

# 心の 手をつなごう

南アルプス市社協 ボランティアじょうほう

No. 230

令和4年8月発行

- 発行…南アルプス市社会福祉協議会
- 住所…〒400-0332 南アルプス市鏡中條1642-2
- 電話…055-283-8711 ●FAX…055-283-4167
- HPアドレス…<https://www.minami-alpsshakyo.or.jp> ●E-mail…[info@minami-alpsshakyo.or.jp](mailto:info@minami-alpsshakyo.or.jp)

気づきからつながりへ

Facebookでつながろう

南アルプス市社会福祉協議会フェイスブックで最新の活動内容などがご覧いただけます。

南アルプス市社協 検索



65歳からの健康づくり

## 介護支援ボランティア・ポイント制度事業のご紹介

平成28年から介護保険法に基づく地域支援(介護予防)事業の一環として、介護支援ボランティア・ポイント制度を推進しています。

実際の活動内容は、一人暮らしの方のご自宅に2人のボランティアで訪問し、一緒に過ごすお話し相手ボランティア、また市内登録施設内でのお茶出しなどのボランティアです。施設職員や利用者からは感謝の声が、そしてボランティアからはやりがいや達成感など、充実した活動の感想が寄せられています。

また、本年度より新たにサロンでのボランティア活動がポイントの対象となりました。各サロンボランティアの皆さん、ぜひご参加ください。

※現在は新型コロナウイルス感染予防対策をとりながら活動しています。

### ～令和4年度新規介護支援ボランティア養成講座のお知らせ～

ボランティア活動を通して介護予防、生きがいづくりをしませんか？  
講座受講及びボランティア登録後に、市内各ボランティア受け入れ施設等で活動できます。  
活動には1時間あたり1ポイントが付与され、年度末に換金できます。(年間上限50ポイント)

- 開催日時：8月17日(水)10:00～11:30
- 場所：社会福祉協議会(本所)鏡中條1642-2
- 内容：講義「南アルプス市の現状と介護支援ボランティア・ポイント制度導入の背景」  
事業説明
- 対象者：市内在住の65歳以上の方
- 申込締切：8月12日(金)

※市内の自治会や協議体、サロンや各種団体等への出張講座も承ります。お気軽にご相談ください。

申込・問合せ 地域福祉課 ☎055-283-4121 FAX055-283-4167

## ボランティア大募集!! あなたの得意を活かしませんか?



「おやつサービス事業」に協力していただけるボランティアを募集します。

活動内容は民生委員の高齢者の見守りに携行するおやつ調理と材料の買い出し及びお便りの作成や仕分けなどで(活動内容相談可)、月に1度、半日程度の活動になります。ぜひお気軽にご参加ください。

市内各地区で活動日が異なります。お住いの近くで活動可能です。男性やママも大歓迎です。多くの方のご参加をお待ちしています。

●活動希望・問合せ 地域福祉課 ☎055-283-4121

## 輝 今月の輝いている人

今回紹介する方は、先月古屋さんからご紹介をいただいた上田みな子さんです。

上田さんは、ほたるみ館のとても美味しいお饅頭を自分でも作れるようになりたいという思いや、娘さんから好きなことをしたら良いよという後押しもあり、ほたるみ館に勤務し20年ほどになります。地産地消にこだわり毎朝、6時から9時頃まで旬の果物を使用したジャムや総菜などを一生懸命作っており、おやきの中に使用するぎりぼし大根は大根を1本1本干すところから作り始め、全て手作りをしています。好きだからつづけられる、ここのものがやっぱり一番美味しいと思うので地域の皆さんにぜひ食べてもらいたい。何も考えずに必死に作り、あっという間に売れると本当に嬉しい充実感を得られると話してくれました。また、お饅頭がつかいでくれたご縁をこれからも大切にしていきたいと笑顔で話してくれました。

今後も今までの恩返しの気持ちをこめて、子ども達のためにほたるみ館でのイベント開催を継続し、地域活性化を図れるように自主的な活動をつづけていきたいと話してくれました。

来月の「輝いている人」は上田さんからの紹介で、切り子をしている浅川金蔵さんから話をうかがう予定です。

※ほたるみ館に関する問い合わせ ☎055-284-7180



## すすむ!! 市民後見人

「私はもともと人が好きで、その中でもお年寄りが好きで、特に頑固なお爺さんが好き。」

今月紹介する松本恭子さんは、看護師や認知症ケア上級専門士の資格を持ち、その知識や経験を活かしながら長年医療・福祉現場、地域のなかでご活躍されてきた方です。コロナ禍に加え、年齢的にもこのままではひきこもってしまうという気持ちから、令和2年度の市民後見人養成講座を受講されました。

日頃、松本さんは支援をするときも、相談にのるときも、その人に心を開いてもらい、心がつながっていくように心掛けており、そのために、「笑顔」と「間(ま)」を大切にしているとのこと。乱気流で飛行機が揺れたとき、CAさんが「笑顔」でいてくれたことで、とても安心したことや話を聞くとき、沈黙の「間(ま)」を恐れず待つこと

