

# ふれふれ

2018 春号 No.80

平成30年 3月

発行

社会福祉法人上尾市社会福祉協議会  
ボランティアセンター

上尾市大字平塚 724 番地

TEL 048-773-7155 FAX 048-772-8647

Mail ageo-sha@mb.jnc.ne.jp

URL http://www.ageo-shakyo.or.jp/

「ふれふれ」には、人と人とのふれあいとボランティアを応援する  
(フレイフレー)という願いが込められています。

## 暮らし続けたいと思う地域づくり



### 私の近くの

## 集いの場、交流の場

上尾市内には、趣味やスポーツ、文化活動が行える、公民館や地域の自治会館、集会所、公園など、人が集う場所がたくさんあります。

それぞれの集いの場では、その集まる目的や活動内容は様々ですが、人と人が交流し、温かな心のつながりをつくっています。その心のつながりをさらに広げて、お互いの支え合いや助け合い活動に広げてみませんか。

「人の役にたきたい」という願いは、誰もが思う心の願いです。体が不自由になっても、生活が苦しいときでも、助けてもらってばかりでは、息苦しいと感じる人もいます。

「困ったときはお互い様」は、「助ける」「助けられる」という人との関係だけではありません。同じように障がいをもって生活する仲間、同じように介護を続けてきた経験のある人同士、同じように泣き笑いをしながら子育てをする親の集まりも、「お互い様」を合言葉に人と人が思いやる場になっています。

ふれふれは、みなさんの「元気が出る情報誌」を目指し、今回、地域の集いの場をご紹介します・応援しています。



### 掲載内容

#### 【集いの場等の活動を行う団体・活動紹介】

- いきいきクラブ ..... P. 2
- 上尾市母子愛育会 ..... P. 3

#### 【活動紹介】

- サロン「ひとやすみ」
- サロン陽だまり ..... P. 4
- 地域子育て支援拠点トコトコ
- 子育てサロン ..... P. 5

#### 【笑顔スポット紹介】

- 集いの場へ行ってきました ..... P. 6

#### 【ボランティア募集・講座等ご案内】

- ボランティア募集 ..... P. 7
- 講座、ボランティア活動保険案内 ..... P. 8

# 私たちの街上尾市でさまざまな助け

集いの場等の活動を行う地域団体の一部をご紹介します。

## いきいきクラブ



### Q どんな団体ですか？

#### A おおむね 60 歳以上の方が入会できる、事務区を単位に活動している自主的組織です

スポーツ活動やレクリエーション、手芸・写真などの文化系活動、地域清掃などのボランティア活動や地域活動を通して、仲間づくり、生きがいを図ることを目的としている団体です。現在会員数は、上尾市全体で5,314人です（平成29年9月30日現在）。

### Q どんな活動をしていますか？

#### A 現在 88 のいきいきクラブがあります

グラウンドゴルフ、ゲートボール、ペタンク、手芸、囲碁将棋、踊り、カラオケなど各クラブがそれぞれ独自の様々な活動を行っております。

上尾市HPに各地区いきいきクラブ（88ヶ所）を掲載しています。単位クラブの一部をご紹介します。

#### 三井区竹の会（三井事務区いきいきクラブ）

三井区竹の会は、会員数85人で活動しています。

趣味やスポーツ等の活動を通して、会員同士の交流と親睦を深める場づくりとして、グラウンドゴルフ（小泉中央公園）、麻雀、リズム体操など定期的な活動を行なっています。

また、地区の高齢化が進んでいるため、事務区で取り組んでいる地域の支え合い活動などにも協力し、同じ地域で住む同世代で、地域の中で楽しく、豊かに安心して暮らしていける活動も取り組んでいます。

いきいきクラブの活動は、会員同士の親睦、交流の他地域貢献につながる活動も積極的に参加、協力を行っています。会員募集中です。

仲間と一緒に活動しませんか？

一人で作る楽しみもあるけれど、仲間と、一緒に楽しむと楽しみも倍増！



活動が、生活の張り合いになっています。



### Q どうすれば活動に参加できますか？

#### A いきいきクラブに入会したい、もっと詳しい情報を知りたい方へ

各地区のいきいきクラブもしくは上尾市役所高齢介護課までお問合せください。

上尾市役所HPに、各地区いきいきクラブ（88ヶ所）や上尾市いきいき連だより（広報紙）を掲載しておりますので、ご覧ください。

【問合せ】 上尾市役所 高齢介護課 電話 048-775-5124 FAX 048-776-8872  
HP <http://city.ageo.lg.jp/page/29-ikiikiclub.html>

