

佐久市社協 **ぽんぽん**



No.60

発行/社会福祉法人 佐久市社会福祉協議会

平成26年 3月号

佐久市取出町183番地 電話64-2426

<http://www.sakushi-shakyo.or.jp/>

シニアの“カ”アツプ講座

~~男の底力~~



ノルディックウォーキングに挑戦!



在宅介護の基本技術



美味しく
楽しくクッキング~♪

今月号の主な内容

- 赤い羽根共同募金結果 2 p
- 赤い羽根共同募金法人募金
縁活 3~4 p
- 育児“助っ人”養成講座
シルバークッキング参加者募集 ... 5 p
- 安心コールボランティア募集
その他お知らせ 6 p
- 赤十字救急法講習会開催
寄付 7 p
- ふれあいいきいきサロンの輪
相談所のお知らせ 8 p

シニアの“カ”アツプ講座を受講して

青木 孝之

平成24年春の定年退職を機に佐久市に移住するに当たって、とにかく自分から地域に入るという考えでいたので、佐久に来てからはあちこちの催し事に顔をだしていたところ、~地域には男性の力が必要です!これから地域活動を始めようとしている方募集!~という誘い文句に惹かれ、早速申込みの電話、「4回出席できますか」の問いに「4回とも出ます」と答え応募しました。高齢者等が安価に利用できる充実した施設が佐久市内に多数存在することを知った第1回、老齢の足腰のための「ちょっとした運動」を実践した第2回、介護をするほうにまわりたいと介護技術の基本を習った第3回、知識は得たものの活かせないかもしれない調理実習の第4回、今振り返れば楽しい、ためになる内容ばかりでした。今回受講したやる気のある老青年達が何かをやるとうとする小さな輪は、いずれは社会活動として大きな輪となっていく、これを今回の講座は期待しているのではないのでしょうか。

皆様のおかげで佐久市が元気になります!!

市民の皆様の温かいご理解と善意により、下記のとおりご協力をいただくことが出来ました。
共同募金活動に際しましては、区長会、赤十字奉仕団等の皆様のご協力に対し、厚くお礼申し上げます。

平成25年度 赤い羽根共同募金結果

募金総額 16,317,814円



【内訳】

募金種類	件数 (件)	金額 (円)
戸別募金	23,320	13,384,140
街頭募金	3	7,563
法人募金	372	2,570,000
学校募金	22	156,214
職域募金	4	22,389
イベント募金	2	30,953
個人募金	3	135,000
その他の募金	19	11,555
合計	23,745	16,317,814

法人募金

(佐久支部)

株越後屋
信州電機株
株森屋建設
木下建工株
(有)山下新聞店

法人大口

【敬称略・順不同】
「五万円以上」

(株)アクロス・株浅沼建設・浅間清掃(有)・浅間設備工業株(有)浅陽・甘利歯科医院・株安土倍組・イオン佐久平店・株石川製作所・(有)市川自動車整備工場・(有)イトウ産業・(有)井上木工所・(医)水嶋クリニックス・(有)岩月瓦工業株・株上田技研・(有)上田コンクリート・白田歯科医院・株内山建設・株エスポワール・エフビー介護サービス株・株エンプラ・おくら皮ふ科・株おぎのやドライブイン・萩原歯科医院・株カウベルエンジニアリング・株カクショウ運輸・(有)カクナン・花月・勝見事務機販売株・(資)加藤醬油店・(有)加藤生花・株ガド建築設計事務所・金澤病院・関東ガス株・木内醸造株・株木内石油・株菊池組・キクハラインク(有)・株キク薬局・株木下組・株清光塗装・工藤医院・(有)工藤住設工業・株国

