



社協だより

いきいきサロン

(会場:和田公会堂)



通年、各行政区の集会所等で開催しております『いきいきサロン』です。2月10日には、ロコモ度テストと講話会「笑いと健康。認知症について」(講師 認知症予防支援相談士 三澤 颯さん)を行いました。体を動かしながら、笑いを取り入れた体操や認知症予防についてお話いただきました。

目次

- 平成28年度共同募金実施報告 P 2・3
- 会長コラム P 4
- 地域のつながり・ふれあいづくり P 5・6
- 平成28年度いきいきサロン報告 P 7
- 茶トレ(腰痛体操) P 8
- 赤十字会員増強運動月間 P 9
- 支え合いボランティア「元気応援隊」 . . . P 10
- 各種事業のお知らせ P 11 ~ 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
 HP <http://www.ogano-syakyo.or.jp/>



お寄せいただいた募金は、歳末たすけあい募金に配分され、民生委員のご協力により、支援を必要としている方々のために配分させていただきました。

歳末たすけあい募金

実績額 1,340,910 円

配分額 1,085,282 円

実績額

内訳

地区募金..... 814,100 円

職域募金..... 526,810 円

「みんなでささえあう あったかい地域づくり」をスローガンに実施しました『歳末たすけあい運動』には、大勢の方々にご協力をいただきありがとうございました。

平成28年度 歳末たすけあい募金地区別募金実績額

(単位：円)

行政区	実績額	行政区	実績額	行政区	実績額	行政区	実績額
小鹿野 1	17,400	長若 1	6,400	三田川 3	10,400	倉尾 7	5,000
2	43,400	2	3,800	4	8,200	8	5,000
3	43,400	3	10,200	5	4,400	小 計	39,800
4	6,600	4	5,000	6	8,400		
5	2,000	5	5,000	7-1	4,000	両神 1	19,500
6-1	15,000	6	8,200	7-2	1,400	2	23,200
6-2	14,400	7	5,000	8	2,800	3	18,800
7	25,000	8	3,200	9	4,200	4	19,200
8	57,200	9	4,200	10	6,000	5	8,800
9	24,000	10	7,200	11	6,400	6	7,600
10	30,000	11	6,600	12	5,400	7	6,200
11	42,600	12	4,000	小 計	126,000	8	3,200
12-1	16,000	13	7,800			9	13,000
12-2	28,000	14	4,600	倉尾 1	6,000	10	16,400
13	25,000	小 計	81,200	2	5,800	11	8,800
14	14,800			3	5,800	12	7,800
15	5,600	三田川 1-1	18,600	4	4,600	13	4,200
小 計	410,400	1-2	32,600	5	3,600	小 計	156,700
		2	13,200	6	4,000	合 計	814,100

配分の実績

配 分 先	世帯数・人数	配分額
①在宅要支援者	97世帯	604,216円
(1)母子・父子世帯	30世帯	181,000円
(2)心身障害者世帯	43世帯	256,096円
(3)その他の世帯	24世帯	167,120円
②その他	458人	481,066円
(1)寝たきり高齢者等慰問品	16人	80,192円
(2)単身高齢者慰問品	442人	400,010円
(3)事務費		864円

支出・分配金(1,085,282円)を充当させていただきました。その結果、差額(255,628円)は翌年度へ繰り越させていただきます。

企業・団体・個人募金

(順不同・敬称略)

企業・個人・団体名	実績額
浅見初江	40,000円
虹の会	10,000円
小鹿野町役場互助会	30,000円
西秩父ライオンズクラブ	50,000円
両神興業株式会社	115,000円
サン・レディスおがの	10,000円
民生・児童委員協議会	23,500円
柴崎社中	20,000円
秩父富士	125,670円
小鹿野仏教連合会	50,000円
西秩父商工祭実行委員会	26,830円
匿名(3名)	25,810円
合 計	526,810円

共同募金運動へのご協力をいただき、ありがとうございます

～皆さまの善意に心よりお礼申しあげます～

赤い羽根共同募金

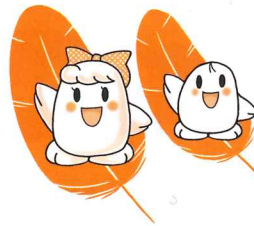
実績額 1,446,577 円

実績額

内訳

地区募金..... 1,207,000 円

職域募金..... 239,577 円



職域募金実績額

(順不同・敬称略)

