

心の



はなれて

手をつなごう

過ごそう



「気づき」から「つながり」へ

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8月発行
No.206

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

※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。

65歳からの健康づくり(介護予防)

介護支援ボランティア・ポイント制度事業のご紹介

市民同士による支えあいの地域づくりと活動するボランティア本人の介護予防を目的に、65歳以上の方を対象に介護支援ボランティア・ポイント制度事業を推進しています。

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) 活動内容はご自宅に訪問して話し相手やカラオケや囲碁などの趣味の相手、また登録施設内でのお茶だしや利用者の入浴後の髪を乾かすなどのお手伝いです。

すでに活動している方からは、「活動を通して知り合いが増えた」「喜んでもらえる事がうれしくて張り合いになる」「ボランティアをされていて逆に学ぶことが多い」など、充実した活動の感想が寄せられています。気軽にできることから・・・ボランティア始めてみませんか？

※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2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？受講後にボランティア登録をしてから活動開始となります。

■開催日時：8月25日(火) 13:15～14:30

■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

■申込締切：8月20日(木)

市内の自治会や各種団体などへの出張講座も承ります。お気軽にご相談ください。



フォローアップ研修開催！

介護支援ボランティアの登録者を対象にフォローアップ研修を行います。

■開催日時：8月25日(火) 14:45～15:30 ■場所：社会福祉協議会 本所(鏡中條1642-2)

■内容：活動発表と講義 ■申込締切：8月7日(金)

■議題：「コロナ禍～これからのソーシャル・コミュニケーションについて～」

■講師：塩澤 一夫氏(山梨県傾聴ボランティア連絡協議会)

●申込み・問合せ：地域福祉課 ☎283-4121 FAX 283-4167

市内で活動しているボランティア団体「生き生きエプロン班 ボランティア部」を紹介します

生き生きエプロン班ボランティア部は清拭布を作成して市内の介護施設に寄附しているボランティア団体です。活動のきっかけはシルバー人材センターの仲間内での話でした。社協発行のボランティア情報誌で清拭布や材料の布の募集をたびたび目にし、「必要としているのに不足している」ことに気づき、「それならできるかもしれない」と共感した数人が集まり、この活動が始まりました。さらに、会員向け広報誌で布募集の呼びかけができたことでメンバーに負担なく活動ができるようになりました。現在は15名の仲間が集まり、ボランティアだけでなく、終了後にはみんなで楽しくお茶のみ会をすることでとても待ち遠しい日になっていて活動も継続的なものになっています。



毎月第4水曜日の13時30分から約2時間を目的に活動しています。『ここしばらくは、新型コロナウイルス感染予防策のため活動できない時期が続きましたが、行動の緩和になったことによりメンバーの「みんなで集まりたい」という嬉しい声も多く、状況を見つつ活動を再開していきたい。』とメンバーの方が話をしてくれました。

■一緒に活動してくれる仲間や布・タオルを募集します。

活動の再開にあたり、一緒に活動してくれる方、清拭布を作成するための布・タオルを募集します。ご協力いただける方は、生き生きエプロン班 伊藤(☎283-3059)までお願いします。

私たちの協議体

「白根飯野地区」編



白根飯野地区の協議体では「地域のなかまいいの～！」と名付け活動しています。

コロナウイルス感染拡大防止のための自粛期間後の最初の会議では、地域の現状を共有しました。いきいき百歳体操やサロンなどの住民の集う機会が軒並み中止となり、「会えなくて寂しい」「まだ再開できないのか?」「体力・筋力低下があった」や「会わないでできる支援」をどのようにしていくべきかなど、今後もコロナウイルスの脅威がある中でどのように支援活動をしていくか検討する機会となりました。

結果として飯野地区では「飯野百歳!健康UP!作戦」と名付け、いきいき百歳体操などの介護予防を通し、見守り活動へつなげていくことを今後の目標にしていこうとなりました。まずは挑戦。挑戦していく中で課題を見つけ、「住んでよかった飯野」を目指していきます!



ちよぼら

今回は若草地区のちよぼらをお伝えします。

鏡中條上村区民生委員はコロナ禍で人々の交流も薄れる中、積極的に見守り・声掛け活動を行ってきました。そんな中、3月に百歳体操の参加者でもあった住民3名から、遊・湯ふれあい公園付近の桜並木も上村区の桜並木だから綺麗にしたいという声がありました。すぐに上村区自治会に相談し理解が得られ、花壇の土を頂きました。地元の瓦屋さんからはご好意で花壇を作ってください、住民3名が芝桜を自前で持ち寄り、賛同してくれたみんなで植える事ができ希望が叶えられました。コロナ禍で楽しい話題も減っている中、小さな声から人がつながり活動できました。もう花の時期は終わってしまいましたが、来年もそこを通る人が見て楽しんでくれたらいいなと話されていました。



あんふあんねっとより

①小学生親子集まれ！～アロマ石鹸づくり～

●日時…8月23日(日) 10:00、11:00、13:00、14:00の各4回
●参加費…1,000円(親子で1つずつ作ります) ●定員:各回5組

②パパのベビーマッサージ教室

●日時…8月30日(日) 10:30~12:00 ●参加費…1,000円 ●定員:5組

③双子ちゃん集まれ!先輩ママ企画。共通な話題でお得情報ゲット!