実・株クリエイティブ・コスモ・(医)恵仁会・株コウゼツク・(有)公陽ハウジング・(有)小平大行薬局・株コックス・小林クリーニング・小林建設工業株・株小林秀工務店・コバヤシ包装株・小松耳鼻咽喉科クリニックス・(有)酒井自動車・株佐久印刷所・(有)佐久協同・株佐久グランドホテル・佐久市工場団地事業協同組合・佐久大学・佐久平透析クリニックス・佐久中央医院・佐久平尾山開発株・佐久モーターズ商会・(有)佐剛建設・株佐々木工業・(有)佐藤工業・(有)三信自動車商会・サンテックパワージャパン株・(有)サン農事センター・三光産業株・株雪田建設工場・システムプラン・ドウ株・信濃石産興業株・株信濃車輛・下平鋼材株・シャッターセンター株・株信宅資材林屋・(有)シンアイグリーン・(有)新栄開発・信越冷凍機工業株・新興マタイ株・株信州さがみ典礼・信州消毒株・信電工株・スザク株・株ステック・スピードファミ長野株・株すまい一・相撲料理大鷲・浅南工業株・相馬北医院・相馬商事株・大丸自動車株・高重建設工業株・高電工業株・株大進・高山CHOYAソーイング株・株タク技術・竹内歯科医院・株武重商会佐久営業所・株武重商会プロパン佐久営業所・(有)武田電機製作所・たじま歯科医院・株ダンバラ印刷・千曲観光株・千曲バス株・中央水

道設備(株)・中部電力(株)佐久営業所
 ・(株)土屋酒造・土屋電機(株)・角田
 医院分院・T D K(株)千曲川テクノ
 工場・(株)ディック・(株)電算佐久支
 社・東海電設(株)・東京装美(株)・(株)
 東信スズキ・(名)戸塚酒造店・(有)伴
 野設備工業・トヨタカローラ長野
 (株)・内藤工業(株)・(有)内藤工業所・
 (有)ナカカツ・中川電気工業(株)・中
 込中央薬局・(株)中沢組・(株)中島タ
 イヤ工業・(有)中島タタミ店・中島
 木材(株)・(有)中島林業・長野いすゞ
 自動車(株)・(株)長野県消毒公社・長
 野県労働金庫佐久支店・長野県連
 合青果(株)佐久支所・(有)長野住環境
 企画・長野スーパードット(株)・(株)長野ダ
 イハツモーターズ佐久岩村田店・
 長野日産自動車(株)佐久店・長野吉
 田工業(株)・日興建設(株)・(株)人形工
 房サンキュー・野澤医院・(株)バス
 カル・(株)初谷温泉・(株)花里組・林
 土建(株)・(株)ビバ・(株)平尾段ポール
 ・(株)平林組・(有)フェニックス自動
 車・富士住宅建設(株)・(有)双葉プラ
 ス・(株)平和不動産・(有)平和住宅・
 平和建設(有)・(株)ほしまん・ホテル
 一萬里(株)・ホテルナカジマ・堀内
 硝子(株)佐久工場・(有)堀籠骨材店・
 (株)ホンダカーズしなの佐久中込店
 ・(株)ボンマーク・マイクロスー
 ン(株)・(有)正木石材・(株)マスタカス
 ポーツ・(有)松井シール・丸井造園
 建設(株)・(株)マルエー・丸子小諸電
 気(株)佐久営業所・(株)丸信製作所・
 (株)丸ト大塚商店・(有)三國・(有)三石

製作所・(有)宮原防水・ミヤモリ(株)
 ・(株)モテキ・(有)茂木組・(株)モトヨ
 シ・(有)森田工業・(株)モンドウル田
 村屋・(株)安井建設・柳川自動車整
 備工場(有)・柳澤クリニックス分院・
 柳沢電設工業(株)・(株)やなぎだ・(株)
 ヤマウラ佐久支店・(株)与志本プレ
 カットセンター・(株)ライフサポート
 ・(株)わかまつ・(有)和光堂

(白田支部)

