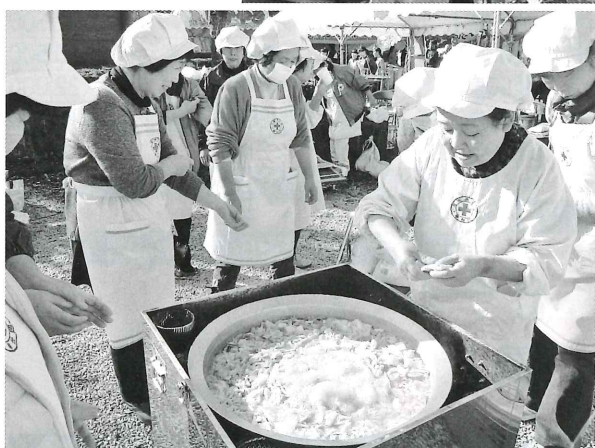


社協だより

両神ふるさとまつり

(会場: 国民宿舎両神荘周辺)



11月3日祝の爽やかな秋晴れの青空のもと、国民宿舎周辺で第40回両神ふるさとまつりが開催され、音楽祭や郷土芸能など様々な催しもので賑わいました。小鹿野町社会福祉協議会からは日赤奉仕団はすいとん、身体障害者福祉会は甘酒、おがのふれあい作業所は山菜おこわや赤飯、小物等を販売しました。

目次

- 平成28年度社協会員報告 P2
- 会長コラム P3
- いきいきサロン報告 P4～5
- デイサービス紹介 P6～7
- ボランティアプログラム感想 P8～10
- 各種事業のお知らせ P11～12

編集・発行

社会福祉法人
小鹿野町社会福祉協議会
〒368-0105
小鹿野町小鹿野300番地(児童館内)
電話 75-4181
FAX 75-4561



ご協力ありがとうございました！

活用の一例

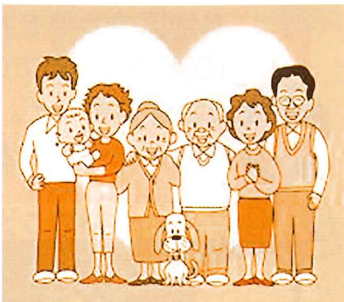
大切な会費は、地域福祉推進のために、
様々な事業に活用させていただきます。



単身高齢者配食サービス



福祉有償運送事業



支え合いボランティア事業、
歳末慰問 等

会費は高齢者、障がい者、子ども達など、住民の皆さんが安心していきいきと暮らし続けられる『福祉のまちづくり』をすすめる貴重な財源として、活用させていただいております。

会長コラム

朝晩の冷え込みが厳しくなり、朝は温かい布団からなかなか抜け出せなくなる季節になりました。今年も残すところあと一か月となり、師走の時期は何かと心せわしい感じがします。

この一年を振り返ると、社協にとっては小地域福祉活動の推進に向け、いきいきサロンの充実を図るなど、地道に基盤づくりをした年でありました。地域の皆さんの力添えをいただき、地域福祉活動を推進することができましたことに、深く感謝申し上げます。

また、『地域福祉の担い手として社協の果たす役割とは何か？』を常に考え続けた一年でもありました。日常生活上で生じる課題が一人ひとり異なり、福祉分野だけでは解決しがたい課題も多くなってきました。社協では、相談体制の整備を図るとともに、行政をはじめとする多くの関係機関のご協力を得て、顔の見えるつながりづくりに努めました。

また、地域の困りごとの解決のため、住民の皆さんのご協力により、既存の事業の拡充・拡大に取り組んでまいりました。住民の皆さんが、小鹿野町で安心して暮らし続けられるよう、職員一同努力してまいりますので、今後ともご理解とご協力をお願いいたします。

これから本格的な冬場を迎えるにあたって、インフルエンザや風邪等が猛威を振るうことが予想されます。寒さ厳しい折ですが、一年の締めくくりを気持ちよく迎えられよう、どうぞ健康にはご留意ください。

