

やさしい手

NO.144

平成30年10月1日

イキイキとまちゃん体操 仲間と一緒に筋力アップ



西高尾8丁目・高尾チサン自治会

北本市内で話題の「イキイキとまちゃん体操」は、理学療法士（リハビリの専門家）が考案した介護予防体操です。



とまちゃん

現在市内6か所で開催されています。

- ☆西高尾8丁目・高尾チサン自治会
- ☆東間8丁目自治会
- ☆深井第1・2・3自治会合同
- ☆HDCC（ハイデンス老人会）
- ☆緑1丁目自治会
- ☆コミュニティセンター

※新規
立ち上げ情報
P3参照

北本市社会福祉協議会ホームページ
<http://wwwb.jnc.ne.jp/kita-sha/>



この広報誌は、
共同募金の配分を受けて発行しています。

ちょっとした困りごとを 地域の協力員が解決します。



ちょこっと困りごとサービス

「ちょこっと困りごとサービス」略して「ちょこ困」がスタートしてもうすぐ一年！住民のちょっとした困りごとに対応してきました。

【ちょこ困実績表】

窓ふき	1
電球交換	7
荷物の運びだし	2
レースのカーテン取外し・取付け	3
雪かき	4
柱時計の電池替え	1
雨戸い修理（2か所）	1
雨戸い掃除	1
ゴミ出し（資源ゴミ）	6
コインランドリーで洗濯	2
水まわりの掃除	2
灯油購入	2
電球のかさや扇風機の掃除	2
枝切り	1
草取りや庭の片づけ（除草剤散布）	6
食品買い物	8
電化製品のリモコンが動かない	3
マット交換	1
合計	53(件)

H29.12月～H30.8月末

対象者

- ・おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯
- ・障害者手帳を取得している障がい者のみの世帯
- ・ご自身又は同居者による軽易な作業等が困難な方

サービス時間

- ・月曜日～土曜日
- ・8：00～17：00まで
- ※年末年始、日曜・祝日は利用できません。

利用料・活動費



- ・1回300円（30分まで）
- 以降10分ごとに100円加算になります。
- ※利用者の利用料が、協力員の活動費になります。

よくある質問

Q ヘルパーを利用しているけれど、利用できるの？

A ヘルパーを利用していても、ちょこっと困りごとサービスは利用できます。
介護保険を利用している、していないに関係なく利用できます。

Q 替えの電球が無いけれども、買ってきてくれるの？

A お店に行って、電球を買って交換します。

利用者の声

- ・電球が切れてしまい、電話をしたら、その日のうちに取り替えに来てもらい助かりました。
- ・テレビがつかなくなったとき、すぐ来てくれて良かったです。



お気軽にご相談ください。
北本市社会福祉協議会 ☎593-2961

参加者
募集!

地域を支える大人塾 ③

～隣近所から創ろう! 支え合いの輪!～

あなたも、大人塾で多くの人とふれあい、楽しく学んで、
ボランティア活動・地域活動の一步を踏み出してみませんか?!

- 日時: 11月29日(木)～1月24日(木) 13:30～15:30 全7回
- 場所: 北本市総合福祉センター 及び 北本市文化センター
- 対象: 市内在住で18歳以上の方 全講座7回のうち5回以上参加できる方
- 定員: 30名 (定員を超えた場合は抽選となります)
- 内容:
 - ①11月29日(木) 「いきいきボランティア養成講座」講師 文教大学 二宮雅也准教授
 - ②12月6日(木) 「コミュニケーションの基本～傾聴講座～」
 - ③12月13日(木) 「認知症サポーター養成講座」
 - ④12月20日(木) 「ちょっとためになる薬と健康の話」
 - ⑤1月10日(木) 「地域の高齢者施設・介護予防教室等見学」
 - ⑥1月22日(火) 特別講演「未来のあなたへ・・・どんな地域に暮らしたいですか?」
講師 ご近所福祉クリエイター 酒井保氏
 - ⑦1月24日(木) 「今後の活動を皆で話し合おう・修了式」
※スケジュールの関係上、講座の順番が前後することもあります。
- 費用: 300円 (各資料代等)
- 申込み: 10月1日(月)から受付を開始します。11月22日までに電話またはメールでお申込みください。
- 問合せ: 北本市社会福祉協議会
☎593-2961 Eメール sha-2552@mb.jnc.ne.jp



とまちゃん

参加者
募集!

住み慣れた地域で、いつまでも健康に!

