

手をつなごう



平成30年4月発行
No.178

発行 南アルプス市社会福祉協議会
住所 〒400-0337 南アルプス市寺部659
電話 055-283-8711 FAX 055-283-4167
HPアドレス <http://www.minami-alpsshakyo.or.jp>
E-mail info@minami-alpsshakyo.or.jp

※この広報誌の発行は、社協会費と赤い羽根共同募金の配分金が使われています。

地域みなさんにぜひ考えてもらいたい『この先』のこと

新年度になり、新たな生活が始まります。
入園、進学、卒業、就職、転職、そして退職。年度の切り替えでは様々な事がありますね。
そこで、そんなときだからこそ考えてもらいたい。「自動車免許と社会とのつながり」

先日80代の女性からこんな相談が社協にありました。
みなさんはこのような悩みを聞いてどう思いますか？

「娘からもう年齢が年齢だから免許を返納するように言われたんだよね。“高齢者が運転しての事故が増えて来ている中で、自分だけじゃなく、他人にも迷惑がかかってしまうこともある。”って、娘がそんな想いで私に話しかけてくれて、正直、心配してもらえてうれしかったから私も決意し、この間免許返納したさ。
ただ…今までのように市外へ買い物やボランティアに行けなくなって寂しいさね…」

車社会では“行きたいときに行ける！”自由が当たり前となっています。しかし、免許返納で生活範囲が急に狭くなり、「自由」の幅が減少してしまいます。

今まで生きがいにしていた活動が少なくなることで筋力の低下につながり、介護が必要になるかもしれません。友人・知人と会う機会が少なくなる事で、話し相手がいなくなり、社会から孤立する人が増えるかもしれません。

決して免許返納に反対しているわけではありません。しかし、免許返納が生活範囲の減少だけでなく、「社会とのつながりが少なくなることで悪影響が生まれる」ことを知ってもらいたいのです。

住み慣れた南アルプス市で生活するためには、行きたいときに自由に行ける自動車という手段が失われることは大変な事です。それ以上に“自分らしく”生活できなくなることも非常に大きな問題です。超高齢社会の中、免許返納だけを考えるのではなく、「その人らしさ」を考えていただきたいです。



社協では、現在、各地区で地域の支え合いを考える「協議体」を実施しています。外出困難や様々な悩み事を当事者だけの問題とせず、地域の問題として捉え、どのような支え合いが必要かを地域住民の方々を主体として共に考えています。一緒に考えてみたいと思う方、自分の地域でどのように話し合いが行われているかなど、お気軽にお問合せください。

また、市民のみなさんの外出困難や免許返納などについてご意見をお聞かせ下さい。電話でもFAXでも結構です！

▶地域福祉課 ☎283-4121 FAX283-4167

ふくし相談支援センターより 平成30年度 出張ふくし相談会をより拡大して開催します

昨年度からふくしの専門相談員（CSW）が各地区に出張し、気軽に相談できる場として開催しています。今年度は、更に開催日を増やし、より身近に相談できる体制を整備しました。一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

- ★毎月第1・3水曜日 13:00~15:00 … 社協施設内
- ★毎月第2・4水曜日 10:00~12:00 … 各地区の公会堂等

※開催場所等の詳細は、毎月ボランティア情報誌及び市広報誌にてお知らせいたします。

▶問合せ：ふくし相談支援センター ☎284-7830

相談無料
秘密厳守

サロン自慢

Part 64

今月は、新倉あすなろ会をご紹介します。

2月の第3月曜日に行われたサロンでは、「しょうゆのみ守り隊」と協力者で作った「しょうゆの実」の試食会を実施。サロンメンバーと関係者併せて20名以上が集まり、6種類の「しょうゆの実」を食べ比べ、好みの味について大いに盛り上がりました。



しょうゆの実とは、大豆に麴を混ぜ発酵させながら乾燥した保存食で、塩水で戻したものにネギや鰹節、しらすなどを混ぜた郷土料理です。木箱についた菌によって、家庭の味や匂いが異なってくることから、今回のような食べ比べを楽しむことが出来ます。試食会をきっかけに、しょうゆの実づくりを希望する人も出てきました。

サロンの最高齢者（100歳）と「しょうゆのみ守り隊」メンバーの双子の娘さん（1歳）との貴重なショットも記念となり、とても有意義な会になりました。



市内のサロンを紹介していきます。掲載希望のサロン団体のご連絡をお待ちしております。

ちよぼら

東日本大震災の7年目にあたる3月11日（日）、防災意識啓発活動に参加した塩澤叶空さん、今井美結さん、金川幸之助さん、小山真生さん、内田梨瑚さんを紹介します。

毎年、南アルプス市災害・防災ボランティア地区連絡会と社協が中心となり実施し、今年も市民の方へ防災メッセージつきティッシュ、カイロをAコープ白根店、ザ・ビッグ櫛形店、甲西店にて配布しました。