小鹿野町社会福祉協議会長 福島 弘文

平成28年度 社協会員報告

社協会員募集及び会費につきましては、各行政区の皆様や法人の皆様のご協力により大勢の方にご賛同をいただき、心より御礼申し上げます。下記のとおりご報告いたします。

一般会員・賛助会員

行政区	一般(口)	賛助(口)	金額(円)	行政区	一般(口)	賛助(口)	金額(円)	行政区	一般(口)	賛助(口)	金額(円)
小鹿野 1	69		34,500	長 若 7	25		12,500	倉 尾 1	28	2	16,000
2	194	5	102,000	8	11	1	6,500	2	29		14,500
3	204	2	104,000	9	21	1	11,500	3	25	4	16,500
4	33		16,500	10	34		17,000	4	23		11,500
5	10		5,000	11	32	1	17,000	5	18		9,000
6-1	56	2	30,000	12	21		10,500	6	21		10,500
6-2	71		35,500	13	39		19,500	7	23		11,500
7	70		35,000	14	23		11,500	8	22		11,000
8	250		125,000	小計	385	18	210,500	小計	189	6	100,500
9	60	10	40,000	三田川 1-1	81		40,500	両 神 1	101	1	51,500
10	171	9	94,500	1-2	77	6	44,500	2	116		58,000
11	111	18	73,500	2	65		32,500	3	94		47,000
12-1	66		33,000	3	51	3	28,500	4	99		49,500
12-2	119	2	61,500	4	39	3	22,500	5	44		22,000
13	74	14	51,000	5	22		11,000	6	39		19,500
14	74		37,000	6	42		21,000	7	31		15,500
15	9	18	22,500	7-1	19		9,500	8	17		8,500
小計	1,641	80	900,500	7-2	7		3,500	9	65		32,500
長 若 1	23	9	20,500	8	14		7,000	10	81		40,500
2	19		9,500	9	19		9,500	11	44		22,000
3	51		25,500	10	31		15,500	12	39		19,500
4	22	6	17,000	11	31		15,500	13	24		12,000
5	25		12,500	12	25	2	14,500	小計	794	1	398,000
6	39		19,500	小計	523	14	275,500	その他(個人)	4		2,000
								合計	3,536	119	1,887,000

特別会員

会 社 名	口 数	金 額	会 社 名	口 数	金 額
鹿人コンクリート工業株式会社	様 2	10,000	埼玉信用組合小鹿野支店	様 2	10,000
株式会社岩崎工務店	様 1	5,000	埼玉りそな銀行小鹿野支店	様 4	20,000
株式会社岩田組	様 1	5,000	宗教法人 法性寺	様 2	10,000
株式会社坂本商事	様 2	10,000	田中精機株式会社	様 2	10,000
株式会社タナカ技研	様 2	10,000	ちちぶ農業協同組合小鹿野支店	様 6	30,000
株式会社千島測量設計	様 1	5,000	巴精工株式会社秩父工場	様 2	10,000
株式会社秩父エレクトロン	様 2	10,000	西秩父水処理センター	様 1	5,000
株式会社秩父富士	様 10	50,000	ニッケイ・インスツルメンツ株式会社	様 2	10,000
株式会社トゥ・プラス	様 2	10,000	松本興産株式会社	様 2	10,000
株式会社富山工務店	様 2	10,000	丸京商事株式会社	様 2	10,000
株式会社ファクター工業	様 2	10,000	有限会社秩父ワイン	様 1	5,000
株式会社ふるさと両神	様 1	5,000	両神興業株式会社	様 2	10,000
株式会社ヤオヨシ小鹿野店	様 1	5,000	合 計	57	285,000

ちちぶお茶のみ体操 ロコトレちちぶ (通称 茶トレ)

