東区社協だより／東区福まちだより

ふれあいの窓

No 82
2016.1

社会福祉法人札幌市東区社会福祉協議会
〒065-0011　札幌市東区北11条東7丁目　東区民センター内
TEL：(011) 741-6440　FAX：(011) 721-6444

「ふれあいの窓」は、共同募金に寄せられた善意のお金を一部活用して発行しています

もくじ

サロン活動について・・・

高齢者　子育てママ・パパの

孤立を防ぐ効果が期待されている

自宅に閉じこもりがち、ご近所とのお付き合いが少ない、地域で知り合いがいなく
私たち社会福祉協議会では、お住まいになっている方の「居場所づくり」「交流の
近所に顔見知りの輪を広げ、同じ地域で暮らす住民が集まる場を「サロン」と呼ん

東区にはたくさんのサロンがあります。
社会福祉協議会が把握している数は80を超えます。
高齢者向けのサロンや、子育て中のお母さん、お父さんが集まるサロンなど形態は様々です。ここでは、サロンを実践している方々にサロンの効果を教えてもらいましょう。

近所にサロンがあるとこんな効果があります

①近所とのつながり　仲間づくり

サロンは、みんなが参加者となり自分たちでつくる交流の場です。サロンに参加すると、顔見知りが増え、“おはよう”“こんにちは”の挨拶を交わすようになります。
声を掛けあう姿を見ていると、近所が明るくなった気がしますね。
（町内会でサロンを開設している丘珠みなみ町内会長　玉井さん）

②閉じこもりの予防と見守り

歩いて行ける範囲にサロンの会場があることが大事。そうすれば、気軽に出かけられるでしょ。
サロンの時間が楽しくなると、外出の機会も増えますよね。
欠席した人を心配して、帰りがけに寄ってみる。これが、見守りにつながっていくんですよね。（本町第一町内会長　富樫さん）

③地域の情報交換の場

サロンでの会話は世間話がほとんど。何気ない会話ですがそのなかには、近所のお店、町内会の行事、評判のいいお医者さんなど様々な情報がありますね。
子育てママの情報交流の場としても貴重ですよ、サロンは。
（子育てサロン・グリーンピースの世話役　加藤さん）

サロン活動　を知ってますか？

て孤立しているかも…　という方はいませんか？
場づくり」を進めています。
でいます。ぜひ、みなさんも近所で参加したり、「サロン」を作ってみませんか。

④無理なく体を動かして介護予防

歩いてサロンに出かけるだけでも、家の中でじっとしているのとは随分と違います。
時おり、地域にある介護予防センターなどの専門職員を招いて、簡単な健康体操を教えてもらってます。
おかげで健康維持につながってます。
（高齢者のサロン　サロンマスカット　岩崎さん）

⑤身近な地域の支えあい活動

サロンは、70歳を過ぎた私でもお手伝いできる活動です。かわいい赤ちゃんの成長と出会える身近な地域の支えあい活動です。
私が子ども達から元気をもらっているのかもしれません。
（子育てサロンを手伝う　中村さん）

身近に「サロン」があるといいですね。
サロンが地域にもたらす効果がたくさんあることを知っていただけましたか。

サロンを作りたい方は、
東区社会福祉協議会へご連絡ください
立ち上げの準備から運営までアドバイスいたします。

東区福まちカレンダー　差し上げます

東区内10地区の福まち活動を紹介している手づくりカレンダーが完成しました。
店頭や会館、病院の待合所など、たくさんの方に見ていただける場所に掲示いただけると嬉しいです。
ご希望の方は、東区社会福祉協議会へ連絡ください。
※カレンダーの大きさはＡ１サイズ（横594㎜×縦841㎜）です。

東区ボランティア活動センター

東区ボランティア活動センターでは、地域住民の皆様がボランティア活動を始めるきっかけ作りをしたり、よりよいボランティア活動を実施できるよう講座等の開催もしております。

今回は、ボランティア活動を始めようと考えている方々向けに開催した、ボランティア入門講座の内容を少しご紹介します。

講座「ボランティアの心がまえ」

ボランティア活動は、ボランティア活動者の「やりたいこと」ではなく、ボランティア要請者の「必要なこと」を行うことが重要です。

活動中、「ありがとう」と伝えることは非常に大きい意味があります。活動者も利用者も、ちょっとした時に伝える「ありがとう」が、活動をスムーズにします。ボランティア活動中だけではなく、日頃から周りの方に「ありがとう」と伝えることも、とても大切です。

また、ボランティア活動においては、モラル（倫理）を守って活動することが前提になります。人として良いこと、してはならないこと、秘密や約束を守ることなど、通常の対人関係で注意するべきことと同じであり、悩んだ際は社会福祉協議会や活動先の担当職員などに相談をしましょう。

講座・実習「車椅子体験！ボランティアとして知っておきたいこと」

皆さんは、車椅子を利用されている方の日常生活を想像したことがありますか？

この講座では、ペアで車椅子を利用し、実際に外出をして様々なことを学びます。

参加者の中には、車椅子各部や使い方の知識を持っていたり、実際の介助をしたことがある参加者もいましたが、実際に自分自身が車椅子に乗ったことのある人はいませんでした。