(株)愛信電業・(株)青柳・(有)秋山製作
 所・(有)浅間プランニング・スタッ
 フ・あさま薬局・(医)雨宮病院・(株)
 アルファトーヨー住器・(有)イー・
 ティー・シー企画・飯島肉店・(株)
 井出建設・(有)井出工業・(有)井出製
 材所・上田信用金庫白田支店・白
 田活版(株)・(有)小沢硝子工業・小沢
 工業(株)・(株)かしわざい・(有)カナメヤ
 製菓・(株)金山・(株)川村建設・(株)カ
 ワムラ精器・(有)菊池自動車鋳金・
 木次建設工業(株)・(株)木次工務店・
 橘倉酒造(株)・(株)黒沢電機・(株)ケン
 シン工作・(有)K&Kメディカル・
 月光社印刷(有)・(株)高原のパンやさ
 ん・(株)小金澤商店・コスモ歯科矯
 正クリニックス・(有)小榎書店・佐
 久浄設工業(有)・佐久平生コン(株)・
 佐久の花酒造(株)・(有)佐久ハマネツ
 ・(有)佐久プロパン・(有)咲電機(株)・(株)
 三協建設・(有)三信・三信電機(株)長
 野工場・(有)塩川薬局・(有)信濃土地

開発・篠原会計事務所・(有)志摩自
 動車鋳金・(資)嶋屋商店スーパード
 まや・嶋屋種苗(株)・(株)清水製作所
 ・(株)新興製作所・スター薬局・(有)
 タカウラ・(株)高見沢サイバネティ
 ックス・高見澤歯科医院・(株)高見
 澤製作所・(株)竹内設備・(有)田島自
 動車工業・(株)田島商会・(株)千曲物
 流・(医)つつみハートクリニックス・
 (有)東信環境衛生社・(株)東信製作所
 ・(有)トヨタ住設・(株)長野協同・(株)
 長野銀行白田支店・長野県建設業
 協会南佐久支部・長野県厚生農業
 協同組合連合会佐久総合病院・(有)
 長野ビルクリーニング・(株)中屋商
 店・(株)長屋茶店・(株)光建設・日建
 興業(株)・(株)日向製作所・(株)平元商
 店・富士重機(株)・(株)プラネット信
 越・(株)堀内組・(株)本久白田アスコ
 ン・(株)丸山工務店・(資)萬寿堂薬局
 ・(株)ミキ産業・三石建設(株)・(有)み
 やざわ・(株)ミヤザワ金物店・(株)茂
 木電機長野工場・(株)柳澤組・(株)ユ
 タカプラスチック製作所・(有)横山
 時計店・依田電機産業(株)・(株)旅行
 サービス長野・六甲バター(株)長野
 工場・(有)綿屋

工業・(有)小吉屋呉服店・(有)佐久川
 西自動車学校・(有)佐藤工業・(有)重
 田建築・(有)高柳工務店・(有)竹内建
 設・(株)蓼北金属(株)・(有)チクマ・(株)千
 曲設備・(有)T G K・(株)D O建築設
 計企画・(有)つかさ商会・(株)中澤・
 (株)日本金属化工所・(株)橋本・マル
 井事務機サービス・丸山型枠(株)・
 丸山建材工業(株)・(有)ミスズファク
 ト・(株)明進興建・(有)めがねタイム
 ・ヤシマ金属(株)・(有)薬局くすり箱
 ・(株)柳田商店・(有)山本商会・(有)依
 田瓦興業・依田塩名田歯科・(有)依
 田鉄工所・(株)技建チーム

(望月支部)

(株)青木荘・(有)伊藤木材・今井自動
 車修理工場・今井新聞店・(株)オ
 クサマテックス・(株)夢科砕石工場・大
 澤酒造(株)・大森小児科医院・川西
 消防設備(有)・川西赤十字病院・協
 和石油(株)・(有)工藤工務所・K Y B
 ・Y S(株)望月工場・こまむら歯科
 診療所・小宮山自動車整備工場・
 佐久春日野カントリー倶楽部・佐
 藤方之税理士事務所・(株)サンダイ
 カスト・(株)シリコンテクノロジー
 ・(有)双立自動車工業・高橋医院・
 (株)武重商会・武重本家酒造(株)・(株)
 竹花組・(有)田村砕石商会・(医)對山
 会岡田医院・(医)土屋歯科クリニッ
 ク・(株)東急リゾートサービスマ
 東急ゴルフクラブ・東信観光バス

(浅科支部)

アケハイ工業(株)・(有)浅科自動車・
 浅科商事(有)・浅科ニチム(株)・(有)浅
 科薬局・浅間ピストン(株)・(株)エス
 ・アイ・エンジニアリング・(有)大原

