員／15組（1歳6か月くらいから3歳までのお子さんと保護者）

●申込締切／10月31日（水）※定員になり次第締め切ります。

参加費  
無料

申し込み・問い合わせ／丸子地区センター TEL42-0033



お知らせ

## 絵本の世界にようこそ

読書の秋

月齢・年齢に合わせた絵本の選び方、読み聞かせのコツなどが聞けます♪

●日時／12月4日（火） 10時～11時

●場所／丸子ふれあいステーション 3階

●講師／丸子図書館司書

●定員／10組（0歳から3歳くらいまでの

お子さんと保護者）

●申込締切／11月22日（木）※定員になり次第締め切ります。

参加費  
無料

申し込み・問い合わせ／丸子地区センター TEL42-0033 この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。



お知らせ

## 社協お見合い企画 Premium X'mas Party

12月2日（日）

会場／東急REIホテル  
（上田市天神4-24-1）

日程 ＊受付 14時30分

＊セミナー・お見合い

＊パーティー 19時終了予定

＊日程は通しでの参加となります。

運命を変える  
出会いを  
プレゼント!!

●対 象 者／30代、40代の  
独身の男女

●募集人数／男女各20人

※男性は抽選で参加者を決定します。

なお、初回参加の方を優先します。

※女性は定員になり次第締め切ります。

●参 加 費／男性5,000円・女性3,000円



申し込み・問い合わせ／生活支援課 生活支援係 TEL27-2025



この経験を生かして  
自分から進んで福祉活動に  
挑戦していきたい！

(中3 女子 / 体験後のアンケートより)

## サマーチャレンジボランティア

夏休みを利用してボランティアを行うことを目的とした「サマーチャレンジボランティア」が今年度も上田、丸子、真田で行われ、190人が参加しました。



音楽ボランティア「なかよしクラブ」の皆さんによる事前研修では、素敵な演奏を交えながらボランティアを行う際の心がまえや楽しさについてお話しいただきました。

積極的に、一生懸命に仕事を  
行おうとしていました。福祉の仕事に  
関わっていきたくて考えている方で  
勉強になったと思います。(施設職員)

ケアハウスの  
皆様とふれあって、  
接し方を学ぶことが  
できました。  
僕にはリハビリ中の  
おじいちゃんがいるので、  
優しい言葉をどんどん  
かけていきたい  
と思います。  
(中2男子)



高齢の方と話した時、うまく聞き  
取れないこともあったが、皆さんが笑顔で  
話されていたので私もとても楽しかった。  
手が不自由な方もいたけれど、七夕飾りを  
根気よく作っていてすごいなあと思った。  
また来年も参加したい。(中1女子)



ひと夏の挑戦で、多くの参加者が自身の課題、将来の夢、新たな自分を発見できたのではないのでしょうか。これからもボランティアを通して広い視野と誰かを思いやる気持ちを持ち続けてほしいと思います。

9月30日にオープン  
しました

上田ボランティア連絡協議会 主催

## みんなの居場所しおじり

みんなの居場所しおじりは、誰でもいつまでも安心して生活できる地域の創造を目的として開所しました。子ども、高齢者、障がい者、外国籍の方、地域の方等どなたでも自分の”居場所”として立ち寄ってみてください。

### みんなの居場所しおじり

場所 / 上田市上塩尻337

平日

10時～16時  
(月、木曜日の  
週2回予定)

お茶飲み  
講座  
ゲーム等

土曜日

10時～  
(月1回予定)

子どもカフェ

みんなで  
楽しい時間を  
過ごしましょう!!



### 子どもカフェ「なかんじょ」開催しました!!

8月10日(金)に中之条公会堂で子どもカフェを開催しました。子どもが14人とボランティアや地域の方等28人が参加をしました。昼食の際には千曲高校生と子どもたちが学校の話や好きな芸能人、食べ物のことを話しており、とても楽しそうでした。

また、保護者の方からも「夏休みは家で子どもがゲームばかりしているの、今回とても良い機会だった」との意見もありました。



問い合わせ / 上田ボランティア連絡協議会事務局 上田ボランティア地域活動センター TEL25-2629

# 上田災害救援ボランティアセンター 立ち上げ訓練



9月1日(土)に上田市立塩田西小学校体育館で上田災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練を行いました。実際の災害時に社協の職員及び社協に登録しているボランティアが迅速かつ円滑な対応が行えることと、「いざという時」に備えて日ごろから防災の意識を高めることを目的に毎年行っています。

今年度は実際に西日本豪雨災害のボランティア活動に行った社協職員2人の活動発表も行いました。

## 参加した ボランティアの声

災害時には、大変な状況になることが予想されるため、このような訓練がとても大切になると思います。また、外国籍の人たちにもこのような取り組みを今後広げていくことも考えていく必要があると思います。



