



更別村と「災害ボランティアセンターの設置及び運営に関する協定」を結びました。

昨年も全国各地で災害が起こり、中でも記憶に新しいのが9月6日に発生した北海道胆振東部地震です。北海道で初めて震度7を観測し、厚真・安平、むかわの三町に災害ボランティアセンターが設置されました。

災害ボランティアセンターは、大災害時に地元の社会福祉協議会が設置する、災害ボランティア活動の拠点です。主な役割としては、ニーズの把握（家の片づけなど）、情報提供、ボランティアの受け入れ等を行い、被災された方に寄り添いながら、日常生活の再建をお手伝いします。

このたび、その災害ボランティアセンターの設置運営にかかる協定を更別村と締結しました。

災害時には村や北海道社会福祉協議会、その他多くの関係機関のご支援をいただきながら災害ボランティアセンターを運営し、なにより住民の皆さんに安心していただけるよう日頃からの取り組みをすすめてまいります。

- 赤羽根共同募金・歳末たすけあい運動報告、社協トピックス・・・P2-3
- ご寄付ありがとうございます、介護タクシーのご紹介ほか・・・P4-5
- ふれあい広場2018さらべつ 開催報告・・・・・・・・・・・・・・P6-7
- 更別社協の社窓から、岡事務局の社協コラム・・・・・・・・・・・・P8-9
- 東松島市との福祉人材交流、心配ごと相談所、編集後記・・・・・・・・P10



ふれあいは、赤い羽根共同募金助成金を受けて発行しています。



# 赤い羽根共同募金 ～結果報告～



総額 **3,088,460 円**

募集期間：平成30年10月 1日～12月31日



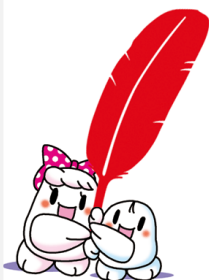
更別小学校



上更別小学校



更別農業高等学校



更別中央中学校

【戸別募金】	<b>769,864円</b>	(894戸)
【法人募金】	<b>1,947,270円</b>	(村内45法人：1,786,270円、村外20法人：161,000円)
【事業所募金】	<b>112,000円</b>	(30事業所 *全て村内事業所)
【学校募金】	<b>32,956円</b>	(更別小学校、上更別小学校、更別中央中学校、北海道更別農業高校)
【箱募金】	<b>16,624円</b>	(セイコーマート、セブンイレブン、ポピーマート、更別郵便局ほか)
【イベント募金】	<b>18,950円</b>	(さらべつ大収穫祭、コミュニの里夏まつり、ふれあい広場2018さらべつ)
【個人篤志募金】	<b>148,493円</b>	(荻原 正 様、佐藤 勉 様ほか6名)
【その他の募金】	<b>42,303円</b>	(クリアファイルや缶バッジ等寄付金グッズ、コカ・コーラ自動販売機)

集まった募金は、次年度の村内団体の福祉事業や、国内・道内の大災害時のために助成されます。↓↓↓



ふれあい昼食会



介護者のつどい



災害ボランティアセンターの運営



# 歳末たすけあい募金 ～結果報告～



総額 **976,053 円**

募集期間：平成30年12月1日～12月20日



【戸別募金】 **512,650円** (850戸)

【職域募金】 **348,403円** (35職域)

【個人篤志募金】 **115,000円** (8名より)

歳末たすけあい募金は全額『歳末義援金』として、社会福祉協議会理事が対象世帯へお届けしました。

～歳末たすけあい募金ご寄付～  
更別ライオンズクラブ 高木会長



集まった歳末たすけあい募金は、全額更別村社会福祉協議会に助成され、106世帯へ10,000円ずつ計1,060,000円が

年末に配布されました。(不足分は、地域からの寄付金を活用)

## 内訳

長期在宅療養者(8名)、重度心身障がい者(17名)、  
高齢者等世帯(7世帯)、高齢者一人世帯(56世帯)、  
母子父子世帯(13世帯)、寡婦寡夫世帯(1世帯)、その他の世帯(4世帯)

