

社協うえだ

No.79 2019年10月1日



今号の表紙

9月3日(火)、中央デイサービスセンターで、当センターを利用している松本シヅエさんの100歳のお祝い会を行いました。

他の利用者や、松本さんが数年前まで活動していた日本舞踊のクラブメンバーにも祝福され、嬉しそうな表情を浮かべていました。

社協が運営するデイサービスセンターでは、介護を必要とする方に対してサービスを提供し、充実した生活を送ることや、心身機能の維持向上を図るお手伝いをします。



主な内容

- 地域ふれあい事業を支える力
- 赤い羽根共同募金

発行/  社会福祉法人 上田市社会福祉協議会

● TEL 0268-27-2025(代) ● FAX 0268-27-2500

● 上田市中央三丁目5番1号 ● www.ueda-shakyo.com

印刷/ (有)大和印刷



地域ふれあい事業は、地域の特性に応じた住民参加による交流や助け合い活動等を通して、明るく活力ある地域を創造することを目的としています。

昨年度は市内241自治会で茶話会や会食会、世代間交流といったふれあい事業が延べ876事業行われました。

この地域ふれあい事業の推進役として福祉推進委員が各自治会に1人ずつ社協から委嘱されていますが、この活動を支える方々の力が、活動の幅を広げ、充実した支え合い活動の実施につながっています。

えるカ

力者の存在

みなみ がた 南方自治会(丸子)～つながる福祉推進委員の輪～



南方自治会 ゆるゆるうたごえ喫茶

南方自治会では福祉推進委員が中心となり開催している「ゆるゆるうたごえ喫茶」があります。

喫茶店に行ったような気持ちで気軽に楽しめる場を作りたいと、当時の福祉推進委員の広川智子さんが中心となり立ち上がりました。春と秋の年に2回開催しており、今年の10月には12回目を迎えます。

毎回参加者のリクエストでたくさんの歌を歌い、途中には「なごみのひと時コーナー」として物づくりなどの手づくりを楽しむ時間もあり、参加者はお茶と歌とおしゃべりをたっぷり楽しんでいきます。

うまくいかなかった経験から作り上げた 協力体制チーム 福祉推進委員OB

当時、広川さんは福祉推進委員としてどのように活動をしていけば良いか悩んでおり、その時、民生委員・児童委員として地域の会議等に参加していた前任の北澤良子さんによく相談をしていました。北澤さんも福祉推進委員時代に1人で思うように活動できなかった経験から、協力体制が必要であると考え、既存の地域づくりの組織「南方ふれあいの会」に福祉推進部の組織化を提案したことから、現在の福祉推進委員OBの仕組みができ、福祉推進委員を引退しても、協力していく体制が作られていきました。

以降の福祉推進委員も、OBとして現役福祉推進委員をサポートし、一緒に活動を行っています。現福祉推進委員の田中貴子さんは、「引き受けた時は何をしたらよいか分からない状態だったが、相談できたりアドバイスをもらえたりと、経験者がいることがとても心強い」と話していました。現在4人いるOBの方も、「土台があることで活動しやすかった」「自分も困った経験があるから協力したい」と、自身の福祉推進委員時代を振り返りながら、現在の仕組みの大切さを話していました。



喫茶店に姿を変えた公民館に地域の方の歌声が響きます



左から／北澤 良子さん(平成23、24年度福祉推進委員)
広川 智子さん(平成25、26年度福祉推進委員)
下村ます子さん(平成27、28年度福祉推進委員)
吉池 茂代さん(平成29、30年度福祉推進委員)
田中 貴子さん(現福祉推進委員)



支え合い活動を支

— 地域ふれあい事業の充実に欠かせない協

朝日ヶ丘自治会（城下）～ひまわりボランティア～



朝日ヶ丘自治会 会食会

朝日ヶ丘自治会では、春の花見会に始まり、会食会、流しそつめん、芋煮会、クリスマス会とそれぞれ季節に応じた地域ふれあい事業があります。子どもからお年寄りまでたくさんの方が集まり、行事や交流を楽しんでいます。この自治会の催し物に欠かせない存在となっているのが、「ボランティアグループ」ひまわりボランティアです。行事では準備から当日の運営、料理を中心に重要な役割を担っています。



