

ふれふれ

「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－フレ－)という願いが込められています。

2019 秋 No.85

令和元年11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/>



「たすけあい“かみひら”」支援の様子

人生100年時代を生きる、お互いさまの‘助け合い’

人生100年時代といわれている今、ずっと健康でいられることが理想ですが、病気や怪我などから、高齢期は、日常生活を送る中でちょっとした困りごとが増えてくるのではないのでしょうか。

昔は「お互いさま」と近隣で助け合いができていたようですが、昔ほど人間関係が密ではない今の時代に合わせ、お互いさまの気持ちを会員制にしたり、謝礼にしたりと、お願いするほうも気兼ねなく助け合えるような仕組みがつけられています。

自分らしい暮らしを支える生活支援サービス

それぞれの地域で行われている生活支援サービスは、掃除や調理といった家事を中心としたものから、病院への付き添いや庭木の消毒など、困っている人のニーズにより、様々な活動が行われています。

一人暮らしの男性から、ある生活支援サービスの団体へ、「妻の仏壇のお花を絶やしたくない」と相談がありました。普段の生活は介護保険のサービスを利用していますが、厳格な利用基準が定められている介護保険制度では対応できません。でも、この方にとっては、大事なことであればと、ある生活支援サービス団体で、お花等の買い物支援をすることになりました。

制度に縛られずに、その方の気持ちに寄り添った支援ができるのも、住民同士の助け合いならではのものです。

甘え上手になれる地域を目指しています

～ 上尾市社会福祉協議会上平支部「たすけあい“かみひら”」～

上尾市社会福祉協議会上平支部では、住民同士の支え合いを具体的な形にした有償の助け合いサービスとして、昨年度から実施していますのでご紹介します。

『上平「やすらぎネットワーク」の立ち上げ』

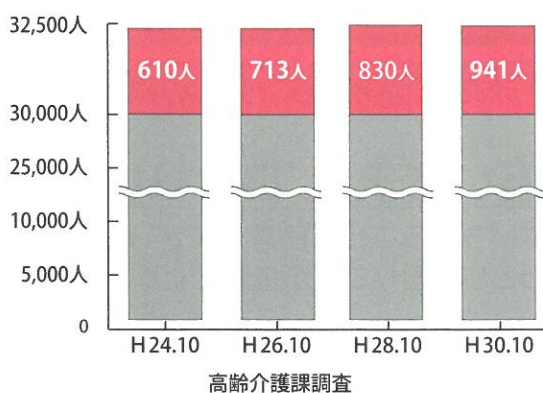
きっかけは、実際にあった「孤立死」の問題からでした。

「孤立死を防ごう！」という地域の声があがり、上平支部の「地域福祉懇談会」で、地域のつながりの必要性がクローズアップされました。

たくさん話し合いを行い、区長さんや民生委員さん等をつなぐ、ネットワーク発足のきっかけとなりました。具体的には、「孤立死予防等の見守り」「サロン活動の活性化」「事務区内での支援を必要とする人の相談を受け、つなぐ」取り組みを推進する「ネットワーク推進部会」の立ち上げにつながりました。

また、『障がいのある方も一緒に集える場をつくらう』と、支部社協での「地域リハビリ教室」や、一人ひとりの困りごとを話し合うケース会議を開催しています。

上平地区にお住まいの65歳以上単身者の推移



『活動の中から助け合いサービスの必要性が見えてきた』

そして、それらの様々な活動の中から「助け合い」の必要性が浮かび上がり、住民啓発講座の開催や、アンケート調査、小地域懇談会での地域の意見交換、地域の支え合いマップ作りの実施等々の準備を重ねてきました。

ボランティア募集!!

上平地区にお住まいの方、一緒に活動してみませんか？
有償助け合いサービス「たすけあい“かみひら”」では、出来る事を出来る範囲で行っていただけるボランティアを募集しています。
その他にも「あったか見守りサービス事業」「地域リハビリ教室」でもボランティアを募集しています。
ぜひ、見学においでください。
右記の連絡先までお気軽にご連絡ください。お待ちしております！

Q お困りごとは何ですか？

- A
- 1位：外出同行
 - 2位：買い物
 - 3位：草取り
 - 4位：話し相手
 - 5位：ゴミ出し



- ①《発見》の機能として「見守り」や「サロン」
- ②《相談》の機能として「ネットワーク」
- ③《支援》の機能として「助け合い」を実施し、安心して住み続けられる上平の地域づくりのために、上平支部や区長会、民生委員、児童委員協議会、各種団体やボランティアが手と手をつなぎ、今日も元気に活動しています。

