

# 手もつなごう

「気づき」から「つながり」へ



令和7年3月  
No.261

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。

## 令和6年度 ボランティア団体・サロン団体フォローアップ研修会

## 令和7年度 ボランティア団体・サロン団体活動助成金説明会

### を開催します！

今回のフォローアップ研修会は、「つなげる」をテーマに“これからの自分たちの活動をどうしていきたいか”や“これまでの活動やはじめた当初の思い”を考えみなさんの次の活動につなげられるきっかけづくりを目的に開催します。また、ボランティア団体およびサロン団体活動助成金説明会も同時開催いたします。

これから活動を始めたいという方も大歓迎です。ぜひお誘いあわせの上ご参加ください。

- 日 時… 3月18日（火） 14：00～16：00
- 場 所… 若草生涯学習センター わかくさホール（寺部725-1）
- 内 容… 自分たちのつなげたいもの  
講師：さわやかふくし財団 常務理事 鶴山 芳子氏
- 締切り… 3月14日（金）
- 申込み… 地域福祉課 ☎055-283-4121 FAX 055-283-4167



参加費  
無料

## 防災意識啓発活動実施します！

～みなさんで一緒に地域防災への意識啓発を呼び掛けませんか？～

東日本大震災からもうすぐ14年が経ちます。この間にも毎年のように様々な自然災害が日本各地で起こっています。被災地の情報を知るたび、大変さは感じながらも心のどこかに「ここは大丈夫」と思ったり…。災害から命を守るためには日頃から防災意識を持つことが大切です。そこで1人ひとりが意識を持つきっかけとして防災意識啓発活動を実施します。

どなたでも大歓迎です。ぜひみなさんで一緒に活動しませんか。

- ★日 時… 3月15日（土） 9：00～11：00  
※社協本所前（鏡中條1642-2） 9：00までにお越しください。
- ★場 所… 市内スーパー店頭にて実施
- ★内 容… 防災啓発グッズの配布
- ★申込み・問合せ… 地域福祉課 ☎055-283-4121



## 今月の輝いている人

今月の輝いている人は飯野幸子さんです。

白根地区にお住いの飯野さんは、更年期障害に悩まされていた時、娘さんに勧められてフラダンスを始めました。とても楽しくて、気が付くと不調も気にならなくなったそうです。そんな話をした近所の方からしばらくして「健康と生きがいづくり」のためにと依頼を受けて、ボランティアでフラダンスの講師を始めて17年が経つそうです。

「プルメリア・フラ」を発足した当初は40人ほど居た仲間も時を経て半分ほどになったそうですが、毎月2回の練習で頭と体を使い楽しく活動しています。「長いお付き合いで気心が知れた仲間とおしゃべりできるのが、細く長く続けてこられた秘訣です。」と話されます。毎年発表会も行っていて、先月22日には桃源文化ホールの舞台上で3曲踊ったそうです。

「皆さんが『先生』と慕ってくれる間は健康に気を付けて、もうしばらくは頑張りたいです」と優しく微笑まれる飯野さんでした。



## 甲西地区地域支えあい協議体から制服おゆずり会のお礼とお願い

令和6年度に開催した制服おゆずり会ではたくさんの寄付をして頂きありがとうございました。寄付して頂いた制服や体育着は必要とされている方にお届けする事が出来ました。提供して下さいた皆様の善意に改めてお礼申し上げます。令和7年度も5月に開催する予定です。必要なくなった制服・小さくなった体育着等どうぞ捨てずにとっておいて下さい。開催日程等の詳細は改めてお知らせします。

- ★問合せ… 落合地区協議体 代表 浅野 勝 ☎090-2225-5642
- 大明地区協議体 代表 杉山 修二 ☎090-3099-0851
- 南湖地区協議体 代表 有泉 清文 ☎090-6930-9650



## 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 加入手続きのお知らせ

令和7年度各種保険の加入手続きが始まりました。活動中の“もしも”に備え加入をおすすめします。

保険適用には、条件や留意点などがありますので、お気軽にお問合せください。

- ボランティア活動保険…… 年間350円～/1人
- ボランティア行事用保険… 1日28円～/1人
- サロン保険…………… 1回13円～/1人

■加入受付場所… 社協本所 総務課（鏡中條1642-2） ☎055-283-8711

## 私たちの協議体

今月は櫛形北地区協議体の活動を紹介します

櫛形北地区では自治会圏域ごとの3層活動に重きを置いて活動しています。曲輪田地区では百才体操・サロンなどの集いの場、上宮地地区では草刈りや話し相手、防災、桃園地区では子ども食堂や地域学習会を、また全地区共通で子ども達の見守りや通学路の整備、生活支援も実施しています。それぞれに分かれて活動することの多い櫛形北地区ですが、年に2度みんなが顔を合わせられる学習会などの機会を設けています。今年2月にはみんなで交流し楽しく過ごせる場をつくりたいとの思いから、4Funchangeup360とポッチャのスポーツ交流会を行い、悔しがったり、喜んだりなど普段は見えない表情などがうかがえ楽しい時間を過ごせました。ここで生まれた横のつながりも生かし地域のことをみんなで考える協議体を続けていきます。

