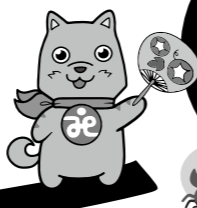


# 手もつなごう

「気づき」から「つながり」へ

令和6年8月

No.254



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  
内容などがご覧になれます。

南アルプス市社協 検索

- 発行：南アルプス市社会福祉協議会（略称：社協）
- 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

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。

## 介護支援ボランティア・ポイント制度事業のご紹介

65歳からの  
いきがい  
づくり

地域支援（介護予防）事業の一環として、平成28年から介護保険法に基づき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や市内登録施設内でのお茶出しなどです。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活動者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。

新型コロナウイルスの5類移行から1年が経過し、施設のボランティア受け入れも再開されつつあります。また、令和4年度よりサロンでのボランティア活動がポイント付与の対象となり、市内各サロンでも多くの方が活動しています。

### 令和6年度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、い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＝5,000円）この機会にぜひご参加ください。

- ◆日時：8月20日（火）13：30～15：00
- ◆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「介護支援ボランティア・ポイント制度について」など
- ◆申込締切：8月16日（金）
- ◆申込み・問合せ：総務課 ☎283-8711 FAX 283-4167

活動の様子



介護サービス事業所での芸能や特技披露



介護サービス事業所での利用者への支援や話相手



在宅での話し相手ボランティア

※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。

## 輝いている人

今回紹介する方は先月の小田切さんからご紹介いただいた川田美絵子さんです。

川田さんは、2023年の2月に東京からUターンをして、現在「おそとのてらす」で時々アルバイトをしながら、本業はオンラインとスタジオでヨガインストラクターをしています。日本ヨガ療法学会認定のヨガ療法士で、活動の1つとして、山梨DALK（ダルク）でいろいろな依存症から回復されるためのプログラムの一環で、ボランティアでヨガを教えているそうです。「月に2回、毎回10名ほどの方を指導しています。依存症と聞くと怖いイメージを持たれがちですが、一人ひとり礼儀正しく優しい方が多く、毎回笑いながら和気あいあいと楽しく活動しています」と話されます。東洋の認知行動学に基づくヨガ療法は、体と共に自分の気持ちに向き合うことで、心と体の双方を整えられるそうです。今後は、最近子供にも多い「スマホ依存」になる手前の方に働きかけ、依存を回避するお手伝いをしたいです。身体状況がそれぞれ異なっても皆が一緒に出来るので、高齢者の方にも楽しくヨガを知っていただく活動もしていきたいです、とおっしゃっていました。



## お知らせ

## 介護支援ボランティアの皆さんへ

下記の施設にてボランティアを募集しています。

「できる時にできるだけ」の活動で大丈夫です。お気軽にお問合せください。

### 暮らしを楽しむデイサービス かえで

- \*住所：小笠原128
- \*連絡先：267-7660  
（担当：荻野）
- \*活動日：月曜～日曜  
（時間は要相談）
- \*内容：レクリエーションの参加支援、屋内の移動補助、話し相手・傾聴、芸能披露・演奏など

### デイサービスセンター わかさ

- \*住所：鏡中條1642-2
- \*連絡先：283-7555  
（担当：長沼）
- \*活動日：月曜～土曜  
（時間は要相談）
- \*内容：午後の活動の補助、話し相手・傾聴、お茶出し等、芸能披露・演奏など

### デイサービスゆうかり

- \*住所：野牛島2727
- \*連絡先：285-7730  
（担当：仲村）
- \*活動日：月曜～土曜  
（時間は要相談）
- \*内容：午後の活動の補助、話し相手・傾聴、お茶出し等、芸能披露・演奏など

介護支援ボランティア・ポイント制度に関するお問合せ

社会福祉協議会 総務課 ☎283-8711

## 私たちの協議体

今月は白根東地区協議体の活動を紹介します

白根東地区協議体では「地域支えあい協議体白根東」と名づけ、奇数月の最終水曜日に定例会を行い、各地区の出来事や課題の情報共有を行っています。時にはカーリンコン等の軽スポーツや防災（能登半島の活動報告）についての研修も行っています。協議体代表の芦沢さんは「地域の皆さんに地域支えあい協議体を知っていただき誰もが住みやすい・住んでよかった白根東を目指して楽しく活動していきたい」とおっしゃっていました。今後も協議体メンバーや地域の方とのディスカッションを大事に活動を続けていきます。



## 「気楽な茶話会」開催のお知らせ

誰でも自由に参加できる「気楽な茶話会」を開催します。  
参加者の皆さんがゆったりとした時間を過ごせるように心がけて茶話会を開催していますので、他者とのコミュニケーションが苦手な人でも大丈夫だと思います。ご参加をお待ちしています。

- 日 時：8月1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（申込不要で参加できます）
- 問合せ：精神保健福祉ボランティア こぶしの会 ☎282-9670（中込）



## “もちつき体験会”のお知らせ

参加費  
無料

今年も“もちつき大会”を豊分館と共催で実施いたします。きねや臼を使っての昔からの餅つきです。経験のないお父さんやお母さん、そして高齢者の方々どなたでも、子供達といっしょに楽しみませんか。