『お互い様のあたたかい地域を♪』

「助けて」「手伝って」と声をあげられる「甘え上手」な人がたくさんいる地域であれば、手を差し伸べやすくなります。

助ける人も助けられる人も「お互い様」の思いをもっと表に出し、そんな優しい気持ちをつながていくことが出来る仕組みが、有償助け合いサービス「たすけあい“かみひら”」です。



たすけあい“かみひら”利用の流れ

①ご利用の希望の方は、電話でお申し込みください。

「重たい物の買い物が大変になってきたなあ。」
こんなお困りごとの、お手伝いをします。



②コーディネーターが訪問し、依頼内容の確認をします。



どんな支援が必要なのかを、ご本人と相談します。



③調整し、活動会員を紹介します。

活動会員は、「困ったときはお互いさま」という気持ちで訪問しています。



コーディネーターの声

人に迷惑をかけては申し訳ないと思っている方が多くいますが、ちょっとした困りごとをお手伝いすることで、少しずつ心を開いてもらうことができ、気兼ねなくお互いさまのお手伝いができるようになっていきます。



④活動会員が訪問し、お手伝いします。

活動会員さんの声

買い物、ゴミ出し、掃除等をお手伝いしています。
人生の先輩として見習うこともたくさんあり、毎回とても楽しみにしています。
シソを買った時にはシソジュースの作り方も教わりました♪



利用者さんの声

- 気兼ねなくお願いできて、助かっています。
- いつもよくしてもらい、助かっています。

連絡・お問い合わせ

上尾市社会福祉協議会上平支部
上尾市上平中央3-31-5（上平公民館内）

☎048-771-7344

月～金
10～14時
(年末年始、祝日を除く)

「たすけあい“かみひら”」利用料金

【利用会員】入会金2,000円 利用料金(1時間)600円
【活動会員】入会金2,000円 活動報酬(1時間)500円
【賛助会員】年会費101,000円(何口でも可)

食を通じた健康づくり

フレイル予防には、「適度な運動」「バランスの良い食事」「人との交流」と言われています。

地域サロンなどでは、お茶を飲みながらのおしゃべりで、人との交流の機会を持ったり、簡単にできる体操をしたりと健康を維持していくための様々な取り組みが行われています。

しかし、食となると毎日のことであり、なかなか難しいものです。

そこで、配食サービスを行っている事業者様と社会福祉協議会とで、宅配のお弁当をとおして健康づくりのお手伝いができないかと相談し、試食会を実施することになりました。

試食をすることだけではなく、健康のことや栄養のことなどの講話を交え、配食サービスを知ってもらう機会として行っています。

*フレイル：加齢により身心が老い衰えた状態



●平成31年3月「ニッ宮だんらんの家」

一人暮らしの男性が増えてきており、「食事をちゃんととれているか気になる」というニッ宮の区長さんからの相談があり、試食会を行いました。配食サービスを知らなかったという方もおり、食と健康について考える機会となりました。



●令和元年8月 原市団地「懐かしのメロディと動画を楽しむ会」

音楽や映画が好きな人が集まる地域サロンです。暑さで、体力が落ちてしまう心配があるこの時期だからこそ試食会を行いました。熱中症予防や食事の味付けのことなどの説明があり、参加者も食のを中心に話が弾みました。

配食サービス連絡会に登録いただいている事業者様

- ★ニコニコキッチン ☎048-779-7700
- ★配食サービスけんたくん ☎0120-56-4158
- ★ワタミの宅食 ☎0120-191-950
- ★宅配クック123 ☎048-780-2854

一緒にやさしいカフェで
VOLUNTEER CAFE

ボラ連カフェ
令和元年
11月28日・12月19日・
令和2年
1月23日にご参加の方で
ふれふれをお持ちの方
先着10名様に連鶴
プレゼント！



誰もがボランティア活動に参加でき、お互いに支え合える
関係づくりをする上尾市ボランティア連絡会の取り組み

ボランティア活動の報酬

ボランティア活動とは対価や見返りを求めない活動であり、自ら進んで行う自発的な活動を指します。そして、ボランティア活動の大事なことは、一方通行ではないということです。

ボランティア活動をしている多くの方から、「楽しいから続けている」という言葉を聞きます。

傾聴ボランティアをしている人からは「お話しする中で、とても勉強になる言葉を言ってもらえる」「障がい者の外出の支援をする活動をしている人からは「いろいろな場所に出かけられ、普段できない体験ができる」など、楽しい理由は人それぞれです。