～足腰の関節に負担が少なく、ひざや腰のまわりの筋肉をきたえ
からだの柔らかさを保つために効果のある体操～

注意：ひざや腰に痛みが
ある方は、体操を行う前に
医師に相談しましょう！

●安全で効果的に行うポイント

- 毎日行う
- 1回にたくさん行わず、何回かに分けて行う
- 1つひとつの動作をゆっくり行う

- 疲れる寸前でやめる
- 正しいフォーム・姿勢で行う
- 体操を行っているとき、どこが痛むのか、その筋肉をつかっているのか意識する



1 楽しくペアでひじまる体操



2 ロコモセット



3 カベ体操コーナースクワット



4 台所で気軽にロコモ スクワット



5 どこでもステップ

階段昇降運動は、平行歩行と比べて次のような違いがあります。

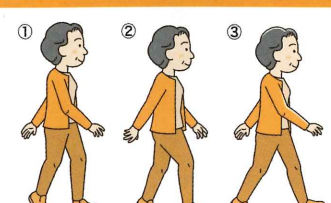
1. 体重を上下方向にも移動させる
2. 片足で体重を支えている時間が長い
3. 1歩進んでは1歩さがる運動

このため、平地を歩いたときに比べ、たくさんの筋肉に負担をかけることができ、トレーニング効果が期待できます。



6 3歩目大また歩き

1.2.3の「3」で大またにする3歩目大また歩きです。大またで歩くことで、ひざの後ろや股関節のストレッチになります。ワルツのリズムで楽しく歩きましょう。



7 インターバル速歩

速歩の合計タイムが15分以上になるように心掛けてみてください。小分けにしても効果に大きな差はありません。それよりも、週4日を目安に、続けて行うことが大切です。

※速歩は膝や腰に対する衝撃が強くなります。無理をしないように気をつけて下さい。



インターバルのやり方(例)

朝：速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
昼：速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
夕：速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
速歩の合計タイム 18分(朝6分+昼6分+夕6分)

速歩：さっさか歩き
ゆっくり：だんだら歩き

出典：NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
<http://www.jtrc.or.jp/>

いきいきサロン報告

各地区の会場をお借りし、区長をはじめ地区の皆様と協力して開催しています。
10月31日までの間、全65箇所、延べ人数858人の参加をいただきました。ありがとうございました。
ほんの一部ですが、サロンの様子をご紹介します♪



ギターサークルの演奏

両神2区にギターサークルの皆さんをお招きし、ギターの演奏や地区の皆さんと歌を歌って楽しみました♪



ちちぶお茶のみ体操

秩父郡市内で取り組んでいる体操で、サロン内でも少しですが行っています。
写真は、『ひじまる体操』を行っているところです。

次の5ページで
「ちちぶお茶のみ体操」を
ご紹介しています♪



～担当者より～

サロンの案内をしているチラシの裏に、『元気はつづかなちゃん』のミニミニ健康メモを載せていますので、ぜひご覧ください♪
先日、秩父市のあるお店で、サロンに来てくださった方に偶然お会いした際に、声をかけていただきました。地区の皆さんに顔を覚えていただけて、嬉しく思いました♪ (市川)



次回もお楽しみに！



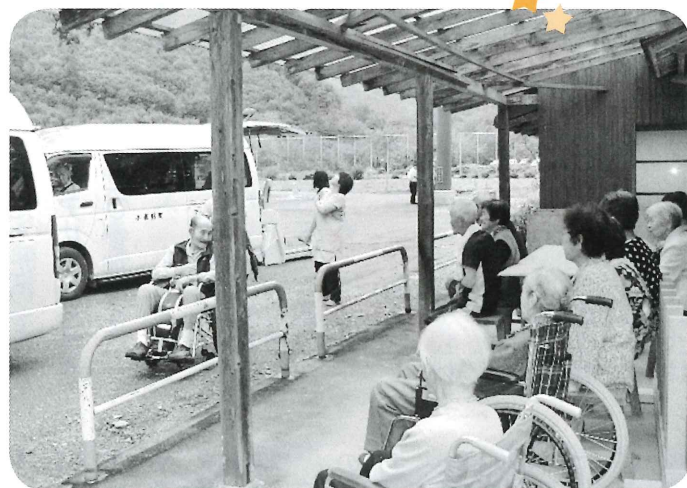
お花見♪

レクリエーションの 過ごし方(一例)