また2月は地区分館祭りへパネルと旗の展示で参加、地域の人たちにも活動周知させていただきました。





# こころの健康相談会

要予約

ご本人やご家族のこころの健康に関するさまざまな不安や悩みについて、精神科医が相談をお受けします。

\*眠れない・食欲がない・ひきこもりに関して 等

- 日 時…3月19日(水) 15:00~17:00
  - 場 所…予約の際、相談しやすい場所を確認しながら決めます。
  - 問合せ…市役所福祉総合相談課 ☎055-282-7250
- ※まず、簡単に相談内容の聞き取りをさせていただきます。  
※福祉総合相談課では、随時相談を受け付けています。

## 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います。どうぞお気軽においでください。



- 開催日…3月4日・11日・18日・25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)
- 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

## 成年後見制度相談会

予約優先

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…3月19日(水) 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 ☎055-283-8722 FAX 055-283-4167

## 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。☎055-283-8711



## 月大正琴とベースの発表会

- ♪日 時…3月23日(日) 13:30~
- ♪場 所…若草生涯学習センター 大ホール(寺部725-1)
- ♪演奏曲…かもめが飛んだ・アメリカ橋 他
- ♪問合せ…☎070-4067-1048(早乙女)



## 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…3月19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。お気軽にご連絡ください。
- ★問合せ…やまびこの会 猪狩(いがり) 携帯 090-1114-2870
- [市] 地域包括支援センター ☎055-282-7339
- [社協] 北部地域包括支援センター ☎055-288-1440

## ご案内

## 介護支援ボランティアの皆さんへ

令和6年度の活動についてのポイントの申請が始まります。4月号にて詳細を掲載します。「評価ポイント活用申請書」窓口にご用意しています。

- ▶問合せ…総務課 ☎055-283-8711



## ふくし生活支援サポーター(有償ボランティア)へ活動登録してみませんか

地域には、病気などがきっかけで今まで通りの生活ができなくなってしまっている方がいます。その中には人の手を少し借りることができれば地域での生活を続けていける方もいます。そんなニーズに対して生活支援の活動をしていただける方を募集します。あなたができることでの活動を始めてみませんか。

登録までの流れ

step1

ふくし生活支援サポーター(有償ボランティア)について説明会

step2

活動希望内容確認、確認、登録

※説明会の日程は申込者の希望を基に調整いたします。

- ♥問合せ…地域福祉課 ☎055-283-4121

令和6年度 第3回 南アルプス市介護福祉課委託事業

## 男性介護者のつどい開催 参加費無料

一人で悩まず、男同士、介護の悩みや相談を気軽に話し合いませんか?

- 日 時…3月19日(水) 13:30~15:00
- 場 所…若草生涯学習センター 会議室(寺部725-1)
- 内 容…現在介護中男性の話&情報共有
- 対 象 者…介護中の方・介護経験者・介護に関心のある方誰でも
- 主 催…木綿の会
- 申込締切…3月14日(金)
- 申 込 み…☎090-3697-8975(斎藤)
- ☎090-3031-7194(芦沢)まで



※送迎を希望される方はお気軽にお申込みください。

## ごみ拾いボランティア実施します!

~みなさんで一緒に地域をきれいにしませんか?~

ごみ拾いボランティア花鳥風月の会では奇数月の30日を基準にごみ拾い活動を行っています。毎回の活動で気づくのは道路へ捨てられるごみの内容が変わらないことです。みんなで一緒に活動することでコミュニケーションをとりながら楽しく活動ができます。どなたでも参加できます。ぜひお友達などお誘いのうえご参加ください。

- ☆日 時…3月28日(金) 10:00~1時間程度
- ☆場 所…若草瓦会館前駐車場(加賀美2605-5)
- ※今回は若草地区のごみを拾います。
- ☆持ち物…軍手、トンブ
- ☆問合せ…地域福祉課 ☎055-283-4121



## 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) ☎055-288-1440
- ◆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) ☎055-282-7339
- ★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。