企 業・団 体 名	実 績 額
株式会社秩父富士	54,043円
株式会社リテラ	31,641円
小鹿野町役場	47,137円
国保町立小鹿野中央病院	17,132円
小鹿野町社会福祉協議会	7,688円
小鹿野高等学校	2,870円
カード・パッチ売上・個人募金	79,066円
合 計	239,577

今年も赤い羽根共同募金運動が「地域から孤立をなくそう」をテーマに10月1日から全国一斉に展開されました。各行政区の区長・班長、町民の皆さま、企業・団体等の方々に多大なご協力をいただきましたことに厚くお礼申し上げます。

皆さまからお寄せいただいた募金は、埼玉県共同募金会へ送金し、福祉活動にかかる事業費への配分として、小鹿野町社会福祉協議会に一定額が配分されます。ボランティア団体活動、青少年の健全育成、敬老会、母子父子福祉事業、社協だより発行などに活用させていただきます。

赤い羽根共同募金地区別募金実績額

(単位：円)

行政区	実績額	行政区	実績額	行政区	実績額	行政区	実績額
小鹿野 1	26,100	長若 1	9,600	三田川 3	15,600	倉尾 7	7,500
2	65,100	2	5,700	4	12,300	8	7,500
3	68,100	3	15,300	5	6,600	小 計	56,400
4	9,900	4	7,500	6	12,600		
5	3,000	5	7,500	7-1	6,000	両神 1	32,700
6-1	22,500	6	12,300	7-2	2,100	2	34,800
6-2	21,600	7	7,500	8	4,200	3	27,200
7	37,500	8	4,800	9	6,300	4	29,400
8	86,100	9	6,300	10	9,300	5	13,200
9	36,000	10	10,500	11	9,600	6	11,400
10	30,000	11	9,900	12	8,100	7	9,300
11	63,900	12	6,000	小 計	188,100	8	4,800
12-1	23,700	13	11,700			9	19,500
12-2	42,000	14	6,900	倉尾 1	6,000	10	24,600
13	36,500	小 計	121,500	2	8,400	11	13,200
14	22,200			3	8,700	12	11,700
15	8,400	三田川 1-1	27,000	4	6,900	13	6,600
小 計	602,600	1-2	48,600	5	5,400	小 計	238,400
		2	19,800	6	6,000	合 計	1,207,000

地域のふれあい・つながりづくり

地域のふれあい・つながりとは？

住み慣れた地域で安心して暮らすこと、いきいきとほりあいのある日常を過ごすことは、多くの方が望むことではないでしょうか。人は年齢を重ねると、体を動かすことが大変になり、引きこもりがちになりやすいものです。しかし、誰かと話したい・会いたいという気持ちは、いくつになってもお持ちではないでしょうか？

「出かけてみる、話をしてみる」ことは、ふれあい・つながりづくりの第一歩です。

地域のふれあい・つながりが目指すもの

すこやか<健康>

- ・こじか筋力体操 (保健課)
- ・健康づくり教室
- ・介護予防 等

助け合い<福祉>

- ・見守り
- ・日常生活支援
- ・安否確認

<防災>

- ・防災、防犯、交通安全

<環境>

- ・ごみ、住まい 等

ふれあい<交流>

- ・談話、会食、お茶のみ
- ・学び、遊び、趣味
- ・交流イベント 等



出合い



ボランティア団体、
老人クラブ 等

● 地域での交流の場づくり

地域には、「高齢化が進んだ」「コミュニケーションの機会が少ない」「世代間交流があまりない」「地域にかかわるきっかけがない」などの課題があります。それぞれの地域に「つどいの場」があれば、身近な地域交流のふれあいやつながりの「きっかけ」が生まれます。

会長コラム

共同募金活動へのご協力ありがとうございました

10月から3か月間実施しました「赤い羽根共同募金」と「歳末たすけあい募金」には、各地域において、区長や班長の皆様、多くの町民の皆様、企業・団体様にご協力をいただき深く感謝を申し上げます。ご協力いただきました募金は、福祉事業全般の貴重な財源として活用させていただきます。(歳末たすけあい募金においては、平成28年12月に配分させていただきました。)

新しい地域福祉事業への取り組みについて

小鹿野町の総人口は約1万2千人ですが、20年後には1万人を下回ると予測されています。町が実施したアンケート結果では、多くの町民の方が、人口減少の危機意識を感じると回答しています。わが町だけではなく、全国各地で少子高齢化や孤立化、地域のつながりの希薄化が地域の課題とされています。解決に向けて自助・互助など地域の力への期待が高まる中、社協は以前より住民主体を原則とした地域福祉事業の取り組みを推進してまいりました。