でも、共通しているのは、相手の方から心を満たす、あたたかい気持ち「をもらえるということ」です。

ボランティア活動の報酬とは、自分の満足感や人とかかわることによって得られる「あたたかな気持ち」や人間関係ではないでしょうか。

お互いさまのボランティア活動

上尾市ボランティア連絡会に所属する「ボランティアグループ手芸の会」は、福祉施設に通われている方に手芸を教える活動をしています。とはいえ、指導者ではないため、参加する人が「自分でできる」ということを大事にし、材料を用意し、一緒に作ることを楽しむ活動です。この活動の中には、支援する、支援されるという区別はありません。一緒に楽しい時間を共有するという「お互いさま」の活動です。

この日の活動は、支部社協で行う、あったか見守りサービスで使用する折り紙のコマをみんなで作成しました。



色違いで
とっても
カラフル!!



誰もが誰かのために

ボランティア活動をしている多くの方から、「楽しいから続けている」という言葉を聞きます。傾聴ボランティアをしている人からは「お話しする中で、とても勉強になる言葉を言ってもらえる」「障がい者の外出の支援をする活動をしている人からは「いろいろな場所に出かけられ、普段できない体験ができる」など、楽しい理由は人それぞれです。

ボラ連カフェ

毎月第4木曜日 10:00～15:00開催 *12月のみ第3木曜日
場 所 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）
参加費 100円

ボランティア活動に参加したいけど、きっかけがなかった人、昔活動していた人、お茶を飲んでおしゃべりしたい人、だれでも自由にご参加ください。予約も不要、思いついたらぜひ来てみてください。

令和元年11月28日(木) わらべ
活動予定 令和元年12月19日(木) おりづる会
令和2年 1月23日(木) 紙芝居八木さん一座

2月以降の予定は、ボランティアビューロー
(TEL 048-776-1988)まで、
お問い合わせください





「障がいがあってもなくても、その人らしく暮らせる地域」を目指して

～当事者が行う福祉教育～

上尾市社会福祉協議会ボランティアセンターでは、上尾市内の小中学校を訪問し、福祉教育を行っています。福祉教育とは、福祉の頭文字である、「ふだんのくらしのしあわせ」を考えてもらい、障がいの有無に関わらず、住み慣れた上尾の地域で、皆が幸せに暮らしていくために、私たち一人ひとりにできることを学んでいくための学習の時間です。

私たちが実施する福祉教育では、地域の方や、ボランティアグループなど様々な方たちにご協力をいただいています。また、当事者の方にも必ず来ていただき、福祉講話ということで、生徒の皆さんに向けて、普段の生活の様子などをお話いただいています。

「会社員時代は電車で都内まで通勤をしていました。定年をした今は、趣味である卓球を楽しんでいます。」上尾市内に住む浅賀孝久さんは、小中学校の福祉教育の中で、いつもこのお話をしてくれます。浅賀さんは視覚障がいがあり、点訳“EYE”というボランティアグループに所属をし、当事者として福祉教育に長年協力していただいている方です。

「浅賀さんの話を聞くまでは、視覚に障がいのある方が1人で会社まで行ったり、スポーツができるなんて思ってもいなかった。」福祉教育終了後には、生徒の皆さんからこのような感想を多くいただきます。「障がいがある＝できないことが多く、不便」という生徒たちのイメージは、当事者からの話によって大きく変わっていきます。

福祉教育で皆さんに伝えたいのは、障がいがある方を、「私たちとは違う人」と思わないで欲しいということです。障がいがある方も、私たちと同じような日常があり、仕事に行き、休みの日には趣味や好きなことをして過ごします。もちろん生活の中で不便を感じることもありますが、それは少しの工夫や、お互いの助け合いの心で解決することができます。



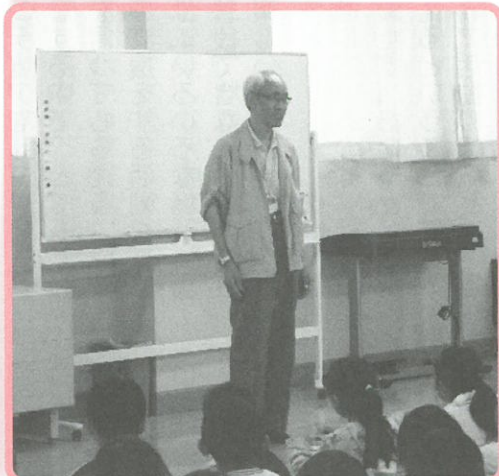
「障がいがあってもなくても、その人らしく暮らせる地域」これはまず、当事者を理解するところから始まります。障がいがある方を、自分自身と違う人と捉えるのではなく「私たちと同じ上尾に住む地域の人」と身近に感じてもらうことができるよう、今後もボランティアセンターでは、当事者の方にご協力いただき福祉教育を行っていきます。

