



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208号

令和2年10月1日

# 社協 おおまち



## 地域のつながり

## ～ことことコットンウォーキング～



※詳細は次ページをご覧ください

主  
な  
内  
容

- ◆ことことコットンウォーキング…………… 2 ページ
- ◆車椅子も大丈夫！移動サービスのいろいろ… 3 ページ
- ◆企業の社会貢献…………… 4 ページ
- ◆赤い羽根共同募金…………… 5 ページ

- ◆健康チャレンジ2020のお知らせ…………… 6 ページ
- ◆心配ごと相談日程…………… 7 ページ
- ◆お知らせ…………… 8 ページ

# しあわせの種プロジェクト 2020

ボランティアさんが、近藤紡績から分けていただいた綿花の種を庭や畑で育てています。綿づくりを通じて、地域のつながりや支え合いの輪を広げるため、地域の方々のアイディアで、見守りチャームをサロンで作ったり、綿花を見て回るウォーキングをしたりと様々な活動が始まっています。



綿花の咲いている場所をマッピングしウォーキングコースを作成

## ことことコットンウォーキング

全5回コースで、毎週火曜朝8時からウォーキングを計画しました。



### 第1回目 9月1日 農具川コース

5か所の会社や個人の庭・畑を見学しながらゆっくりと散策しました。

途中、みんなで作っている畑の草取りをしたり、野菜を分けていただいたりとなつたりも生まれ、参加した80代の方は「少し足が弱ってきて迷ったけれど、参加して本当に良かったです。また次も参加します。」と笑顔で話されていました。



### 第2回目 9月8日 東コース

綿花を見せていただきに行った畑でフルーツほおづきをごちそうになりました。

最終地点の総合福祉センターでは、障がいサービス事業所で営業している【喫茶すまいる】のアイスコーヒーでのどを潤しました。

### 第3回目 9月15日 市役所コース

「はじめの頃は大きくななくて心配しました。まだ綿にはなってないけれど、きれいな花が咲いただけでも本当にうれしい気持ちになりました。」今年初めて育てた方から、愛情たっぷりの感想を伺いました。

仁科台中学校で学校支援ボランティアのみなさんが育てている綿花を見学させていただきました。中学生が作った花壇の見学もさせていただき、「ウォーキングに参加して心が洗われた気分」と参加者は笑顔であふれていました。



一緒に綿花を  
楽しみませんか？

綿花を育てているボランティアさんや、ウォーキングの参加者から届いた、綿花や地域の写真を総合福祉センターのエントランスに展示しています。見に来てください！





# 大町市の福祉タクシー、介護タクシーのご紹介

- 高齢者や障がい者の外出をお手伝いします。
- 福祉車両は限りがあるため、事前予約、申し込みが必要です。
- ご家族やご近所の方が付き添って、通院や買い物に出かけることもできます。
- 料金については各事業者にお問い合わせください。



## 第一タクシー

TEL 22-2121

- 福祉車両：1台
- ジャンボタクシー：1台

買い物の代行 **可能**      付き添い等 **要相談**  
 ※移動以外の支援は事前にご相談ください。



## アルピコタクシー

TEL 23-2323

- 福祉車両：2台
- ジャンボタクシー：4台

買い物の代行 **可能**      ※移動以外の支援は事前にご相談ください。

## 介護タクシー エミリーエム

TEL 85-8015

- 介護タクシー：1台

平日のみ営業 9:00 ~ 16:00 (土日祝日休み)  
 ※一人で営業しているため、対応できない場合があります。



## 大町市社会福祉協議会

TEL 22-1501

- 福祉輸送サービス
- 福祉車両：9台 (美麻、八坂地域福祉センター含)

運行 平日 8:30 ~ 17:00 ※運行範囲に制限あり  
 ・障がい者手帳や要介護認定があり、単独でバスやタクシーを利用できない方  
 ※事前に申請登録手続きが必要です。(申請書はHPで印刷できます)



- 車両貸し出し (社協一般会員に限る)
- 福祉車両：1台

福祉輸送サービス運行時を除く 8:30 ~ 17:30  
 ・車いすと福祉車両を使用しなければ外出できない方で、運転手を確保できる方  
 ※事前に申請手続きが必要です。



# 企業の社会貢献



## 第一生命保険株式会社 北安曇営業オフィス 様

コロナ禍の中、何か地域でできることはないだろうか？とご相談いただきました。

農具川環境美化委員会の皆さんと一緒に、農具川沿いの草取りをしたり、大町病院へ切った布を届ける活動をしました。また、8月11日は障がい福祉サービス事業所の【ばいはるちゃんみとろ】で加工用トマトの収穫ボランティアに参加しました。

出荷前の大忙しの仕事をお手伝いし、事業所の利用者さんと一緒に汗を流していました。(写真)



