



大町市キャラクター
おおまびょん

／お互いさまのまちづくり

第182号
平成28年6月1日

社協 おおまち

健康と地域のつながりをつくる場所

高根町でも始まった！体操教室



高根町は農家が多いため、みんなが参加しやすい1月から、市が進める体操教室を開始しました。

教室の終了時に、参加者から「このまま続けてやっていきたい」と声が上がり、4月からは「高根すこやか会」として教室を継続しています。

教室は高根町公民館を会場に、毎月第1・3火曜日に開催。取材したこの日は11人が参加し、笑い声があふれる楽しい教室でした。



主な
内容

- ◆あなたの町の体操教室……………2～3ページ
- ◆北アルプス成年後見支援センター……………4～5ページ
- ◆いこいの家コンサート……………6ページ

- ◆社協の相談事業……………7ページ
- ◆お知らせ

市民ふれあい広場参加団体募集ほか……………8ページ

あなたの町の体操教室

—健康と地域のつながりをつくる場所—

現在市内では、小地域福祉ネットワークや老人クラブなど既存の団体に加え、住民有志による体操教室が各所で始まっています。

定期的に体操する習慣は、健康増進や介護予防に役立ちます。また、体操教室に参加することで身近な人とつながりを持つこともできます。

ここでは、市内で始まった体操教室を紹介します。



六九町やまぼうしの会



栄町笑むの会



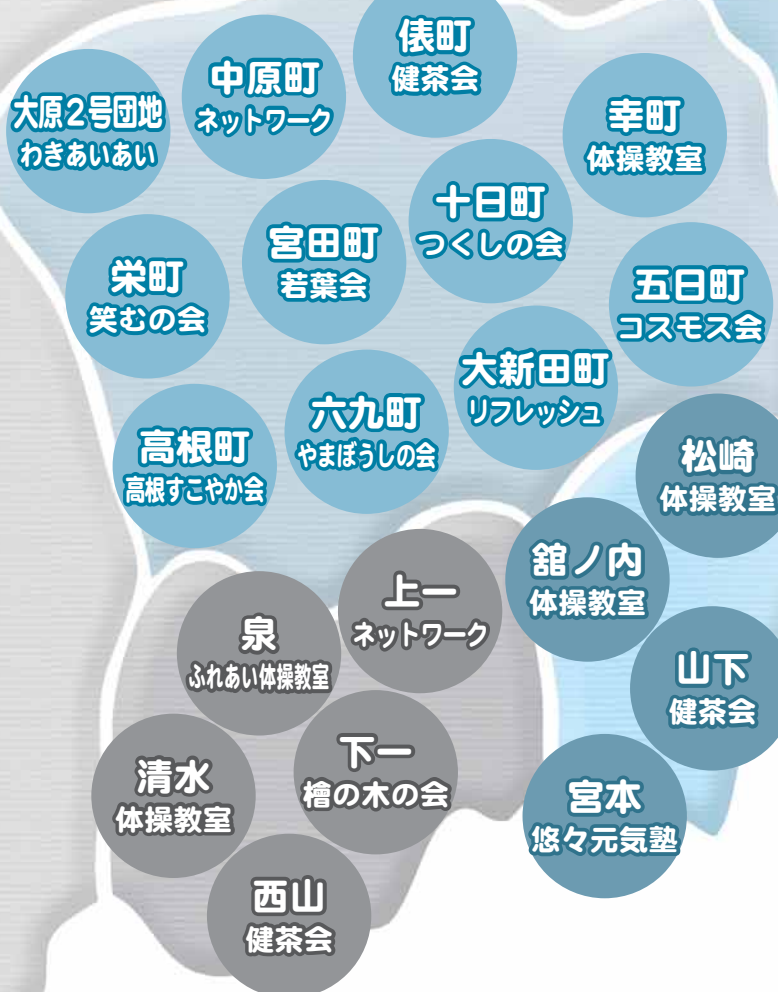
宮田町若葉会



俵町健茶会



上一ネットワーク



今回紹介した体操教室は、大町市社協で把握している地区です。これ以外で「私の地区でもやっている」という地区がありましたら、ぜひ教えてください。

体操教室を
やりたいという皆さん

市の事業をご活用ください!