いきいきとまちゃん体操



とまちゃん



10月24日(水)から「北本市総合福祉センター」にて「いきいきとまちゃん体操」がスタートします。誰でも無料で参加できます。あなたも健康づくりを始めませんか。ご興味のある方は下記までご連絡ください。

いきいきとまちゃん体操とは、週に1回以上、おもりを手首や足首につけて行う介護予防体操です。腕や足の筋肉を効果的に鍛えることで、住み慣れた地域でいつまでも健康にいたいことを目的としています。効果が検証されていることから、同じような体操が全国各地で行われています。

日時 平成30年10月24日(水)から
毎週水曜日 10:00～11:30
場所 北本市総合福祉センター
北本市高尾1-180

問合せ

北本市社会福祉協議会
☎593-2961

地域の皆様たくさんのご参加
ありがとうございました！

第37回

きたもと福祉まつり



去る9月9日(日)北本市総合福祉センターにおいて、第37回きたもと福祉まつりが「誰もが安全・安心して共に暮らせる福祉のまちづくり」をテーマに開催されました。

館内では、老人クラブ連合会、私立保育園、福祉施設の作品展示、点字コーナー、医師や薬剤師による健康相談などが行われたほか、今回は新たに身体機能向上コーナーとおりがみコーナーが加わりました。

バルーンアートの実演、北本太鼓かばざくらや手話の歌などのアトラクションは、大勢の注目を集めていました。

かくれんぼスタンプラリーやけん玉コーナーもあり、子ども達もたくさん参加していました。

館外では、福祉バザー、福祉団体による手作り品などの販売、子どもコーナー、模擬店、包丁研ぎ、農産物販売、交通安全啓発コーナーなどが行われ、賑やかなおまつりとなりました。

第37回きたもと福祉まつりには、「グリコピア・イースト様」から、スタンプラリー用の景品をたくさんいただきました。

福祉バザーの結果とお礼

今年も福祉まつりで「福祉バザー」を実施いたしました。このバザーは、支部社協を通じて集められたバザー用品をボランティア連絡会の皆さんが販売したものです。皆様からご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。収益金はしあわせ基金に積み立てます。

福祉バザー収益金 276,432円

夏のボランティア体験プログラムに122人が参加

小学4年生から大人までボランティア活動を始めるときかけのひとつとなるよう、夏休み期間を中心に福祉の体験を実施しました。

多くの方にご参加いただき、笑顔があふれるボランティア体験となりました。

●保育士さんのお手伝いをしよう【高尾保育園】

最初は子どもたちとしっかり向き合えるか不安でした。担当したクラスは、1歳児で、1日目は私のことを見た瞬間泣き出してしまった子もいました。2日目になったら少しずつ泣かなくなりました。3日目は、しっかりと名前を呼ぶと歩いて近寄ってくれるようになりました。(中学3年生)

●高齢者の体になってみよう ～高齢者疑似体験～

重りをつけた腕がとても重く感じた。
高齢者の体がよくわかった。
(小学5年生)



●介護技術を学んでみよう

普段気にしていないことでも、いざ意識してみると、とても難しく感じました。

片麻痺だと大変だと思いました。(中学3年生)



●耳の不自由な先生から手話を学ぼう～小学生～

・耳が不自由なのに、先生は自分で工夫して生活しているのすごいなと思いました。(小学5年生)
・手話を教えてもらったのは初めてだったので、覚えられないか不安でしたが、意味と一緒に教えてもらったので覚えやすかったです。楽しく体験できました。
(40歳代)



誰でも参加できる「コミュニティカフェ」開催!



みんなの居場所

公民館では、誰もが気軽に集まれる居場所づくりを推進しています！
体操、レクリエーション、折り紙、コーヒーを飲みながらおしゃべり
など・・・お近くの公民館で楽しく過ごしませんか？



公民館	名称	日時	参加費
中丸公民館	なかよしサロン	毎月第4金曜日 13:30~16:00	無料
東部公民館	ときめき☆サロン	毎月第4木曜日 9:30~12:00	100円
勤労福祉センター	さわやかサロン	毎月第3月曜日 13:00~16:00	無料
北部公民館	ほくほくサロン	毎月第4水曜日 10:00~12:00	無料
南部公民館	南公サロン	毎月第2金曜日 10:00~12:00	100円
コミュニティセンター	コミュニ亭サロン	毎月第3火曜日 13:30~15:30	100円
西部公民館	わくわくサロン	毎月第3月曜日 10:00~12:00	100円
学習センター	くつろぎサロン	毎週金曜日 13:00~16:00	50円
		※第1金曜日 体操やレクリエーションを企画 ※第3金曜日 本格コーヒー「100縁カフェ」15:00まで	100円