ボランティアのメンバーの多くがフラダンスグループも兼ねていることから、フラダンスの披露も行っています。



「人を楽しませるにはまずは自分が楽しむ」をモットーに、人をもてなすことに喜びを感じながら活動を続けて、ボランティア立ち上げから10年が経ちました。

誰より自治会行事を熟知する存在 頼れる縁の下の力持ち

現在週2回開催されているサロンの主宰者、竹内久子さんが平成21年度に福祉推進委員を務めていた当時、人が集える場を作りたいと考え、サロンを立ち上げる際に有志を募ったのが「ひまわりボランティア」です。

竹内さんは、福祉推進委員の研修に参加した際に、講師の方から、「子どもからお年寄りまでが外に出て楽しめるためのプラン作りを行うこと」が福祉推進委員の役割だと学び、参加者が求める行事を模索しました。その結果、季節ごとの行事が増えていき、サロンの立ち上げに至りました。

ひまわりボランティアは、主にサロンの運営として活動していましたが、竹内さんが副自治会長となった際、自治会の行事のお手伝いをお願いしたことをきっかけに、毎年行事の準備や料理といった重要な役割を担うようになり、自治会の役員が代わっても、行事のことを熟知している欠かせない存在となりました。

現在福祉推進委員を務めている阿部久利さんも、ひまわりボランティアのことを、「縁の下の力持ち」と表現し、「居ないと行事が成り立たない存在である」と話していました。



どなたでも
ご参加
いただけます!

第13回 上田市社会福祉大会

参加費
無料

大会テーマ▶「あったかい 心あふれる 協働のまち」

上田市社会福祉大会は、住民一人ひとりが地域福祉を支える一員として、持続可能な新たな
支え合いの仕組みづくりに向けて、さらに地域福祉を推進していくことを目的に開催します。

開催日時／**11月1日(金)**

13時15分～15時30分 (受付／12時30分から)

会場／**サントミュージゼ 大ホール**

【内容】 ● 式典／表彰 (社会福祉活動功労者)

● 講演／講師

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
鹿教湯病院附属 豊殿診療所
と ひょう しゅう いち
所 長 **戸 兵 周 一** さん



【演題】(未定)

16年間にわたり、医療をとおして誰もが安心して暮らすことができる地域づくりに
取り組まれてこられた戸兵さん。地域全体が元気になるお話をさせていただきます。

● 戸兵 周一さん

1963年上田市殿城生まれ。1997年聖マリアンナ医科大学大学院を卒業後、聖マリア
ンナ糖尿病センター病棟長や聖マリアンナ医科大学非常勤講師を歴任されました。

2003年から長野県厚生農業協同組合連合会 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
豊殿診療所長として、同院の開所に携わり、豊殿地区を中心に上田市の地域医療の推進に努められています。

大勢の皆さまの
ご来場をお待ち
しております。

趣味に生き 余生楽しむ 文化祭

第42回 上田市高齢者文化祭 開催のお知らせ

上田市高齢者福祉センターで活動されているクラブ会員の皆さんが、一年間の成果を発表する
場が高齢者文化祭です。大勢の皆さまのご来場をお待ちしております。

10月19日(土) 9時30分～15時
20日(日) 9時30分～14時

ステージ発表

19日(土) 大正琴、パドル体操、詩吟木曜会、
カラオケ
20日(日) ハーモニカ、演歌・歌謡体操
手品、日本民謡を楽しむ会

特別
出演

19日(土) 10時15分～
『舞ドリームキッズ』
20日(日) 10時10分～
『上田染谷丘高校舞踊班』

【開催場所】 上田市高齢者福祉センター
(上田市常磐城3-3-18)

★交流コーナー

ダンス、卓球、マレットゴルフ、囲碁、将棋、茶道(茶席)