大町市介護予防事業「体操教室」

大町市では、健康づくりや介護予防、仲間づくりを目的に、高齢者向けの体操教室を開催します。地域の皆さんには、会場の確保と、回覧等で周知をしていただくのみで、簡単に始められる内容となっています。

「体操教室に行きたいけど、歩いていける所がない」「自分の地区で体操教室をやりたい」そんな皆さん、まずは、気軽に始めてみませんか。

- ◆会 場 地区の公民館等
- ◆回 数 全12回（約3カ月間、週1回開催）
- ◆時 間 1時間30分
- ◆内 容 ○ストレッチ体操 ○簡単筋力トレーニング ○認知症予防講座
○口腔ケア講座 ○栄養講座 ○脳トレ ○おおっ！マーチde体操 など
- ◆費 用 1回100円/人（保険料など）
- ◆問い合わせ 大町市福祉課地域包括支援センター TEL22-0420（内線417）



体操教室の講師に聞きました

●体操教室は出会いの場



NPO法人 健學塾
吉野 慎也さん

大町市内におじゃまし始めて10年になります。体操は健康増進に有効なものですが、すぐに健康になれるわけではありません。継続性が健康につながります。地域で体操教室を行うことは、単に健康増進につながるだけでなく、そこに人と出会うきっかけがあり、それが励みや張り合いになり楽しい生活へとつながります。

これからは、年代を問わず多くの人に参加できる体操教室を行うことで、新たな出会いの場が広がってほしいと思います。

●笑顔生まれる体操教室



NPO法人
ジムナスティック・ネットワーク
川上 麻帆さん

体操教室のお手伝いを始めて3年になります。感じることは、地域によってさまざまな色があるということです。私はそれぞれの地域に合ったお手伝いを心掛けています。介護予防には体操が大事です。でも、地域で人が集まり楽しく会話して笑顔をつくっていくことも健康には大事なことです。体操が終わった後のお茶のみ会は、貴重な情報交換の場で自然と笑顔が生まれています。“笑顔生まれる体操教室”が、広まってほしいです。

体操するだけなら、家でもできる。
大事ななのは人が集まり、笑顔が生まれること。

あなたの権利を守るため 成年後見制度があります

成年後見制度は、認知症や精神疾患などで判断能力が低下しても住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすために、※後見人等があなたの権利や財産を守る制度です。

※後見人等：判断能力低下の程度に応じて選任される、後見人、保佐人、補助人と呼ばれる人や法人

もしかして、こんなことで困っていませんか？

◆これまでやってきた1人暮らし…これからのことが心配

元気で1人暮らしをしてきたが、年を取るにつれて、物忘れが多くなってきた。光熱費を支払ったかどうかもあることがあ。これからのことを考えると心配…。



こんな解決の仕方があります

●「任意後見制度」の利用

自分の財産や権利を守ってもらう「後見人」を、元気なうちに決めておくことができる制度です。

●「日常生活自立支援事業」の利用

判断能力にやや不安のある人を対象に、福祉サービスの契約や、公共料金の支払い等のお手伝いを行う事業です。

◆夫婦2人暮らし、ある日、夫が倒れてしまった！

子どものいない2人暮らし。夫が倒れ意識不明。しばらくすると医療費の請求が…。夫の通帳から下ろそうと銀行へ行くと、「本人確認」とか「委任状」と言われ下ろせない。このままでは、医療費どころか生活費もない。この先どうすればいいのか…。



こんな解決の仕方があります

●「成年後見制度」の利用

こんな時こそ、成年後見制度の利用が必要です。高齢等の理由で、親族の後見人が難しい場合は「※第三者後見人」を依頼することができます。

※第三者後見人…弁護士や司法書士、社会福祉士等の専門職、あるいは法人等がなる後見人

◆1人暮らしのおばあちゃん、自宅に高級布団が。もしかして詐欺に…!?