## 第一建設工業株式会社 信濃大町事務所 様

今年も、8月31日に市内で草刈りボランティアをしていただきました。社員の皆さんは手際よく作業を進めてくださりあっという間に作業は終わりました。

毎年この活動は、心身の不調等の理由でお困りの方の生活を支えていただいています。



## 地域のネットワーク活動から ～新しい生活様式に対応した活動～



### 大黒町小地域福祉ネットワーク ななかまどの会



8月7日、例年は自分たちでおやきを作ってひとり暮らしや高齢者世帯等の方に配達しています。

今年はコロナ対策で、市川商店で購入し、地域の高齢者宅に声掛けをしながら手渡ししました。役員さんは「いつも作るのが楽しみだったんだけど残念。」「でも、地域の高齢者の安否確認ができてよかった」と話されていました。

### 館の内小地域福祉ネットワーク 福寿草の会



8月6日七夕おやきを作り、役員や民生委員等の協力で会員におやきを届けました。

今年は、地域の高齢者を元気づけるために絵手紙サークルに依頼し、絵手紙をつけて配布しました。「暑いけど元気になれますか？」という声掛けに、笑顔一杯で七夕おやきを受け取っていました。

# 赤い羽根共同募金運動が始まります！

募金活動期間  
10月1日  
～  
12月31日

この運動は毎年、大勢の皆さんにご協力いただいております。  
昨年は、**8,528,257円**の募金をいただきました。  
今年は、**8,698,000円**を募金目標額とし、  
ご協力をお願いすることとなりました。



**地域で行われる敬老会などの行事や  
子ども育成事業への助成などに活用されます。**

## 募金をするにはこんな方法があります！

### 戸別募金

自治会を通じた募金

### 職域募金

お勤めされている職場での募金

### 学校募金

小・中・高校  
での募金



### 募金箱

以下の施設に募金箱があります

- 平、常盤、社公民館
- 大町、八坂、美麻総合福祉センター



## 安心・安全なまちづくり活動事業

昨今、日本各地では自然災害が多発している中、災害の備えを地域で行うことが重要となってきました。その備えに対して配分する事業です。

### 《配分対象事業及び対象団体》

- ◆ 対象事業 ① 防災、防犯啓発・実施事業  
住民を対象とした訓練や講演会など
- ② 防災物品整備事業  
発電機やテントなど防災に必要な物品整備に必要な経費  
※対象物品は細かに定められています。詳細は事務局までお問い合わせください。
- ◆ 対象団体 会則等を有する非営利団体で1年以上の活動実績のある住民組織  
※過去に本配分を受けている団体は対象外



**申請締切：**11月20日(金)まで

**申請・問い合わせ先：**大町市共同募金委員会事務局(市社協内) ☎22-1501



お子さんと一緒に！ ご家族みんなで！ お友達やグループで！ 職場の仲間と！

気軽にできる健康づくりに参加しませんか？

# 信州まるごと健康チャレンジ2020

主催 信州まるごと健康チャレンジ2020 実行委員会 / 長野県協同組合連絡会

チャレンジ期間 9月1日～11月30日の内60日間

結果提出締切 2020年12月15日



## チャレンジ方法

### ① 2か月間続けたい目標を決める

- 例) ・減塩生活 ・早寝早起 ・ウォーキング  
・筋トレ ・ラジオ体操 ・だれかとおしゃべり  
・バランスの良い食事 ・あいうべ体操  
・ダイエット ・お手伝い など

### ② 配布された用紙に2か月間色を塗る

### ③ 報告はがきを提出する

結果を12月15日までに「健康チャレンジ係」にはがきを提出すると…  
抽選で長野県内で200名様に「ロングピロピロ」をプレゼント



▲用紙は大町市社協にあります

ダブル  
チャンス!!

その前に大町市社会福祉協議会にはがきをお持ちいただくと大町市民限定の抽選に参加  
できます。当選は景品の発送をもってかえさせていただきますのでお楽しみに。

## 信州まるごと健康チャレンジ2020学習会をWEB聴講しました

9月14日(月) 13:30～16:00にJA長野県ビルで開催されている研修会を、大町市総合福祉センターでオンライン視聴しました。オンラインでの研修会は初めての試みで20名の方が参加されました。

前半の講師は利根歯科診療所の中澤桂一郎所長で「楽しみながらオーラルフレイル予防で健康寿命を延ばそう～人は口からダメになる、しかし口から再生する」をテーマにお話しをききました。しっかり噛むことは認知症の予防や免疫アップにつながる、鼻呼吸の大切さとあいうべ体操のすすめ、歯と長寿の関係等をわかりやすく説明いただきました。

後半は、松本大学の田邊愛子准教授により「信州まるごと健康チャレンジ2019の結果と効果的な運動実践方法」についての講演でした。

2か月続けると、そのあとも継続したくなって健康意識も高まり、効果を感じるとのこと、で、「またやりた」という方も多いたとの報告でした。松本大学の学生によるストレッチの指導もあり、参加された皆さんも一緒に体を動かしました。



一人で悩むよりもまず相談！  
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 ☎ 22-1501 (大町市)

## 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とも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ので、お気軽にお電話ください。

