

社協うえだ

No.76 2019年4月1日



今号の表紙

3月11日(月)、「子どもが喜ぶ簡単レシピ」として、子育てママを対象に料理教室を丸子地区で開催しました。子どもへの食事に関する注意点や、離乳食に応用できる栄養バランスの良い料理を学びながら、ママ同士の交流の場にもなりました。



主な内容

- 福祉推進委員委嘱式
- 市民後見人誕生

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

● 上田市中心三丁目5番1号 ● www.ueda-shakyo.com

印刷／(有)大和印刷



福祉推進委員の委嘱式が行われました

2月1日(金)、丸子セレスホールにおいて、任期満了に伴い新たに任命された、福祉推進委員243人の委嘱式が行われました。
上田市社会福祉協議会丸山正明会長から、地区の代表者に委嘱書が手渡されました。



西前山自治会

夏休みを利用した世代間交流
地元の素材(粘土)を使用して焼き物作り



西脇自治会

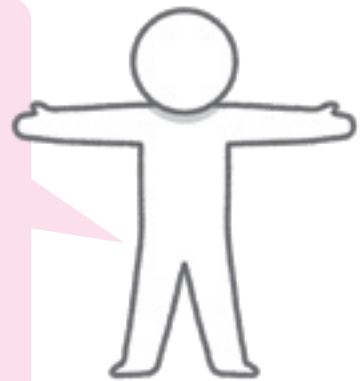
高齢者を対象として健康体操や
ゲーム等を企画したお楽しみ会



「地域ふれあい事業」は、住民同士が交流することにより連帯感を高め、地域の特性に応じた福祉サービスを住民参加により自主的に推進し、明るく活力ある福祉社会を創造することを目的としています。
現在、自治会では、それぞれの実情に合わせた創意工夫あふれる事業が展開されていますが、主にこの「地域ふれあい事業」の推進役を担っている方が『福祉推進委員』です。

福祉推進委員は地域ふれあい事業の推進役です！

福祉推進委員



福祉推進委員

- 原則自治会単位に1人
- 自治会長の推薦で上田市協
会長が委嘱
- 任期2年

福祉推進委員は支部社会福祉協議会(自治会)単位で行う「地域ふれあい事業」の推進役として、自治会役員、民生委員・児童委員、健康推進委員、社協お結びサポーター、福祉関係者等の皆さまと協力しながら企画・運営をします。

地域で行う福祉活動に積極的に参加し、その活動を効果的にするためのネットワークづくりを支援し、地域住民が福祉活動に参加しやすい基盤づくりをします。

福祉推進委員バトンタッチ



福祉推進委員改選に伴い、各地で引継ぎが行われました。

東塩田地区で前地区会長を務めた永井幸子さんは、自身の自治会での活動はもちろん、地区会長として、東塩田地区の福祉推進委員向けの講習の開催など行ってきました。

永井さんは福祉推進委員を通して、「地域の活動で協力してくれる自治会役員やボランティア、参加してくれる地域の人など、改めてつながりの大切さを知った」「自身の地域では野菜のやり取りなど近所でのつながりがあり、そういった自然な形のつながりが大切だと感じる」と話していました。

その意志は東塩田地区現会長武田雅子さんに引き継がれ、「戸惑いもあるが、まずは地域の方が閉じこもることなく家から出てもらえるような活動をしていきたい」と意気込んでいました。

東塩田地区
前会長
永井幸子さん



東塩田地区
現会長
武田雅子さん



東塩田福祉推進委員研修会の様子。JA信州うえだの保健師を講師に迎え、簡単な健康体操を学びました。

参加した東塩田地区の福祉推進委員は「自分の自治会に持ち帰ることに活用できそう」と話していました。

福祉推進委員243人の内、180人が新任となりました。それぞれ引継ぎが行われ、2年の任期で地域の実情に合わせた活動を推進していきます。

真田地区で福祉推進委員・福祉委員の合同研修会が行われました

3月2日(土)、真田総合福祉センターにおいて、新福祉推進委員、新福祉委員約90人が参加し、合同研修会が開催されました。

前半のうえだミックススポーツクラブ健康運動指導士である高野秀樹さんの講演では、意識して体を動かすことの大切さを学び、誰もが楽しめるゲームを体験することで、会場は自然と笑顔が生まれていました。