- 日 時：8月3日（土）9：30～昼頃まで
- 場 所：JA南アルプス市豊共撰所（吉田933）
- 内 容：6臼つきます  
\*安倍川もち・つけこ・ゴマもち・大根おろし…  
いろいろなお餅試食と持ち帰り…パック入り少しありのし餅…お持ち帰り用準備あり（200円）
- 指導者：地域のベテランの方々です。  
餅つき未経験の男性の方歓迎です。
- 問合せ：ふれあいサークル〈梨花〉 沢登：☎080-1042-6551

## 映画『戦雲（いくさふむ）』上映会

- 日 時：8月31日（土）10：00～、14：00～
- 場 所：櫛形生涯学習センターあやめホール（小笠原1060-1）
- 参加費：一般▶1,000円（当日1,200円）・高校生以下▶無料
- 問合せ：090-9393-5604（手塚）
- 主 催：戦雲南アルプス市上映実行委員会
- 後 援：南アルプス市教育委員会

ぜひご参加  
ください



## 成年後見制度相談会

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20日（火）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 ☎283-8722 FAX 283-4167

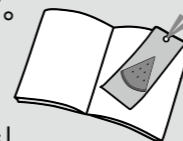
予約  
優先

## 第25回 白根桃源図書館朗読会 「きずな亭」のお知らせ

申込  
不要

朗読の世界を楽しんでみませんか。  
多くのみなさまのお越しを心よりお待ちしております。

- 日 時…8月24日（土）13：30～
- 場 所…白根生涯学習センター 研修室
- 出 演…図書館朗読ボランティア「あめんぼの会」
- 朗読作品…石川結貴（著）「答え」  
小川未明（著）「田舎のお母さん」 他
- 主催・問合せ…南アルプス市立図書館 ☎280-3300



※日程・プログラムは変更の場合があります。

やまびこの会

## 認知症カフェ「オレンジカフェやまびこ」

認知症の人や家族の情報交換の場です。毎月第3水曜日に開催。  
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21日（水）13：30～15：30 ★参加費…100円
- ★場 所…白根生涯学習センター中研修室（飯野2804-1）  
※認知症の個別相談も受けています。事前にご連絡ください。
- ★問合せ…やまびこの会 猪狩（いがり） 携帯 090-1114-2870  
地域包括支援センター ☎282-7339  
北部包括支援センター ☎288-1440

## 「ちっくい祭り・彩市」に出店・参加しませんか？

「若草地区ちっくい祭り・彩市」が下記の日程で開催されます。  
出店者・体験ブース・パフォーマンス等を募集しています。

- ◎日 時…11月9日（土）10：00～13：00
- ◎会 場…若草生涯学習センター（寺部725-1）
- ◎出展内容…★食べ物・手芸品・野菜など  
★体験ブース▶工作・子どもの遊びなど  
★パフォーマンス▶踊り・歌など15分程度
- ◎問合せ…ちっくい祭り実行委員長 荻野一男 ☎090-3532-2387



## ボランティア情報誌をご活用ください

ボランティア情報誌では、ボランティアに関する情報を募集しています。記事を書きたい方は、前月10日までに総務課にご連絡をお願いします。 ☎283-8711



## 認知症カフェ「オレンジカフェ結」

オレンジカフェ結は認知症の人もそうでない人も、経験豊かなスタッフと懐かしい歌や思い出を語り合いながら、ゆったり過ごす場です。香り高い珈琲を淹れてお待ちしております。どうぞお気軽においでください。

- 開催日…8月6日・13日・20日・27日（毎火曜日）
- 時 間…13：30～15：30
- 場 所…くしがたすこやか八幡館（下宮地469-1）
- 参加費…100円
- 相 談…認知症のご本人の相談。認知症介護や困りごとなどの相談もお受けします。お気軽にご連絡ください。
- 問合せ…認知症ケアポートらぼーる  
認知症ケア上級専門士 松本 ☎090-5393-0881



…市立図書館朗読会のおさそい…

## 第77回 中央図書館朗読会「いきやりどころ」のお知らせ

朗読の世界を楽しんでみませんか。  
多くのみなさまのお越しを心よりお待ちしております。

- 日 時：8月17日（土）13：30～
- 場 所：櫛形生涯学習センター 2階研修室
- 出 演：中央図書館朗読ボランティア「すずの会」



朗  
読  
作  
品

- 風野真知雄（作）「ふたつの星」
- 馬場あき子（作）「紫式部の恋・『源氏物語』の恋」
- 浅田 次郎（作）「お腹（はら）召しませ」

- 主催・問合せ：南アルプス市立中央図書館 ☎280-3300

## 地域包括支援センターからお知らせ

地域包括支援センターとは、地域の高齢者の暮らしを支える総合相談窓口です。

介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな相談に対応します。お気軽にご相談ください。

- ◆北部地域包括支援センター（対象：八田・白根・芦安地区）  
（白根げんき館内：在家塚1156-1） ☎288-1440
- ◆地域包括支援センター（対象：若草・櫛形・甲西地区）  
（市役所本庁新館1階：小笠原376） ☎282-7339
- ★毎週水曜日の午前中は「認知症相談日」です（祝祭日以外）。  
認知症の専門職が相談対応します。また、「認知症相談日」以外での相談対応も可能ですのでお問い合わせください。