



大町市キャラクター  
おおまびよん

／お互いさまのまちづくり

第181号  
平成28年4月1日

# 社協 おおまち

**継続は力なり！**

## 宮本「悠々元気塾」10周年記念事業



一志ミチノさん(左)、太田福代さん(右)

「最初は、いつまで続くかと思っていたが、今では毎週土曜日が楽しみになった」と話すのは、宮本「悠々元気塾」代表の一志ミチノさんと発足当初から参加している太田福代さん。

当塾は平成18年に発足し、10年経った現在の会員数は約30人。毎週土曜日に健康体操を主な活動として開催している。

3月5日には宮本公民館で10周年記念事業として、大町総合病院脳神経外科医師の青木俊樹さんの講演などを開き、当塾会員をはじめ約70人の宮本地区住民が参加した

一志さんは「誰かに言われて行動するのではだめ。自分たちが必要だと本気で感じて行動しなければ続かない。だからこの塾は10年続いている」と、継続している理由を語った。

体操という介護予防を通して人と人が集い、それが体操以上の介護予防効果を生んでいる。

### 主な内容

- ◆平成28年度事業計画・予算……………2～3ページ
- ◆大町市ボランティア交流研究集会……………4～5ページ
- ◆北アルプス成年後見支援センター開所！……………6ページ

- ◆一般会費納入のお願い、社協の相談事業……………7ページ
- ◆社協「出前講座」を紹介します……………8ページ

# 平成28年度 事業計画・予算

基本理念「誰もが安心して暮らし続けることができる地域づくり」

## 主要事業（抜粋）

### 1. 地域福祉推進基盤の強化

#### (1) 法人運営基盤の強化

安定した法人運営と福祉人材確保に努めます。

#### (2) 地域福祉活動の財源確保

会員組織の強化と、赤い羽根共同募金運動を推進します。

#### (3) 災害支援体制の強化

いつ起こるか分からない災害に備え、関係機関との連携体制の確認や職員初動マニュアルに沿った訓練を通して、災害時支援体制の強化を図ります。

#### (4) 第3次大町市地域福祉活動計画の策定

昨今の社会情勢の変化と各種制度改正の影響を調査・研究し、平成29年度から5カ年の第3次大町市地域福祉活動計画を策定します。

#### (5) 公益事業の推進

総合福祉センター3施設（大町・八坂・美麻）の管理運営を行います。

### 2. お互いさまのまちづくり

#### (1) 地域における支え合い活動の推進

##### ① ご近所支え合い事業

マニュアルを活用した「支え合いマップづくり」をさらに推進します。



支え合いマップ説明会の様子

##### ② 小地域福祉ネットワーク事業

介護保険改正等により、今まで以上に重要になった地域のつながりを、福祉専門職と連携し活動が円滑に行なえるよう、研修会等を重ねて、活動の充実を図ります。



福祉専門職合同ネットワーク勉強会

#### (2) ボランティア活動の推進

##### ① ボランティアセンター運営事業

ボランティアのニーズをつなぐセンターの周知と機能強化に努めます。

##### ② ボランティア活動相互連携事業

新たな活動へのつながりを目的に、ボランティア団体相互の情報交換の場を提供します。

##### ③ 災害ボランティア支援事業

災害ボランティア研修会を開催します。

### 3. 安心して暮らせるまちづくり

#### (1) 生活支援活動の推進

##### ① 心配ごと相談事業

専門相談員と司法書士による相談窓口を開設します。

##### ② 福祉輸送サービス事業

一人では公共交通機関の利用ができない人のために、福祉車両での送迎サービスを行います。

##### ③ 日常生活自立支援事業

判断能力に不安がある人が安心して地域で生活できるよう、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理サービスを提供します。