学校募金

青沼小学校・浅科小学校・泉小学校・岩村田小学校・白田小学校・岸野小学校・切原小学校・高瀬小学校・田口小学校・中込小学校・野沢小学校・東小学校・平根小学校・望月小学校・浅科中学校・浅間中学校・白田中学校・中込中学校・望月中学校・白田高校・望月高校・佐久総合病院看護専門学校



景気低迷の中、ご協力いただき誠にありがとうございます。感謝申し上げます。

(株) トータルサービスプランナーズネット(株) 信州店・(有) 英工業・(有) はるちゃん宅老所和楽・(株) フォレストプラス・福沢自動車(株) 望月営業所・(有) 双葉工業・(有) 穂川樹脂製作所・(有) 町田建設・(医) 宮澤歯科医院・望月ガス(株)・望月観光タクシー(株)・望月ハイヤー(有)・(有) 望月広衛社・(有) 森沢瓦工業・(税) 両澤・(合) 安川商店・吉田工業(株)

皆様の募金は、地域福祉推進のための事業に活用させていただきます。

社協広報誌「ぴーぷる」発行



福祉体験教室



佐久ふれあい広場



あま〜い幸せ倍返し♡「縁活Part2」

今年度第2回目となる婚活イベント「縁活」を昨年12月7日(土)に、開催しました。今回の企画は、南フランスをモチーフにした“セント.ルミエール.アンジュ”でレストランパティシエ手作りのスイーツバイキング。大変好評をいただき、当初の募集より定員枠を増やしての実施となり、男性30名、女性31名にご参加いただきました。

“セント.ルミエール.アンジュ”併設の真っ白で美しいチャペルを見学して気分が盛りあがったところで、クリスマスムード漂う会場へ。開会に続いて、東信レク協会の原昭子さんによるレクリエーション「1対1のインタビューゲーム」で熱気に包まれ、後半は色とりどりの美しくて美味しいデザートを味わいながら、なごやかなムードの中、ゆっくりフリートークを楽しみました。

会場に貼りだしたプロフィールを熱心に見入る姿や、終了後三々五々、次の会場へ向かう姿がたくさん見られました。

今回の出会いを大切にいただき、やがて実を結ぶ日があることを願いながら、スタッフ一同参加者の皆さんを見送りました。



社協結婚相談所では、年間を通じて相談の予約を受け付けています。お気軽にご利用ください。相談日時等は8ページをご覧ください。

ファミリーサポート事業育児助っ人養成講座

～豊かな知識や経験を持つ先輩お母さん、また子育てに興味がある方…
ぜひ、お力をお貸しください！～



核家族化の進行に伴い、子育てに悪戦苦闘をしている若いお父さん、お母さんが増えていることから、育児支援についての相談、依頼が増えてきました。そんな依頼に応えるため、佐久市社会福祉協議会では、昨年度に続き、今年度4回シリーズで育児助っ人養成講座を開催しました。

今回の内容は、「子どもの心の発達」から始まり、「健康とお世話」では、昔のお母さん達とは色々な面で変わってきていることなどの講話を交えながら「オムツ替えの実習」また「乳児の心肺蘇生法」や「子どもの栄養と食生活」等について学びました。



受講者からは「自分たちの頃の育児の仕方と変わってきている。これから、子育てのお手伝いをするにあたって子どものことだけではなく、子育てをするお父さん、お母さんに対する理解も必要ではないか」等のご意見をいただきました。

本会では、育児支援の依頼に対応していくために、今後も育児助っ人養成講座を続けていくことを考えております。

平成26年度 シルバークッキングスクール

参加者募集

身近な食材を使って料理を作り、家族や友達と楽しんでみませんか？
栄養バランスのとれた季節の料理を簡単に作れるように学びます。気さくな仲間と一緒に語り合いながら調理をしましょう。