★作品展示コーナー

編物、木彫、書道、手芸、短歌、陶芸、
俳画、俳句、川柳、パソコン、仏像彫刻、
フラワーアレンジメント

★即売コーナー

和菓子、おやき、お弁当、お花、
手工芸品、果物、野菜、手作り味噌 他



●問い合わせ 高齢者福祉センター TEL 22-4119



…………… じぶんの町を良くするしくみ ……………

赤い羽根共同募金にご協力お願いします

10月1日▶12月31日

10月1日(火)から全国一斉に募金運動が始まります。どうぞあたたかなご支援をお願い申し上げます。

上田市共同募金委員会 **募金目標額**

26,007,000円

赤い羽根共同募金は、市内の福祉活動を行う団体等からの助成申請にもとづき、配分計画を策定し、その計画額を「募金目標額」として募金運動を実施します。

**地域配分
15,994,000円**

上田市内で使われます。

集まった募金の
使いみち

広域配分 10,013,000円

※広域配分は長野県全域を対象に、福祉活動のほか、防災物品の整備や災害義援金等に使われています。

※今年度に皆さまから寄せられた募金は、令和2年度の事業に使われます。

2,609,000円
地域ふれあい事業、自治会助成金
地域でのお茶飲み会、サロン等

2,118,000円
地域福祉推進事業、
住民支え合いマップ等

3,307,000円
各種相談事業、子育て支援事業
広報紙発行

1,245,000円
高齢者福祉事業
紙おむつ贈呈、配食サービスなど

1,975,000円
福祉普及校事業
小・中・高校への助成金

4,140,000円
上田市内の社会福祉施設や団体の事業
共同募金助成予定団体
(下表参照)

600,000円
障がい者福祉事業
希望の旅事業／在宅の重度障がいがある方と
介護者を対象にした旅行

助成予定団体

上 田 地 区	NPO法人子育て応援団ぱれっと	上 田 地 区	豊殿地区循環バス運営委員会	真 田 地 区	真田地域ボランティア連絡協議会
	上田市子ども会育成連絡協議会		モチーフの会		真田町身体障害者福祉協会
	上田市視覚障害者福祉協会		E-キャップの会		大福会
	上田市身体障害者福祉協会		上田市丸子身体障害者福祉協会		たまた箱
	上田市赤十字奉仕団		上田市丸子地域食生活改善推進協議会		ふれあい広場実行委員会
	上田肢体不自由児者父母の会		上田市丸子地区赤十字奉仕団		NPO法人ほこほコネクト
	上田市聴覚障害者協会		傾聴ボランティア・まるこ		ミミールの会
	うえだ市民ふれあい広場実行委員会		丸子地域高齢者クラブ連合会		真田モチーフの会
	上田地域福寿クラブ連合会		丸子ボランティア連絡協議会		武石高齢者クラブ連合会
	上田地区更生保護女性会		丸子モチーフの会		武石身体障害者福祉協会
	上田地区保護司会		上田市真田地区赤十字奉仕団		武石地区社会福祉協議会
	上田ボランティア連絡協議会		上田市食生活改善推進協議会真田ブロック		武石ボランティア連絡協議会
	絵手紙サークルひまわり		おとぎの会		もみじ会(一人暮らし高齢者の会)
	上小手話サークル		おもちゃ図書館くるくるさなだ		全 地 区
	シルバーバックの会		グリユックの会		
点訳サークルでんでん虫の会	さなだ支え合い会議	上田市民生委員・児童委員協議会			
チャイルドラインうえだ運営委員会	真田地域長寿会				

計49団体



基金運動は上田市全域で行い、市内の店舗や施設等に基金箱設置の協力をお願いしています。基金箱の設置予定箇所は以下のとおりです。

基金運動期間中 基金箱設置協力店など(予定)