後半の講演では、城下地区でお結びサポーターを務めている竹内久子さんが、自身の福祉推進委員時代の経験談から、現在、主催しているサロンや地域での活動について講演しました。竹内さんが主催する「ふれあいワンコインサロン」は10年続いており、午前の部と午後の部に分けて運営しています。午前の部はあえて行うことは決めずに、自由に過ごすことを心がけているとの話を受け、真田地区お結びサポーターの大久保順子さんは「何か行おうと気負いせず、肩の力を抜いて計画を立てていくしてほしい」と参加した委員に言葉をかけていました。

2月に就任した委員の、今後の活動の参考となる、大切な研修になりました。



真田地区の福祉委員

真田地区では、社協合併前から自治会役員や民生委員・児童委員の皆さまと連携・協力し、福祉活動の推進役として「福祉委員」が活動していました。

合併後、各自治会の中から福祉推進委員1人と、約30世帯に1人を基準として選出された福祉委員が、様々な福祉活動でご尽力をいただいています。

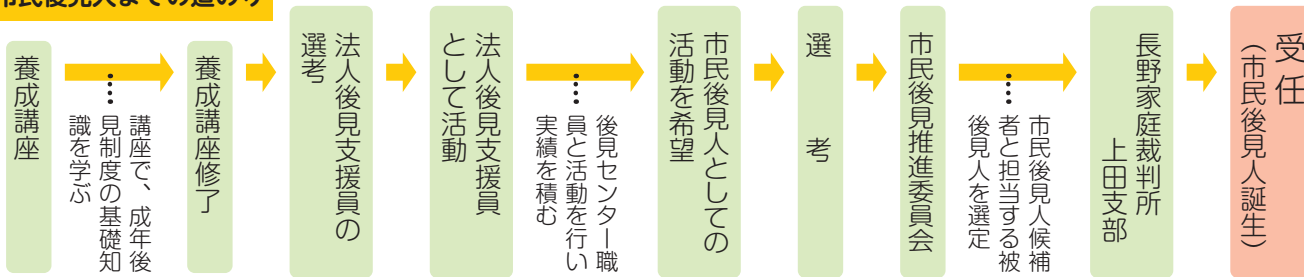
上小圏域で初！市民後見人誕生！

市民後見人とは

上小圏域成年後見支援センター（4市町村受託事業）では、2014年から2017年まで、市民後見人養成講座を開催し、成年後見制度の普及・啓発、市民後見人の養成を行ってきました。この養成講座の受講後、法人後見支援員として実務経験を積んだ支援員の1人が、この度上小圏域で初となる市民後見人に選任されました。

一般市民による成年後見人。認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分になった方に、同じ地域に住む市民が、家庭裁判所から選任され、本人に代わって財産の管理や介護契約などの法律行為を行う方です。

市民後見人までの道のり



市民後見人は今後、社協が受任している案件から、身上保護（被後見人の生活、療養、看護などに関する法律行為を行うこと）を中心とした案件を担当していきます。

今後、同じ市民の目線から、支援を必要とする方の生活を守る「市民後見人」の誕生に向けた活動と、制度の普及・啓発を行っていきます。



成年後見制度に関するお問い合わせは…上小圏域成年後見支援センターまで TEL 27-2091

うさたま情報局

需要高まる成年後見制度

現在、わが国では、少子高齢化の進展により、総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は約28%にまで高まっています。（上田市では29・7%）

そのうち認知症高齢者の数も増えており、さらに精神障がい者、知的障がい者などすべて合わせると、判断能力が不十分な人は、全国で約800万人以上にもなると推定され、今後その数は増えていくものとみられています。

これらの人々は、判断能力が不十分であるがゆえに、財産管理等が困難で、悪徳商法等の被害に遭うことも少なくありません。

そのような中、近年特に注目されているのが成年後見制度の活用です。

成年後見制度とは、判断能力が不十分な方のために、家庭裁判所によって選ばれた支援者が、本人の財産管理や身上保護などを行うことで、権利を擁護する制度です。

その担い手に目を向けると、成年後見制度の創設時（2000年）、親族が後見人となる割合は91%でしたが、2017年には26%にまで激減

しています。

これは単身世帯や身寄りのない高齢者等の増加により、本人の後見人となるべき親族が見当たらないケースが増えていることや、親族後見人による不正がみられたこと等の背景があります。