##### ④ 成年後見支援センター事業（関連記事6ページ）

成年後見制度の利用に関する相談窓口を開設するとともに、必要な人への法人後見の受任を行います。

##### ⑤ 豊かな暮らし応援事業

雪かき支援員派遣事業を行います。

#### (2) 介護保険事業の推進

##### ① 居宅介護支援事業

利用者が望む生活に向け、在宅生活を継続するためのケアプランを作成します。

##### ② 訪問介護事業

訪問介護員（ヘルパー）による家事援助や身体介護のサービスを提供します。

##### ③ 訪問入浴介護事業

入浴設備を搭載した車両で訪問し、看護師と介護員による自宅での入浴サービスを提供します。

##### ④ 通所介護事業（ひなたぼっこ、こすもす、みさか、みあさ）

機能訓練やレクリエーションの充実など、利用者や介護者が抱える課題に応じた通所サービスを提供します。

#### (3) 障がい者福祉の推進

##### ① 障がい理解促進事業

理解促進を目的とした住民向け講座を開催します。

##### ② 障がい者余暇活動支援事業

余暇活動機会を提供します。



障がい児・者希望の旅

### ③障がい者就労支援事業

障がい者の就労に関する相談窓口を開設し、訓練・実習等の支援や情報提供、企業への働きかけを行います。

### ④地域生活支援事業

障がいに関する総合相談窓口を開設するとともに、福祉サービスの利用計画を作成し、障がい者の地域生活に必要なサービスを提供します。

### ⑤障害福祉サービス事業

利用者や家族のニーズに沿った介護や職業訓練などのサービスを提供し、自立した生活と社会参加を促進します。

## (4)経済的支援活動の推進

### ①生活困窮者自立支援事業

・継続的な生活支援や就労支援を行い、関係機関と連携しながら経済的自立の促進を図ります。

### ②資金貸付事業

低所得世帯や、障がい者世帯、高齢者世帯に対し、資金の貸付事業を実施します。

### ③災害見舞金等支給事業

火災および自然災害の被災世帯に対し、寝具や見舞金の支給を行います。

## 4. 受け継がれるまちづくり

### (1)地域における福祉意識の啓発

広報紙やホームページ等で、今後求められる地域活動やボランティア活動を発信し、福祉意識の啓発を図ります。

## (2)地域の担い手育成

### ①福祉教育推進事業

地域や学校と連携し、福祉教育の推進と人材育成に努めます。

### ②地域福祉活動担い手育成事業

地域の生活支援サービス関係者と連携した有償ボランティアサービスの仕組みづくりを行います。  
ボランティア基礎講座を企画・開催します。



男性の料理教室

## (3)地域福祉活動団体の育成

### ①小地域福祉ネットワーク活動推進事業

新規設立ネットワークへの、活動助成を行うとともに、ネットワーク相互の連携と課題の共有を図るため研修会を開催します。



小地域福祉ネットワーク研修会