## 日用品で作れる 防災グッズの展示 及び試作コーナーを設けました!!!

### 新聞紙で作る手作り食器



新聞紙での食器づくりにはたくさんの方が訪れました。災害時には食料があっても食器が足りなくなってしまうことがあります。そのような時は新聞紙など身近な物で作れる食器が便利です。

その他、新聞紙はスリッパがつかれたり、そのままかぶって防寒着になったりと、いざという時多用途に役立ちます。



### 懐中電灯でできる ランタン



懐中電灯の上に水の入ったペットボトルを置くことで、光が拡散され、広範囲が明るくなります。また、懐中電灯にビニール袋をかぶせても同様の効果が得られます。

### ペットボトルでできるハンドシャワー

ペットボトルのフタに画びょう等で穴をあけたもの。

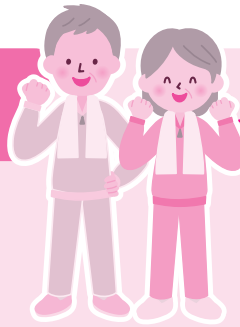
少量ずつ水が出るので無駄もなく、赤ちゃんのオムツ交換時、おしりの洗浄にも最適です。



平成30年度  
ボランティア  
実践講座

学んで活かす！  
レクリエーション講座

…からだづくり編…



スポーツレクリエーションを  
地域交流に取り入れてみませんか？  
年齢を問わず誰もが楽しく  
参加できます。

2回連続の講座です	
日時	内容
11月9日(金) 13時30分～15時	身の回りの物を使ってできる『からだづくり』
11月22日(木) 13時30分～15時	ソフトスポーツをみんなでやってみよう！

- 場 所：丸子ふれあいステーション 会議室
- 講 師：東信レクリエーション協会
- 定 員：20人
- 持 ち 物：動きやすい服装、飲み物、タオル
- 申込締切：10月31日(水)

参加費  
無料

申し込み・問い合わせ／丸子地区センター TEL43-2566

この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。

募集しています

上田

申し込み・問い合わせ

上田ボランティア地域活動センターまで

しいのみ療養園・室賀の里

場所／上田市下室賀2826

合同秋彼岸前日準備、会場の飾りつけ

日時／10月20日(土) 13時～17時

合同秋彼岸当日のお手伝い

(売店・喫茶・遊びなど各コーナー)

のお手伝い、利用者の付添い)

日時／10月21日(日)

9時～15時30分

介護療養型老人保健施設いすみの

場所／上田市小泉72-1

レクリエーションに参加、話し相手、イベント時に車いすを押して

くれる方

日時／平日 10時～10時30分

利用者の余暇活動のお手伝い

(編み物、書道、将棋、花札、トランプ、カルタなど)

日時／平日 15時～16時30分

かわべちよう敬老園

場所／上田市上田原854-2

地域の行事、施設外出時の付添い

日時／随時

マーシャンの相手

日時／毎週火曜日

13時30分～14時30分

特別養護老人ホーム室賀の里

場所／上田市上室賀19

ボランティア地域活動センター問い合わせ先

- 上田／〒386-0012 上田市中心3-5-1  
TEL 25-2629 FAX 27-2500
- 丸子／〒386-0404 上田市上丸子1600-1  
TEL 43-2566 FAX (TEL兼用)
- 真田／〒386-2201 上田市真田町長7190  
TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石／〒386-0503 上田市下武石771-1  
TEL 85-2466 FAX 85-2471

施設周辺の草取り、窓ふき  
日時／随時 10時～11時30分

話し相手  
日時／随時 10時～11時30分

室賀デイサービスセンター

場所／上田市上室賀19

お茶出し、話し相手、レクリエーションのお手伝い

日時／毎週水・金・土曜日

9時～12時

たけの家のきらめき

場所／上田市古里1220

レクリエーション

日時／随時

施設周辺の草取り

日時／随時

手芸の得意な利用者と一緒に作業

してくれる方

日時／毎週月・水・土曜日

10時30分～11時30分

国際シンポジウム

テーマ：仕事と育児・介護の両立支援～その現状と対策～  
内容：介護や育児のために仕事を辞める就職問題等について、仕事と育児・介護の両立支援のために先駆的施策を展開しているスウェーデンから講師を招き、その現状に学びつつ日本の今後の両立支援のあり方について考察します。  
【日時】2018年10月11日(木) PM  
【会場】東京ビッグサイト 東展示ホール

▶ H.C.R.セミナー ～さまざまな参加者を対象に、役立つ最新情報を提供

▶ H.C.R.特別企画 ～最新機器、子ども向け製品などを集中展示

注目 パラスポーツコーナー ～デモや体験でもっと身近に！

▶ 出展社主催プレゼンテーション ～各社製品の特徴の紹介・PRなど

※プログラムは変更されることがあります。  
最新情報と詳細はH.C.R.Webサイト(https://www.hcr.or.jp)でご確認ください。

WEBサイト▶ <https://www.hcr.or.jp>

H.C.R.2018事務局 〒100-8980 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル  
一般財団法人 保健福祉広報協会 Tel. 03-3580-3052/Fax. 03-5512-9798