このような状況の下で、近年、後見人の選任数が増えているのが専門職（弁護士や司法書士など）や社協等が法人として後見人となる法人後見です。特に専門職の選任数は、2000年に全体のわずか3%であったものが、2017年には65%にまで大きく増加しています。しかし専門職については、その絶対数が限られており、後見の需要増のすべてに対応できるわけではありません。今後、認知症高齢者等が増加し、後見人の需要も高まっていくと見込まれますが、専門職や法人でこれらすべてに対応することは難しいといえます。

今後の後見の需要増に対応するため、親族後見人の見直しや、新たな後見の担い手として、市民後見人のさらなる普及と活躍が期待されています。

うさたまの耳に入ってくる福祉の情報をお届け



社協お結びサポーター配置

6地区8人!

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する社協お結びサポーター。昨年度は新たに2人が加わり、平成31年4月時点で6地区8人の配置となりました。

今後配置地区拡大を目指すとともに、ますます必要とされる住民同士によるふれあい、支え合いの仕組みづくりをお手伝いするため、地域での催し物等にお伺いし、皆さまの声をお聴きしていきます。



左から 竹内久子さん(城下)、堀善三郎さん(神科)、六川京子さん(神科)、樋村守彦さん(豊殿)
清水三枝さん(丸子)、北村好美さん(丸子)、大久保順子さん(真田)、依田由枝さん(武石)



地域の防災訓練に参加する樋村さん(ひかり自治会)

地域福祉経営委員会

答申



丸山正明会長(左)に答申をする
増田宗彦委員長(右)

(2)社協が中心となり市内の社会福祉法人やNPO法人等と連携し、社会貢献事業に取り組み、上田市の福祉向上に努められたい。

(3)合併時に策定された将来構想の進捗状況を確認するとともに住民ニーズを把握し、5年先10年先を見据えた事業内容や事業体系について見直しを検討されたい。

二 人事・労務管理と財源確保について

(1)福祉はマンパワーであるため、介護保険事業の収益については、人件費を含め地域福祉事業に活用されたい。

(2)定年制については、正規職員は国や市の動向を見ながら研究されたい。また、非正規職員については、70歳まで働ける仕組みを検討されたい。

(3)働き方改革等、国の制度に併せ、人事労務管理の体制強化とともに働きやすい環境整備を行い、年休についても取得率の向上に努められたい。

(1)小地域(自治会・隣組等)における住民主体の福祉活動を推進するとともに、関係機関や団体との連携・協働の取り組みを広げることで、住民同士のつながりの再構築を図り、地域共生社会の実現に向け努められたい。

(4)少子・超高齢社会の進展に伴う社会福祉制度の改革に即応できるよう、引き続き、行政と良好なパートナーシップを築き、事業費や人件費等の公費財源のルール化(公費割合の取決めや明文化)を更に図られたい。

一 社協事業の経営方針について

上田市社会福祉協議会長から「社協事業の経営方針と財源確保について」「人事・労務管理について」に関する諮問を受けて、平成30年11月に地域福祉経営委員会が設立されました。

3回の委員会を行い、平成31年2月26日に、地域福祉経営委員会から二項目の諮問に対しての答申が出されました。

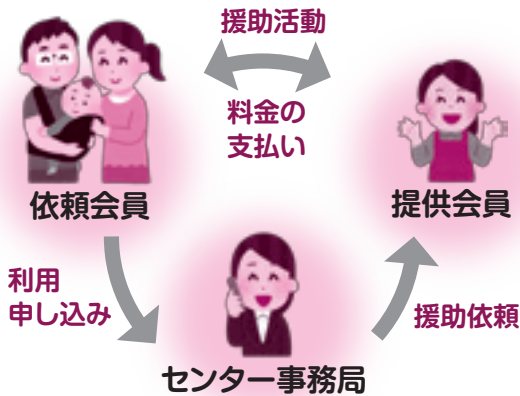
上田市ファミリー・サポート・センター

(市受託事業)

子育ての手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、会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織が「上田市ファミリー・サポート・センター」です。

