

心の

# 手をつなごう



はなれて

「気づき」から  
「つながり」へ



過ごそう

ソーシャルディスタンスからフィジカルディスタンスへ～心は寄り添いながら身体的な距離を保とう～

令和2年12月発行  
No.210

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 <http://www.minami-alpsshakyo.or.jp> E-mail [info@minami-alpsshakyo.or.jp](mailto:info@minami-alpsshakyo.or.jp)

※この広報誌の発行には、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。

## ふくし生活支援サポーター養成講座 & フォローアップ研修会 第2弾

誰もが住み慣れた地域で暮らせるために始まったふくし生活支援サービス。これまでに1000件以上の相談に対し活動を行ってきました。今年度第2弾として地域共生社会の実現を目指し、養成講座とフォローアップ研修を同時開催します。これまでに、ボランティアに関心がなかった方も、自分にできることからはじめるボランティアについて知る機会にしてみませんか。

★開催日：12月24日(木) 14:00～16:00 ★会場：甲西保健福祉センター(古市場323)

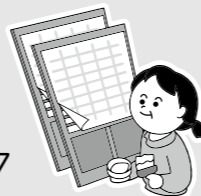
★内容：第1部 講義「ボランティア」・「ふくし生活支援サービス」って？  
第2部 実技体験 プロに教えてもらう「障子の貼り方」

★対象者：ふくし生活支援サービスサポーター登録者及びボランティア活動に興味をお持ちの方

★講師：(株)フルヤ内装 代表 古屋増美氏 ★申込方法：電話で申込みください。

★申込め切：12月18日(金) ★問合せ：地域福祉課 ☎283-4121 FAX 283-4167

※当日はコロナウイルス対策を行った上で開催します。



## 支えあいディスカッション2020 開催!

地域支えあい協議体が各地区で立ち上がり、本格的に動き出しています。しかし、すべてが順風満帆というわけではなく、悩みを抱えている協議体もあります。そこで、参加者同士が一堂に集まり、お互いの日ごろの活動や思いなど情報を交換することで、今後の活動に活かしてもらうために「支えあいディスカッション2020」を開催します。初めての方も大歓迎です。一緒に日ごろの活動について話しをしませんか。

●日時：12月16日(水) 19:00～21:00

●場所：桃源文化会館(桃花・桃源・桃李の間)【飯野2971】

●内容：事例発表・意見交換 ※当日はコロナウイルス対策を行った上で開催します。

●講師：鶴山芳子氏(公益財団法人 さわやか福祉財団理事)

※意見交換会は、下記のテーマを設けますので、第2希望まで決め申込み時にお伝えください。

- 【テーマ】
- ① 2層と3層ってどのような関係なのか?(体制整備)
  - ② 地域の課題って分かりづらいね(ニーズ把握)
  - ③ 理解者・協力者を増やすためには?(担い手の掘り起こし)
  - ④ 活動になかなか移れないなあ(支えあい活動の創出)

●申込方法：電話またはFAXで申込みください。 ●申込め切：12月10日(木)

●問合せ：地域福祉課 ☎283-4121 FAX 283-4167

●主催：南アルプス市社会福祉協議会 ●共催：南アルプス市介護福祉課/第1層地域支えあい協議体



## 知っ得セミナー ～遺言、相続、成年後見制度について知ろう～

ご自分やご家族の将来について考えるとき、遺言や相続、成年後見制度のことを少しでも知っておくときっと役立ちます。基本をわかりやすく学べます。

●日時：12月14日(月) 13:30～15:00

●場所：地域防災交流センター(十五所1014)

●講師：山梨学院大学法学部教授 金亮完氏

●参加費：無料

●定員：40名(先着順)

●問合せ：市社会福祉協議会 成年後見センター ☎283-8722

## 私たちの協議体 「小笠原富士見町地区」編



小笠原富士見町地区協議体の中の富士見町の活動を紹介します。

「高齢になるにつれて友人知人と気軽に会う機会が減っている」という話がありました。そこで、富士見町地区では誰もが気軽に行くことのできる居場所作りについて話し合わせ、自治会、いきいきクラブ(老人クラブ)、小笠原北協議体のメンバー協力のもと富士見町公会堂にて月2回お茶飲み会を行うことになりました。第1回目のお茶飲み会に参加させていただきましたが、20名近くの方が参加しており、中でも男性の参加が多かったです。お茶飲み会の中では、参加者の方から認知症の早期の受診について体験談を交えた話があり、地域の中で情報を共有し支えあう場となっていました。富士見町ではお茶飲み会をきっかけに気軽に住民同士がつながれる地域を目指しています。