参加児童は夏休みに櫛形北小学校で実施した「夏休み防災ボランティアスクール」で体育館（避難所）に一泊し、防災の大切さを学んだ児童たちです。



みんな大きな声で防災の大切さを市民へ訴えていました。参加した児童からは「このあと起こるかもしれない自然災害に備えてしっかり準備していきたい。」「今でも災害で困っている人がいる、できることを協力していきたい。」「ティッシュをもらってくれる人や高齢者からも話しかけられて、うれしかった。」と話していました。住民1人ひとりが本日参加した児童のように意識を持ち、声を出していくことで、震災を風化させることなく、いつ起こるか分からない災害に対して防災意識を持つことができるのだと考えます。

寺部在住の日野谷紀美子さんをご紹介します。

今年の4月1日に開催される「寺部さくらまつり」で披露する同地区の故石川武敏さん作詞の「寺部行進曲」に振り付けし、区民へ教えている日野谷さん。

区民が毎年元旦に寄りあう際に唄われていた「寺部行進曲」。歌詞の中には「リニアが走るよ山梨に〜♪」とありますが、まだまだ噂しかない50年ほど前に、石川さんが作詞したとの事。作曲は飯野新田地区の植原美枝子さん。日野谷さんは「石川さんが残した非常に良い唄を引き継ぎ、次世代へ残していきたい。そのために少しでもできる事をしています。長くこの唄を親しんでいただきたいので、振り付けも簡単なものにしました。」と話していました。

踊りの練習に参加した方々は「寺部には良いモノ（うたやモノやひとなど）がたくさんある。私たちが受け継いで残していきたいね。」と笑顔で話していました。

地区の神部神社で子供から高齢者までが唄を口ずさみ、そして踊り、顔の見える関係ができるこの「寺部行進曲」は地域のつながりを深める大切な唄となって親しまれることでしょう。



平成30年度ボランティア活動保険、ボランティア 行事用保険サロン保険など加入予定の方へ

活動の前日までに加入しなければ保険適用になりません。
皆様の活動中の“もしも”の時に備え加入をおすすめいたします。

- ・ボランティア保険 1人年間350円～
- ・サロン保険 1人1回13円～

※その他行事用保険などあります。お気軽に問合せ下さい。

■加入場所 ・社協本所 地域福祉課(寺部659) ☎283-4121
・白根げんき館(在家塚1156-1) ☎282-0828

若草地区ボランティア同窓会のお知らせ

以前ボランティア活動をしていた皆さん懐かしい顔に会いに来ませんか？もちろん現在活動中の方々も大歓迎です。

皆で集まって楽しい時間を過ごしませんか？

★日時… 5月13日(日) 13:30～15:30

★場所… 若草生涯学習センター

★会費… 500円(茶菓子代)

★問合せ

参加希望者は4月20日(金)までに下記の方々にご連絡ください

- * 下今井地区 上野恵美子 (090-5768-3968)
- * 上村地区 河西加志子 (090-1407-4888)
- 内田 秀子 (090-8033-8270)
- * 下村地区 宮下 明実 (090-5447-3989)
- * 寺部地区 有浦 典子 (090-4176-0541)
- * 十日市場 深沢なみえ (090-9303-5757)
- * 加賀美地区 野呂瀬正子 (080-5447-3548)
- * 藤田地区 水上 美里 (090-2435-1189)
- * 浅原地区 河崎 春美 (090-4826-1349)

平成30年度 高齢者の生きがいと健康づくり講座 受講者を募集します!!

市内65歳以上の方対象

65歳以上の方が生きがいをもって生活を送れるよう講座を開催します。複数講座の受講可能です！各講座年間10回程度実施予定！ぜひご参加ください！**申込〆切：4月20日(金)** 申し込みは各講座講師に連絡をお願いします。※第1回目のみ保険料400円(年間分)が別途かかります。

講座名 / 内容	講師名 / 申込先	会場	開始月 / 開催日	参加費	定員
1 【やさしいゆる体操と思い出話の会】 ①やさしくできる健康体操「ゆる体操」を一緒に行います。 ②人生の「思い出話」を語り合います。 高齢者の心とからだの健康づくり講座です。	河野 由乃 ☎090-3572-0403 (留守電可)	市民活動センター (小笠原572-9)	初回 4月25日 / 10:00～	1回 300円	15名
2 【楽しいフラダンス】 ①フラダンスの基本ステップと簡単なハンドモーションの練習 ②シニア向けフラダンス曲の練習 癒し、ストレス解消、健康維持また増進を図る講座です。	水野 恵(よしえ) ☎282-4397 ☎090-2476-1295	甲西保健福祉センター (古市場323)	5月～ 第2、4火曜日 / 13:30～	参加費なし	20名
3 【食と健康生きがいづくり「健康寿命延伸講座」 ①簡単調理実習と運動でフレイル予防 ②身近な食材で簡単調理 “基本から応用・単身家族用”	沢登 京子 ☎283-0111 ☎080-1042-6551 (FAX)282-8606	豊勤く婦人の家 (吉田753-1)	5月～ 第3木曜日 / 10:00～ (9月～:第2木曜日)	1回 400円	25名
4 【民謡教室】 健康づくり、生きがい作りのための民謡曲での踊り	日野谷紀美子 ☎283-2547 (留守電可)	楡形社会福祉会館 (小笠原471-8)	5月～ 第2、4水曜日 / 13:30～	参加費なし	50名
5 【なでしこカラオケ教室】 声を出すことによって、心も身体も健康と笑顔でいられる、初心者向けのカラオケ教室です。	塩入寿美子 ☎251-7670 (留守電可)	甲西保健福祉センター (古市場323)	5月～ 第2木曜日 / 10:00～	1回 500円	15名
6 【社協フラダンス教室】 生きがいと健康の初心者向けの楽しいフラダンスを教えます。	飯野 幸子 ☎285-2630 ☎080-5538-1769	楡形社会福祉会館 (小笠原471-8)	5月～ 第1水曜日 / 13:00～	参加費なし	30名