「病院に行っている間子どもを預かってほしい」「学校や保育園が休みの時に子どもを預かってほしい」等、そういった際にご利用いただけます。

子育ての手助けをしてほしいと思ったら



- ①登録をし、依頼したい日時、内容などを伝えます。
- ②アドバイザーが提供会員を紹介し、顔合わせをします。
- ③依頼された内容に沿って、お子さんをサポートします。
- ④活動報告書の内容を確認し、提供会員へ報酬を支払います。

報酬の基準

月曜～金曜 7時～19時	600円/時間
土曜・日曜・祝日 及び上記時間以外	700円/時間

★依頼会員、提供会員の両方を兼ねる「両方会員」もあります。

※車での送迎を伴う活動には別途ガソリン代がかかります。(1kmあたり20円)

子育ての手助けをしたいと思ったら

上田市では、活動依頼は増加しているものの、サポート(援助)して下さる会員がなかなか増えないのが現状です。できる時にできる事で子育ての援助をしていただけませんか。年齢、性別、資格の有無は問いません。

以下の日程で提供・両方会員向けの講習会を行いますので、ぜひご参加ください。

講習会のお知らせ

※子育て中の方も参考になりますので、どなたでもお気軽にご参加ください。

開催日	講習時間	内 容
5月16日(木)	13時～13時50分	ファミリー・サポート・センターの説明
	14時～15時30分	【救命入門コース】(心肺蘇生法、AEDの使用法等) 子どもの事故と安全対策
5月17日(金)	13時～14時	子どもの身体の発達と病気
	14時10分～15時30分	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
5月20日(月)	13時～14時	子どもの食事・健康管理
	14時10分～15時30分	特別な支援を必要としている子どもへの対応
5月21日(火)	13時～14時50分	子どもの遊び、子どもの心の成長とその背景 保育の心・子どもの世話
	15時～15時30分	提供会員との交流会

※内容が一部変更になる可能性もあります。

- 会 場/上田市ふれあい福祉センター 2階 大会議室
- 申込締切/5月13日(月) 託児あり(先着5人、要予約5月10日まで)
- ※新規会員に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



申し込み・問い合わせ/上田市ファミリー・サポート・センター 本部 TEL&FAX 0268-21-3016
月曜日～金曜日 9時～17時(土・日・祝日・年末年始はお休みとなります。)

未就園児の親子の交流の場

子育てひろば (市受託事業)

楽しい
おもちゃや遊具が
たくさんあるよ!



「子育てひろば」は、子どもを遊ばせながらお母さん同士が交流し、情報交換ができる場所です。専属の職員が、悩みを聞き、アドバイスもしています。

また、毎月親子で楽しめるさまざまな講座を企画しています。利用料は無料です。お気軽にご利用ください。

- ◆大星児童センター 子育てひろば TEL 27-5610
火・木・金/9時30分~12時30分
- ◆神科児童センター 子育てひろば TEL 25-2055
火・水・木/9時30分~12時30分
- ◆東塩田児童センター 子育てひろば TEL 38-9150
月・火・水/9時30分~12時30分
- ◆清明児童クラブ 子育てひろば TEL 22-2252
月・水・金/9時30分~14時30分

※開催日が祝日の場合は、平日振替開催します。

放課後や休校日の安心で安全な遊び場

児童館・児童センター (市指定管理事業)

市内に居住する
18歳未満の方が
無料で利用できます。



各館では、充実した遊びや運動が楽しめるよう、年間を通してさまざまな取り組みをしています。

また、小学校から直接来館する下校途中の利用もできます。地域の方、幼児(保護者同伴)、中学生、高校生の方もどうぞご利用ください。

- 朝日が丘児童館 TEL 25-0849
- 緑が丘児童館 TEL 25-0444
- 川辺町児童センター TEL 25-2945
- 秋和児童センター TEL 25-6011
- 東塩田児童センター TEL 38-9150
- 大星児童センター TEL 27-5610
- 神科児童センター TEL 25-2055
- 神川児童センター TEL 21-1156
- 下丸子児童館 TEL 42-0033



- 月曜日~金曜日/13時~18時 ●土曜日/9時~18時
- ※学校の休校日等に合わせ、開館時間が異なる場合があります。
- ※下丸子児童館は、平日(月~金曜日)15時~17時
学校長期休み13時~17時