あんしんサポートねっと

福祉サービス利用援助事業

このようなことでお困りではありませんか？

- 大切な通帳や印鑑を置いた場所を忘れてしまいそうで不安だなあ…
- 私の代わりに公共料金の支払いや日常生活費を誰か届けてくれないかなあ…
- 郵便物などの書類がきているけど、いろいろな書類があってよく分からないなあ…
- 福祉サービスの利用相談や手続きの手伝いをしてほしいなあ…

ご利用できる方

物忘れなどのある高齢者や知的障がい・精神障がいのある方など

サービス内容

利用者の生活状況や困りごとを伺い、支援計画を作成し、契約により援助を行います。
(契約するまでの相談や支援計画の作成は無料)



種類	援助の内容	利用料
①福祉サービス利用援助	福祉サービスに関する相談・情報提供・定期的な訪問による見守りなど	1回1時間まで1,200円、以降30分ごとに400円が加算されます。③日常的金銭管理を利用の場合で、代理により援助を行う場合は、1回1時間1,600円
②日常生活上の援助	郵便物の整理や行政手続きに関する援助など	
③日常的金銭管理	生活費のお届け、福祉サービス利用料や医療費、公共料金の支払いなど	
④書類等預かりサービス	預金通帳や印鑑などの重要書類を貸金庫でお預かり	基本料2,000円(年間) 利用料500円(1か月)

問合せ 北本市社会福祉協議会 ☎593-2961

歳末たすけあい 援護金のお知らせ

…本人申請です

今年も「つながり ささえあう みんなの地域づくり」をスローガンに、「地域歳末たすけあい運動」が行われます。この運動で集められた募金を利用して、地域で支援を必要とする世帯に、新たな年を明るく迎えていただけるよう民生委員・児童委員を通して援護金を贈呈します。

配分対象世帯

- 市内に居住し、住民基本台帳に登録されている人で構成される世帯で、次に掲げるものとします。
 - ①平成30年度の市町村民税非課税世帯であり、かつ、生活に支援を必要とする世帯。ただし、生活保護法による保護を受けている世帯は除く。
 - ②本年申において事故、病気等の具体的理由により、生活に支援を必要とする世帯。
- ※申請希望の人は、お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員から申請用紙をお受け取りください。
※申請用紙に必要事項を記入して、10月24日(水)までに民生委員・児童委員へご提出ください。

問合せ

北本市社会福祉協議会
☎59312961
FAX59219442

平成30年7月豪雨災害 義援金募金

自治会連合会、コミュニティ協議会、社会福祉協議会は共同で各自治会の協力のもと義援金を募集した結果、3,679,297円(9月10日現在)の義援金が集まりました。

この義援金は、日本赤十字社を通じて被災地および被災者の方々のために役立てられることとなります。
ご支援いただきました皆様大変ありがとうございました。

豪雨災害街頭募金で 77,242円



北本市ボランティア連絡会、北本市更生保護女性会、北本高校生徒有志が去る8月11日(土)、北本駅周辺で、平成30年7月豪雨災害の義援金募集の街頭募金を実施しました。
お預かりした義援金(総額77,242円)は、中央共同募金会を通じ、被災地へ届けられます。

平成30年7月豪雨災害義援金は、北本市総合福祉センター窓口でも受け付けております。今後ともご協力よろしくお願ひします。

赤い羽根共同募金運動

今年も10月1日から3月末日まで、全国一斉に始まります。

埼玉県での共同募金運動は、今年で71回目になります。
お寄せいただいた寄付金は、地域福祉推進の事業や「地域からの孤立をなくす」活動、災害に備えるための活動に使われます。

今年も、戸別募金、街頭募金、職域募金等を実施します。
運動へのご理解とご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

エコキャップ運動結果報告 (平成29年度)

地域の方々やボランティアグループなどの協力をいただいてペットボトルのふた(エコキャップ)を集めました。
皆様へ届けていただいたエコキャップは「NPO法人 エコキャップの貯金箱推進ネットワーク」の活動を通じて、世界

エコキャップ運動報告(平成29年度)
平成30年3月31日現在

回収日	重量	個数(概算)	寄付金
H29.4.13	160kg	68,800個	1,600円
H29.9.12	210kg	90,300個	2,100円
H30.2.5	155kg	66,650個	1,550円
計	525kg	225,750個	5,250円