上田地区	イオン上田店	平安堂上田しおだ野店	真田地区	エキスパート珈琲真田店	
	上田商工会議所	別所温泉あいそめの湯		kimik	
	上田情報ビジネス専門学校	室賀温泉ささらの湯		駒屋商店	
	上田女子短期大学	やおふく古里店		真田やまぎわ薬局	
	カインズホーム上田店(本館)	弥助寿し		十福の湯	
	元祖ニュータンタンメン本舗上田店	やまぎわ薬局		新鮮市真田	
	ザ・ビッグ上田中央店	上田市観光会館(売店、2階)		西友真田店	
	ザ・ビッグしおだ野店	上田市役所(本庁1階、南庁舎1階)		ふれあいさなだ館	
	JA信州うえだ食彩館ゆとりの里	上田市高齢者福祉センター		真田総合福祉センター(社協事務所)	
	四川や	上田市ふれあい福祉センター1階(社協事務所)		真田老人福祉センター	
	信州大学繊維学部(生協)	丸子地区		武石地区	JA信州うえだ 武石支所
	セブンイレブン上田中央北店				上田市鹿教湯健康センタークアハウスかけゆ
蔦屋書店上田大屋店	上田市国民宿舎鹿月荘		ノリ薬局たけし		
長野県工科短期大学校	信州国際音楽村(ホール入口)		ラーメンフロンティアCAMO-ME		
長野大学	セブンイレブン上田中丸子店		ファミリーレストランあさひ		
長野ビジネス外語カレッジ	セブンイレブン上田下丸子店		デイサービスセンターやすらぎ(社協事務所)		
中村屋	セブンイレブン丸子和子店				
味楽亭	丸子ふれあいステーション 2階(社協事務所)				
ニューアサヒ上田インター店	丸子ふれあいステーション 1階(ボランティア地域活動センター)				
	丸子老人福祉センター				



共同募金の使いみちについて、ご意見ご要望がありましたらお寄せください。「じぶんの町を良くするしくみ」を、市民の皆様と一緒に考えてまいります。よろしく願いいたします。

募金の目安額について

チラシや戸別募金の封筒に記載されている「目安額」は、募金目標額に対して世帯数などから算出した、目標額達成のための「目安」となる額です。

赤い羽根共同募金は、地域のさまざまな団体からの助成申請に基づき「募金目標額」が設定されます。

セミナー開催しました

安心な暮らしを守る強い味方 ～成年後見制度～

成年後見制度とは、認知症や知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が不十分な方に、支援者を選んで本人を保護したり、法律的に支援する制度です。

7月27日(土)、長野大学を会場に成年後見制度セミナーを開催し、およそ120人が参加しました。

前半では社協の上下圏域成年後見支援センター職員から制度の概要について説明があり、後半では上田公証役場の永井栄次公証人(右側写真)から、相続や遺言についての話をいただきました。



最後に市民後見人養成講座に関する説明があり、参加者は自身に後見人をつけることを考えたり、自身が後見人を目指したりと、様々な思いでセミナーに参加していました。

強い味方の紹介

★成年後見制度に関する相談については

上下圏域成年後見支援センターまで TEL 27-2091

★遺言書の作成、公正証書については

上田公証役場まで TEL 22-5477



ペアトレ*ぷらす講座 ~悩みを抱える若者に家族ができること~

参加費
無料

※ペアトレ=ペアレントトレーニング：一般に、問題を抱えた当事者の家族に対する勉強会のこと

ひきこもりやニートの若者を抱える家族向けの講座内容ですが、どなたでも参加でき、興味のある講座のみの参加も可能です。精神疾患、発達障がい、社会保障制度などについて、一緒に学びませんか？

●時間／9時30分～11時30分 ●場所／上田市ふれあい福祉センター

	開催日	講義内容
第1回	10月24日(木)	ひきこもりのメカニズムと精神疾患について
第2回	11月28日(木)	疑似体験を交えた発達障がい者サポーター養成講座と障害者手帳について
第3回	12月26日(木)	社会保障制度について～使える制度は知って利用しよう～
第4回	1月23日(木)	将来的な自立に向けて様々な就労の形を知ろう
第5回	2月27日(木)	上手に相談機関を利用しよう！

参加希望の方は、事前にまいさぼ上田までご連絡ください。

申し込み・問い合わせ／まいさぼ上田 TEL71-5552



上田市ファミリー・サポート・センター 新規会員募集 と 講習会 のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは子育ての援助活動を有償（基本1時間あたり600円）で行う会員組織です。現在、子育ての手助けをしてくださる方（提供会員）を募集しています。