その他、多彩なプログラムを実施！

高齢者と障害者の  
自立のための  
第45回  
国際福祉機器展  
H.C.R.2018  
(45th Int'l Home Care & Rehabilitation Exhibition 2018)



会 期 2018年10月10日(水)～12日(金)  
開催時間 10:00～17:30(12日のみ16:00まで)  
会 場 東京ビッグサイト 東展示ホール  
(東京・江東区有明)  
入場料 無料・登録制(一部のプログラムは有料)  
展 示 14か国・1地域の560社から  
約20,000点の福祉機器が一堂に！

～あたたかな善意ありがとうございます～

- 上田西高等学校JRC部様 …… 30,868円  
(指定寄付/大阪北部地震義援金として)
- 塩川遺族会様 …… 6,000円
- 堀まゆみ様 …… 電動ベッド1台
- 匿名様 …… 毛糸・使用済切手
- 匿名様 …… 食料品58点
- 上田卸商業協同組合様 …… 車いす2台
- 故 湯本昭一様 …… 未使用切手、収入印紙(7,796円分)
- ビューティーサロンさつき様 …… 62,205円、書き損じはがき
- 桂川秋生様 …… 川柳の本33冊
- 新田長生会サロンこすもす様  
…未使用はがき、書き損じはがき、未使用切手(1,333円分)

- 坂城ライオンズクラブ様・F.C.長野RAINBOW様…使用済切手
- 株式会社バリューブックス様…書籍224冊(指定寄付/大星児童センター)

〈ここからは平成30年7月(西日本)豪雨災害義援金としての受付分です〉

- 上田市高齢者学園1学年様 …… 26,296円
- 株式会社丸陽様 …… 38,564円
- 特定非営利活動法人ぼけっと様 …… 2,644円
- 匿名様 …… 6,000円
- 匿名様 …… 50,000円
- 自治会連合会様(40自治会) …… 829,611円  
依田地区自治会連合会、沢田、別所温泉自治会連合会、南天神町、御所、中丸子、下長瀬、久保林、岩下、踏入、上川原柳町、下川原柳町、辰ノ口、坂井、小牧、上青木、長島、愛宕町、上紺屋町、材木町、中原、諏訪形、上室賀、茂沢、常磐町、下室賀、下和子、大日向、上塩尻、石井、平井寺、新屋、大布施栗栗、横尾
- 上田市社会福祉協議会職員一同 …… 25,448円

社協にお寄せいただいた 平成30年7月(西日本)豪雨災害義援金総額

**1,076,529円** (8月31日現在)

お預かりした義援金は、中央共同募金会を通じて、被災地へ配分されます。

なお、上田市社協では引き続き各地区センターの窓口で義援金の受付を行っております。皆さまのご支援よろしくお祈りいたします。

上田卸商業協同組合様からあたたかいご寄付をいただきました

8月8日、上田卸商業協同組合様から車いす2台の寄付をいただきました。貸出し用として多くの市民の皆さまに使用していただけるよう大切に活用いたします。

上田卸商業協同組合 桑原 茂実 理事長(写真右)  
上田市社会福祉協議会長 丸山 正明(写真左)



社協の無料相談 (10月・11月)

※相談日は、都合により変更になる場合がありますので事前にお問い合わせください

内 容	日 時	場 所
心配ごと相談	毎週月曜日～金曜日 9時～16時	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033 真田総合福祉センター TEL 72-2998 武石地区センター TEL 85-2466
結 婚 相 談 ※12時～13時 相談員の休憩時間とさせていただきます。	毎週水曜日 10時～15時 毎月第2土曜日 ※受付 14時30分まで 毎月第4土曜日 10時～15時 ※受付 14時30分まで	上田市ふれあい福祉センター TEL 22-3082 ※相談日以外の問い合わせは TEL 27-2025 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033
法 律 相 談 ※要予約	10月20日(土) 10時～12時 10月17日(水) 13時30分～15時30分 11月17日(土) 10時～12時	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033 上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080

ご意見をお寄せください。

「社協うえだ」へのご意見、ご感想、また、福祉事業に関するご要望などお寄せください。宛先は、各地区センターまたは総務・企画係広報担当(上田地区センターと同じ)まで。

- 上田地区センター 〒386-0012 上田市中央3-5-1(上田市ふれあい福祉センター内) TEL 27-2025 FAX 27-2500
- 丸子地区センター 〒386-0404 上田市上丸子1600-1(丸子ふれあいステーション2階) TEL 42-0033 FAX 42-0034
- 真田地区センター 〒386-2201 上田市真田町長7190(真田総合福祉センター) TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石地区センター 〒386-0503 上田市下武石771-1(武石デイサービスセンター「やすらぎ」内) TEL 85-2466 FAX 85-2471