## 大北地域心配ごと相談日程 10月・11月

	期 日	時 間	内 容	担当者	会 場	問い合わせ
10月	10月12日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談	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	司法書士		
	10月26日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員		
		13:00～15:00	司法書士相談	司法書士		
	10月13日(火)	13:30～15:30	なんでも相談	心配ごと相談員	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	10月27日(火)					
11月	10月7日(水)	13:00～15:00	生活相談 行政相談	民生委員 行政相談員	ゆうあい館	松川村社協 ☎62-9000
	10月14日(水)	13:00～15:00	心配ごと相談	人権擁護委員 司法書士 民生児童委員	白馬村保健福祉 ふれあいセンター	白馬村社協 ☎72-7230
	11月9日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談	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	司法書士		
	11月24日(火)	13:00～16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員		
		13:00～15:00	司法書士相談	司法書士		
	11月10日(火)	13:30～15:30	なんでも相談	心配ごと相談員	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	11月24日(火)					
	11月4日(水)	13:00～15:00	生活相談 子育て相談	民生委員 児童委員	ゆうあい館	松川村社協 ☎62-9000
	11月11日(水)	13:00～15:00	法律相談	弁護士	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」

生活や就労でお困りの方の相談窓口を開設しています。

**開設日程** 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

障がいや高齢により、ご自身で判断することが難しく、日常生活や財産管理でお困りの方。社協が金銭管理を含めた日常生活のお手伝いをします。

**相談日** 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く)  
8:30～17:30

## 大町市社協「法人会員」にご協力お願いいたします

社協が目指す「誰もが安心して暮らし続けることができる地域づくり」の実現に向け、企業や事業所等の法人の皆さんにもご支援いただき地域福祉を推進します。

- 法人会費 1口5,000円
- 納入方法 ご賛同いただける企業、事業所は、当会までご一報ください。

## ふれあいの窓 善意の寄附をありがとうございます

**【現金】** 編物同好会…10,000円、元喫茶すまいる有志一同…500,000円

**【物品】** 大北地区労働者福祉協議会…レトルト食品ほか184品

匿名…米50kg、匿名…米15kg

匿名…米30kg、匿名…米10kg

新しい編み物サークル…毛糸座布団45枚

保坂好昭…竹ぼうき4本

匿名…白無垢2着・大振袖1着・掛下帯1本・内掛1着

**【使用済み切手等】** 匿名多数 敬称略 7月16日～9月15日受け付け分

## 急募 高齢者宅の除雪をお手伝いして下さる「雪かき支援員」募集!

大町市では、除雪が困難な高齢者を支援するため、高齢者世帯の雪かきをしていただける方を募集します。

これからさらに一人暮らし高齢者や高齢者世帯が増えていくことが予想される中で、雪かきに苦労されている方が大勢います。

そんな現状を理解いただき、お手伝いいただける方、是非ご応募ください。

**みなさんの応募お待ちしております**

### 雪かき支援員の内容

- 有償のボランティアです。
- ◆報酬 30分につき500円  
※除雪機を使用した場合は、30分につき500円を加算します。
- ◆内容 あらかじめ担当のお宅を決定し、降雪時に担当のお宅から直接支援員へ連絡があった場合に除雪を行います。  
※応募いただいた方には、11月中旬頃に説明会を開催します。

### 応募方法

下記のお問い合わせ先へご連絡ください。

- 大町市社会福祉協議会 TEL 22-1501



## 年賀寄付金で笑顔あふれる社会へ 「日本郵便」からのお知らせ

年賀寄付金は「社会福祉」「青少年の健全育成」「がん等の治療・予防」など10以上の事業分野を対象に配分助成を実施しています。配分が決まると活動支援や施設改修、機器購入、車両購入等を用途として最高で500万までを助成いたします。年賀寄付金をあなたの活動にも是非お役立てください。

◆申請受付期間 令和2年9月14日～11月6日

※2020年度の配分団体と使途内容、配分金額の詳細はこちらでご覧いただけます。

<https://www.post.japanpost.jp//kifu/>



### Q 年賀寄付金って?

A 全国の皆様に寄付金付「年賀はがき・年賀切手」をご購入いただくことで寄せられる寄付金です。お預かりした寄付金は「お年玉付郵便葉書等に関する法律」の規定に基づき総務大臣の認可のもとに毎年配分を行っています。

## 大北圏域障害者総合支援センター スクラム・ネット

### 障がい児療育支援事業オンライン相談のご案内

新型コロナウイルスの影響により社会生活の様々な場面でより緊張感が高まっている状況が続く中、「子どもの様子で心配なことがあるけれど、相談に行くにはちょっと…」と足踏みしている方もいらっしゃるのではないでしょうか? そんな方にオンライン(インターネットやスマホ)を活用した相談支援を行いますので、ご活用ください

①申し込み メールにてお名前、住所、電話番号、相談したい内容を記入の上、お送りください。

《Mail: [sukuramujp@omachishakyo.org](mailto:sukuramujp@omachishakyo.org)》

②日程調整の連絡 オンライン(ZOOM)のID、パスコードをお知らせします。

◆対象者 大北圏域在住の0～18歳の発達が気になるお子さんのご家族

◆費用 無料 ◆連絡先 TEL 0261-26-3855 (担当: 田中・吉田)



「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

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