### ②地域福祉活動団体育成事業

市内で活動している福祉団体、ボランティア団体が行う事業に対する助成金の交付と活動支援を通して、地域福祉活動を行う団体の育成を図ります。

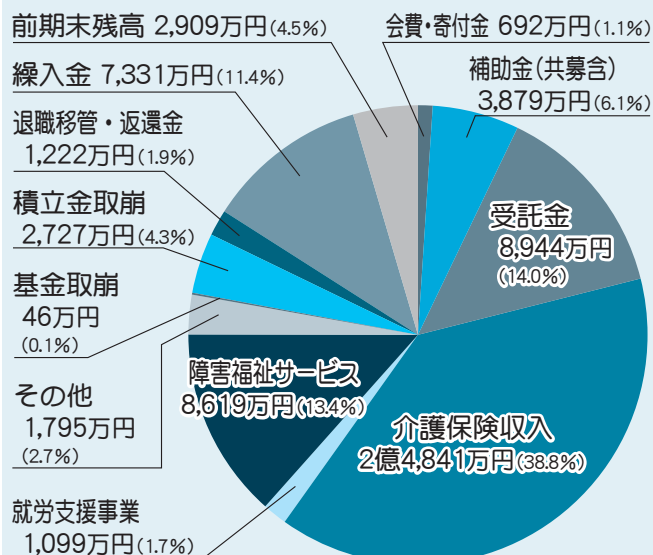


八坂地区社会福祉協議会  
～八坂高齢者サロン  
お茶のみ話しの会～

## 収 支 予 算

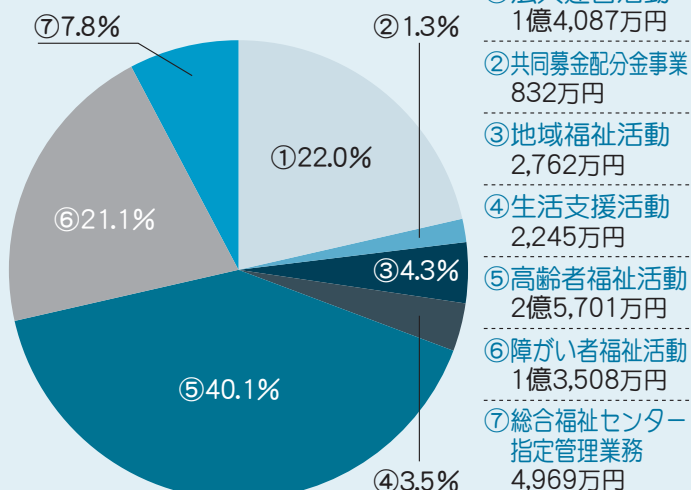
(単位：万円)

### 収入総額 6億4,104万円



### 支出総額 6億4,104万円

#### 拠点区分別予算額の割合



# —大町市ボランティア交流研究集会—

講演

## 「今、求められる地域活動」

サン・アルプス大町で2月21日に平成27年度大町市ボランティア交流研究集会を開催しました。講演では、「今、求められる地域活動」として、松本大学総合経営学部の教授・白戸洋さんから、実践活動を交えた、これからの地域活動について、具体的な話を聞きました。内容の一部を紹介します。

講師

白戸 洋 さん

(松本大学総合経営学部  
環境ホスピタリティ学科教授)



### ◆日頃の地域のあり方は、災害時にわかる

東日本大震災の復興支援で岩手県石巻市に行った。石巻市役所周辺住宅地では、発災後2カ月経っても全く復旧活動が進まなかった。たくさんのボランティアが来ているのに派遣すらされていなかった。理由は、日常的に自治活動の行政依存度が高かったこと。故に誰のお宅から片付けを始めるか、住民同士で優先順位を決めることができなかった。だから、まずは住民による地域の話し合いの場を設定した。自然とリーダーが現れ、そこからは早かった。一人暮らしの人が優先とか、実家に帰っている人は後にするとか、優先順位が決まり、そこにボランティアが派遣され、あっという間に片付けができた。大事なことは、その住民たちが自分たちで決めていく力がなければ地域づくりは難しいということ。利害関係も調整できる地域関係ができるか。これは時に命に係わってくる。普段やっていないことは、災害時にできない。日頃の地域のあり方が災害時に分かる。



### ◆地域づくりではない！ 自分がどう地域で生きるか

私は、地域づくりを学ぶために、信州大学のある教授に弟子入りし勉強を始めた。2年ほどやっていて気付いたことがある。それは「地域づくりは必要ない」ということ。

大町市の地域づくりのことを考えると夜も眠れないという人はおそろくない。みんな眠れる。健康づくりについて、長野県の健康寿命を延ばすことを考えると眠れないという人もいないと思う。しかし、自分の健康や家族のことなどで悩み夜も眠れない人はたくさんいる。地域のため、人のためと言っているが、人（ひと）に為（ため）と漢字で書くと偽り（いつわり）になります。偽善の偽と読みます。「人の為」と言った時点で偽物なんです。だから、まずは自分のために生きること。自分がどう地域で生きるからスタート。自分のことからスタートしなければ人は本気にならない。