※H29年度受講された講座には申込できません。H29年度受講生の自主活動講座は各講師へお問合せください。

認知症カフェ「オレンジカフェやまびこ」と相談会

やまびこの会より 認知症の事で悩んでいる方、理解したい方などお気軽にご参加ください。今月は人気音楽ユニット「夢浪漫」のふれあいライブ!!

- 日時… 4月18日(水) 13:30～ ※毎月第3水曜日
- 場所… 白根げんき館 ●参加費… 200円
- 申込み・問合せ… やまびこの会(名取) ☎080-1091-8841
市介護福祉課 ☎282-7339

みなさんの活動をロビー展示しませんか？

皆様の絵画や写真、工芸作品などを市民の皆様へ披露しませんか？生涯学習センター内のロビーでは1か月単位で展示ができます。展示することにより、皆さんの活動を広げましょう！

■詳細の問合せ
若草生涯学習センター ☎283-8311

平成30年度手話奉仕員養成講座受講生募集

簡単な手話ができることを目的に聴覚障害者の生活や特性について学びます。

♡期間・時間：平成30年5月9日～平成31年3月 毎週水曜日 19:00～21:00
♡場所：若草生涯学習センター
♡募集期間：4月2日から定員になり次第〆切
♡定員：30名 ♡対象：市内在住、在勤者
※講座は無料で受講できますが、テキストは自己負担になります。

★申込み・問合せ：南ア聴覚障害者協会・事務局
メール alpsdeaf01@yahoo.co.jp FAX 055-282-4372
市障害福祉課 ☎282-6197

裁縫ボランティア イエロークラブより御礼

3月号の手をつなごうにペレット、ボタンなどの寄付をお願いしたところ、多くの方から寄付をいただきました。いただいたものは大切に活用させていただきます。ありがとうございました。



手をつなごう! 台湾民族文化交流団 文化の違いを楽しもう!

私たちは台湾生まれ、山梨在住の6人の仲間です。台湾の文化を日本の皆さんに知っていただくこと、また多くの皆さんとの出会いを楽しみに施設等で台湾の民族舞踊の披露をしています。呼んでいただけたら嬉しいです。連絡先：斉藤美如 南アルプス市在家塚 ☎283-2762・090-5328-1213

成年後見制度相談会 (予約優先)

◇開催日：4月20日(金) ※毎月20日開催
◇時間：13:30～15:30 ◇場所：社会福祉協議会本所
◇相談員：社会福祉士 ◇問合せ：成年後見センター ☎283-8722

***** 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… ①4月11日(水) 10:00～12:00
②4月25日(水) 10:00～12:00

◇場所… ①甲西保健福祉センター(古市場323)
②八田ふれあい情報館(榎原 800)

◇問合せ… ふくし相談支援センター ☎284-7830

相談会
以外でも常
時相談を受付
ております

市民活動センターだより

①市民ディレクターズサロン

情報交換サロン。これまでイベントやプロジェクトなどを行ってきた人や今からやりたい人、やってみたい人たち、参加したい人たちが企画を磨きあげ、交流連携を進めます。

◇日時… 4月10日(火) 19:30～

②第34回 さらりと音楽談義 ～山と音楽～

市内在住の音楽家、藤原義章さんが演奏やお茶を交えて、さまざまな事柄をモチーフに展開する気楽な音楽談話会です。

◇日時… 4月17日(火)19:00～ ◇参加費… 500円(中学生以下無料)

◇内容… 演奏・談話会など ◇主催… さとやまダモーレ

◇上記開催場所・申込み問合せ…
市民活動センター ☎282-7325 FAX282-7421

●「4月の主なイベント」紹介

- ★10日(火) 14:00～ 津軽三味線鑑賞
- ★11日・25日(水) 10:00～ 囲碁クラブ
- ★13日(金) 14:00～ 音楽療法
- ★17日(火) 14:00～ 信玄ロック
- ★27日(金) 14:00～ ゆる体操

詳細は南アルプス社協ホームページをご覧ください。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。コミュニティバス「峡西病院東」前 駐車場あります 住所：下宮地 521-3 ☎282-0821

しゃきよんの家だより



◎それぞれお問合せの際には電話番号をご確認の上、お間違いのないようにお願いします。