お知らせ

子育て支援事業のお手伝いをしてみませんか

丸子地区センターでは、子育て中の方を対象にした講座やイベントを開催しています。その際に小さなお子さんを預かる「託児」のサポートをしてくださる方を募集しています。性別、年齢、経験は不問です。ご応募をお待ちしています。

託児に関する研修会を次のとおりに行いますのでご参加ください。

- 日 時/①5月14日(火) 10時~11時
②5月28日(火) 10時~11時
- 場 所/丸子ふれあいステーション 3階
- 申込締切/5月7日(火)



研修会の様子(救急法)



託児の様子



申し込み・問い合わせ/丸子地区センター TEL42-0033



ママのしゃべり場 ～ひきこもり当事者家族の茶話会～

同じひきこもりの子どもを抱える家族が交流する気軽な茶話会を企画しました。悩みを共有することで気持ちが楽になり、前向きになるきっかけにもなります。

まいさぼのスタッフも参加をし、ご家族が抱える不安や心配ごとを共有して、どのように子どもに接していけば良いか一緒に考えていきます。

秘密は守りますので、お気軽にご参加ください。

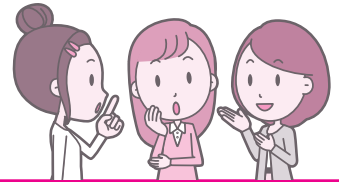
●日 時／4月8日(月)、9月9日(月)、10月7日(月)、11月11日(月)、12月9日(月)

2020年 1月20日(月)、2月3日(月)、3月9日(月)

9時30分～11時30分

●場 所／上田市ふれあい福祉センター

●その他／5月～8月は月2回の家族講座を予定しています。



申し込み・問い合わせ／まいさぼ上田 TEL 71-5552



レクリエーション備品 貸出します

地域のサロン等で活用できるレクリエーションの備品を貸出します。子どもから高齢者まで幅広い世代で楽しめます。ぜひご利用ください。



貸出しについて

貸出費用
無料



- 貸出申請／(1)お電話にて物品の貸し出し状況をご確認ください。
(2)申請用紙に記入の上、上田市社会福祉協議会へ提出してください。
- 貸出対象／市内でふれあい事業、ボランティア活動等を行っている団体等
- 貸出期間／貸出日・返却日を含む7日以内

昨年、上田市立第二中学校福祉協力委員会様から、多くの市民が活用できるものに使ってほしいとご寄付いただいたお金で、レクリエーションの備品を購入しました。寄付のご意向に沿い、貸出し用として地域のサロンやふれあい事業等で活用していただきたいと思います。

申し込み・問い合わせ／上田地区センター TEL 27-2025 / 丸子ボランティア地域活動センター TEL 43-2566
真田地区センター TEL 72-2998 / 武石地区センター TEL 85-2466

もしもの時のための!

ボランティア保険



ボランティア保険には、ボランティア自身が加入する「ボランティア活動保険」と、ボランティア活動に関わる行事で、参加者のケガや主催者の責任を補償する「ボランティア行事用保険」の2種類があります。

上田市社会福祉協議会では、万一の事故に備えて安心してボランティア活動に取り組んでいただけるよう、この保険の加入を進めています。



	ボランティア活動保険	ボランティア行事用保険																																											
加入申込者 (加入できる方)	ボランティア個人またはボランティアグループ団体	行事の主催者であるボランティア活動推進団体、ボランティアグループ、NPO法人等、常にボランティア活動を推進している民間団体																																											
補償期間	2019年4月1日から2020年3月31日まで (中途加入の場合は加入手続き完了日の翌日から補償開始)	行事開催期間 (加入手続き完了日の翌日以降の行事開催日から補償開始)																																											
保険料	ボランティア行事用保険 ※プランは一例です																																												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>[ボランティア活動保険]</th> <th colspan="2">[日帰り行事 Aプラン]</th> <th colspan="2">[宿泊行事 Bプラン]</th> </tr> <tr> <td></td> <td>Aプラン</td> <td>Bプラン</td> <td>A1</td> <td>A2</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>基本タイプ</td> <td>350円</td> <td>510円</td> <td>1名28円</td> <td>最低保険料 560円</td> </tr> <tr> <td>天災タイプ</td> <td>500円</td> <td>710円</td> <td>1名126円</td> <td>最低保険料2,520円</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A3</td> <td>1名248円</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>最低保険料4,960円</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1泊2日</td> <td>239円</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2泊3日</td> <td>293円</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3泊4日</td> <td>298円</td> </tr> </tbody> </table>	[ボランティア活動保険]	[日帰り行事 Aプラン]		[宿泊行事 Bプラン]			Aプラン	Bプラン	A1	A2	基本タイプ	350円	510円	1名28円	最低保険料 560円	天災タイプ	500円	710円	1名126円	最低保険料2,520円				A3	1名248円					最低保険料4,960円				1泊2日	239円				2泊3日	293円				3泊4日
[ボランティア活動保険]	[日帰り行事 Aプラン]		[宿泊行事 Bプラン]																																										
	Aプラン	Bプラン	A1	A2																																									
基本タイプ	350円	510円	1名28円	最低保険料 560円																																									
天災タイプ	500円	710円	1名126円	最低保険料2,520円																																									
			A3	1名248円																																									
				最低保険料4,960円																																									
			1泊2日	239円																																									
			2泊3日	293円																																									
			3泊4日	298円																																									