地域のあらゆる福祉課題・生活課題を解決することは、社協だけでは困難です。行政をはじめとする関係機関がネットワークを構築し、それぞれの強みを活かしながら、つながり、協働で取り組むことが重要です。住民の皆さんのお力添えも必要不可欠です。平成29年度は、誰もが安心して暮らしやすい町づくりに社協として貢献できるよう職員一同精進してまいりますので、今後ともご指導、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

小鹿野町社会福祉協議会長 福島 弘文

誰もが住み慣れた家庭や地域社会の中で、共に支えあい、尊厳をもって、その人らしく安心して、生活が送れるまちづくりに社協は貢献します。

自助

まずは、自分で！

自分自身を大切にして尊厳を持ちながら生活するという心構えと行動。

地域の中の、人と人との支え合い。支える

互助

支えあい！



住み慣れた場所で
安心して暮らしたい

社会保障など。自助を支え、互助の負担を減らし、バランスを整えます。

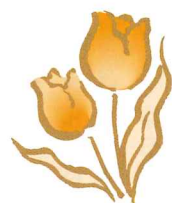
共助

お互いさま！

平成28年度 いきいきサロン報告

今年度も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「いきいきサロン」です。

いつもは職員が地区にお邪魔して開催をしていますが、今回は地域の方が中心となってサロンを開催している地区を一部ですがご紹介したいと思います♪



三田川 1-1 区 和田元気サロン

健康づくりとして『輪投げ大会』を行いました。
世代関係なく、皆さん楽しそうでした。
他にも、ハイキングや柿の渋抜き講習会等も開催しています。



倉尾 7、8 区

地区の皆さんに手伝っていただきながらうどんを作りました。
他にも、定期的に集まって体操をしたり、お茶会を開催しています。

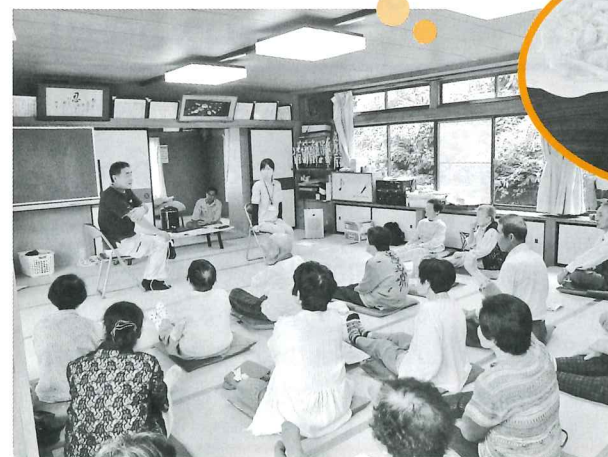


両神 12 区

講師をお招きして講演会を開催したり（写真上）、郷土料理の『つとっこ作り』を行いました。（写真下）



サロンで行っている
茶トシの「腰痛体操」を
8 ページで紹介！



交流会の はじめの一步

～ 一緒にはじめてみませんか？ ～

会食会 みんなで食べると食事楽しい♪



両神 10 区で会食会を開きました。レクリエーション（手品：町田芳文さん）もあり、みんなで楽しい時間を過ごしました。

サロン活動 人のつながりを生み出し、にぎやかな地域を



地域の方のアイデアや要望などをいただき、
いろいろな形でサロン活動を行っています。

従 来	変 更 後	変 更 内 容
社員・社資	会員・会費	今まで500円以上のご協力の方を社員・社資としましたが、変更後は2,000円以上のご協力の方を会員・会費とします。
	寄附者	2,000円未満のご協力の方を寄附者とします。

日本赤十字社の社員制度の見直しがされました。

日本赤十字社の社員制度の一部が変わります

5月には「赤十字運動月間」、5月8日は「世界赤十字デー」にもなっていることから、5月を「赤十字社員増強運動(社資募集)月間」として、赤十字の理念や活動について理解をいたいただくためのキャンペーンを展開しています。今回、日本赤十字社の社員制度の見直しが行われることにより、小鹿野町分区分でも取り組み方法の見直しをする予定であります。社資制度の変更後は、2,000円未満の方は、寄附者となることから共同募金・赤い羽根募金のように、各

- ◆災害救護(国際救援)活動
- ◆救急医療活動・看護師養成
- ◆救急法、家庭看護法等講習会
- ◆赤十字ボランティア活動
- ◆献血などの血液事業
- ◆地域の社会福祉活動推進等