近所に住む1人暮らしのおばあちゃん。最近、認知症状があり、訪問販売の誘いを断れない。自宅には高級布団や開封されていない段ボール箱が大量に。そのうち多額の請求が。どうすればいいのか…。



こんな解決の仕方があります

●「成年後見制度」の利用

制度の利用により後見人等が付くと、その後、騙されて契約をしてしまっても、後見人等が「※取消権」を使ってその契約を取り消すことができ、消費者被害に遭うことがなくなります。

※取消権…後見人が同意していない契約を取り消すことができる権利

そんな困り事の相談窓口 北アルプス成年後見支援センター

生活をしていれば、さまざまな困り事があります。親族等で解決できるものもあれば、そうでないものも。特に、財産や権利を守るためにはどうしたらいいのか。そんな困り事の相談窓口「北アルプス成年後見支援センター」が開所しました。



開所式（4月8日）

北アルプス成年後見支援センターでは 次の事業を行っています

相談

- 判断能力に不安のある人の生活や財産管理に関すること。
- 内容によっては関係機関と連携し、相談者が安心して生活できるよう支援します。

手続き支援

- 「成年後見制度」の利用が必要な人や、その家族が制度を利用しやすくなるよう関係機関と連携し、解決に向け支援します。

法人後見の受任

- 家庭裁判所の審判に基づき、大町市社会福祉協議会が法人として後見業務を行います。

普及啓発

- 「成年後見制度」の理解を深めていただくための講演会等を行います。

担当職員紹介



センター長 栗林 純一



専門員 松下 恭子

- ◆相談受け付け 月～金曜日（祝日を除く）8：30～17：30
- ◆場 所 大町市大町1129番地（市総合福祉センター2階）
- ◆問い合わせ TEL 0261-22-1550/FAX 0261-26-3856
E-Mail : seinenkouken@omachishakyo.org

平成28年度成年後見無料相談会を開催します

弁護士や司法書士、社会福祉士の協力を得て、成年後見制度に関する無料相談会を開催します。いずれの会場も事前予約が必要です。



◆期日と会場

平成28年	
期日 (毎月木曜日開催)	会場
6月23日	大町市総合福祉センター
7月28日	白馬村保健福祉ふれあいセンター
8月25日	大町市総合福祉センター
9月29日	大町市総合福祉センター
10月27日	大町市総合福祉センター
11月24日	池田町総合福祉センター
12月22日	大町市総合福祉センター

平成29年	
期日 (毎月木曜日開催)	会場
1月26日	松川村保健センター
2月23日	大町市総合福祉センター
3月23日	大町市総合福祉センター

◆時 間 午後1：30～3：30

◆申し込み・問い合わせ

北アルプス成年後見支援センター
TEL0261-22-1550

今年で10回目! 七夕コンサート

主 催 : いこいの家



「『いこいの家』の利用者に音楽を楽しんでいただきたい」という思いで、平成19年に始めたコンサート。皆さんから好評で、今年で10回目の開催となります。会場は昨年から大町市総合福祉センター1階エントランスホールとなり、どなたでも気軽にご参加いただけるコンサートになっています。皆さんのご来場をお待ちしています。

10周年記念「七夕」コンサート

日 時 7月4日(月) 13:00~15:00

会 場 大町市総合福祉センター
1階エントランスホール

内 容 【1部】13:00

総合福祉センター利用者による
みんなでコンサート

【2部】13:30

中村雅彦さん、吉良健一朗さん
による七夕コンサート

問い合わせ いこいの家 TEL26-3870

歌「心たちに」

この歌は、大町市社協の利用者や職員、そこに携わる皆さんのためにと、吉良 健一朗さんが作ってくれた歌です。

サビの歌詞は「生きること、歌うこと、笑うこと、涙すること、そして夢をみること」。みんな大好きな歌で、七夕コンサートでも必ず歌われ大合唱になります。

初回からコンサートにご協力いただいている

元「わさびーず21」のお三人より



中村 雅彦さん

織姫と彦星が会える「七夕コンサート」。私も彦星? 皆さんに会えるのを楽しみにしています。いつもの笑顔で歌いましょう!



◆歌「心たち」に寄せて

吉良 健一朗さん

風が通り抜け、木立ちが揺れる一。そうやって日々は過ぎていきます。そんな日々の繰り返しの中で私たちは生きています。そして精一杯生きることだけが私たちにできる唯一の事なのです。

生きること、歌うこと、笑うこと、涙すること、そして夢をみること、この歌はそうやって精一杯生きている心たちへの応援の歌です。

そして自分への。

いこいの家とは?