## 上尾市母子愛育会



**Q** どんな団体ですか？

**A** 上尾・平方・原市・大石・上平・大谷の6地区の「愛育班」から成る団体です

子育て経験のある女性を中心に健康づくりと住みよいまちづくりを目的に、保健センターの保健師さん・子育て支援センターの保育士さんとの協働により、各地区単位で活動しています。現在 1,305 人の班員が各地域で活動中（平成 29 年 4 月 1 日現在）。

**Q** どんな活動をしていますか？

**A** おもに就学前のお子さんや保護者の方を対象とした活動をしています

乳幼児とその保護者が集まれる場所づくり「親子のつどい」の開催や市事業「こんにちは赤ちゃん事業（乳児家庭全戸訪問事業）」「産前・産後サポート事業～赤ちゃんとおアッピータイム～」やフッ素塗布の協力を行うなど、市民と地域や行政の橋渡しの役目を担っています。

その他に敬老会・公民館まつりなどの地区行事に参加協力を行なっています。

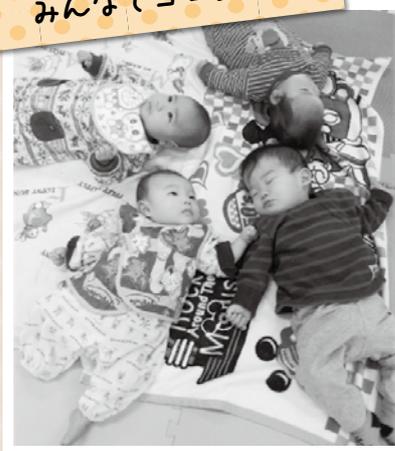
下記に活動の一部をご紹介します。

### 「親子のつどい」

乳幼児とその保護者を対象に、外出の機会や育児の悩みなどについて、お互いの経験を情報交換したり、話したりしながら自然と仲間づくりとなる場所として開催しています。

手遊び・身体測定・育児相談などを保健センターや子育て支援センターと連携、協力しながら、保健センターや各地区の公民館などで実施しています。育児の不安や戸惑いの軽減、子育て支援として気軽に参加できる場所です。参加費無料。

みんなでゴロンと



保育士さんと手あそび



愛育班スタッフの方



親子のつどい開催スケジュールは、各地区回覧や上尾東保健センター、上尾西保健センター

にてご案内しております



## 介護者サロン「ひとやすみ」

### 介護者支援の会あげお

**活動内容** 介護している方々の抱える思いに取り組み、サロンの場で語り合うことで、介護者の社会参加や無理のない介護が続けられるよう、家族、介護者、市民、専門家、関連機関、行政等と連携して共に生きる社会を目指し活動しています。

**活動対象者** 介護者及び介護に関心のある方

**活動日** 毎月第3金曜日 13:30~15:30

**活動場所** 市民活動支援センター会議室

**参加費** 1回 100円



## サロン陽だまり

### 在宅サービス上尾



**活動内容** 人と話す場、情報を伝える場、相談を受ける場として開催しています。軽体操や会員同士が楽しく、交流できるように他のボランティア団体の協力を得ながら実施しています。季節感のある手作り昼食を、みんなで食べる楽しみの場にもなっています。

**参加者** ひとり暮らしの高齢者や障がい者など開催場所に自力でこられる方。

**活動日** 毎月第2・第4火曜日 10:00~15:00

**活動場所** 上尾市コミュニティーセンター内ボランティアビューロー

**参加費** 昼食代1回300円程度（半年毎の前払い）

# 地域子育て支援拠点トコトコ

## NPO法人子育て支援あげお

**活動内容** 0～3歳までのお子さん、保護者の方が自由に集え、相談も行える居場所として開設しています。活動日には誕生日会やリトミック、相談専門日を設けるなど曜日によって様々なプログラムを実施し、活動しています。詳しい内容は、市や当団体HP、ブログやインスタなどで紹介しておりますので、ご覧ください。