今回、4日間にわたり新規提供会員向けの講習会を開催します。講習会は会員向けですが、ファミリーサポートに関心をお持ちの方や、子育て中の方もお気軽にご参加ください。

●場 所

上田市ふれあい福祉センター
2階 大会議室

●託 児／先着5人

(要予約、10月18日(金)まで)

●持ち物

登録希望の方は入会者（保護者）の顔写真（2×3cm・免許証のカラーコピーでも可）2枚と印鑑をお持ちください。

●申込締切／10月24日(木)

開催日	講習時間	内 容
10月28日(月)	9時30分～10時20分	ファミリー・サポート・センターの説明
	10時30分～12時00分	子どもの事故と安全対策(救命入門コース)
10月29日(火)	9時30分～10時50分	特別な支援を必要としている子どもへの対応
	11時00分～12時00分	子どもの身体の発達と病気
10月30日(水)	9時30分～10時30分	子どもの食事・健康管理
	10時40分～12時00分	車での送迎時の留意点とチャイルドシートの着用
10月31日(木)	9時30分～11時20分	子どもの遊び、子どもの心の成長とその背景
	11時30分～12時00分	保育の心・子どもの世話

申し込み・問い合わせ／ファミリー・サポート・センター事務局 TEL21-3016



子育て支援事業 ゆつたりと絵本の世界に浸りませんか

参加費
無料

お子さんと
一緒に

大人が楽しめる
絵本の世界

絵本って楽しいね

月齢・年齢に合わせた絵本の選び方や大型絵本の読み聞かせなど、絵本の魅力をたっぷりお伝えします。

日時／11月5日(火) 10時～11時

講師／丸子図書館司書

定員／10組（3歳くらいまでのお子さんと保護者）

大人のための絵本・語り講座

大人の感性で気づく絵本の魅力がたくさん。自分自身が楽しめる絵本の世界にご招待します！

日時／12月3日(火) 10時～11時

講師／上田女子短期大学 総合文化学科
専任講師 斎藤 直人さん

定員／15人（小さいお孫さんがいる方なども
お気軽にお申し込みください。）

※託児あり（5人まで）

希望される方はお申し込み時にお伝えください。

●場 所／丸子ふれあいステーション 3階

●申込締切／定員になり次第締め切ります。この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。

申し込み・問い合わせ／丸子地区センター TEL42-0033



足育講座

参加費 無料 **定員 30人**

足育とは足や靴についての正しい知識を身に付け、トラブルのない健康的な足や身体を育てることです。

今回、株式会社シューマート様を講師に迎え、足育講座を開催します。

足は第二の心臓！健康は足から！足のことを知って健康になりましょう！



- 日 時／11月6日(水) 13時30分～15時
- 場 所／JA信州うえだ 上田東支所 豊里店
(上田市芳田1192-1)
- 内 容／・小学生までの「靴の買い替え時」「靴の選び方」について
・「計測体験」による足や靴についての基礎知識について
※時間の都合で、内容が一部変更になる可能性もあります。
- 持 ち 物／普段よく履く靴(履いてきていれば不用)
- 託 児／先着4人(希望される場合は申し込み時にお伝えください)
- 申込締切／10月31日(木) ※定員になり次第締め切ります。

この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。



申し込み・問い合わせ／上田地区センター TEL27-2025



在宅介護者リフレッシュの旅 ～しなの鉄道「ろくもん」乗車の旅～

日ごろ、在宅で介護されている方々が、旅行を通して心身の疲れを癒やしていただくと共に、介護者同士の交流を図ることを目的に、実施しています。

11月25日(月)

9時15分上田駅集合
15時30分上田駅解散(予定)
※時間は前後する可能性があります。

- 参加対象者／自宅で高齢者を介護されている方
- 参加費／1人2,000円
- 定 員／20人 ※応募多数の場合、抽選とさせていただきます。
- 受付期間／10月1日(火)～10月31日(木)