## ちょぼら

今月は百々地区の手塚和夫さんをご紹介します。



箱いっぱい  
寄付いただいたマスク

百々地区で長年ガソリンスタンドを運営されてきた手塚和夫さん(79才)は、3年前に店舗を終わりにし、これまでお世話になった地域に何かできないかと考えていました。今年に入って新型コロナウイルス感染拡大に伴ったマスク不足を耳にし、ガソリンスタンド経営以前に経営していた縫製工場の経験を活かしてマスクを作り、配布し始めたそうです。同じ白根地区にある名取ふとん店さんから生地を分けていただき、2か月で300枚を作り白根聖明園にお渡ししたところ、皆さんに大変喜ばれたそうです。今回は330枚を市民のみなさまへ渡してほしいということで、当会へご寄付いただきました。「まだまだ長引きそうな予防対策として、コロナ禍で生活に困っている方々に使っただければ嬉しい」とお話し下さる手塚さんの笑顔は素晴らしいものでした。



## 南アルプス市高齢者作品展 展示作品の募集

日ごろの趣味活動やサロンなどの仲間との活動の中から生まれた作品を発表しませんか? この作品展は「山梨県シルバー作品展」への選考会も兼ねて行われます。老人クラブに加入されていない方も参加可能となっています。より多くの皆さまの出品をお待ちしています。

●出品対象者…市内在住で60歳以上のアマチュアの方

●開催日…令和3年1月25日(月)～2月1日(月) ●展示時間…各日 10:00～15:00(土日は休館)

●会場…社会福祉協議会本所(鏡中條1642-2) ●め切…1月15日(金)


●出品種目…「日本画、洋画、彫刻、芸術、書、写真、文芸」で今年完成した作品

※作品展の詳細については実施要領をご確認ください。なお、実施要領は社協本所・白根げんき館にあります。また、対象外の作品も展示のみできます。



**認知症カフェ「オレンジカフェやまびこ」**  
 やまびこの会より  
 寒くなりましたね。みんなでしゃべって笑いましょう。心があたたかくなりますよ。何か心配ごとがある方や介護のことで話したい方もお気軽においでください。お待ちしております。


●日 時 … 12月16日(水) 13:30~15:30  
 ●場 所 … 白根げんき館 (在家塚1156-1) ●参加費 … 100円  
 ※個別相談もお待ちしております。(飛沫感染予防の仕切り板あります)  
 ※令和3年2月カフェは10日(第2水曜日)に変更します。  
 ☆申込み・問合せ: やまびこの会(猪狩)  
 携帯 090-1114-2870 ☎・FAX 055-282-6205



**加賀美区地域ささえあい協議体からのお願い**


加賀美区地域ささえあい協議体では、若草中学校・白根高校・巨摩高校の制服・体育着・コート・雨合羽・机などを寄付いただける方を探しています。令和3年2月末まで受け付けていますので、寄付していただける方は下記代表まで連絡をお願いいたします。

●問合せ: 加賀美区地域ささえあい協議体 代表 島津達正 ☎090-5431-3309



**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 … ①12月2日(水) 10:00~12:00  
 ②12月21日(月) 10:00~12:00  
 \*場 所 … ①徳永集落センター(徳永2026)  
 ②桃の丘コミュニティセンター(西野1274-160)  
 \*問合せ … ふくし相談支援センター ☎284-7830



**成年後見制度相談会(予約優先)**

◇開催日: 12月18日(金) ◇場所: 社協本所(鏡中條1642-2)  
 ◇時間: 13:30~15:30 ◇問合せ: 成年後見センター ☎283-8722

**11月号「赤い羽根共同募金クイズ」の解答**

Q1. アメリカ Q2. 1947年(昭和22年) Q3. 1200億円  
 Q4. 10、3 Q5. 町 \*当選者にはクオカードをプレゼントします。

**ボランティア情報誌「手をつなごう」を活用してみませんか**

市内のボランティアに関わることで、情報誌に掲載したい内容がありましたら、前月9日(休日に当たる場合はその前の日)までに連絡をお願いします。  
 ★問合せ: 地域福祉課 ボランティア情報誌担当 ☎283-4121

精神保健福祉ボランティア「こぶしの会」より  
**「気軽な茶話会」へのおさそい**  
 感染予防対策をして開催しています。誰でもご参加できますので、気晴らしに出かけてみませんか。お待ちしております。