歳末  
たすけあい



## ～Sarabetsu Shakyo トピックス～



### ふまねっと かしわの会 各所で体験教室を開催

ふまねっとかしわの会(濱口幸信会長)は今年度、上更別老人クラブ長寿会、上更別小学校PTA、末広学級からのご依頼を受けて「ふまねっと体験教室」を開催しました。

ふまねっとは、マスをふまないような様々なステップで歩く、年齢に関係なく楽しめる健康運動です。

一緒に活動いただけるサポーター会員も募集しています。

詳しくは、社会福祉協議会【53-3500】までご連絡ください。



30/10/5

### 小学生が高齢者のお宅にお弁当を配達



30/11/12

福祉のお仕事体験に小学生8名が参加。お弁当を作っているクローバーモアを見学した後、社会福祉協議会が行う「配食サービス」の配達員として活躍しました。

### 冬休み交流で『元気の里さうべつ』へ



31/1/12

冬休み中の小学生3名が参加。グループホーム元気の里さうべつに伺い、入居者の方々と一緒にビンゴゲームやパフェづくりを楽しみました。

ご寄付ありがとうございます (H30.9.27~)



## 金 銭 預 託

行政区	お名前・団体名	金 額	内 容
更別区	岡 タミ子 様	200,000円	夫（巖 様）の逝去に際して
更別区	塩 田 ミツ子 様	100,000円	夫（辰男 様）の逝去に際して
本 町	大 谷 好 美 様	100,000円	夫（博徳 様）の逝去に際して
昭和区	辻 初 子 様 正 明 様	100,000円	夫（良作 様）の逝去に際して
花園町	上 田 英 俊 様	100,000円	母（清美 様）の逝去に際して
平和区	河 瀬 壽八子 様	200,000円	夫（義之 様）の逝去に際して
—	匿 名 様	100,000円	法人のために
—	更別村ボランティア すずらん会 様	36,200円	ふれあい広場 リサイクルバザーの 売り上げを福祉のために
—	更別村手をつなぐ 親と子の会 様	8,700円	ふれあい広場 緑日コーナーの 売り上げを福祉のために

＜お詫び＞ 前回の社協だよりふれあい (No.87) 8 ページに、花園町 上田 英俊 様からのご寄付を「40,000 円」と掲載いたしました。正しくは「100,000 円」のご寄付をいただきました。お詫び申し上げます。

## 物 品 預 託

行政区	お名前・団体名	物 品	払 出 先
更南区	佐 藤 金 正 様	切手シート 1142 枚	社会福祉協議会の通信用に
平和区	河 瀬 邦 男 様	防水シート等	福祉施設または災害用物品として
勢雄区	勢 雄 婦 人 会 様	タオル 50 本	〃
勢雄区	漁 勢 会 様	タオル 150 本	〃
昭和区	昭 和 区 女 性 部 様	タオル 57 本	〃
—	匿 名 様	紙パンツ等	〃
—	匿 名 様	タオル 136 本	〃
—	匿 名 様	飲料 12 本	シルバーハウジングなどへ
音更町	北海道コカ・コーラ ボトリング株式会社 様	飲料 9 ケース	一人暮らし昼食会などへ

### ご紹介 介護タクシー『あいケアタクシー』

北海道運輸局の許可を得て、村内で介護タクシー事業の営業が始まりました。

- 身体障がい者手帳もしくは療育手帳をお持ちの方
- 介護保険の要支援 1 以上の認定を受けている方
- 一人での移動が困難な方・・・が対象になります。

また家族や友人も一緒に、合わせて四名まで乗車可能です。通院に限らず買い物や食事、旅行などにもご利用いただけます。詳しくはお問合せください。



代表 原山 歩（曙町） 受付 24時間対応  
予約・お問合せ 080-6939-0560



## リサイクルにご協力いただいた皆様 (H30.9.25~)



### ～ アルミのリングプル ～

江別市の非営利団体「リングプル再生ネットワーク」に送り、規定量に達すると、車イスや歩行器等の福祉用具と交換できます。

行政区	お名前
更別東区	アグリサポートさらべつ 様
緑 町	更別どんぐり福祉会 様
—	更別村国保険診療所 様
本 町	中 村 節 子 様
花園町	堀 井 久美子 様
若葉町	町 野 春 義 様
東栄区	堀 香奈恵 様
勢雄区	穴 戸 功 治 様
勢雄区	野 田 栄 様
更別東区	橋 本 みち子 様
更別東区	山 角 純 子 様
更別東区	山 角 真 穂 様
東京都	高 橋 輝、煌、盟 様