施設や自治会等の地域で活動したいボランティアさんへの保険 (個人ボランティア及び団体ボランティア)

活動中の自身のケガや他人への損害賠償責任を補償する、ボランティア活動保険の基本タイプがおすすめです。日本国内における自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動が対象になります。

災害時に被災地で活動したいボランティアさんへの保険 (個人ボランティア及び団体ボランティア)

上の「施設や自治会等の地域で活動するボランティア補償」の内容に加えて災害時に活動した際のケガも補償することができるのがボランティア活動保険の天災タイプです。



単発で行われる行事の際の主催者と参加者への保険

運動会や研修会、子どもカフェなど単発で行う行事には、上の表のボランティア行事用保険がおすすめです。日帰り行事、宿泊行事それぞれに保険をかけることができます。

ボランティア養成講座

「ハンドマッサージ」と「リンパマッサージ」

真田地域ボランティア養成講座では、「ハンドマッサージ」と「リンパマッサージ」の基礎講座を開催します。

指先は『第2の脳』と呼ばれており、指先を使うと脳が活性化されると言われています。

この機会にぜひご参加ください。

また、ハンドマッサージを覚えて「一人暮らし高齢者の親睦会」や「地域のサロン」等での実施にご協力ください。



	日 時	内 容
1	6月 3日(月) 13時30分～15時	ハンドマッサージ・リンパの基本
2	6月10日(月) 13時30分～14時30分	ヘッドスパについて
3	6月17日(月) 13時30分～15時	アロマについて(アロマティエをいただきながら意見交換)

- 場 所／真田総合福祉センター 大会議室
- 定 員／30人(定員になり次第締め切ります。)
- 対 象 者／全講座参加できる方で、受講後はボランティアとして活動可能な方
- 持 ち 物／ハンドタオル
- 参 加 費／1,000円(3回分で材料費込)
- 申 込 締 切／5月17日(金)

申し込み・問い合わせ／真田地区センター TEL 72-2998

みまもり(声かけ)訪問事業 フォローアップ研修

「短い時間で人の心と向き合うための
コミュニケーション術」を学びましょう!

丸子地域では登録ボランティアが、月2回程度利用者宅を訪問し、玄関先などで日常の様子をお伺いする「みまもり(声かけ)訪問事業」を行っています。

これから「みまもりボランティア」を始めたいと思っている方も、ぜひご参加ください。

- 日 時／6月6日(木) 10時～11時30分
- 場 所／丸子ふれあいステーション 3階
- 講 師／コーチングアカデミー諏訪校
校長 土橋 桂子先生
- 演 題／「話してよかった!と相手を感じる
コミュニケーション」
- 申 込 締 切／5月31日(金)

参加料 定員
無料 30人

申し込み・問い合わせ
丸子ボランティア地域活動センター TEL 43-2566

お話しを通して地域で つながる講座



- ★お茶会・サロンでもっとお話を楽しみたい。
 - ★地域でお話し相手のボランティアをしたい。
 - ★お話し相手ボランティアの、スキル・アップをしたい。
- お話し相手をする事で地域と人とつながり、自分の世界を広げてみませんか!