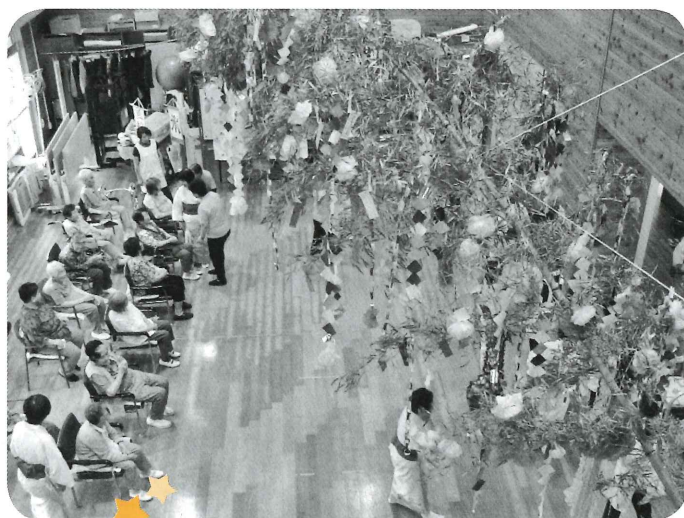
ギターサークルの皆さんによる
生演奏(納涼祭にて)



紅葉や花見など季節の
自然を散策ドライブ



運動会!



『七夕かざり』を飾って
楽しみました。

ボランティアの皆さん、いつもご協力いただき、
ありがとうございます!

THANK
YOU

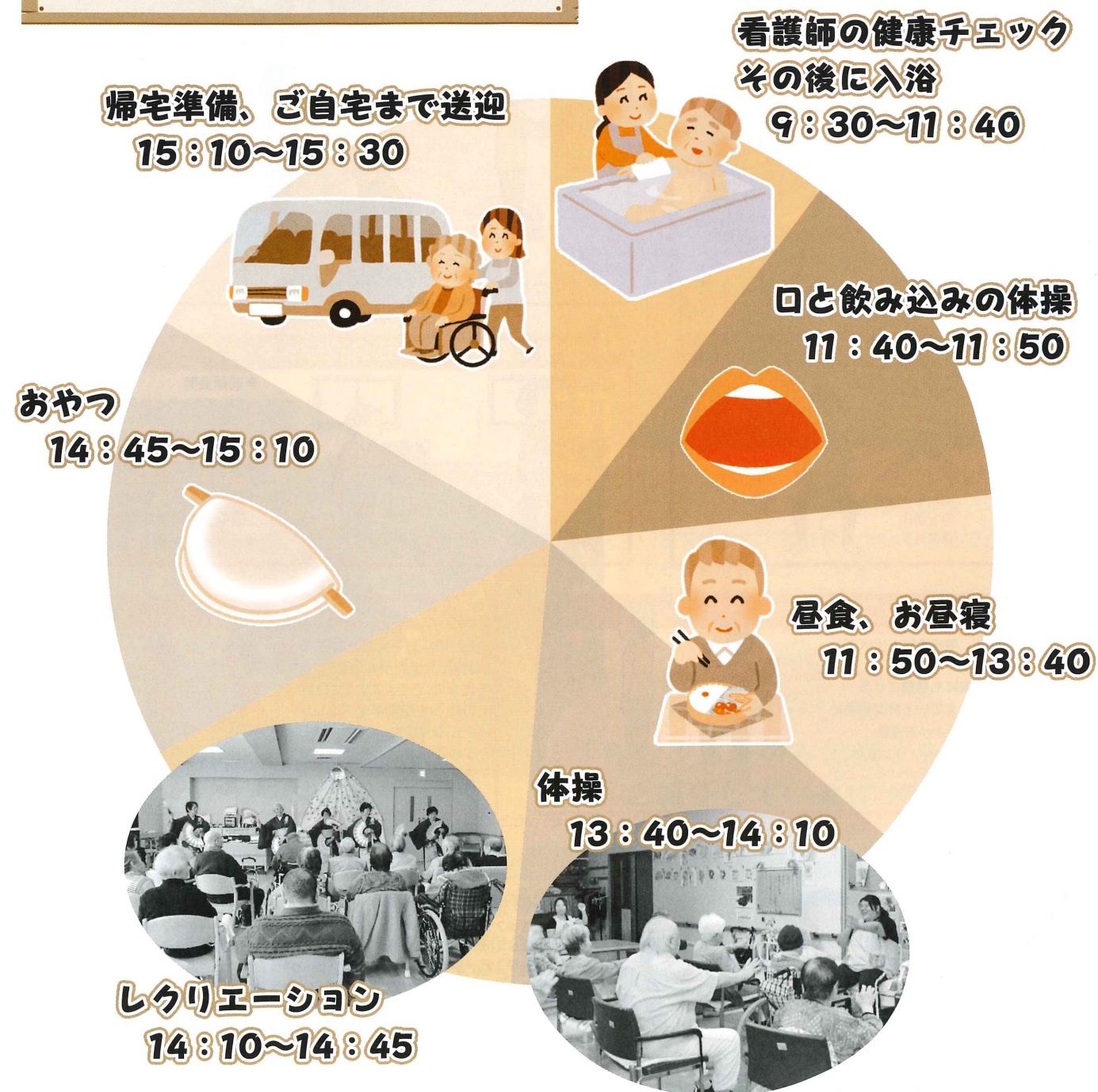
デイサービスについての詳しい内容等につきましては、社協(☎75-4181)
または、小鹿野町包括支援センター(☎75-0135)へお問い合わせください。