長野県産の木材を
ふんだんに使った、快適でぬくもりのある
車両の空間。軽井沢から長野にいたる
「しなの鉄道」沿線の景色を楽しみながら、
この土地の歴史、文化に触れるとともに、
食を満喫していただきます。



申し込み・問い合わせ／各地区センターへ (P12下部参照)



城下、川辺・泉田、川西 生活支援パートナー養成講座

城下、川辺・泉田、川西地域を中心に、高齢者への生活支援を進めるための担い手(生活支援パートナー)養成講座を開催します。地域のために何かしたいと思っている方ならどなたでも結構です。ぜひお気軽にご参加ください。

定員 50人 **参加費 無料**

▶日時	▶場所	▶内容
①11月11日(月) 13時30分～15時30分	川西公民館	講義『なぜ地域での支え合いが必要になるのか?』
②11月25日(月) 13時30分～15時30分	川辺・泉田防災センター	『活動紹介』実際に活動している方々の話し
③12月 7日(土) 10時00分～12時00分	地域で活動している団体の視察見学	
④12月19日(木) 13時30分～15時30分	城南公民館	講座のまとめ・今後に向けたネットワーク作り

- 全日程参加可能な方
- 申込締切／11月5日(火)

申し込み・問い合わせ／城下地域包括支援センター TEL22-2360・川西地域包括支援センター TEL26-1172
上田市社会福祉協議会 TEL27-2025

ボランティアの力を引き出すために 災害救援ボランティアセンター

8月31日(土)に上田市真田体育館で災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練を行いました。

災害時に上田市社会福祉協議会では、災害救援ボランティアセンターを立ち上げ、各地からのボランティアを受け入れ、被災された方からの要望に基づきボランティアを送り出す等、その活動を支える重要な役割を担います。

実際の災害時に、社協の職員及び社協に災害救援ボランティアとして登録している皆さんが、迅速かつ円滑な対応ができること、また、「いざという時」に備えて日ごろから防災の意識を高めることを目的に毎年行っています。

災害救援ボランティアセンターの役割



近年、多く発生している災害では、ボランティアの方々が活躍していますが、ボランティアを受け入れる側にも多くの人手を必要とします。復興に必要なボランティアの力が十分に発揮されるよう、受け入れる側としての訓練を行い、有事に備えています。

災害時(もちろん日常でも)お困りのことは**社会福祉協**議会まで!!

訓練では日用品で作れる防災グッズの展示、非常食の試食、展示コーナーも設けました



ペットボトルシャワー

ペットボトルのフタに画びょうで穴を開けたもの。少量ずつ水が出るので、無駄なく使えます。



懐中電灯ランタン

懐中電灯の上に水の入ったペットボトルを置くことで光が拡散され、広範囲に明るくなります。

水があれば作れるご飯やお餅、缶に入ったパン等、皆さん非常食に関心を持って試食していただきました。

うさたまの耳に入ってくる福祉の情報をお届け

うさたま情報局



専門家が推奨する食料備蓄法

ローリングストック法

災害時は物流機能の低下やライフラインの停止により、食料や支援物資が届くまでに数日を要すると言われており、72時間は自力で生き抜くことが求められています。

備蓄すべき食料の目安は3日分ですが、災害時に役立つと言われている保存食も、何がどれくらいあるのかということを定期的に確認しなければ、いざという時に賞味期限が切れていたり、食べ方を知っておかなければ、実は加熱が必要で、食事にありつけなかつたりすることもあります。

今、多くの専門家が推奨する備蓄法に「ローリングストック法」があります。言葉のとおり「ストック(備蓄)」を「ローリング(回転)」する方法で、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法のことです。この方法なら、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

ボランティアを通して
たくさんの事を学び、
元気や勇気ももらった

(中3女子/体験後のアンケートから)

サマーチャレンジボランティア

夏休みを利用してボランティアを行うことを目的とした「サマーチャレンジボランティア」が今年度も上田地区、丸子地区、真田地区で行われ、約250人が参加しました。

上田地区では中学生以上を対象として、7月20日(土)の事前研修に始まり、各自のボランティア体験の後、8月24日(土)に振り返りの会を行いました。

さあ始めろぞ!その前に...

