

手をつなごう



令和元年6月発行
No.192

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



介護支援ボランティアをはじめませんか

介護施設などでボランティア活動を行うとポイントが付き、たまったポイントを換金できる「南アルプス市介護支援ボランティア・ポイント事業」をご存知ですか？

この事業は、65歳以上の方がボランティアを通じて社会参加や地域貢献をすることで、ご自身がより元気になることを目的としています。



活動中の様子

- 対象者** 南アルプス市内在住の65歳以上の方
※活動を始めるには下記の研修を受ける必要があります。
- 活動例** レクリエーション、行事の手伝い、趣味活動の補助、利用者の話し相手、お茶出しなど
※施設によって活動できる内容は異なります。
- ポイントの付与・換金**
 - 活動1時間につき1ポイント (=100円相当)
 - 1日2ポイントを上限に付与
 - 年間50ポイント (5,000円) が上限
 - 5ポイント以上から換金が可能

現在約130名の方がボランティアとして登録され、市内介護施設や高齢者のお家で様々なボランティア活動を続けています。今回下記日程にて研修を開催します。皆様のご参加をお待ちしています！

介護支援ボランティア養成研修

参加費無料

- ★日時… 6月19日 (水) 13:30~15:00
- ★会場… 社協本所 2階大会議室 (鏡中條1642-2)
- ★申込み… 地域福祉課 ☎283-4121 FAX 283-4167
(住所・氏名・生年月日・電話番号をお伝えください)
- ★締切… 6月12日 (水)

活動しているボランティアさんから「生活に張り合いができた」「手帳がポイントで埋まっていくのが楽しい」「認知症予防のためにこれからも活動を続けたい」等の感想が寄せられています。

白根げんき館改修工事のお知らせ

平成31年4月1日から、市北部の地区 (八田、白根、芦安) を担当する北部地域包括支援センターが開設されました。令和元年10月より白根げんき館にて業務を行います。それに伴い白根げんき館 (在家塚1156-1) の改修工事を8月頃より行う予定です。ホール、和室は通常通りご利用いただけます。皆様には、ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解をよろしくお願い申し上げます。



※現在は南アルプス市役所内にて業務を行っております。▶北部地域包括支援センター ☎288-1440

2019年 相続セミナー

知っているのと得をする! 「相続法が変わった!」

相続法が約40年ぶりに改正されました。たとえば・・・

- ◆遺産分割が終了するまでの間の預貯金の扱いの見直し
 - ◆配偶者を保護するための諸制度の創設
 - ◆自筆証書遺言を利用しやすくするための制度の見直し
 - ◆遺留分制度の見直し
- など、内容は多岐に渡ります。

市民の皆さんを対象として、相続の基本的な仕組みから相続法改正の内容まで、実例を用いながらわかりやすく説明します。

- 日時… 6月27日 (木) 13:00~16:00
- 場所… 若草生涯学習センター (寺部725-1)
- 講師… 金 亮完 氏 (山梨学院大学法科大学院教授)

成年後見制度相談会 (予約優先)

◇開催日: 6月20日(木)※毎月20日開催 ◇時間: 13:30~15:30 ◇場所: 社協本所(鏡中條1642-2)

■申込み・問合せ: 成年後見センター ☎283-8722 FAX283-4167

私たちの協議体 「白根飯丘地区」編



白根飯丘地区では地域の支えあいについて、平成30年2月から話し合う場を設けてきました。当初参加者より、「自分も一人暮らしだから痛切に感じる」「住みやすい良い地域にしていきたい気持ちは持っている・・・けど勤めていて・・・」「飯丘にはサロンもなくてね・・・」など多くの声をいただきながら、まずは地域にある課題や自分たちに少しでもできることは?を考えてきました。

そんな中、一人暮らしの女性から「自分でモノを見て買いたくて移動販売に来てもらっている」と情報をいただき、話し合いの参加者からお買い物を通して顔を合わすきっかけにしては?と、手作りのチラシを作成、配布し、顔を合わす関係づくりのお手伝いをしました。また、その一人暮らしの方から「私の家の空いている部屋を使わない?」と提案をいただき、より顔の見える関係が飯丘地区で増えるよう話し合いを現在進めています。