デイサービス通信

小鹿野町社会福祉協議会が運営している小鹿野、両神、倉尾デイサービスセンターは、
祝祭日を除く月曜日から土曜日まで、レクリエーションや体操などを取り入れ、楽しく
過ごしていただくよう努めています!

今日はほんの一部ですが、デイサービスの様子をご紹介します。

デイサービスの1日



ボランティア体験 プログラム事業

夏休みの期間に行いました「ボランティア体験プログラム事業」に町内の中学生・高校生を中心として、延べ140名を超える方に参加いただき、ボランティアを体験していただきました。
今回はボランティアに参加していただいた方々から寄せられた感想文を紹介します。一部の方となりますがご了承ください。

「ボランティアに 参加して」

小鹿野中学校1年 飯塚 若那

私が参加したボランティアの中に、学童クラブでのボランティアがあります。私は、妹や弟がいないので、普段幼い子どもと触れ合うことがあまりありません。なので、学童クラブでのボランティアに参加することは、緊張しながらも楽しみにしていました。

当日に私が実際に体験してわかったことがあります。それは、職員の

方々の大変さです。施設に入るとすぐにたくさんの子ともたちが駆け寄ってきてくれました。でも、やりたい事は一人一人違うので、どうしていいのかわからなくなっていました。小さい子同士でけんかになっちゃった時も焦って何も出来ませんでした。でも、職員の方は、みんなで出来る遊びを提案したり、良く話を聞いてから叱ったりしていて、毎日このようなことをしていて大変だなと感じました。また、新しく知ったこともありました。私は当初、学童クラブの職員の方は子供たちと遊ぶことが仕事だと思っていま



した。ですが、実際は何人かの職員が子どもたちを川に連れて行っている間に残りの職員の方は庭の草を刈ったり、掃除をしたりしていました。正直、雑用的な仕事もたくさんあるようで、体力的にも大変な仕事だなと感じました。なので、私も小さい子たちと遊ぶ以外にも掃除や草刈りを一生懸命手伝いました。
私はこの一日が疲れたけれど、とても充実した一日になったと感じました。私たちと接した子供たちが少しでも楽しかったと思ってもらえた良かったです。

「ボランティア体験に参加して」
小鹿野中学校2年 志賀 愛美
私は今年の夏休みにボランティア体験に参加しました。たくさんボランティアの種類があった中で、二つ参加しました。
一つ目は、まごころメールボランティアです。このボランティアは、一人暮らしをしている高齢者の方々に残暑見舞いの絵はがきを描くボランティアです。

私は夏休み中に二回行って、合計十三枚の絵はがきを描きました。その中で、送る相手を考えて工夫しました。宛て先は高齢者の方なので、文字を大きくしたり、スイカや花火、アサガオなどの昔からある夏の風物詩を考えて描きました。