で本音が聞けたりする経験をもとに信頼関係を築くコツを教えてくださいました。そして、病気や障害を持ちながら地域で生活するには福祉の力が大きいと感じていて、これからも医療や福祉の知識や経験を積み、地域に少しでも貢献できればとのこと。

「成年後見人のなかでも市民後見人の役割は、ご本人とかかわる時間を多く持って信頼関係を築き、本人に寄り添いながら生活のサポートをすることなのかと思います。養成講座では、今まで聞いたことがない法律の話を知ることができて、自分自身にも役立つ知識を得ることができました。成年後見人は、被後見人の生活と財産を護っていくため、幅広い知識が必要で責任も重いと思いますが、役割が与えられるのなら自分ができることで私の大好きな人たちをひとりでも多く支えていきたいです。」と抱負を語ってくださいました。



成年後見センター ☎055-283-8722

※松本さんも参加された市民後見人養成講座ですが、令和4年度は10月中頃から開催する予定です。

## 私たちの協議体

『各地区で行っている身近な活動をご紹介します!』

下宮地地区支えあい協議体を紹介します。

「公民館前に横断歩道が出来た!!」「良かったね～」

下宮地支えあい協議体は毎週水曜日に下宮地公民館で百歳体操や季節のイベントを開催しています。毎回20名以上が百歳体操を楽しみに参加しています。準備、受付、検温、バイタル測定、集金を参加者で分担して活動を行っています。



みんなが楽しみにしている百歳体操へ行くには交通量が多い道路を横断しなければなりません。そこで大井駐在所の浅川さん、区長さん、安協さん協力のもと横断歩道の設置申請を6年前に行いました。なかなか許可が下りず時間はかかりましたが令和4年3月に念願の横断歩道が設置されました。これでみんな安心して公民館へ行くことができますね。

7月は七夕、みんなで短冊に願い事を書いて笹に飾りました。





夏のひとときをよっちやばって踊りましょう!


# 菟乃扇流盆踊り大会

先着200名昼食あり

日時：8月27日(土) 10:30~開場 午前 盆踊り大会 午後 舞踊発表


場所：若草生涯学習センター  
問合せ：☎055-283-2547 (日野谷)



 **コロボックルの家 ボランティア募集**

放課後や学校がお休みの日に発達が気になるお子様をお預かりして、発達のもととなる「あそび」を提供している事業所です。子どもたちに、様々な遊びを教えてくれるボランティアを募集します。

- 対象者 3歳~小学生6年生(低学年中心)
- 日時 平日 15:30~16:30まで  
学校がお休みの日 10:00~15:00の間で1・2時間程度
- 場所 コロボックルの家(南アルプス市寺部1800)  
※あそびは、昔の遊びや読み聞かせ、手品などなんでもOKです♪
- 問合せ ☎055-242-8327 (前田)



## 「気楽な茶話会」開催のお知らせ

こぶしの会ではだれでも自由に参加できる「気楽な茶話会」を開催します。飲食はできませんがみんなで楽しめることをしています。笑顔に会いにでかけてみませんか?

- 日時 令和4年8月4日(木) 14:00~15:00
- 場所 市民活動センター(南アルプス市小笠原572-9)
- 参加費 無料
- 問合せ こぶしの会 中込(055-282-9670)  
※こぶしの会では会員を募集しています

## 令和4年度「介護者のつどい」開催

介護に正解はありません...しかし介護経験者の話を聞くことで介護がすこ~し楽になるかもしれません。お気軽にご参加ください。


- 日時 令和4年8月25日(木) 13:00~15:00
- 場所 若草生涯学習センター ホール
- 内容 体験発表・交流会 私の介護体験 横小路 陽子氏
- 参加費 無料
- 申込み 090-3697-8975 (斎藤) 090-3131-7197 (芦沢)
- 主催 木綿の会

※送迎をご希望される方は申込時に伝えてください。

## 市民セミナー「エンディングノートに触れてみよう!!」

「終活」や「エンディングノート」という言葉をよく見聞きしますが、実際に取り組まれている方はあまり多くはないかもしれません。エンディングノートに触れ、ご自身の財産のことや想いを伝えていくことになる家族、親族、知人等の身近な人との今後の関わり方についても考える機会として市民セミナーを開催いたします。

- ◇日時 8月26日(金) 13:30~15:00
- ◇場所 社会福祉協議会本所(鏡中條1642-2) 2階大会議室
- ◇参加費 無料
- ◇定員 20名
- ◇申込み・問合せ 成年後見センター ☎055-283-8722 Fax 055-283-4167



※エンディングノートは、第一生命保険(株)甲府支社のご協力により作成した「大切な方への絆ノート」を使用します。

## エリサ・オザワ先生のシエンプレ・ゲンキ介護予防体操

日時：9月3日(土) 13:30~15:30  
場所：榊形社会福祉会館(南アルプス市小笠原471-8)  
内容：前半は簡単なスペイン語と日本語で介護予防体操(お子さんから高齢者まで国籍は問わず誰でも参加できます)後半は認知症や介護保険などについて、スペイン語でお話します。前半だけの参加もできます。聞きたい方は後半もどうぞ!