### ◆地域を再生するのではない。新しい地域をつくること

戦前までの地域社会は農業をやるための生産組織として地域があった。戦後、経済成長の中で、農作業が機械でできるようになり、10人でやっていた作業を2人でできるようになり、余った8人はその労力を都会等で他の産業に生かしていく。そうやって日本は豊かになった。



村の外で稼げるようになり、生活するために必要であった隣近所の関係が日増しに薄れていった。会社という村ができ、かつての農村社会は抜け殻となっていった。これに輪を掛けたのが、行政の充実。今まで自分たちがやっていたことを抜け殻になった地域で行政が担うようになって

いった。そのような中で地域をどうするといっても本気になれない。

今では、会社という「村」もある日突然なくなってしまうようになり、リストラという名前で突然「村」から追い出されたり、就職難という名目で「村」にすら入れてもらえない。非正規雇用で、「村」の本当の構成員にもしてもらえない時代になった。この社会の中で、もう一度どこかに「村」をつくらうとするがどうしていいか分からない不安だというのが今の時点。

でも、戦前の農村社会に戻すことは、価値観も生活スタイルも多様化している中では無理。だから、新しい違う形で再構築していくことが必要。



## ◆行動は意識を変える ～100人の1歩より1人の100歩～

意識は行動を変えない。話を聞くだけではだめです。例えば、男女共同参画などたくさん勉強会が開催されている。でも、その話を聞いてきた旦那さんが帰ってきて、お皿の1枚でも洗ってくれたことがありますか。環境問題を考えて車を買うのを止めたという人もあまり聞いたことがない。ところが行動は意識を変える。温度計を見て寒いという人はいない。寒いから服を着る。まずは、やってみること。やらないと意識は変わらない。

日本は長らくみんなで一緒になっていくことを大事としてきた。現実問題、100人いたら1割程度は嫌だという人がいる。だから動けない。みんなで一緒に現実問題無理です。

だから、1人の100歩。大事なことは100歩進んだら止まって後ろを振り返ることです。なぜか、間違っている可能性があるから。だから100歩進んで誰もついてこなかったら戻ればいいんです。

100人で1歩進むと、間違っているとしても簡単には戻れない。1人の100歩であればすぐに戻れます。だからまず自分が100歩進んでみてください。

## ◆地域活動はみんなで「学習」することから

地域で活動するとき、「学習」をしてください。学習とは、偉い先生を呼んで講演会を聞くことではありません。一人ひとりの困りごとを持ち寄って、みんなの課題や問題にしていくことが学習です。例えば介護の問題。在宅で介護をしている方はみんな大変。でも「大変だ」で終わっている。その大変さをみんなの大変事として、どうすればその大変さを少しでも軽減できるのかを考えることが大事だ。なぜ、それが必要かという、自分の問題と感じなければ人は動かないから。一般論ではだめ。よく農村に嫁が来ないと役員さんが呼ばれて会議をする。でも、農村の嫁が、ではない。それでは本気になれない。自分の内の息子をどうすればいいかですよね。個人の問題からスタートしなければ動かない。



## ◆最後に…

私が、感銘を受けた言葉は次のようなもの。地域の中でリーダー役をもってやるとすれば、これらの気持ちが大事。

### 飯田市で公民館館長として地域づくりをしている方の言葉

「俺はな、地域をどうするかなんて一度も考えたことはない。地域で自分がどう生きるかしか考えていない」

### 須崎市で全国に先駆け保健指導員制度をつくった保健師の言葉

「人は暑ければ服を脱ぐし、寒ければ服を着る。人には自分の身を守る力がある。保健師の仕事はその身を守る力を最大限に発揮していけるようサポートすること」

### 松本大学の学生の言葉

「まちづくりは難しいと思っていたけど、そうじゃないね。まちづくりというのは人の心を変えることなんだね。人の心さえ変われば何でもできるよね」

# 北アルプス 成年後見支援センター開所!

大町市総合福祉センターに  
2016年4月1日オープン!