### ～ 使用済み切手 ～

「(公社)キリスト教海外医療協力会」に送っています。団体の活動資金になります。

行政区	お名前
花園町	三立運輸有限会社 様
上更別区	北央道路工業株式会社 様
更別東区	アグリサポートさらべつ 様
緑 町	更別どんぐり福祉会 様
—	更 別 幼 稚 園 様
—	学校給食センター 様
—	更別村農業委員会 様
—	更別村役場産業課 様
—	更別村役場住民生活課 様
—	更別村役場建設水道課 様
—	更別村役場保健福祉課 様
—	更別村国保険診療所 様
曙 町	岡 須 美 様
東栄区	堀 香奈恵 様
上更別南区	渡 辺 正 男 様
勢雄区	島 田 富二子 様
更 別 区	道 見 ミツ子 様
更 南 区	佐 藤 金 正 様
音更町	岡 本 幸 恵 様

みんなで  
リサイクル  
ボランティア



### ～高齢者等生活支援事業のお知らせ～

対象者：①おおむね65歳以上の方のみの世帯の方

②障害者手帳の所持者のみの世帯の方 など

『配食サービス』・・・月～金曜の昼・夕方に、見守りを兼ねお弁当を配達します。(祝日除く)

週1回からご利用いただけます。

料金はごはん付きで300円、おかずのみの場合は260円です。



『寝具乾燥サービス』・・・7月と12月の年2回、使用している寝具をクリーニングします。

無料のため、住民税非課税世帯が対象です。



『除雪サービス』・・・おおむね20cm以上の積雪時に、住宅周囲の除雪を無料で行います。

住民税非課税世帯が対象です。(実施期間：12月～3月)



配食サービスのお弁当は、就労継続支援事業所の  
「クローバーモア」で作っています。





## ふれあい広場 2018 さらべつ

～ご来場ありがとうございました～

関係各位のご支援並びに赤い羽根共同募金の助成金により、社会福祉協議会の一大事業「ふれあい広場」を11月25日(日)に開催することができました。

当日は300名を超える方が来場し、手作りコーナーや縁日、喫茶、軽食、無料昼食、ハンドマッサージ、リサイクルバザーなど様々な催事で多くの笑顔が見られました。

メイン会場では、さらべつかしわ太鼓保存会少年部によるオープニング公演に始まり、初めてお招きした帯広ひょっとこ会の踊りなど、こちらも大いに盛り上がりました。

午後からの“ささえ愛のまちづくり講演会”では、予防医学研究者の石川善樹氏より『人生100年時代の健康法』と題しお話いただき、健康でいきいきと暮らすためのヒントをたくさんいただきました。

ご来場された皆様、関係団体の皆様に心よりお礼申し上げます。

## 当日の様子

開会式



帯広ひょっとこ会



共同募金

みんなの力が支えています

赤い羽根募金ブース  
(共同募金委員会)

ボランティアによる昼食準備



縁日コーナー

(手をつなぐ親と子の会)





喫茶（めぶきの会）



末広学級カラオケクラブ



さらべつうどんの無料昼食



ささえ愛のまちづくり講演会



軽食販売  
（どんぐり福祉会）



福祉クイズ抽選会



更別音頭  
（健やかクラブ）



**ふれあい広場  
2018  
収支報告**

収 入		支 出		
共同募金助成金	350,000円	運営費	来場者粗品、広報費等	170,314円
行政補助	75,000円	事業費	講演・催事経費	248,353円
自主財源	52,198円		昼食コーナー	58,531円
477,198円		477,198円		



**第9回 ふれあい写真展 ～入選作品～**

- ☆ 1位 「停電の夜」 梶 幸子 さん（花園町）
- ☆ 2位 「たくさんとれたね」 三浦 真紀さん（緑町）
- ☆ 3位 「じいじとイエーイ」 神成 奈美恵さん（本町）