持物：飲み物、フェスタオル  
定員：32名 お申込みが必要です  
問合せ：南アルプス市国際交流協会 ☎055-280-8345

## 健康講演会「消化器分野を中心とした予防医学」


消化器についてやさしく学びましょう!

- 日時 令和4年8月28日(日) 13:30~15:00
- 講師 津久井胃腸科医院【院長】津久井雄也先生
- 定員 50名(8月3日から受付開始します)
- 場所 若草生涯学習センター
- 申込・問合せ 若草生涯学習センター指定管理者シャンプレイ ☎055-283-8311  
※8/1から申し込み受付を開始します

## 手づくりボランティアよりお願い

毎月季節に合った掲示物を作成し福祉施設などへ寄付をしていますが、ボール紙(お菓子やお中元などを入れている箱の厚紙)A3程度の大きさが必要で不足しています。ご家庭で余っているボール紙がありましたら、寄付していただければ幸いです。

回収場所：社会福祉協議会本所(鏡中條1642-2)  
問合せ：手づくりボランティア代表 三木 ☎090-3683-0868



## やまびこの会より 認知症カフェ「オレンジカフェやまびこ」

心のいきやりしませんか。毎月第3水曜日に開催しているオレンジカフェへのお誘いです。介護経験のあるスタッフとゆったり楽しく過ごしましょう。地域の方もお気軽にご参加ください。

- 日時 8月17日(水) 13:30~15:00
- 場所 白根げんき館(在家塚 1156-1)
- 参加費 100円


※認知症の個別相談も受けています。お気軽にご連絡ください。

問合せ やまびこの会(猪狩) ☎090-1114-2870  
地域包括支援センター ☎055-282-7339  
北部地域包括支援センター ☎055-288-1440

## 成年後見制度相談会(予約優先)

成年後見制度は、さまざまな理由により判断能力が不十分な人の権利や財産を護り、支援するためのものです。制度のことや裁判所への申立て方法を知りたい、親族後見人としての不安や困っていることなど、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

日時 8月19日(金) 13:30~15:30  
場所 社会福祉協議会本所(鏡中條1642-2)  
問合せ 成年後見センター ☎055-283-8722 FAX055-283-4167

 午後のひととき、朗読の世界を楽しみませんか? 皆様方のお越しをお待ちしております。

### 第71回 中央図書館朗読会「いきやりどころ」のお知らせ

- ◇日時 令和4年8月20日(土) 午後1時30分から
- ◇場所 榊形生涯学習センター あやめホール
- ◇出演 中央図書館朗読ボランティア「すずの会」

◇朗読作品 ・川口俊和(作)「夫婦」  
・藤田宜永(作)「コーリング・ユー」  
・葉室 麟(作)「螢草」 他

◇要 申込 市内各図書館にて受付中  
◇主 催 南アルプス市立図書館 ☎055-280-3300

### 第21回 白根桃源図書館朗読会「きずな亭」のお知らせ

- ◇日時 令和4年8月27日(土) 午後1時30分から
- ◇場所 八田ふれあい情報館 カナリアホール
- ◇出演 図書館朗読ボランティア「あめんぼの会」

◇朗読作品 ・池部良(作)「顔」  
・杉みき子(作)「おばあさんの花火」  
・山本周五郎(作)「晩秋」 他

◇要 申込 市内各図書館にて受付中  
◇主 催 南アルプス市立図書館 ☎055-280-3300

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、変更の場合があります。  
※検温・マスクの着用・手指消毒にご協力ください。

## 出張ふくし相談会開催

私たちが一緒に問題解決に取り組みます。

ふくしの専門相談員(CSW)が毎月各地区に出張し、相談に応じます。相談無料。秘密厳守!お気軽にご相談ください。

日時・場所 ①8月10日(水)10:00~12:00 徳永集落センター(徳永2026)  
②8月24日(水)10:00~12:00 築山宮農センター老人憩いの家(築山238-1)

問合せ ふくし相談支援センター ☎055-284-7830


## 地域交流拠点 しゃきよんの家だより

しゃきよんの家下町 8月の予定

10日(水)・24日(水)	10:00~	囲碁クラブ
12日(金)	10:00~	ゆる体操
15日(月)	14:00~	舞の会(舞踊訪問)
20日(土)	14:00~	クラフトアート(ミニうちわ)
30日(火)	14:00~	懐かしの映像を楽しもう

イベントは参加無料です。地域交流拠点スペースを無料で貸し出しています。会議、打合せ、待合せ等ご利用ください。新型コロナウイルス感染症対策として、来所時には消毒、マスクの着用、体温チェック(検温)、連絡先等記入のご協力をお願いいたします。コロナウイルス感染状況(山梨県臨時特別協力要請等)により中止させていただくこともあります。

住所 下宮地 521-3 ☎055-282-0821 コミュニティバス「峡西病院東」前 駐車場あります



感染症の拡大状況により、イベントの中止や延期となる場合があります。対応や詳細は各団体へお問合せください。お問合せの際には、連絡先を確認し、お間違えの無いようお願いいたします。