●日時…8月28日(金) 10:30~11:30 ●定員:5組
※緊急事態で急な変更がある場合もあります。HP等でご確認ください。
(申込者にはこちらから連絡をいたします)

★申込み・問合せ…NPO法人あんふあんねっと ☎269-7568

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」

3つの密に気をつけながら、オレンジカフェで話しませんか。認知症の相談や介護のことで話したい方、認知症が気になる方。お子子の提供はできませんが、笑顔でお待ちしています。



●日時…8月19日(水) 13:30~15:30 ●参加費…100円

●場所…白根げんき館(在家塚1156-1)

※個別相談もお待ちしています。(飛沫感染予防の仕切り板あります)

☆申込み・問合せ:やまびこの会(猪狩)

携帯 090-1114-2870 ☎・FAX 055-282-6205

締切り
迫る!!

特別定額給付金(1人10万円) 忘れずに申請をしましょう

新型コロナウイルスの影響に伴い、家計への支援を行うため、定額給付金が給付されます。申請期限が近づいていますので、忘れずに申請しましょう。

なお、申請書につきましては、すでに全世帯の世帯主あてに送付をしておりますが、お手元に申請書が届かない場合は、下記に問合せてください。

◆申請方法:感染拡大防止のため、

(1) 郵送申請方式 (2) オンライン申請方式
による申請をお願いします。



※詳細は申請書同封の書類をご確認ください。

◆申請期限:8月31日(月)(消印有効)まで

◆問合せ:市特別定額給付金担当
☎282-6090(専用ダイヤル)



手づくりボランティアメンバー大募集!

手づくりボランティアでは、一緒に活動してくれる仲間を大募集しています!一緒に作りませんか?



こんな活動です

市内の児童やお年寄りに手づくり工作を教えたり、お祭りや文化展への出展協力、若草地区内に設置されたボランティアボードへの切り絵や折り紙の飾りつけなどを行っています。

■活動日:毎月第1火曜日13:30~ ■場所:社協1階大会議室
■問合せ:☎283-4121

赤い羽根共同募金 災害義援金情報

共同募金会では、国内で発生する災害に対して、毎年実施している赤い羽根共同募金のほかに、支援金・義援金などさまざまな形で被災地支援を実施しております。

中央共同募金会並びに被災県共同募金会は、被害を受けた方を支援するため義援金の募集を行っています。お寄せいただきました義援金は、被災県に設置された義援金配分委員会を通じ、全額が被災された皆様に届けられます。

▶詳しくは、中央共同募金ホームページから確認をお願いします。

<https://www.akaihane.or.jp/saigai/>



防災はじめての一步 風水害への備え



台風や豪雨の際には、家屋への浸水だけでなく地域により河川氾濫や土砂崩れなど複数の災害が起こることがあります。

また、自宅に危険が迫った時点で避難場所への避難を考えても、すでに道路は冠水していて移動が不可能な場合もあります。

風水害は、事前に予測可能なことも多いため、ラジオ、テレビなどで最新の防災気象情報に注意して、住んでいる地域やご自分の状況に合った早めの対策をとるようにしましょう。

~命を守るために~

雨が強く降っているときに外の様子を確認しに外出することは控えましょう。水の状況は急変することがあるので、河川や用水路、田んぼの状況を確認に行くことは非常に危険です。

予告 9月12日(土)に防災学習会(災害時の避難について(予定))を行います。(詳細は次号)

この手口が急増中です!
ご注意を!

南アルプス警察署よりお知らせ

警察です/銀行協会の者です

あなたの口座(カード)が詐欺に悪用されています

手続きに必要なので暗証番号を教えてください

新しいカードに交換する必要があるので取りに行きます

警察官や銀行協会・市役所等の職員が「暗証番号を聞く」ことや、「キャッシュカードをとりに行く」ことはありません!

こんな電話がかかってきたら…

すぐに電話を切って迷わず110番通報または南アルプス警察署に通報 ☎055-282-0110

⚠ 電話の相手が教えてきた番号にはかけない!! ⚠

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…①8月5日(水) 10:00~12:00
②8月17日(月) 10:00~12:00

*場所…①芦安窓口サービスセンター(芦安芦倉518)
②今諏訪集落センター(上今諏訪1624-1)

*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:8月20日(木) ◇時間:13:30~15:30

◇場所:社協本所(鏡中條1642-2)

◇問合せ:成年後見センター ☎283-8722

「8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

参加無料

★1日(土)14:00~ 熱中症対策講座
★12日・26日(水)10:00~ 囲碁クラブ
★21日(金)14:00~ ゆる体操
★29日(土)14:00~ 懐かしの映画会

※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。

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

ボランティアにかかわることで情報誌に掲載したい内容がありましたら、毎月9日(休日に当たる場合はその前の日)までに掲載希望記事を社協地域福祉課ボランティア情報誌担当者まで連絡をお願いします。▶問合せ ☎283-4121

※今回掲載しているイベント内容については、新型コロナウイルスの影響により中止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。