の発展途上国の子どもたちにワクチンとして届けられます。
ポリオワクチン1回分が20円(キャップ860個)となりますので、合計で262人分のワクチンを届けることができました。ご協力ありがとうございました。

平成30年度福祉献金

北本市老人クラブ連合会様から北本市社会福祉協議会に598,144円が寄付されました。
この献金は、同連合会会員の皆様福祉のために役立てて欲しいと善意で毎年実施されているものです。
昭和57年から37回にわたる、合計金額は23,119,835円になりました。
厚く感謝し、寄付金は地域福祉事業に活用させていただきます。



石戸小4年生63人と 社協デイサービスが交流

6月26日(火)と7月2日(月)、石戸小学校の4年生が総合福祉センターを訪れ、デイサービスをご利用の高齢者の方々と交流しました。
石戸小学校との交流は、平成23年度から毎年行われ今年度で8回目になり

ます。

交流の最初はゲーム大会です。南フランスの球技『ペタンク』をヒントに作られた『ペタンコ』。2チームに分かれ、床に書いた得点枠に向かってお手玉を投げ、枠内に入ったお手玉の合計得点を競うゲーム。脳や手の活性化に役立つそうです。

別のコーナーでは、いすに座ったまま卓球の球を転がしあう『ゴロ卓球』を楽しみました。

高齢者の方々は初めてゲームをする小学生に優しく教えてくださり、始めは緊張気味だった小学生たちもゲームの勝敗に一喜一憂する様子が見られました。

ゲームの後には小学生から歌のプレゼントがあり、いすに座ってできる『梅干し体操』を一緒に行って交流終了となりました。

ご利用者の方々には普段とは一味違う笑顔が見られた一日となりました。



受講生募集

発達障害について学ぶ

発達障害って何？よく解らないので

勉強したい方、一緒に正しく理解しませんか？

日時：11月6日(火) 15時～17時

場所：北本市総合福祉センター

対象・定員

市内在住・在勤で18歳以上の方、30人

内容

埼玉県発達障害者支援センター「まほろば」の先生に「発達障害について学ぶ」をテーマに基本的な知識を教えてください。

費用：無料

申込み：10月31日(水)までに電話でお申し込みください。

問合せ：北本市社会福祉協議会
☎ 59312961

参加者募集

ふれあいクリスマス

今年も、ボランティア連絡会に加盟しているグループによる「ふれあいクリスマス」を開催します。

寒さに向かう時期ですが、お近くの高齢者や障がいのある皆さん、一緒に集まって、楽しいふれあいのひとときを過ごしましょう。

事前のお申込みは必要ありませんので、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

日時：12月2日(日)

10時～14時頃まで

場所：北本市総合福祉センター

参加費：無料

主催：北本市ボランティア連絡会

後援：北本市社会福祉協議会

北本さくらおもちゃ図書館

設立/平成3年8月1日 会員数/6名

わたしのまちのボランティア団体

活動内容

北本さくらおもちゃ図書館は平成3年に開館しました。障がいのある子どもたちには遊びの場を、お母さんたちには交流の場を提供したいとボランティア6人で始めたボランティアグループです。当時福祉センターの1室でボランティアさんとおもちゃで遊んでいた子どもたちも大きく成長し、今度はおもちゃで遊ぶ以外の様々な体験をさせてあげたいと始めたのが「青年学級」です。毎月1回開催し続けて現在160回を超える活動になっています。

グループホームにいる子は「今月の青年学級はいつ？どこに行くの？」と電話をかけてきます。週末に家に帰る子は「次に帰ったときは青年学級だからね」と励まされ、それを楽しみに仕事を頑張っています。

私たちのグループはボランティアが6人しかいませんが、青年たちのお父さんやお母さんも手伝っ

てくれるので皆でワイワイ楽しく活動できています。

ボランティアに参加した体験から、支援学校の教員になったり、二人目を出産したあとはご主人も手伝ってくれるようになったボランティアさんがいたり、活動の広がりも感じています。