**活動日** 毎週月・水・金曜日、第3土曜日  
10:00～15:00

**活動場所** 児童館こどもの城内（今泉272）

**参加費** 無料



# 子育てサロン

## 上尾市、民生委員・児童委員協議会

**活動内容** 子育て中の方が気軽に集まり、交流と仲間づくりの場として主任児童委員が中心となって、開催地区民生委員や保健センター保健師、家庭児童相談員、子ども支援課の協力により開催しています。歌って、踊って、話をして楽しめる場です。たくさんのおもちゃがあります。

**対象者** 就学前の乳幼児と保護者の方（毎回50組）

**活動日** 第1、第3水曜日

**活動場所** 文化センター、大石公民館

**参加費** 100円



「ふれふれ」では、地域の方が集い、交流する場所や活動を掲載してきました。紙面ではご紹介できないほどのたくさんの活動があります。

区会・町内会・自治会、民生委員・児童委員協議会、上尾市いきいきクラブ連合会、上尾市母子愛育会の他、地域団体やNPO、ボランティア団体等のご協力をいただき、「私の近くの集いの場、交流の場」として情報冊子を作成させていただきます。

【平成30年4月、上尾社協HP掲載、発行予定】

集いの場へいってきました。みなさんの笑顔をご紹介します。



人が集う  
笑顔スポット紹介

上平新田サロン、富士見「清空サロン」、柏座一丁目「サロンかしわざ」、愛宕二丁目サロン、原市九区「ふれあいサロン」、富士見団地「農産物販売」、尾山台団地支部社協「五月会」、本町五・六丁目「ふれあいサロン」、原市団地支部社協「なつメロと動画を楽しむ会」、西上尾第二団地支部社協「いきいき教室」、原市団地自治会「ふれあい喫茶」、小敷谷西部「福祉サロンおいで」、大谷本郷「サロン大谷本郷」、仲町「仲町ふれあいサロン」、群吉新田「サロンぬくぬく」、戸崎「戸崎サロン」、群吉東部「あげとうサロン」