●日 時 … 12月3日(木) 14:00~15:30  
 ●場 所 … 市民活動センター(小笠原572-9) ●参加費 … 無料  
 ●問合せ … 精神保健福祉ボランティア「こぶしの会」中込 ☎282-9670

**デイサービスセンターわかさボランティアの会会員大募集!**

デイサービスセンターわかさボランティアの会は、月曜日~土曜日までデイサービスセンターわかさにて活動を行っています。しかし、ボランティアの高齢化もあり、年々ボランティアの人数が少なくなっています。都合のよい日、時間に参加していただける方大歓迎です!一緒に支えあい活動してみませんか? ご連絡お待ちしております。

・利用者の見守り ・利用者の話相手 ・アクティビティのお手伝い  
 ・入浴後利用者の髪の毛をドライヤーで乾かす ・洗濯物の干し、たたみ整理 ・お茶だし etc.

◆連絡先: デイサービスセンターわかさボランティアの会  
 五味ルリ子: ☎282-0351 吉野さよ子: ☎282-3719

**令和2年度 地域歳末たすけあい運動が始まります**


**「地域歳末たすけあい運動」とは**

その歴史は長く、明治後期頃から自発的な互助的精神を持った主に救貧を目的とする民間活動として広がり、昭和初期頃から戦後にかけては、全国の各地域で民生委員(戦前は方面委員)などが中心となり、地域内での義捐金品の配布や金品の持ち寄り運動などが行われていました。現在では、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるようさまざまな福祉活動を重点的に展開する取り組みとして、民生委員・児童委員・共同募金会(共同募金委員会)、社会福祉協議会が中心となって地域住民やボランティア・NPO団体、社会福祉法人など様々な関係機関の参加のもと展開されています。なお、本運動で実施される募金活動は、共同募金の一環として行われています。

スローガン「つながり ささえあう みんなの地域づくり」

♥運動期間: 12月1日~12月31日  
 ♥募金場所: 南アルプス市社会福祉協議会  
 ・本所(鏡中條1642-2)  
 ・白根げんき館(在家塚1156-1)

♥歳末たすけあい募金の使い方  
 運動期間にご寄付いただいた募金は、共同募金会から南アルプス市社会福祉協議会へ配分され、本年度の困窮者支援事業に使用させていただきます。



**認知症予防教室**  
 脳活性化! 認知症を予防しよう  
 ~あたまとからだの健康応援プログラム~


参加費 無料

■日 時  
 ① 12/18(金) フレイルを予防しよう! フレイルチェックと体力測定  
 ② 12/21(月) 刺激が大事! アタマの体操教室と簡単筋トレ  
 ③ 1/18(月) 脚の強化で転倒予防  
 ④ 1/22(金) 飲みこむ力UP教室「のどトレ」  
 ⑤ 1/29(金) 自宅で出来るちょこっとトレーニングと体力測定

■場 所: 地域防災交流センター  
 ■時 間: 全日 13:30~15:00  
 ■対 象: 40歳以上、認知症予防に興味があり、運動制限がない人  
 ■定 員: 20名 ■申込メ切: 12月14日(月)  
 ■問合せ: 介護福祉課 ☎282-7347

**防災対策のはじめの一步**

今、準備されている防災備品・備蓄品は、あなた・家族に合っていますか?  
 一般的に紹介されている防災備品・備蓄品だけでは足りないモノがある可能性があります。  
 ●眼鏡、常備薬、おむつ、杖、アレルギー対応食品など…あなたや家族の生活必需品があるはずですよ。  
 いざという時の為に自分自身や自分の家族に合った準備が大切です。定期的な確認を行い、季節、生活状況に合った備えをしましょう!




**「12月の主なイベント」紹介**  
 地域交流拠点 **しゃきよんの家** だより

★9日・23日(水)10:00~ 囲碁クラブ  
 ★10日(木)14:00~ ヤクルト健康講座  
 ★11日(金)14:30~ オカリナ演奏会  
 ★14日(月)14:00~ 信玄ロック  
 ★15日(火)14:00~ 舞踊ボランティア  
 ★25日(金)14:00~ ゆる体操

※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、体調チェック(検温)、連絡先等記入のご協力をお願い致します。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。

なお、年内は30日(水)まで営業、新年は4日(月)より営業となります。来年も宜しくお願いいたします。

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



※今回掲載しているイベント等、新型コロナウイルスの影響により中止・変更になる場合があります。詳細は各団体へお問合せください。

◎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。