大所帯の家族のような仲間との活動をこれからも長く続けたいと思っています。一緒に活動してください。ボランティアさん募集しています。

代表 宮崎まゆみ



参加者が描いた仲間のイラスト

あなたのまちの 支部社協

中央地域支部

支部社協では、みなさんの身近な地域で、福祉委員を中心に様々なふれ合い 支え合い 助け合い 活動を行っています。

高齢者サロンの紹介

中央地域支部内には、高齢者を対象にした交流サロンの開催場所が5つあります。ここ1〜3年の間にサロンとして申請されました。

平成27年度申請した北本4丁目「ここにこ体操」(月2回)、平成29年度申請中央2丁目「ヴィーナナス会」(月3回)、中央4丁目「サロンの会」(月2回)、平成30年度北本2丁目「サロン会」(月1回)の4か所は各自治会単位の活動で、主に健康体操・カラオケ・お茶を飲みながらおしゃべりをして楽しい時間を過ごしています。また、コミュニティ協



中央地域支部には、サロン設立以前から発足している老人クラブ組織が同じく5か所ありますが、サロンと老人会を運営している自治会がほとんどです。サロンの会は女性の方達の参加が多く、活動が活発です。

支部内で老人会もサロンも立上げをされていない自治会の皆様は、誰でも自由に参加できる東部公民館主催の「ときめきサロン」への参加をお勧めします。特に男性の方々の参加を願っています。

- 自治会内でサロン参加希望の方は、自治会長にご相談ください。
- ときめきサロンへの参加希望者は、当日公民館受付窓口に申込みください。
- 【参加対象者】65歳以上の方で、自一人でも参加できる方。地域限定なし。
- 【会場】東部公民館 集会所
- 【日時】毎月第4木曜日 10時〜12時 事前申込不要
- 【会費】無料
- 【サロン内容】健康体操・認知症予防ゲーム・折り紙・合唱・お茶を飲みながら談話等々
- ※スタッフ(ボランティア)の方々 東部公民館、北本市社会福祉協議会、中央地域地区民生委員・児童委員協議会、北本市更生保護女性会、北本市地域包括支援センターのご協力により実施しています。

中央地域支部 支部長 加藤 正夫

中央地域支部の範囲(行政区)

中央1〜4丁目、北本1〜4丁目、本宿1〜8丁目、東5、緑1丁目、緑2丁目、緑3丁目

ボランティアセンター預託品

平成30年3月1日〜平成30年8月31日

(順不同・敬称略)

◇エコキャップ

粕谷勝美(4件)、岡村和武・豊島一史(2件)、(株)矢口造園(2件)、井上眼科医院(2件)、宮内一丁目自治会、武田朝子、山田久夫、佐藤和俊、本町西高尾コミュニティ委員会、桶川北本水道企業団、匿名(9件)

◇古切手

障がい福祉課(2件)、齋藤禮子、武田朝子、北本市聴覚障害者協会、北本手話サークル、オリオリハ・ウラ、岩崎雪江、匿名(14件)

◇紙おむつ

伊藤香典子、中川繁、匿名(6件)

◇プルトップ

佐々木伸一、匿名(3件)

◇アルミ缶

青木 光男(2件)

◇未使用はがき

匿名(1件)

◇お菓子

(株)虹のある街北本店(3件)

◇その他

着物・衿・帯・着用用バッグ/佐野世紀子、洗面用具・洗剤・ボールペン/金子行男、シルバーカー/中川繁、手作りマスコット/小川豊子、車いす、トイレットペーパー・タオル、シート・毛布等、殺菌洗浄手袋、サウンドボール、下着等、古油/匿名

善意の寄付

平成30年6月1日〜平成30年8月31日

(順不同・敬称略)

◆しあわせ基金

若山芳久 5,000円

◆社会福祉指定寄付

北本市老人クラブ連合会 598,144円

・(有)県央みずほ斎場サービス 50,000円

・くつろぎスタジオゲッド 30,000円

・読売センター北本 13,907円

・フニックスダンスクラブ 9,615円

・シェリーダンスクラブ 4,142円

・青木光男 3,936円

・シャルウィダンス 2,550円

・匿名(1件) 4,500円

北本市社会福祉協議会 非常勤職員募集

職種と採用人員 ①ケアマネージャー、②訪問・相談業務職員、③デイサービス介護職員 各1名

勤務日 週2〜4日(応相談)

勤務時間 8時30分〜17時30分の間で割り振られた時間

時給 ①②1,150円、③970円

勤務場所 北本市総合福祉センター内

選考方法 書類選考、面接

採用予定日 随時

申込み 市販の履歴書に必要事項を記入して北本市社会福祉協議会庶務係(北本市高尾1丁目180番地)へ申し込みください。

問合せ ☎5933-2961

※ホームヘルパーも募集しています。