「家族が認知症になって、財産管理ができず困っている」「自分が病気等で判断能力がなくなったら、どうしたらいいのか」などの困りごとを、成年後見制度で支援する窓口が開所します。相談は無料。もちろん秘密は厳守します。どうぞお気軽にご利用ください。

## ◆成年後見制度とは?

判断能力が不十分な人を、法律面や生活面で保護・支援する制度です。

### 例えば…

一人暮らしの高齢者。最近、認知症の症状があり、自宅に来る訪問販売を断れない。先日、悪質な住宅リフォームに引っかかり、多額の請求が…



成年後見制度を利用し後見人を付ければ、このような不当な契約は、全て後見人の権限により解約できます。

## ◆業務内容

- 制度に関する相談や手続きのお手伝い
- 制度を周知する活動
- 成年後見人等の担い手支援
- 成年後見制度の市町村長申し立て支援
- 法人後見の受任



後見人は個人でも受任できますが、法人として受任することにより、担当者が何らかの理由で業務が行えなくなっても、担当者を変更することで、後見業務を継続して行えるという利点があります。

大勢の皆さんのご参加ありがとうございました

## 知って得する社協の講座 ～セカンドライフをより良くすごすために～

2月19日～3月25日までの間、計4回の講座には、延べ170人の皆さんが参加し、相続の基礎知識をはじめ相続税や成年後見制度などを学びました。

講師

清水 あゆ子 さん

(相続PRO  
相続手続き支援センター  
専任相談員)



### 2/19開催「相続の基礎」

相続の基礎として、自分の相続人は誰になるのか、法定相続とは何かなど、最初に知っておくべき相続の講座でした。

### 3/3開催「相続税と遺言」

平成27年1月1日、相続税の改正がありました。改正の内容や今からできる相続税対策などと、遺言の基礎を学びました。

### 3/18開催「セカンドライフプランについて」

定年後、収入が年金のみになったときのことを考え、これからの人生(セカンドライフ)をより良く過ごすにはどのくらいの貯蓄が必要かなどの講座でした。



### 3/25開催「成年後見制度」

認知症などで日常生活に支障が出ることは、誰しもが起こり得ること。自分だけでなく家族にも…。そんなときに、大切な財産を守り、安心して生活するための手段として、成年後見制度について学びました。

# 大町市社会福祉協議会の一般会費納入のお願い(平成28年度分)

## 会 費

**600円**  
(1世帯当たり)

会費は地域活動やボランティア活動などの財源として活用します。

- **納入方法** 自治会を通して納入いただくか、納入窓口までお持ちください。
- **期 間** 平成28年4月1日(金)～5月31日(火)※土日曜日、祝日は除く
- **納入窓口** 大町市・八坂・美麻総合福祉センター、平・常盤・社公民館
- **問い合わせ先** 大町市社会福祉協議会 TEL22-1501