実際に車椅子で普段の日常生活に臨んでみると、普段との視線の高さや体感する移動速度の違いに皆一様に驚きます。スーパーなどで高い位置の商品が見えなかったり、歩道には段差などのバリアが溢れていることなど、車椅子で生活されている方の日常生活の一端を学びました。

講座「人としっかり向き合うための傾聴」

傾聴とは、「十の耳と目と心を持って相手の話を聴く」ことです。

人は頭の良い生き物なので、話している相手の伝えたいことを先読みする聞き方を無意識にしてしまいます。相手の話を聴くことよりも、相手の伝えたいことを当てることに集中してしまうのです。

人は相手の伝えたいことを理解しているのに話を聞き続けることは、ストレスにもなります。これは、現代人のイライラに繋がる原因のひとつでもあると考えられます。

傾聴は、相手の伝えたいことを相手の言葉で聴くことにより、話している相手自身が考えを整理できるようになり、自立支援にも繋がります。

収集ボランティア 始めてみませんか？

ご自宅でも気軽にできる収集ボランティア活動を始めてみませんか？

東区社会福祉協議会では、下記の物品について収集し、札幌市ボランティア活動センターを経由して福祉団体等へ寄付をさせていただいております。

もし、ご自宅で収集いただけるものがございましたら、ぜひ東区社会福祉協議会までお持ち寄りください。

収集している物品は？　収集後は、どのように扱われるの？

①ペットボトルキャップ

～収集方法～

ペットボトルのキャップのみが対象になります。オリーブオイルなどの瓶のキャップは、対象外になります。また、お集めいただくキャップについては、ご家庭で軽く水洗いをして汚れを落としてください。

～活用方法～

ご持参いただいたペットボトルキャップは、全国障害者福祉援護協会にお渡しをしています。その後、同協会の障がい者作業所にて仕分け・粉砕され、リサイクル業者に売却をされます。売却金は、「世界の子どもにワクチンを日本委員会」に寄付され、海外の子どもたちへワクチンが届けられます。

②リングプル

～収集方法～

アルミ製のリングプルのみが対象となります。スチール製のものは、対象となりませんのでご注意ください。磁石に反応しないものが、アルミ製です。また、こちらも同じようにご家庭で軽く水洗いをして汚れを落としてください。

～活用方法～

ご持参いただいたアルミ製リングプルは、「野幌商店街　リングプル再生ネットワーク」（江別市野幌商店街）にお渡しをしています。その後、リングプルはリサイクル業者に売却されます。その売却金で車椅子が購入され、福祉関係団体等へ車椅子が寄贈されます。

③使用済切手

～収集方法～

ご自宅や学校・職場内などにある、郵送済みの郵便物封筒に貼ってある使用済切手を、切手のまわり５ミリ～１センチを残して、封筒ごと切り取ってください。消印は、途切れてしまってもかまいません。また、封筒から切手を剥がす必要はありません。

～活用方法～

ご持参いただいた使用済切手は、「日本キリスト教 海外医療協会」にお渡しをしています。その後、使用済切手は日本国内の切手収集家の方に買い取っていただきます。その売却金をもとに、保健医療従事者の派遣など、海外の保健医療分野への支援・協力が行われます。

④新品えんぴつ

～収集方法～

ご自宅などで使われてない、新品のえんぴつが対象となります。

～活用方法～

ご持参いただいた新品えんぴつは、札幌市母子寡婦福祉連合会にお渡しをしています。お渡ししたえんぴつは、ひとり親家庭の児童（小学校３年生～中学校３年生）に対して学習支援を行う、さっぽろ・まなトピア内にて活用されます。

※収集いただく際は、同一物品ごとにビニール袋などでおまとめいただきますようお願いいたします。一袋の中にペットボトルキャップとリングプル…といったように、複数の物品が混在すると、お受け取りできかねる場合もございますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

東区ボランティア連絡会

去る平成27年11月21日（土）、東区ボランティア連絡会と北海道札幌丘珠高等学校ボランティア部と合同で、普通救命講習会を行いました。

講習会では、応急手当の知識と成人に対する心肺蘇生法、ＡＥＤの使用法や止血方法について学びました。

講師の方からは、実際に心肺停止などの緊急時、救急車は要請してから平均６分ほどで現場に到着するが、その6分の間の処置により生存率が大きく変化するとのお話がありました。参加者の方々には、救急車が到着するまでの、この空白の6分に適切な対応や処置をお願いしたいと講師の方に鼓舞され、丁寧な指導を一同真剣に受講していました。

普通救命講習は、企業や学校などの団体であれば、出向くことも可能です。もしもの時に備え、企業や学校においても、講習会の開催をされてみてはいかがでしょうか。
詳しくは、下記問合せ先までご相談ください。