日本赤十字社は、赤十字の理念でもある人道にもとづいて、次のような事業を実施しています。

5月は赤十字会員増強運動月間です



行政区の区長様、班長様をとおして一世帯200円のご協力をお願いすることで検討しております。今までは、心よりお礼申し上げます。また引き続き、日本赤十字社の目的に賛同し、活動を支援していただきますようお願いいたします。

日本赤十字社の3つの活動領域



世界中で苦しんでいる、ひとりでも多くの人を、救いたい。その想いを実現するために、日本赤十字社は3つの領域で活動しています。

今、この瞬間も、世界中には、苦しんでいる人がたくさんいます。自然災害、紛争、飢餓、病気……。そんな苦しみから、ひとりでも多くのいのちを救いたい。医療や災害救護などの「いのちを救う」活動をおこなっています。

だれもが尊厳を持って暮らせる社会を実現したい。全国で児童・高齢者・障がい者福祉施設を運営しながら、ボランティアのみなさんと一緒に、地域に密着した幅広い活動をおこなっています。

苦しんでいる人を救いたい。そう願う人のちからとこころを育むことも役割のひとつです。看護師の育成はもちろん、青少年ボランティアの実施などとおして、技術や知識、そして想いを、未来へとつないでいます。

ちちぶお茶のみ体操 (通称 茶トレ)

～腰痛体操～

- ➔ 無理をしない
- ➔ 痛かつたらしない
- ➔ 痛くならないところで止める

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！



リカバリーポジション

①うつ伏せに寝て、両手をおでこのところで重ねます。顔を右に向け、右膝を軽く曲げ、左膝は伸ばします。反対側も同様に行います。

②うまくできるようになったら、肘と膝を近づけるようにして、背骨を大きく動かします。

※救命処置の後にはリカバリーポジションを取らせて経過をみます。



ワイパー体操



①うつ伏せになり、手を顔の下に置きます。両足を心持ち開いた状態で両膝を軽く曲げます。

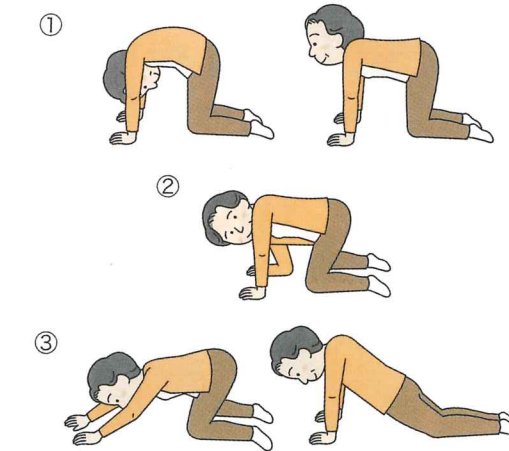
②両足をワイパーのように同時に左へ傾け、両足の位置を中央に戻し、もう一度左へ倒します。右も同じように行います。

今度は足先が床につくくらいまで倒します。反対側も同様に行います。

ポイント

- ・膝を曲げて足の裏を天井に向け、車のワイパーのように左右にゆらす。
- ・足と反対方向に首を曲げて自然にゆらし、背骨が動いていることを感じましょう。

よつんばい体操



①力を抜き、両手と両膝を肩幅に開いて、よつんばいになります。この時、首の力は抜き、頭をさげます。猫のように背中を丸めておへそを見ます。次に天井を見て胸板を伸ばすつもりで背伸びをします。背中を丸める動作と背伸びをする動作を交互に繰り返します。

②今度は左肘を曲げて右上の天井を見ます。次に右肘を曲げて左上の天井を見ます。天井を見る動作を左右交互に繰り返します。

③今度は両手を前に伸ばし、背中を後ろ側に伸ばします。両手をついて、肘と両足を伸ばします。うつ伏せになって胸とおなかを伸ばします。

ちちぶ医療協議会

ちちぶ定住自立圏構想(秩父市・横瀬町・皆野町・長瀬町・小鹿野町の1市4町で協定を締結)において、医療分野を推進するため平成23年9月26日に設置されました。

秩父郡市内の医師会、歯科医師会、薬剤師会、医療・保健・福祉関係者、住民関係団体等の協力を得て構成されており、医師・医療スタッフの確保、救急医療体制の維持、予防医療やリハビリテーションの充実などに取り組んでいます。