外来治療中の精神に障がいのある人に、安心できる居場所づくりと相談の場を確保し、協力するボランティアや利用者同士の交流を持ちながら、社会参加と自立支援に結びつけることを目的に開設しています。

●開設日時 毎週月曜日 13:30~15:30 (祝日と年末年始を除く)

●内 容 レクリエーションや調理実習を通しての交流

●利用方法 参加希望者は、大町市中央保健センターにお問い合わせください。

【大町市中央保健センター TEL23-4400】

一人で悩むよりもまず相談！

社協の相談事業

お気軽にご相談ください

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 6月・7月

期 日	時 間	内 容	担当者	会 場	問い合わせ
6月	6月13日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談員	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		
	6月27日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談員		
		13:00~15:00	司法書士相談		
	6月14日(火) 6月28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
			心配ごと相談員		
7月	6月8日(水)	13:30~16:00	心配ごと相談 行政相談	小谷村 開発センター	小谷村社協 ☎82-2430
	7月11日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談員	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		
	7月25日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談		
		13:00~15:00	司法書士相談		
	7月12日(火) 7月26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
			心配ごと相談員		
	7月6日(水)	13:00~15:00	生活相談 人権擁護相談	ゆうあい館	松川村社協 ☎62-9000
	7月6日(水)	13:00~15:00	法律相談	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 「まいさぽ大町」

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

ふれあいの窓

善意の寄附を
ありがとう
ございます

【現金】 大町市女性団体連絡協議会…20,000円、大町市婦人会……………20,000円
大町ソフトボール連盟……………54,000円、大町市母子寡婦福祉会… 8,637円
横澤 厚信……………6,500,000円（訪問入浴車購入資金として）
【物品】 大町市婦人会……………お手玉多数、匿名……………座布団12枚
【使用済み切手等】 大町市婦人会、他匿名多数

敬称略 3月16日～5月15日受け付け分

参加団体 募集!

一緒に盛り上げよう! 「市民ふれあい広場」

障がいのある人やない人、子どもからお年寄りまで、全ての人が集まって交流する「市民ふれあい広場」に参加しませんか。多くの団体のご応募をお待ちしています。

- 申込締め切り 6月24日(金)
- 問い合わせ 実行委員会事務局(市社協内)
TEL 22-1501

10月8日(土)開催
(会場:市文化会館前広場ほか)



参加者 大募集!

「やまびこまつりを」一緒に楽しみませんか

「お互いさまのまちづくり」を目指す社協では、「大町市社協連」として一緒にやまびこまつりに参加いただける皆さんを募集します。「踊ってみたいけれど、一人で参加はできないし…」「昔はよく踊ったけれど最近参加していないなあ」という皆さん、社協と一緒に大町の夏を楽しみませんか。

8月6日(土)開催

- 申込締め切り 7月22日(金) ■参加費 1人100円(保険料)
- 申し込み方法 大町市総合福祉センター(社協事務局)窓口に参加費を持参の上、お申し込みください。
※付き添いが必要な場合は、付添の人も一緒にお申し込みください。
- 問い合わせ 大町市社会福祉協議会 TEL 22-1501



「ふるさと信州風景百選 パネル展」開催のお知らせ

長野県の美しい農村風景を選定した「ふるさと信州風景百選」のパネル展を開催します。信州の魅力ある「ふるさと風景」をご覧ください。

- 期 間 6月1日(水)午後1時~15日(水)正午
- 会 場 大町市総合福祉センター 1階エントランスホール



「SANBAの会」 のお知らせ

45歳からの健康力アップ!ーヨガ、チェア・タオル体操ー

心も体もリラックスしたい人、肩凝りや頭痛を解消したい人、ポッコリお腹をスッキリさせたい人向けにヨガやイス・タオルを使った体操教室を開催しています。「体も気分もスッキリ」をみんなで目指しましょう。

■開催日

内 容	6月	7月	8月	9月
1週目(チェアエクササイズ)	2日(木)	5日(火)	2日(火)	6日(火)
2週目(更年期・スロトレ)	7日(火)	14日(木)	9日(火)	15日(木)
3週目(優しいヨガ)	16日(木)	19日(火)	18日(木)	20日(火)
4週目(ロコモ、タオル体操)	21日(火)	28日(木)	25日(木)	29日(木)



イスを使ったチェアエクササイズ

- 会 場 大町市総合福祉センター
- 時 間 13:30~15:00(受け付け13:00) ■費用 500円/回
- 申し込み・問い合わせ SANBAの会 TEL/FAX 0261-23-0308 E-mail: sanba308@so-net.ne.jp

ど夫婦での参加大歓迎!

「社協 おおまち」へのご意見、ご希望、投稿など皆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