事前研修ではときわぎ敬老園 サンパレスときわぎ施設長の井出あゆみさんの講演と、施設の職員との打ち合わせを行い、ボランティアを行う際の心がまえや楽しさについて学びました。



いざボランティアにチャレンジ!

参加者198人が、受け入れ先の施設・団体53カ所でそれぞれボランティアを行いました。

体験を通してボランティア活動への正しい理解と関心を深め、自分の課題に気づいたり、将来の夢を見つけたりしました。



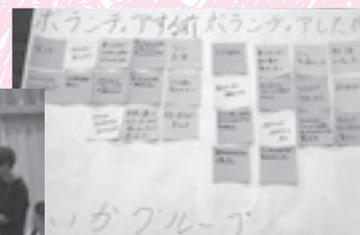
体験後のアンケートから

- 周りの人のために自分が動く大切さや楽しさを知ることができた。(中3男子)
- 自分が進路を選択するのに、とても貴重な経験になりました。(高1女子)

体験したことをみんなで共有

サマーチャレンジボランティア活動後、長野大学ボランティアセンターの学生さんをファシリテーター(進行・調整役)に迎え「振り返りの会」が行われました。

「自分では気づかないようなことも、みんなで振り返ることで新たな発見ができた」と、参加者にとってまた一つ成長につながる会となりました。



ひと夏の挑戦で、多くの参加者が自身の課題、将来の夢、新たな自分を発見できたのではないのでしょうか。これからもボランティアを通して広い視野と誰かを思いやる気持ちを持ち続けてほしいと思います。

募集しています

■上田ついのみ園

・千曲町・中之条・上田ついのみ園
合同文化祭(10月27日開催)
前日準備および当日の手伝い、
終了後の後片付け、掃除

日時/10月26日(土)

8時30分~15時

10月27日(日)

8時30分~15時

場所/中之条801

■かわのどまやまの会

・託児ボランティア(女性のみ)

日時/10月18日(金)

10時~11時30分

11月18日(月)

10時~11時30分

場所/ひとまちげんき健康プラ
ザうえだ1階健診ホール

■上田市高齢者福祉センター

・高齢者文化祭の手伝い

日時/10月19日(土)

9時~12時

10月20日(日)

9時~12時

・高齢者文化祭の後片付け

日時/10月20日(日)

13時30分~15時30分

場所/常磐城3・3・18

輝く男性のためのそば打ち実践講座

家族のため、社会のために、頑張ってきた皆さん。まだまだ「誰かの役に立てる！」と思いませんか？第二の人生、様々な経験を活かして、新たな仲間と共に、地域のため、誰かのため、そして、ご自身のために楽しんでみませんか。

以下の内容で、実戦形式で学ぶ講座と交流会を開催します。ぜひ、ご参加ください。



	日時・場所	内 容
1日目	11月15日(金) 10時~14時 ゆきむら夢工房 (上田市真田町長6090-1)	【プロに学ぶそば打ち】 男性の趣味として特に人気のある“そば打ち”をプロの職人が、丁寧に基本から指導をします。自分で打ったそばを友人や家族に振る舞ってみませんか？
2日目	11月18日(月) 13時30分~15時30分 上田市ふれあい福祉センター	【参加者同士の交流会とボランティア活動の紹介】 この講座を通して知り合った仲間と交流を深めます。男性ボランティアがいてくれたコーヒーを飲みながらボランティア活動についてお話をお聞きします。

- 対象者／60歳以上の男性（全2日参加できる方）
- 定 員／30人
- 参加費／500円（材料費300円・ボランティア保険200円）
- 申込締切／10月31日(木)

この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。

申し込み・問い合わせ／上田ボランティア地域活動センター

ボランティア養成講座

ボランティアを始めたい方、ボランティアのスキルアップをしたい方に役立つ講座です。

参加費 無料 定員 20人

第3回 心も弾むレクリエーション体操

コミュニケーションをとりながら、楽しくできる体操を皆さんで行いましょう

日 時／11月19日(火)