ちちぶ医療協議会のホームページ (<http://www.chichibu-hsp.org/>) でも紹介しています。

監修 渡會 公治/山田 昌樹 作成 ちちぶ医療協議会



小鹿野町赤十字奉仕団・ヘルパーコスモスの会・虹の会・福寿の会の4団体のボランティア交流会が開催され、料理教室と町立病院内田望医師の「いきいき暮らし健康づくりと包括ケアシステムについて」をテーマに講話をしていただきました。内田先生の得意な手品をご披露いただきました。とても和やかな雰囲気です。笑いが絶えない交流会となりました。

ボランティア団体交流会
(1/31文化センター)

小鹿野町老人クラブ連合会主催による囲碁将棋の集いが開催されました。名手たちが熱戦を繰り広げまし

囲碁・将棋のつどい
(12/9文化センター)



上里町役場町民ホールで県北高齢者趣味の作品展示会が開催されました。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ました。

県北高齢者趣味の作品展
(1/25〜27上里町役場)



秩父小鹿野温泉旅館梁山泊様が赤十字事業の進展に貢献されたことを称え、日本赤十字社埼玉県支部長より表彰されました。今後も「人道・博愛」の精神のもと、地域福祉の発展のためにご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

表彰されました

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。

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

10月	41,022 個
11月	17,200 個
12月	22,833 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。

多くの皆様にご協力いただいております。小鹿野高等学校ボランティア部エコキャップ回収実績報告です。

エコキャップ回収
経過報告

支え合いボランティア『元気応援隊』
ボランティア
& 利用者さん
募集中!!



- ★例えばこんなこと
- ・外出の付添
 - ・家事(掃除や買い物など)
 - ・電球の交換
 - ・ゴミの仕分け、「ミミ出し」の代行
 - ・庭の草むしり など

『支え合いボランティア事業』『元気応援隊』とは、町内在住の、障がいがある方や65歳以上の方を対象に、ご自宅での日常生活をおくるにあたっての「ちょっとした困りごと」を地域で支え合って安心した生活をおくれるようお手伝いするサービスです。

★支援協力に対するお礼
一ヶ月の活動状況により、一時間あたり500円。

なお、御礼につきましては、地域の商業振興を目的のひとつとしていることから、バンビサービス協同組合の発行する商品券にてお渡しします。

この事業のボランティアとして活動するには、年齢、性別、特別な経験や資格、技能は一切必要ありません。ぜひご協力をお願いいたします。

町内在住の心身ともに健康な方

ボランティア募集中
★ご協力いただける方



利用料金
社協にてチケットをご購入していただき、30分あたり250円利用料金をチケットにてお支払いとなります。
ご利用をご希望の方はお気軽に社協までお問い合わせください。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりのため、皆様のご協力をお待ちしております！



問い合わせ先
 小鹿野町社会福祉協議会
 電話(754181)

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。)

○一日目(座学)

会場 彩の国すこやかプラザ

(さいたま市)

○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。

車いす等 福祉用具 貸出しています

住民の皆さんへ1週間を限度として車いすの貸し出しを行っています。また、体験学習用の機材として、町内の学校・団体に高齢者の疑似体験ができるセットの貸し出しもを行っています。

貸し出しを希望される際は、事務局にご連絡ください。



成人用紙おむつ さしあげます

テープ止めタイプ
★L～LL サイズ
数に限りがあります。

☆☆おゆずりください☆☆

みなさんの家庭でいらなくなったタオルやシーツまたは綿のTシャツや下着類などありましたらお譲りください。デイサービスの清拭になどに再活用させていただきます。

持参するのが大変な場合にはご連絡ください。ご自宅までお伺いいたします。

編集後記

僕は毎年この時期になると、花粉に悩まされます。どうやら、スギとヒノキにアレルギー反応があるためくしゃみ・鼻水・目のかゆみの症状が出ます。鼻水や目のかゆみは多少なりとも我慢出来ませんが、くしゃみだけは厄介です。電話対応の時にはくしゃみのせいで会話が止まってしまいます。花粉症になり始めてから10年以上になりますが、早く完治したいものです。

話が変わりますが、今年の1月に友達とそば打ちを体験しました。そば粉に水を入れ、生地にし、伸ばしてから切るという流れになります。この中でそばを切る行程が難しいと感じました。切る際には小間板を用いて切るのですが、中々細く切れない上、太さがバラバラ。自分の不器用さに思わず笑ってしまいました。ですが、自分達で苦労して作ったものは旨さもひとしおで、秩父のそばということもあり一層美味しく感じられました。

(黒沢)