●日時／内容

第1回	5月22日(水) 13時30分～16時 『話すことでつながろう』
第2回	5月29日(水) 13時30分～16時 『聴くことについて』

※2回連続の講座です。(内容が変更になる場合があります。)

- 場 所／上田市ふれあい福祉センター 大会議室
- 講 師／兼重 尚子さん(兼重コーチング事務所代表)
- 参 加 費／500円
- 申 込 締 切／5月7日(火)

定員
30人

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 TEL 25-2629

鈴木クラジ文庫

大型絵本をご利用ください

丸子ボランティア地域活動センター内「鈴木クラジ文庫」では、大型絵本の貸出しを行っています。

現在40冊近くの絵本があり、子どもだけでなく、お年寄りの方々にも大変喜ばれています。

紙芝居とは違う、絵本ならではのあたたかさ大きさに圧倒され、自然に大型絵本の世界に引き込まれていきます。クラジ文庫には、福祉・ボランティア関係の本や普通サイズの絵本も取り揃えておりますので、一度お立ち寄りください。



●問い合わせ／丸子ボランティア地域活動センター TEL43-2566

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
Tel 25・2629

■スペシャルオリンピックス 上田支部

・ボーリングプログラムと一緒にプレー、コーチ、受付や会計のお手伝い

日時／毎週日曜日

8時10分～10時

場所／上田プラザボウル

(国分1000)

・バスケットボールプログラムでパートナーと一緒にプレー、トレーニングのコーチ、補助等

日時／毎週日曜日10時～12時

場所／上田市立東小学校体育館

■有料老人ホームケアライフ古里

・音楽レクリエーションのお手伝い、楽器演奏等(キーボード有)

日時／毎週水曜日

15時30分～16時30分

場所／上田市古里914・6

■別所温泉長寿園

・縫い物、レクリエーション補助、利用者さんの話し相手

日時／随時

場所／上田市別所温泉1828・2

■ニチケアセンターごさご

・お茶出し、お話し相手、創作活動
お手伝い、ドライヤーで髪の毛を乾かす

日時／毎週月、水、木、金、土曜日

9時～12時

・レクリエーション、創作活動のお手伝い

日時／毎週月、火、水、木、土曜日

14時～15時

場所／上田市上野60・7

■上田悠生寮

・マニキュアを利用者さんの爪に塗る、トランプゲーム等のレクの補助等

日時／随時 10時～16時

(30分からでも可)

場所／上田市諏訪形1834・4

■上田市社会福祉協議会

■デイサービスセンター

・話し相手、お茶出し、レクの補助

日時／中央デイ・神川デイは月～土曜日

曜日、武石デイは日～土曜日

9時30分～16時

場所／

○中央デイサービスセンター

上田市常磐城3・3・18

○神川デイサービスセンター

上田市国分533・20

○武石デイサービスセンター

上田市下武石771・1

武石

■武石おさんぽギャラリー実行委員会

・イベント等をご一緒に手伝ったり、盛り上げたりして下さる方

かつて賑わっていた武石銀座を

地域の力で復活させるイベントが

平成28年から始まりました。今回

は「マルシェ出店」のほかに「紅

白勝ち抜き歌合戦」も行われます。

日時／4月28日(日) 10時～16時

場所／「JAひだまり武石」周辺

※時間については応相談

申し込み・問い合わせ／

Tel 090・5790・4508

(柳沢裕子)

ボランティア地域活動センター 問い合わせ先

- 上田 〒386-0012 上田市中央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



善意銀行

～あたたかな善意ありがとうございます～

(平成31年1月1日～2月28日)

- 日本基督教団 上田新参町教会様 …………… 20,000円
- 匿名様 …………… 消毒用ハンドジェル 59本
- 新田長生会サロンこすもす様
…………… 未使用切手、未使用はがき (2,297円分)
- 匿名様 …………… 未使用切手 (2,994円分)
- さくら国際高等学校様 …………… 50,000円
- からだ元気治療院 上田店様 …………… 飲料20本



さくら国際高等学校様

毎年、文化祭でチャリティ部の物販等での収益金を寄付して頂いています。

上田市社協の 法人会員をご紹介します

平成31年1月以降に法人会費を納入いただきましたので報告します。(敬称略)

法人会員 上田地域 (株)コサト精機

社協の無料相談 (4月・5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	4月20日(土) 10時～12時 4月24日(水) 13時30分～15時30分 5月18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 上田市中心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