二つ目は、子育て支援センターでのボランティアです。このボランティアでは、子どもたちが遊ぶプールの準備や落ち葉を集めてきれいにしたりしました。私がボランティアに行った日は五人の子ともたちが来ていました。そこで、先生たちが子どもたちにしてはいる気遣いがいる見られました。例えばプールの時

「ボランティア 活動をして」

小鹿野中学校3年 大野 恵美

私は、昨年続き二回目のボランティアで六つの内容のボランティア活動をしました。

一つ目は、クリーンアップ大作戦で、バイパス沿いのゴミ拾いをしました。たばこの吸い殻や空き缶が思っていたよりも落ちていて驚きました。暑い中で大変だったけれど、小鹿野町をきれいにすることができて良かったです。

二つ目は、まごころメールボランティアで、町内のお年寄りに残暑見舞いの絵はがきを描きました。最初は絵が上手く描けなかったけれど、だんだんとスラスラ描けるようになりました。私の描いた絵はがきをもった人が喜んでくれるとうれしいです。

三つ目は、小鹿野保育所ボランティアで、二日間行きました。最初に二歳児・四歳児の子と遊びました。小さな子どもたちの気持ちになって遊ぶことが大切だと学びました。みんなとてもかわいくて、楽しく遊べました。次に、保育所の畑の除草作

業をしました。暑くて大変だったけれど、終わった後にきれいになった畑を見て、頑張った良かったなと思いました。最後に、お泊り保育の準備で、プレゼントのラッピングやメダル・バッジ作りをしました。きれいに見えるように丁寧に作業をしました。

四つ目は、災害時炊き出し訓練に参加しました。ハイゼックスという特殊耐熱袋を使って、炊き込みご飯、マカロニミートソース、ポテトサラダ、チョコとさつまいもの蒸しケーキを作りました。ハイゼックスでたくさんの料理を美味しく簡単に作れてしまうということにとても驚きました。たくさんのことを学べたので、このボランティアに来て良かったと思います。

五つ目は、子育て支援センターボランティアに行きました。最初に清掃をしました。親子の足が汚くならないようにモップがけをしました。次にみどりの村に移動して、親子と水遊びをしました。一・二歳くらいの子なので、最初は少し私のことを怖がっていたけれど、だんだんと近付いてきて仲良く遊んでくれました。とてもうれしかったです。

最後に、小鹿野デイサービスセン



ターでの介助体験に行きました。利用者さんは自分の昔話やお孫さんの話などたくさん聞かせてくれて楽しかったです。また、お茶入れ・昼食配膳や移動介助を手伝った時に利用者さんが「ありがとう」といつも言ってくれてうれしかったです。

このボランティア活動を通じて、小さな子どもからお年寄りの方まで、たくさんの人と関わることができました。中学生最後の夏休みでこんな貴重な体験ができたことに感謝をし、今回学んだことや感じたことをこれから生活に活かしていきたいです。



に、水の量がそこまで多くなならないようにしていたり、他にもたくさんありました。
二つのボランティアに参加して学んだことは、相手のことを考えながら行動することです。まごころメールボランティアでは、絵はがきを送る方の気持ちを考えて、子育て支援センターでのボランティアでは、子どもたちの気持ちを考えて行動することが大事なんだと感じることができました。



「ボランティア活動」

小鹿野高等学校 富田 詩乃

私は夏休みに二日間ボランティアに参加しました。

一日目に、小鹿野デイサービスセンターに行きました。施設に行くのに、デイサービスの職員さんから一日の流れの説明や指示を受けました。デイサービスに来ている利用者さんの付き添いをしながら歩いていると、「ありがとう」と言われました。私はすごく嬉しくて、それから利用者さんと話が弾みました。

二日目は、小鹿野学童に行きました。最初は、自分から声をかけられ



ませんでした。声をかけ、外で鬼ごっこをして遊びました。しばらくして、川にも遊びに行きました。とても楽しかったです。



「ボランティアを通じて」

秩父農工科学高等学校

久保 あかね

3日間ボランティアに参加して、始めは何をしていいのかわからなかった。いろいろのなかで分らないことが多く、ずっと立ってままだったり、あたふたしたりしていました。その時に、介護士の皆さんが優しく分かりやすく指導してくれ、けがや事故を起こすことなくできました。