# ボランティア募集

## ボランティアグループ アミティ

空いた時間に楽しみながら活動することをモットーにしています。ぜひ一度見学にいらして下さい。また、不要になった毛糸の寄付も受付しています。

**日時** 毎月第1金曜日 13:00~16:00  
(無理のない範囲での活動なので年10回程度)

**活動場所** ボランティアビューロー

**内容** ・帽子、マフラー、腹巻、手袋、セーターを作成し、児童養護施設にプレゼントをしています。

**問合せ** ボランティアビューロー TEL 048-776-1988

## 平塚デイサービス

**日時** 月~金 13:00~15:00

**内容** ・お話相手、歌、楽器演奏

**問合せ** 上尾市平塚 2400-1  
TEL 048-675-2400  
担当 小松

## デイサービスセンター 恵和園

**日時** 月~土 9:20~16:30

**内容** ・介護補助・お茶だし  
・レクリエーション創作活動等

**問合せ** 上尾市大字領家 371-1  
TEL 048-726-7373  
担当 田島

## 健康サポートげんきプレミアムケア上尾原市

**日時** 365日いつでも可能  
10:00~12:00、13:30~15:30

**内容** ・ご利用者様との会話、簡単なお掃除の補助  
・創作活動等のお手伝い

**問合せ** 上尾市原市 998-1  
TEL 048-812-4686 担当 山口

## 特別養護老人ホーム 椋の木

**日時** ご都合の良い日、時間

**内容** ・日常生活ボランティア  
(掃除・洗濯・お話し相手など)  
・クラブ活動ボランティア  
(囲碁・将棋・生け花・歌など)

**問合せ** 上尾市平塚 322  
TEL 048-856-9901  
担当 佐伯

## 大石事業所

**日時** 月~金 9:00~16:30

**内容** ・近隣の霊園及びお寺の清掃業務  
・車のシート部分の副資材のマグネット  
シール貼り

**問合せ** 上尾市藤波 1-209-2  
TEL 048-782-4177  
担当 山尾・寺口

## 上尾失語症アッピー友の会あゆみ号の運転手さん募集

**日時** 毎月第1土曜日 13:00~16:00

**活動場所** 上尾市社会福祉協議会

**内容** ・上尾失語症アッピー友の会は脳卒中や事故の後遺症で身体や言葉が不自由になった方たちの集まりです。家族が送迎できない方たちのためにあゆみ号(上尾市社会福祉協議会で貸出しているリフト付車両)の運転をお願いします。

**問合せ** 上尾失語症アッピー友の会 TEL 048-781-9380 担当 山崎

## 災害ボランティア養成講座

いつ、どこで起こるか分からない自然災害に私たちはどう向き合えばよいのでしょうか。災害の備えは防災グッズを揃えることだけではなくありません。考えること・学ぶことも備えの1つです。多くの方のご参加をお待ちしております。

- 日時** 平成30年3月18日(日) 10:00~15:00  
**場所** 上尾市総合福祉センター(上尾市社会福祉協議会)  
**内容** 午前:基調講演 「災害とは・自分ができるボランティアとは」  
 炊き出し訓練 「ハイゼックスでカレーを作ってみよう」  
 クロスロードゲーム「ゲームを通して災害を考える」  
 午後:災害ボランティアセンター立ち上げ訓練  
**講師** 深谷市社会福祉協議会職員・深谷市赤十字奉仕団  
**対象** 上尾市在住・在勤・在学いずれかで18歳以上  
**定員** 30名 先着順  
**費用** 200円(昼食代)※炊き出し訓練で作ったカレーをお昼に食べます。  
**申込** 3月1日(木)より電話受付  
**申込先** 上尾市社会福祉協議会総務課ボランティア係 TEL:048-773-7155



## シニアのための「おひとり様」準備講座 ボランティア活動編

**講演** 「素敵に老いる・地域の中でいきいき暮す」  
 NPO法人ヒューマンシップコミュニティ 代表 佐野幸子 氏



### 体験発表 ボランティア活動実践者

年を重ねるごとに、病気やけが、将来ひとりになるのではといったことなど、不安は尽きないものです。いつまでも元気に過ごすために大切なのは『つながり』や『生きがい』をもつこと。地域の関係やこれからのこと、素敵に老いるために、今の自分をちょっとだけ見つめなおしてみませんか。

- 日時** 平成30年3月23日(金) 13:30~15:30  
**会場** 上尾市コミュニティセンター 視聴覚室  
**対象** 概ね50歳以上で、ボランティア活動や地域活動に関心のある方  
**定員** 50名 先着順  
**申込** 3月1日(木)より電話受付(048-773-7155)  
**共催** 上尾市ボランティア連絡会  
 上尾市社会福祉協議会

## 平成30年度ボランティア活動保険のご案内

3月6日より受付

ボランティア活動中の事故やけが、偶然な事故により人にけがをさせたり、他人の物を壊した場合に支払われる保険です。

### 保険料

	Aプラン	Bプラン
基本タイプ	350円	510円
天災タイプ	500円	710円

### 補償期間

平成30年4月1日0時~  
 平成31年3月31日24時  
 \*年度途中の加入でも、補償期間は3月31日で終了します。

### 受付窓口

上尾市ボランティアセンター	上尾市大字平塚724	月~金(祝日を除く) 8:30~17:15
ボランティアビューロー	上尾市柏座4-2-3	火~土(祝日を除く) 9:30~16:30
上尾西地域福祉センターほほえみ	上尾市小敷谷858-5	火~土(祝日を除く) 9:30~16:00

### ☆ボランティアセンター(上尾市総合福祉センター内)

月~金(祝日を除く) 8:30~17:15  
 TEL 048-773-7155  
 Mail ageo-sha@mb.jnc.ne.jp

### ☆ボランティアビューロー(上尾市コミュニティセンター内)

火~日(祝日を除く) 9:30~16:30  
 TEL 048-776-1988  
 Mail volunt-b@mb.jnc.ne.jp