ちょぼら

櫛形西小学校見守り隊をしている大久保さんと畔上さんを紹介します。お2人は毎朝小学校の通学時間に合わせ、ほたるみ館と駐在所前の交差点で見守りをしています。そして、最後の通学者に合わせて小学校まで一緒に歩いています。

活動のきっかけは区の役員になることが決まり、さらに退職後も外に出るようにと娘さんからの後押しもあって、地域のためにできることは何かを考え、子どもたちの見守り活動を実施することに決めました。

初めは個人活動で行っていましたが、今では小学校と協力し見守り隊として実施しています。また、地域を歩くことで、普段の車生活ではあまり気にならないことにも気づくことができ、その気づいたことを地域に投げかけ、協力を仰ぎ対応してもらったこともありました。何気ない気づきを大切に活動しているそうです。

見守り活動と一緒にしている先生からも「学校と地域との連携が少なくなってきた今、見守り活動をしていくことはありがたい」と話があり、ご本人達も「活動している側としても子どもたちの“大きな声でのあいさつ”これが嬉しい、現役を退いた後のやりがいとして活動できている」と生き生きと話をしてくれました。



双子ちゃんお生まれ!

双子ちゃんママ同士でのトークをしたい!! という声から生まれたママ企画です。他の双子はどうしてるんだろう? 気になること、情報交換しませんか? ママもホッとできる読み聞かせタイムもあります。ぜひご参加ください。

- ♥日 時 … 6月6日(木) 10:30~12:00
- ♥場 所 … あんふあんワールド(百々3013-1)
- ♥申込み・問合せ … NPO法人あんふあねつ ☎269-7568

おながと マルシェのイベント フェアリーズカフェ

一般から募集した方々の楽しいコンサート! 技術や年齢、立場、障がいのある無しを超えた様々な方々が演奏されます。

★ワクワクポイント その1★

ご来場の皆様も一緒に歌えること! 楽器を持ってきていただいてもいいです。知っている曲があったらステージに上がって演奏者と一緒に歌える、自由な雰囲気コンサートです。

★ワクワクポイント その2★

コンサート会場の周りで楽しいマルシェがあります! 音楽を楽しみながらお茶、お食事でもできますよ。ご来場お待ちしております!

- ♪日 時 … 6月16日(日) 10:00~
- ♪場 所 … 若草生涯学習センター ホール(寺部725-1)
- ♪ゲスト … 甲州快童トライ☆オン
パペットセラピスト 矢崎育子氏
- ♪問合せ … フェアリーズボイス(山本) ☎090-1803-4517

民踊「日々草の会」会員募集

明るく、元気に笑顔で共に体を動かし、睡み合う楽しい会です。誘い合ってお出掛けください。

- ❖ 講 師 … 日野谷紀美子氏
- ❖ 会 場 … 南アルプス市社会福祉協議会 本所(鏡中條1642-2)
- ❖ 講習日 … 毎月第2、4の水曜日 13:30~
- ❖ 連絡先 … 日野谷紀美子 ☎282-2547
斉藤澄子(代表) ☎282-4589 090-2406-5357

精神保健福祉ボランティア「こぶしの会」より 「気楽な茶話会」に出かけてみませんか?

精神障がいについて関心のある人、ない人、誰でも参加できます。申込みも不要です。お茶を飲みながらおしゃべりを楽しめます。気分転換にいかがですか?

- 日 時 … 6月7日(金) 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

市立図書館朗読会のおさそい

第65回 中央図書館 朗読会「いきやりどころ」のお知らせ

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

- ◎日 時 … 6月8日(土) 13:30~
- ◎場 所 … 櫛形生涯学習センター(小笠原1060-1) 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 … *梯 久美子(作)「三浦綾子-『氷点』と夫婦のきずな」
*高樹のぶ子(作)「鳴神月」
*葉室 麟(作)「牡丹咲くころ」 他
- ◎主催・問合せ … 南アルプス市立図書館 ☎280-3300

子育てボランティアゆりかごの会・親子プレイルームの会共催 「親子プレイルーム」2019年度 開催

子どもの発達に一番大切な1歳~2歳を対象に、遊びを一緒に楽しみながら仲間づくりとお友達づくりをしてみませんか。子育ての悩みを相談できる仲間づくりとお子様の遊び場を目的としています。お友達をお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