10時~12時

申込締切／11月12日(火)



第4回 簡単楽しい物づくり講座

身近にあるもので、簡単に楽しい物づくりを皆さんで行いましょう。

日 時／12月 3日(火)

10時~12時

申込締切／11月26日(火)



- 講師／東信レクリエーション協会 鷹野優子さん
- 場所／武石老人福祉センター

申し込み・問い合わせ／武石ボランティア地域活動センター

ボランティア地域活動センター 問い合わせ先



- 上田 〒386-0012 上田中央3-5-1 TEL 25-2629 FAX 27-2500
- 丸子 〒386-0404 上田市上丸子1600-1 TEL 43-2566 FAX (TEL兼用)
- 真田 〒386-2201 上田市真田町長7190 TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石 〒386-0503 上田市下武石771-1 TEL 85-2466 FAX 85-2471

■付添いボランティア
・視覚障がいのある方の健康のためのお散歩の付き添い(常磐城在住)
日時／週2回程度
・車いす利用者のイベントなどへの付添い
日時／随時
場所／上田市内イベント会場

(令和元年7月1日～8月31日)

- 新田長生会サロンこすもす様 ……未使用切手、使用済切手
- からだ元気治療院様 …… 飲料24本
- 船橋良子様 …… 毛糸
- 匿名様 …… 紙おむつ、ペットシーツ
- 匿名様 …… 使用済切手
- メンネルコール我謝様 …… 104,000円
(指定寄付/東日本大震災義援金)
- ビューティーサロンさつき様 …… 51,001円
(お客様からの寄付金12,001円、チャリティカット収益金39,000円)
- 匿名様 …… 掛布団2枚、タオルケット2枚
- 匿名様 …… 毛糸
- 幸福の科学 上田支部様 …… 使用済切手、タオル3箱



メンネルコール我謝の竹内秀行会長(写真中央)と清水孝雄副会長(写真右)から義援金の寄付を受け取る上田市社協会長宮之上孝司(写真左)

メンネルコール我謝様

男声合唱団として上田市で活動しており、8月11日(日) サントミュージアにて開催したコンサートでの募金活動のお金を、東日本大震災の義援金として寄付いただきました。

指定寄付以外の寄付につきましては社協、または福祉施設等で活用します。

社協の無料相談 (10月・11月)

※相談日は、都合により変更になる場合がありますので事前にお問い合わせください

内 容	日 時	場 所
心配ごと相談	毎週月曜日～金曜日 9時～16時	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033 真田総合福祉センター TEL 72-2998 武石地区センター TEL 85-2466
結 婚 相 談 ※12時～13時は 相談員の休憩時間と させていただきます。	毎週水曜日 10時～15時 毎月第2土曜日 ※受付 14時30分まで 毎月第4土曜日 10時～15時 ※受付 14時30分まで	上田市ふれあい福祉センター TEL 22-3082 ※相談日以外の問い合わせは TEL 27-2025 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033
法 律 相 談 ※要予約	10月19日(土) 10時～12時 10月18日(金) 13時30分～15時30分 11月16日(土) 10時～12時	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033 上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080

ご意見をお寄せください。

「社協うえだ」へのご意見、ご感想、また、福祉事業に関するご要望などお寄せください。宛先は、各地区センターまたは総務・企画係広報担当(上田地区センターと同じ)まで。

- 上田地区センター 〒386-0012 上田市中央3-5-1(上田市ふれあい福祉センター内) TEL 27-2025 FAX 27-2500
- 丸子地区センター 〒386-0404 上田市上丸子1600-1(丸子ふれあいステーション2階) TEL 42-0033 FAX 42-0034
- 真田地区センター 〒386-2201 上田市真田町長7190(真田総合福祉センター) TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石地区センター 〒386-0503 上田市下武石771-1(武石デイサービスセンター「やすらぎ」内) TEL 85-2466 FAX 85-2471

業務時間/8時30分～17時15分