一人で悩むよりまず相談！  
お気軽にご相談ください

## 社協の相談事業

### 事前予約にご協力ください

#### 心配ごと相談・司法書士相談

日々の暮らしの中の大小の悩み事について、解決の糸口を相談者と共に見い出していく相談窓口を開設しています。複数の相談員で相談に応じます。お気軽にお電話ください。

### 大北地域心配ごと相談日程 4月・5月

期 日	時 間	内 容	担当者	会 場	問い合わせ
4月	4月11日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22-1501
		13:00～15:00	司法書士相談		
	4月25日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談		
		13:00～15:00	司法書士相談		
	4月12日(火)	13:30～15:30	なんでも相談	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	4月26日(火)				
5月	4月6日(水)	13:00～15:00	生活全般 子育て相談	ゆうあい館	松川村社協 ☎62-9000
	4月6日(水)	13:00～15:00	法律相談 ※完全予約制	白馬村保健福祉 ふれあいセンター	白馬村社協 ☎72-7230
	5月9日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22-1501
		13:00～15:00	司法書士相談		
	5月23日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談		
		13:00～15:00	司法書士相談		
	5月10日(火)	13:30～15:30	なんでも相談	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	5月24日(火)				
	5月11日(水)	13:00～15:00	生活相談 人権相談	ゆうあい館	松川村社協 ☎62-9000
	5月11日(水)	13:00～15:00	心配ごと相談	白馬村保健福祉 ふれあいセンター	白馬村社協 ☎72-7230

#### 長野県・大町市生活就労支援センター 「まいさぼ大町」

生活や就労で困っている皆さんの相談窓口を開設しています。

**日程** 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く) 8:30～17:30

#### 日常生活自立支援事業

障がいのある人や高齢者で、ご自身で判断することが難しく、日常生活や財産管理で困っている皆さん。社協が金銭管理を含めた日常生活をお手伝いします。

**相談日** 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く) 8:30～17:30

# 社協「出前講座」を紹介します

～地域学習や学校教育などに活用ください～

大町市社協では、地域の皆さんの要望に応じて、職員が自治会や学校、企業など各種団体の集まりに、福祉講座の出前をします。土曜日や日曜日、夜の時間帯でもご相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。講座のメニューは次のとおりです。

## 体験型講座メニュー

### ◆車いす体験

車いすに乗って、介助するってどんなこと？体験から学びます。

### ◆アイマスク・ガイドヘルプ体験

視覚に障がいがあるってどんなこと？ 介助するときの注意点など学びます。



### ◆手話体験



### ◆点字体験



### ◆高齢者疑似体験

体にサポーターや重りを付けて、日本人の平均的な80歳の高齢者となる体験をします。



### ◆朗読体験

視覚に障がいのある人に読んで伝える朗読を体験から学びます。

### ◆要約筆記体験

視覚に障がいのある人に、要約して書いて伝える要約筆記を体験から学びます。

## 研修型講座メニュー

### 1 福祉専門職が教えるいろいろ福祉

介護技術やケアマネの実態、障がい福祉の状況など、現場に携わる専門職を派遣しお話しします。

### 2 地域でサロン活動始めるには

「地域の集い」を始めたいけれど何から手をつければ？ 他地区の事例を紹介しサポートします。

### 3 地域で災害に備えるには

「災害時住民支え合いマップ」をはじめ、災害ボランティアセンターについてお話しします。

### 4 知って安心「成年後見制度」

聞いたことはあるけれどいまいちよく分からない成年後見制度について分かりやすくお話しします。

### 5 始める、始まるボランティア

「ボランティアって何？」ということから、ボランティアを始めるのにあたって、大切なことなどをお話しします。

上記メニュー以外にも、地域等での研修会で「内容が決まらない」「何をしたいか分からない」「普段と違った研修メニューを」とお考えの役員の皆さん、まずは電話でお問い合わせください。

●問い合わせ 大町市社会福祉協議会 TEL22-1501

ふれあいの窓

善意の寄附をありがとうございます

【現金】大町青年会議所シニアクラブ……………30,000円、ろうきん大町支店運営委員会……………27,000円  
昭和電工(株)大町事業所……………30,000円

【使用済み切手等】市川尊典 他匿名多数

敬称略 平成28年1月16日～3月15日受け付け分

「社協 おおまち」へのご意見、ご希望、投稿などみなさんの声をお寄せください。

〒398-0002 大町市大町1129 大町市総合福祉センター内

編集・発行；社会福祉法人 大町市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL22-1501 FAX22-7071

URL <http://www.omachishakyo.org/> E-mail [soumukikaku@omachishakyo.org](mailto:soumukikaku@omachishakyo.org)