そして、私がボランティアを通じて

て学んだことは、周りをしっかり見ることです。私は、3日間のボランティアで気付いたことがあります。それは、介護士さんたちが利用者さんたちのささいな変化にも気付くということ。私が利用者さんとの会話が続き、どうしていいかわからず沈黙してしまったときに、「顔、赤くして照れてないで話してあげなよ。」と利用者さんに言っていました。私は照れているように見えなかったのですが、介護士さんは顔を赤くなっていることに気が付いて、私と利用者さんとの会話のきっかけを作ってくれました。話が弾み、とてもいい話も聞けたのでよかったです。

更に介護士さんたちは朝のミーティングのときに、利用者さんたちのお薬のことなどの身の周りに変わったことがあったら報告し合っていて、当たり前に行っていることだらうけど絶対にしないと介護がうまくまわらないだろうし、利用者さんに対する配慮もできなくなってしまうのかなと思いました。

他には、利用者さんと一緒に行った口腔運動や体操では、だ液腺を刺激したり、手足を動かして体をひねったりしました。このような運動や体



操を行うことで、寝たきりになることや認知症の予防にもなるそうです。私たちが行ってもとてもいい運動になりました。昼食は利用者さんの調子に合わせて、おかゆなどにする場合もあるそうですが、ずっとおかゆなどの噛む動作がないものばかり食べていると顎が弱ってしまい、食べられるものも食べられなくなってしまうそうです。その為その日の朝、介護士さんたちが相談し合っていて決めました。いろいろなこと目を見ていてほしいと思います。

私はこの3日間のボランティアを通じて、とても貴重な体験と知識が得られました。介護士さんたちには、忙しい中指導していただいたことにありがとうございます。本当にありがとうございました。

高齢者趣味の作品展

(10/12・13)

文化センターで小鹿野町敬老会の開催に合わせて高齢者趣味の作品展が開催されました。町内の65歳以上の方々の書、写真、手芸品、絵画等のすてきな作品が出品され、来場者の皆さんからは、感動の声が聞かれました。



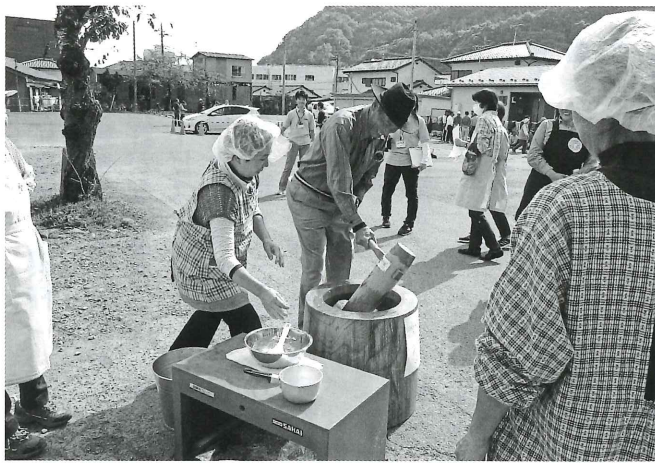
健康ふれあい

フェスティバル(10/23)

町立病院と保健福祉センターを会場に第35回健康ふれあいフェスティバルが開催されました。

「みんなで延ばそう健康寿命」をテーマに、町民輪投げ大会、健康チェック、各種イベント、手作り即売コーナーが行われました。

社協では赤い羽根募金やポップコーンの販売やボランティアさんの協力により餅つき等を行いました。また小鹿野高校ボランティア部も参加し、ペットボトルキャップの回収や手作りハガキ等の販売をしました。



あたたかい心を

ありがとうございます

地域福祉に役立てて欲しいと次の方々よりご寄附をいただきました。
9月15日 匿名希望 紙おむつ
10月3日 匿名希望 紙おむつ
お寄せいただいた寄附は、その趣旨に沿って有効に活用させていただきます。ありがとうございます。