点訳“EYE”と一緒に活動してくれるメンバーを募集します。

- 活動日時** 毎月第2・第4金曜日（定例会）
その他福祉教育の依頼があった際に活動
- 活動内容** ・点字カレンダーの作成
・上尾市内の小中学校への福祉教育

問い合わせ

上尾市社会福祉協議会ボランティアセンター
☎048-773-7155



点訳“EYE”浅賀孝久さん

「ボランティア募集」

★ 施設ボランティアたんぼほ ボランティア募集 ★

- 日時** 毎月第1、第3水曜日
1階デイサービス 10:00～11:30
2階リネン交換 14:00～15:30
- 場所** 特別養護老人ホームしののめ
- 内容** デイサービスでの入浴後の水分補給、整髪をしながらの話相手、リネン交換
- 問合せ** ボランティアビューロー TEL 048-776-1988



★ 視覚障がい者への介助ボランティア ★

- 日時** 奇数月第3土曜日 13:30～15:30
- 場所** 上尾市コミュニティセンター内
ボランティアビューロー、上尾駅周辺
- 内容** 視覚障がい者とのショッピングや日帰り旅行時の介助、小中学校での福祉教育の協力
- 問合せ** ボランティアビューロー TEL 048-776-1988

★ イキイキ生活を応援します!! ★

- 日時** 10:00～16:00
- 場所** リハビリホーム一歩
- 内容** 散歩補助や体操、料理、各教室のサポートを行なう
- 問合せ** 株式会社リハビリホーム一歩
上尾市ニッ宮824-1
TEL 048-871-6956 担当/黒田



★ ボランティア募集 ★

- 日時** 10:00～16:00
- 場所** ツクイ上尾原市
- 内容** ご利用者様とのお話
- 問合せ** ツクイ上尾原市
上尾市原市3336原市団地4-19-105
TEL 048-720-7821 担当/持田・平山



★ ボランティア募集 ★

- 日時** 月曜日～土曜日 10:00～13:00
- 場所** 介護付有料老人ホーム らぽーる上尾
- 内容** 入浴後の整容、お話相手
- 問合せ** 介護付有料老人ホーム らぽーる上尾
上尾市地頭方422
TEL 048-780-1065 担当/川上



★ 販売のボランティア ★

- 日時** 月2回程の水曜日
- 場所** 上尾市役所のロビーでの販売のお手伝い
- 内容** 特定非営利活動法人グローブ
- 問合せ** 上尾市上尾村543-2
TEL 048-779-3621 担当/菅野



★ ころぼっくる保育園 ★

- 日時** 月曜日～金曜日 9:00～16:00
- 場所** ころぼっくる保育園
- 内容** 保育補助（遊び、食事、着替えの援助）
- 問合せ** ころぼっくる保育園
上尾市小泉5-7-4
TEL 048-771-2701 担当/加藤



★ 新聞切り抜きメンバー募集 ★

- 日時** 毎週金曜日 10:00～12:00
- 場所** 上尾市コミュニティセンター内
ボランティアビューロー
- 内容** 福祉に関する記事を切り抜き、ファイルする
- 問合せ** ボランティアビューロー TEL 048-776-1988



★ 大学生スタッフ募集 ★

- 日時** 毎週水曜日・土曜日
- 場所** ペンギンの部屋（上尾市浅間台1-16-18棟201・202）
- 内容** 主に小中学生の学習支援、こころ支援のスタッフとして活動する
- 問合せ** ペンギンの部屋 TEL 090-4747-3542 担当/鈴木



★ ボランティア募集 ★

- 日時** 月曜日～土曜日
10:00～12:00、13:00～16:30
- 場所** デイサービスラスベガス上尾
- 内容** 麻雀、囲碁、将棋
- 問合せ** デイサービスラスベガス上尾
上尾市瓦葺1159-3
TEL 048-724-0020 担当/高丸