- ★日 時 … 6月1、8、15、22日(各土曜日) 10:00~11:30
- ★場 所 … 櫛形健康センター(桃園1600)
- ★参加費 … 計4回で100円(保険料他)
- ★講 師 … レクリエーションインストラクター、保健師、管理栄養士、図書館司書
- ★対象年齢 … 2017年4月~2018年3月生まれのお子様と兄妹、保護者、祖父母
- ★申込み・問合せ … 南アルプス市健康増進課 ☎284-6000
または 土屋 ☎282-5685

土砂災害を想定した防災訓練 in 芦安

土砂災害は一瞬のうちに尊い人命や財産を奪い、甚大な被害をもたらします。

今年度の土砂災害防止月間に合わせた訓練は、下記の日程で芦安地区で実施されます。災害から身を守るためには、日頃からの備えや防災意識をもつことが重要です。この機会に再確認し災害に備えましょう。芦安地区以外で興味のある方の参加も大歓迎!

- 日 時 … 6月9日(日) 8:30~12:00 ※小雨決行
- 目 的 … 災害に備えた早めの避難、自主防災会を中心とした情報伝達の訓練、警戒避難体制の強化、住民の防災意識の向上
- 内 容 … 8:30 避難準備発令
8:40 避難勧告発令
9:20 一時避難所での確認・最終避難所(白根源小学校)への移動
10:20 土砂災害に関する防災講習
11:30 非常食の配布・解散
- 問合せ … 南アルプス市役所 防災危機管理課 ☎282-6494

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 どなたでも参加できます。おしゃべりにおいでください。

- 日 時 … 6月19日(水) 13:30~15:30 ●参加費 … 200円
- 場 所 … 白根げんき館(在家塚1156-1)
- 内 容 … 脳トレレクリエーション&カフェタイム
- ☆問合せ … やまびこの会(猪狩) ☎090-1114-2870
南アルプス市介護福祉課 ☎282-7339

介護支援ボランティア活動受け入れ施設が追加されました

- あい *住所 … 古市場595 *連絡先 … ☎234-5630
- 甲西 *内容 … 施設の催事に関する手伝い、利用者の話相手・傾聴・見守り等

「ホームヘルパーとケアマネジャーのおしごと相談・説明会」開催

南アルプス市社協では毎月定例でおしごと相談会を行っています。資格をお持ちの方、このお仕事を検討している方、まずは気軽に相談にきてください。

- ◆日 時 … 6月13日(木)、27日(木) 9:00~18:30
- ◆場 所 … 社協本所(鏡中條1642-2)
- ◆対象者 … 訪問介護(ホームヘルパー)はヘルパー2級以上の資格のある方
ケアマネジャーは介護支援専門員の更新登録をしている方
(資格はないけれど関心のある方の相談も受付中)
- ◆問合せ … 居宅支援課 ☎283-6608 訪問介護課 ☎283-6688
(お問い合わせは平日のみ、8:30~17:15となります)

***** 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 … ①6月5日(水) 10:00~12:00
②6月19日(水) 10:00~12:00
- *場 所 … ①上八田公民館(上八田612-1)
②下今井ふれあいセンター(下今井100-1)
- *問合せ … ふくし相談支援センター ☎284-7830
※毎月第1水曜日に社協本所、第3水曜日に白根げんき館にて
13:00~15:00に相談会を行っています。

◎「6月の主なイベント」紹介

- ★1日(土) 14:00~ 健康体操
- ★4日(火) 14:00~ 信玄ロック
- ★7日(金) 14:00~ 音楽ボランティアさんと歌おう
- ★8日(土) 14:00~ 歯磨き講座
- ★12日・26日(水) 10:00~ 囲碁クラブ
- ★14日(金) 14:00~ ゆる体操
- ★21日(金) 14:00~ 歌のボランティアさん
- ★28日(金) 14:00~ ふるさと歴史講座
- ★29日(土) 14:00~ 懐かし映画会

イベントは参加無料です。皆さんのお越しをお待ちしています。
地域交流拠点スペースを無料で貸し出しています。
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