問合せ先　（公財）札幌市防災協会　講習指導課　救命講習係
TEL：011−861−1211

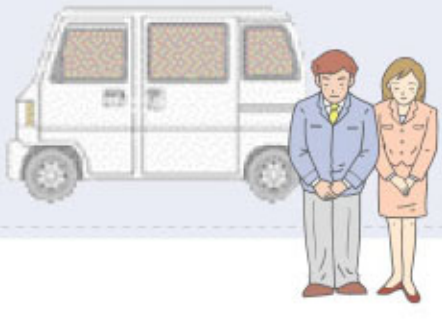
移送サービス事業終了のお知らせ

本会の移送サービス事業つきましては、公共交通機関の利用や自力で移動することが困難である高齢者や障がいのある方を対象に、社会参加を支援し、また、ボランティアとの交流を目的に平成12年より実施して参りました。

しかしながら、事業実施当初と比較し、福祉輸送事業や取扱業者等が拡充されたことと相まって利用件数が減少したこと、また車輌の老朽化により維持・管理が困難であることなどから、札幌市東区社会福祉協議会の理事会・評議員会において事業の終了を決定いたしました。

移送サービス事業につきましては、平成27年度末（平成28年3月末）をもって事業を終了させていただきます。

本事業に対しまして、運転ボランティアや地域住民の方の温かいご支援をいただきましたことを、心よりお礼申し上げます。



平成27年度 福祉除雪事業が始まりました

12月１日から平成27年度福祉除雪事業が始まりました。今年度は東区にお住まいの世帯で661件のお申込みがありました。（申込締切：10月5日）

この事業は、地域住民の方や地域企業の協力を得て、除雪が困難であると認められる高齢者世帯や障がいのある方の世帯の玄関・間口部分の除雪を、地域の助けあい活動の一環として行っていただくものです。

また、除雪作業に加えて利用世帯の安否確認も兼ねており、除雪をしていただく方には、作業終了時の利用世帯の方への声かけや、生活状況の異変などを気にかけていただくようお願いをしています。

このように、今年度の福祉除雪も地域住民の方207名、地域企業の方23社のご協力をいただき、温かい助け合いの気持ちのもと実施されています。

ご存じですか？

日常生活自立支援事業

「福祉サービスを利用したいけれど、手続きの内容が分からない」「お金の出し入れがうまくできなくなって来た」……みなさんの周りに、このようなことで困っている方はいませんか？

認知症や障がい等により、日常生活上の判断に不安がある方でも、地域で安心して暮らせるようにお手伝いするのが「日常生活自立支援事業」です。この事業は、ご本人との契約により、福祉サービスの情報提供や利用のお手伝いをするものです。

例えば、社会福祉協議会に登録された生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービス利用のお手伝いや日常生活費の管理、それに伴う預貯金の出入れなどのお手伝いなどを行っています。

利用には、ご本人の利用意思の確認や契約が必要なほか、利用料金等さまざまな要件がありますので、まずはお気軽に東区社会福祉協議会までご相談ください。

ご寄付ありがとうございました

皆様から寄せられましたご寄付は、
東区内の地域福祉活動のために活用させていただきます。

○３月30日	札幌市東区文化団体協議会　様	26,090円
○４月22日	イオン北海道株式会社　イオン札幌苗穂店　様	36,700円（ギフトカード）
○６月29日	札幌市東区文化団体協議会　邦舞会　様	42,227円
○７月10日	株式会社エースランドリー　様	30,000円
○７月24日	北海道水石連合会　様	15,000円
○８月７日	北海道銀行 35年同期珊瑚会　様	28,100円
○９月30日	札幌東更生保護女性会　北栄分区　様	10,000円
○10月20日	福本　正志　様	10,000円
○11月18日	札幌東更生保護女性会　様	10,000円
○11月20日	札幌市東区母子寡婦福祉連合会　様	10,000円
○１月14日	伏古本町地区　福祉のまち推進センター　様	10,000円

札幌市東区文化団体協議会 邦舞会 様

札幌市東区文化団体協議会 様

株式会社エースランドリー 様

【お詫び】

前回発行の本会広報誌81号において、掲載したご寄付金額に誤りがありました。つきましては、前回発行号に掲載をさせていただいた寄付者様を、金額を訂正して再掲いたします。

この度は、ご迷惑をお掛けいたしまして、大変申し訳ありませんでした。

賛助会員募集中!!

東区社会福祉協議会では、「誰もが孤立せずに、お互いに支え合うやさしい街づくりの実現」を目指し、様々な福祉活動の推進に取り組んでおります。
また、本会活動の主旨に賛同いただける方には、賛助会員の加入をお願いしております。

ご加入いただいた方の賛助会費につきましては、各地域に集まった会費の20万円までは7：3の割合で配分し、これを超える部分については9：1の割合で配分し、地区における地域福祉活動に活用いただいております。

〈会費額（年額）〉　○個人　1,000円（１口）
○団体・法人　10,000円（１口）

※ご希望される方には、関係書類を送付させていただきますので、本会までご連絡ください。