★ ボランティア求む! ★

- 日時** いつでも可
- 場所** ロイヤルレジデンス上平公園
- 内容** 清掃、洗濯、食事補助、入浴補助、楽器演奏、踊り、お花、折り紙、習字、手芸等
- 問合せ** ロイヤルレジデンス上平公園
上尾市上尾村1399-1
TEL 048-782-8905 担当/塚本



★ 利用者さんと一緒に作業体験、運動、散歩のボランティア ★

- 日時** 9:00～16:00（そのうちのお好きな時間で可）
- 場所** 第2ぶちとまと
- 内容** 生活介護の作業ボランティア（紙すき、エコポット作り、ビーズアクセサリー作り、運動、散歩、レクリエーション）
- 問合せ** 第2ぶちとまと 上尾市南13-3
TEL 048-788-2692 担当/山口



★ ボランティア募集 ★

- 日時** 月曜日～金曜日
①8:30～9:30、15:00～16:00 ②13:00～15:00
- 場所** ①施設から利用者自宅付近 ②多夢向
- 内容** ①送迎者の運転 ②自主製作のお手伝い
- 問合せ** 特定非営利活動法人上尾市身体障害者福祉会多夢向
上尾市向山3-51-14
TEL 048-780-7881 担当/本館

★ 子育て支援拠点トコトコ ★

- 日時** 月曜日～金曜日 ①9:30～12:30 ②12:30～15:30
- 場所** 児童館こどもの城1F
- 内容** こどもと遊ぶ、おもちゃの清拭
- 問合せ** 地域子育て支援拠点トコトコ
上尾市小泉272 児童館こどもの城内
TEL 048-788-3660



講座案内

「地域支え合いサポート養成講座」開催

～ リフレッシュレクリエーション講座 ～

「いつも同じレクばかり」「レクをリードしたい」など、いつもとちがうレクなどを学びませんか。また、心と体を動かしレクリエーションの楽しさを学び、地域にレクリエーションを届けてみませんか。

日時・内容 令和元年12月 3日（火）介護予防レクリエーション・レクリエーション体験（仮）
10日（火）高齢者、障がい者の理解（仮）
12日（木）レクリエーション発表

講師
上尾市リハビリテーション
連絡協議会

会場 社会福祉法人 藤和会 特別養護老人ホーム四季の郷上尾（地域交流室）
〒362-0052 上尾市大字中新井333-2

定員 25名 電話にて受付 ※先着順

参加費 無料

対象者 上尾市在住・在勤・在学・ボランティア活動に興味のあるかた

申し込み先 上尾市社会福祉協議会 地域福祉課 ボランティア係
TEL：048-773-7155 8：30～17：15 月～金（祝日を除く）



上尾市認定ヘルパー養成研修 受講者募集！

～ 上尾市委託事業 ～

上尾市社会福祉協議会では、地域の助け合いを推進するため、市認定ヘルパー養成研修を開催します。市が認める研修を受けることで、介護福祉士などの資格を持っていない人でも、総合事業における生活支援サービスの担い手として要支援者などに家事援助を行うことができます。

認定ヘルパーとは、資格がないとできないヘルパー業務のうち、高齢者の家事援助（買物、調理、掃除、洗濯など）について、資格要件を緩和したヘルパーとして従事できる方のことです。

日時 令和2年1月16日（木）10：00～15：15
17日（金）10：00～15：00
20日（月）10：00～15：00
23日（木）10：00～15：30

会場 上尾市総合福祉センター

内容 認定ヘルパーとして従事するにあたり、下記の内容を4日間で学ぶ研修となります。

- | | | | |
|--------------|--------------|------------|--------------|
| 1) 介護保険制度 | 2) 職務の理解 | 3) 人権の尊厳 | 4) コミュニケーション |
| 5) 生活支援と自立支援 | 6) 事故防止・緊急対応 | 7) 高齢者の理解1 | |
| 8) 高齢者の理解2 | 9) 障がいの理解 | 10) 認知症の理解 | |

参加費 無料

定員 40名（応募者多数の場合は抽選）

申込方法 往復はがきに、氏名・住所・電話・生年月日、申込理由をご記入の上、受付期間内（消印有効）に下記へお申込ください。

〒362-0011 上尾市平塚724

上尾市社会福祉協議会 地域福祉課 認定ヘルパー研修



☆ボランティアセンター（上尾市総合福祉センター内） ☆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）

月～金（祝日を除く）8：30～17：15

TEL 048-773-7155

火～土（祝日を除く）9：30～16：30

TEL 048-776-1988

Mail volunt1988@ageo-shakyo.or.jp