\* 入選者には、ふれあい広場当日に記念品を贈呈いたしました。



## 第9回 『更別社協の杜窓から』

しゃぞう

ささえ愛さらべつ（生活支援体制整備事業の協議体）は、地域の支え合いを広めるため、どのようなことに取り組んでいくのかを定期的に集まり話し合っています。

石川善樹先生講演会より

### 人生100年時代の生き方を考える

人生100年時代。寿命に対する常識は変化しています。人生の終わりは80歳ではなく、100年を前提として考えましょう。人生の本番の50歳からの時期を充実させるにはどうしたらいいか。「あの頃は良かったな」という思い出だけで半世紀を過ごすのは、もったいないと思いませんか？

健康寿命にまつわる

# えとせとら



健康寿命を延ばすためのあれこれを講演会から集めてみました。

## 3つ以上



## 組織に所属で

介護状態になりにくい

人間、本当は1つの組織にずっと所属していたほうが楽。気心知れて話ができる。しかし裏を返せば、それは頭を使わずに済む。実際、研究でも3つ以上のコミュニティに属していると要介護になりにくいという結果が出ている。多種多様な人と交わり、いろいろな話をすることで脳が活性化する。

## 役職をもつと



### 死亡率が下がる

定年後の65歳以上の1万3000人を対象に町内会、サークルなどの会長や副会長、会計など役職についている人と、普通の会員を比べた調査では、役職のある人の死亡率は28%も低かったうえ、認知症になる人も24%低かった。役職者は外出する機会が増え、人とのつながりが深り、やりがいや責任感、達成感が生まれることが寿命にプラスに働いているとみられている。支援役の会計などの人にも同様の成果が現れている。

## 人との

## つながり



### 一番の長寿の秘訣

社会的に孤独な人は、亡くなりやすい、早死にしやすいことが分かっていたが、一方で、家族や友人とつながっている人は、ストレスがあっても緩和することができる。いろんな組織に所属している人は、自分自身

のアイデンティティーの形成、生きる目的が得られ、結果として長生きするのではないかと報告されている。

急性心筋梗塞で入院した人が、お見舞いに来る人と、サポートしてくれる人数により死亡率が変化する研究によると、サポートしてくれる人がいない人は、6ヶ月以内になくなる確率が69%。1人いると43%。2人以上いると、26%。同じ病気で同じような手術を受けて治療していても、サポートしてくれる人の数により死亡率が違う。

男性と女性とでは“つながり”の持ち方が異なる点も留意したほうがいい。女性はおしゃべりでつながるけれど、男性は行為を通してつながるという研究がある。黙って同じ作業をしていく中で絆が深まるのが男性。

お互いのことは話さなくてもいい。だから目の前にお茶とお菓子があっても困る。

語らずともわかり合えるのが男の友情、語り尽くしても足りないのが女の友情。





## つながるために かわいげのある人 になる

“つながり”を保つために何がいちばん必要か。不機嫌で威圧的でわがままだと、周りからも疎んじられる。だから、男も女も必要なのは「かわいらしさ」。

演じるのではなく、その人自身の魅力が問われるから、案外難しい。しかし高齢期になると介護の必要が出てきたりもするため、何かと周りが世話をあげたくなるような人であることが大事。



予防医学の観点からは、健康のために座りすぎるなどかテレビを見すぎるなどか、ノウハウはいくらでもあるが、人生100年時代は、病气予防のために行動を変えるより、感性を磨くことのほうが大事。何がやりたいのか、何が楽しいのか。それらを模索し、かわいいおじいちゃん、おばあちゃんになることを目指す。

## 喫煙より 孤独が害



アメリカのホルトランスタッドという研究者によると148の研究（総勢30万人）をメタ解析した結果、長寿に与える影響は

- ① つながりがある
- ② たばこを吸わない
- ③ お酒を飲み過ぎない
- ④ 身体を動かす
- ⑤ 太り過ぎない

という順位が明らかになった。

## 若くみせるよりも ポジティブな 老いの姿



ロシアとジョージアの間に位置するアブハズ（アブハジア）という地域では、「お若いですね」というあいさつは失礼にあたる。若さよりも年を重ねることに価値を置いているからである。「年を取って見えますね」が