26年度も浅科、臼田で開催しますので、ご都合のつく会場へお気軽にご参加ください。



開催日：毎月1回（年12回） 午前10時～午後1時

対象者：60歳以上の男性

参加費：1回 400円（材料費）

持ち物：エプロン・筆記用具・タオル・参加費

申込み受付期間：3月10日（月）から3月20日（木）まで



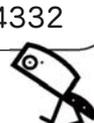
浅科教室

第1回目 4月23日（水）
会場 浅科保健センター調理室
定員 35名
講師 新海弘美先生
申込み先 佐久市社会福祉協議会
浅科支所 ☎58-0383

臼田教室

第1回目 4月23日（水）
会場 あいとびあ臼田調理室
定員 20名
講師 中村美登里先生
申込み先 佐久市社会福祉協議会
臼田支所 ☎82-4332

両教室とも、定員になり次第締切りとさせていただきます。
詳しい年間予定はお申込みをされた方に後日お知らせします。



安心コールボランティア募集

社協では、ボランティアの皆さんにご協力いただき、電話を通して高齢者の孤独感を解消し、安心して生活していただくため「ふれあい安心コール」事業を実施しております。電話を通して、高齢者の安否確認と話し相手としてご協力をお願いします。

●活動内容

70歳以上のひとり暮らし等高齢者並びに高齢者等世帯で電話での安否確認を希望する方に対して電話で「お元気ですか」と安否確認をしていただく活動です。

●活動場所

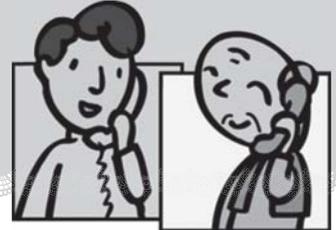
社協各支所（安心コール専用の電話があります）

●活動時間

1回 概ね1時間
※活動の曜日・時間については、個々にご相談させていただきます。

ボランティアさんの都合の良い日程・時間で活動することができます。あなたの声を待っている人がいます。

「お元気ですか？」と声のお便りを届けてみませんか！！



※詳しい内容につきましては、下記問い合わせ先までご連絡ください。

ファミリー・サポート事業「ほっと・ホット」から一部変更のお知らせ

平成26年度から下記のとおり利用料金等が一部変更になります。

利用料金

現行

変更後

利用日	利用時間	1時間あたり
月～土曜日	7:00～19:00	600円
月～土曜日	上記時間外	700円
日曜・祝日 年末年始	終日	700円



利用日	利用時間	1時間あたり
月～土曜日	7:00～19:00	700円
日曜・祝日	7:00～19:00	800円

対象利用会員

利用会員は、本会の会員であり、かつ本会に登録した者とする。

※詳しい内容につきましては、下記問い合わせ先までご連絡ください。

(お申込み及びお問い合わせ先)
佐久市社会福祉協議会

本所：Tel 64-2426 (野沢会館内)
白田支所：Tel 82-4332 (あいとぴあ白田内)
浅科支所：Tel 58-0383 (浅科保健センター)
望月支所：Tel 51-1520 (市望月支所4階)

家庭介護者支援交流

気分をリフレッシュ！普段と違った1日を過ごしてみませんか？

定員は30名、参加費は400円、(昼食代別途)対象者は家庭で介護をなさっている方です。



～4月は「市内散策と温泉」です～

期 日：4月18日(金)

午前10時から午後3時まで

集合場所：サングリモ中込

詳細、参加希望の方は、下記までご連絡ください。

《お申込み先》

佐久市介護予防ふれあいサロン(サングリモ中込内)

Tel: 63-3789



平成26年度 赤十字救急法講習会開催

主催：日本赤十字社長野県支部

救急員資格 継続研修

平成26年5月31日（土） 午前9時～午後2時
「実技の復習」、「改正点の伝達等」
※対象は救急員資格の有効期間が残り1年以内の方
受講料：800円 申込み締切：平成26年5月2日（金）まで

救急法 基礎講習

平成26年6月1日（日） 午前9時～午後2時
「赤十字について」、
「救急法の基礎（心肺蘇生・AEDを用いた除細動等）」
受講料：1,500円 申込み締切：平成26年5月2日（金）まで

救急員養成 講習

平成26年6月7日（土）・6月8日（日）の2日間 午前9時～午後5時30分
「急病の手当て」、「ケガの手当（止血・包帯・固定法）」、「搬送及び救護」
※対象は救急法基礎講習を修了されている方
受講料：1,700円 申込み締切：平成26年5月2日（金）まで