エコキャップ回収

経過報告

小鹿野高校ボランティア部
ペットボトルの
キャップ回収

社協玄関設置 BOX 回収結果

7月	22,833 個
8月	37,625 個
9月	17,071 個

キャップは再生プラスチック原料として換金され、医療支援・ワクチン支援・障がい者支援、子供達への環境教育等、様々な社会貢献活動にあてられます。

鹿高ボランティア部はキャップ回収を通じて地域との連携を広げ、深めたいと一生懸命活動しています。どうぞこれからも私達の活動にご協力をお願いします。



ボランティアカードがまだいっぱいになっていない方も、現在お手持ちのカードに継続して参加スタンプを押印します。ぜひ来年度も積極的にご参加ください。

積極的に参加していただき
ありがとうございます

おめでとうございます！

今年度、参加していただいた中で、計15回のボランティア活動で達成した以下の方々に、小鹿野町社会福祉協議会より表彰状とボランティア認定証、図書カードを贈らせていただきました。

小鹿野中学校 3年 金子 陽一さん
小鹿野中学校 3年 和田奈葉さん
小鹿野中学校 3年 横田 梢さん

平成 28 年 熊本地震災害義援金

平成 28 年熊本地震災害に対し、多くの皆さまから義援金をお寄せいただきました。

義援金合計 127,859 円

お寄せいただきました義援金は、日本赤十字社埼玉支部へ送金しました。日本赤十字社を通して被災地支援に活用されます。皆さまの温かいご支援、ご協力に心より感謝申し上げます。

個人・団体・企業等義援金実績 (順不同)	
上飯田青真会	3,800 円
社会福祉法人 小鹿野福社会	6,432 円
七夕フェスティバル 売上・募金箱	17,627 円
もてぎとしえチャリティー コンサート実行委員会	100,000 円

歳末たすけあい募金 ご協力お願いします

みんなでささえあう
あつたかい地域づくり



趣旨

「歳末たすけあい運動」は、共同募金運動の一環として地域住民や関係機関・団体の協力のもと、新しい年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが、安心して暮らすことができるよう様々な福祉活動を重点的に展開するものです。

期間

平成 28 年 12 月 1 日～31 日

運動推進主体

社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会、共同募金会

ご協力おねがいします ボランティア募集中

『福祉有償運送事業(ハッピー・パートナー)』にご協力いただける方を随時募集しています。

★運転に関する要件

- ①普通自動車 2 種免許をお持ちの方
- ※ 2 種免許がない場合には、埼玉県移送サービスネットワークの実施する「福祉有償運送運転者講習会」を 2 日間受講する必要があります。(講習にかかる参加費及び旅費交通費は本会で負担します。)
- ①一日目(座学)
- 会場 彩の国すこやかプラザ

(さいたま市)

②二日目(実技)

会場 自動車教習所(東松山市)

②過去二年間に運転免許が停止になっていない方

③心身ともに健康な概ね 70 歳未満の方

☆運転協力に対する謝礼

一ヶ月の活動状況により、一時間あたり 700 円の謝礼を社協よりお支払いいたします

ホームページ 開設しました!

社協の事業等を
掲載しています。
ご活用ください!

<http://www.ogano-syakyo.or.jp>

編集後記

12 月 21 日は冬至です。ゆず湯やかぼちゃをいただくなどとして、風邪を引かないよう健康を祈る季節の行事です。

私が両親や祖父母など身近な大人から自然に伝えられていた、昔ながらの風習や行事は、自分が子供たちに伝えていくかというところでもないことに気が付きます。

少子高齢化が進む将来、住民同士の「助けあい」や「支えあい」が重要になってくると言われています。地域の中の助け合いは、特別な事ではなく、そっと寄り添うような、日常生活の中に溶け込んでいるように、ごく自然に行われていることではないでしょうか。

自然に大人から子供に伝わっていた「思いやり」や「お互いさま」という気持ちも、今は意識して伝えないと伝わりにくいのもかもしれません。

昔から人々が大切に守り、伝えてきたものを自分たちの世代も、次の世代に伝えていきたいと思っています。

(加藤)