ほめ言葉。アブハズでは若さが価値なのではなく、年を重ねることに対して非常にポジティブなイメージがあるということ。

若さに価値を置いていると、年を取ることはつらい。昔は高齢者が敬われる制度があった。お祭りは年功序列で、年を取らないと就けない役職も。社会の文化、規範として、高齢者を大事にすると、年を取ることにポジティブなイメージを持てる。

Facebookは、

@sasaeai.sara

で検索！

ささえ愛さらべつ

生活支援体制整備事業協議体



### 久しぶりの 社協コラム

## 岡事務局長が思ふ ～住み慣れた、住みたい地域でいつまでも楽しく暮らす～

住み慣れた地域でいつまでも暮らしたいですか？と聞かれたときどのように答えますか？

若いうち、元気なうちは特にこだわらないかもしれません。好きな場所へ自由に自分で行けるからでしょうか。また、新たな友人関係やご近所関係をつくる力があるからかもしれません。

でも、少しずつ自由が利かなくなってきたり、運転免許を返納したり、病気がちになる等々、誰しも何かしらの不自由が生じてきます。その時、長く住み慣れた地域ですっと暮らしたいという思いが沸くかもしれません。

生活支援体制整備事業は、いかめしい名称の事業ですが、中身は助け合いをその地域の特性を生かしてすすめよう！というやわらかい内容の事業です。そして、助け合いがどうしたら皆さんに理解され広がっていくか、「誰が」「どのように」助け合いを広げたらよいかを協議する「ささえ愛さらべつ」という場があります。

更別村の中でも地域が異なりそれぞれ特性があります。村内全般にこの活動が広がっていくよう、一度「ささえ愛さらべつ」の活動を知っていただきたいと思います。



## ～東松島市から人材交流（福祉）訪問団が来訪～



昨年11月、更別村の友好姉妹都市である宮城県・東松島市より千葉春雄団長を中心に8名の福祉関係者が来村され、シルバーハウジングの視察、さらべつ介護カフェへの参加、生活支援体制整備事業についての意見交換など



を通して社会福祉協議会としても改めて交流をさせていただきました。

平成28年10月には本会から2名の職員が東松島市に伺っており、震災時の福祉避難所や施設運営等貴重なお話をお聞きし、学んできたところです。

人材交流のみならず、物産交流、子ども交流等が今後も継続され、両市村の絆がさらに深まり、ますます発展していくことを願っています。



## 社会福祉協議会では“心配ごと相談所”を開設しています。

**開設日** 月曜日～金曜日（年末年始・祝日除く） **午前8時30分～午後5時15分**

**相談員** 更別村社会福祉協議会 岡事務局長 野々村福祉活動専門員

○ 困りごとについて一緒に考えます。

○ 必要な専門機関をご紹介します。 **お電話は、53-3500へ**



**1月の手作業作品「くるみボタンのマグネットフック」**

**～ 元気クラブ 開催中 ～**

対象者：村内の65歳以上の方（事前登録必要）

開催日：毎週木曜日 10時～12時

場所：老人保健福祉センター 利用料：200円

## \*\*\* 編集後記 \*\*\*

次世代の子どもたちに残したいことは何だろう？

生産年齢人口の減少、社会保障費の増加等々ありますが、

一人ひとりがより良い未来、地域共生社会をつくるために、できることから取り組む。

自分事として何ができるのか、何をすべきなのか。いつやるのか？今でしょ！（E）

さらべつ社協だより編集委員会

委員長 瀧上 健一

**【さらべつ社協だよりふれあいNo.88 / 平成31年2月12日】社会福祉法人更別村社会福祉協議会**

〒089-1531 河西郡更別村字更別 190 番地 1 更別村老人保健福祉センター内

TEL (0155) 53-3500 FAX (0155) 52-2161

法人代表メール：sara-shakyo227@abelia.ocn.ne.jp

ホームページアドレス：http://www.shakyo.or.jp/hp/160/