以下は共通事項のお知らせです。

- 場 所 佐久市福祉総合センター（佐久市猿久保249-2）
- 応募年齢 15歳以上
- 定 員 30名（定員になり次第締め切らせていただきます）
- 持ち物等 筆記用具・実技のできる服装
- 申込み方法 郵便等で住所・氏名・電話番号・生年月日を記載のうえ、下記までお申込みください。

お申込み先 〒385-0043 佐久市取出町183（野沢会館内）
佐久市社会福祉協議会 福祉課 TEL：64-2426 FAX：63-4541

ご寄付 ありがとうございます

タオル雑巾 60枚	匿名 様
金 50,000円	匿名 様
米 30kg	匿名 様
金 10,000円	佐久仏教婦人会 様
金 37,000円	長野県理容生活衛生同業組合 佐久支部 支部長 篠原 昌弘 様
米 40kg	土屋 幸男 様（協和）
金 20,000円	油井 清次郎 様（勝間）
金 100,000円	篠原会計事務所 篠原 捷四 様
金 4,400円	野沢小学校 4年1組 様
金 3,000円	4年3組 様



野沢小学校4年1組と3組の皆さんが育てた花やポップコーン等を山門市で販売したお金、1組4,400円と3組3,000円を寄付していただきました。

児童の皆さんの気持ちを大切に受け止め、有効に活用させていただきます。

皆様の温かいお気持ちに
感謝申し上げます。

広げよう!

ふれあいいきいきサロンの輪

あなたの地域でも“ふれあいいきいきサロン”を開いてみませんか?

各地区、順次紹介させていただきます。

五十貫区(佐久) 参加者全員で 歩行と認知症予防

「スクエアステップ体操」を行いました。



参加者からは「サロンに参加すると、地域の方の顔が見られ一緒に身体を動かしたり笑うことができる、サロンは今一番の楽しみです」といった感想をいただきました。

美里区(臼田)



「毎月みんなに会えるのが今一番の喜び!!」満面の笑顔と明るい声が公民館に響く。毎月趣向を凝らした内容で、サロンが開催されます。時にはフラダンスを踊ったり、勉強したり・・・とにかく楽しいサロンです。

御馬寄区(浅科)



サロンは年間十回開催し、この日は八十六回目。世話人さんが創意工夫された内容で、毎回六十人くらいの参加者があります。

今回は、ボランティアさんの大井さんと小池さんに来ていただき、歌謡曲や童謡を歌い、クイズなどで頭の体操をしました。最後に参加者全員でハンドベルを演奏し、クリスマス忘年会ということでお弁当とケーキで楽しい時間をすごしました。

観音寺区(望月)



今回は川井健康運動指導士さんにタオルを使った体操を教えてくださいました。

毎月第2金曜日はサロンの日! 公民館でみんなに会えるのが嬉しくて、楽しみで、時間よりも前にいつもの顔が勢揃いします。

結婚相談

時間 午後1時30分～4時

3月

5日(水)	佐久市望月支所	(☎51-1520)
12日(水)	浅科保健センター	(☎58-0383)
16日(日)	野沢会館(2階多目的室1号)	(☎64-2426)
19日(水)	あいとびあ臼田	(☎82-4332)
26日(水)	佐久市福祉総合センター	(☎67-2463)

平成26年度から結婚相談所及び心配ごと相談所の相談日と相談会場が変更になります。

※時間は変更ありません。

4月

6日(日)	野沢会館2階多目的室1号	(☎64-2426)
20日(日)	野沢会館2階多目的室1号	(☎64-2426)

心配ごと相談

時間 午後1時30分～4時

3月

11日(火)	あいとびあ臼田	(☎82-4332)
25日(火)	浅科保健センター	(☎58-0383)

※相談の内容によっては、弁護士又は司法書士におつなぎし、相談費用は初回に限り社協で負担します。

4月

8日(火)	佐久市福祉総合センター	(☎67-2463)
-------	-------------	------------

この「ぴーぶる」は、共同募金配分金により発行されています。

(事前に各会場へお申込みいただき、おでかけ下さい。いずれも相談は無料、秘密厳守いたします。)