



千歳市社会福祉協議会  
シンボルマーク

地域福祉をサポートする情報紙

# 今日から、

## 《今月の主な内容》

- 暮らしのちよつと応援サービス（愛称：ヤマセミねっと）
- 快適な日常生活をお手伝いする「さわやかサービス」のご紹介
- 豆まきで春を呼ぶくデイサービスのお楽しみ行事
- ボランティアサロン・ランチデーを開催しています



# し き や よ う

社協の広報紙です。  
次号は5月発行です。



最新の情報はホームページでご覧になれます  
<https://chitose-shakyo.or.jp/>

千歳市社協

検索



赤い羽根  
共同募金

千歳市社協会報「今日から、」は、「共同募金」の善意と社協会員の皆様からの会費、愛情銀行への寄付金により発行されています。



高齢者、障がい者、ひとり親、介護している世帯、子育て世帯の皆さんを応援します。

# 暮らしのちよつと応援サービス(愛称:ヤマセミねっと)

## ボランティア活動が基本 共に助け合いのサービスです

昨年度、市内日常生活圏域(5ヶ所)ごとに「地域に必要な  
支え合い」をテーマにワークショップを開催しました。その  
中で、「高齢者になって、日常生活上のちよつとした困りご  
とが増えてきた」という意見が各圏域から共通して寄せら  
れました。

一方で、「元気なうちは誰かの役に立ちたい」、「知識や特  
技を活かして活躍できる場がほしい」という意見も多く寄  
せられました。

暮らしのちよつと応援サービス  
(ヤマセミねっと)は、「ちよつと  
した困りごと」を抱えている人  
と「誰かの役に立ちたい」という  
思いを持つている人の橋渡しを  
行う住民同士の支え合いの仕組  
みとして生まれました。

### ヤマセミねっとの特徴

- ①有償の仕組み  
お互いに「助けて!」「任せて!」と気兼ねが少なく頼め  
るように有償の仕組みを取り入れました。
- ②利用者さんと一緒にする活動  
あくまでも「ボランティア活動」を基本とし、できる範  
囲で利用者さんと一緒に活動することを大切にします。



### ヤマセミねっと活動アラカルト

#### 活動事例①

#### 「トイレレットペーパーホルダーの交換」

活動時間:30分  
対象世帯:単身高齢者世帯

#### 相談内容

「古くなったトイレレットペー  
パーホルダーを新しいのに取  
り換えたいが、ひとりでは取り  
外しや取り付けができなくて  
困っていました」



このようなお悩みをお持ちのAさんから「困りごと  
を手伝ってくれるサービスができた」と知り、相談して  
みようと思った」とヤマセミねっとにご相談いただき  
ました。

さつそく、日曜大工が趣味という協力者のSさんに  
連絡を取り、相談者の自宅を訪問して古いトイレレット  
ペーパーホルダーを取り外し、新しいものへと交換し  
ていた、いただきました。

Aさんは「毎日使うものなので、これからは気持ちよく過  
ごせるようになりました」と喜んでくださいました。

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

1月12日グランドオープンしました!

Honda Cars 札幌中央 千歳店  
TEL:0123-27-7111

ホンダ オートテラス 千歳  
TEL:0123-22-5500

千歳市新富3丁目2-2

リバーサイドゴルフセンター株式会社  
リバーサイドパークゴルフ

千歳市根志越19番地の41 ☎0123-23-2211

ゴルフ練習場 1球5円 格安!!  
パークゴルフ場 72H回り放題900円

営業時間  
(4月)

- ゴルフ練習場 AM7:00~PM9:00
- パークゴルフ場 AM8:00~PM5:00

活動内容は、あなたの得意なこと！

難しい内容の活動ではありません！  
園芸、DIY、などなど…  
趣味やお仕事の経験を活かして活動できます。

ヤマセミニねつが活動をサポートします！

利用者さんとの調整や内容の確認などは事前にヤマセミニねつとで行います。初回活動日には職員も同行しますのでご安心ください。

この事業は、みなさんから寄せられた「社会福祉基金」が充てられています。

ご利用いただける方

千歳市内在住の高齢者・障がい者のみの世帯、介護をされている世帯、ひとり親世帯、子育て世帯…まずはご相談ください！

●サービス利用時間

月～土曜日(相談受付は月～金曜日)

午前9時～午後5時(日・祝・年末年始除く)

●問合せ先：千歳市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係

TEL 27-2525 FAX 27-2528



活動事例②

「冷蔵庫のコンセント付近の清掃」

活動時間：30分  
対象世帯：高齢者夫婦世帯

相談内容

「冷蔵庫のコンセント付近にほこりが溜まって、火災の危険性もあるので掃除したいのですが高いところにあるため届かなくて困っています。」

相談者のOさんは、一度はご自身で掃除を試みたものの、転倒してケガをしてしまったことからヤマセミニねつにご相談いただきました。

Oさんのご近所に住んでいる協力者のFさんに連絡を取り、さっそくご自宅に伺い清掃の支援をしていただきました。

「ずっと心配していたので、安心して暮らせるようになりました。困ったことがあっても相談できる先があることがわかったので心強いです」と話してくださいました。



初めての活動を終えてひひひひ

協力者 孫崎 優さん

ドアノブの交換を支援しました。日ごろ、不便を感じている方のお手伝いのできたこと、また、自分のことができることで喜んでくれたことがとてもうれしかったです。職員の方が同行してくれたので初めてでも安心して活動できました。



私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

ようこそ — ホットな出逢いをお約束します。

株式会社 小笠原商店

本社事務所 / 千歳市朝日町8丁目1206 ☎23-5576

- 総合おみやげ品店……《スカイショップ小笠原》  
新千歳空港ターミナルビル内 ☎46-2021
- 本格和雑貨おみやげ品店……《今小笠原商店》  
新千歳空港国際線旅客ターミナルビル内 ☎46-2255
- お土産をWEBで………《小笠原商店通販部》  
千歳市朝日町8丁目1206 ☎0120-81-3149



株式会社 ビジュアルコーポレーション

本社 / 千歳市末広7丁目8番6号 (ビジュアルビル1F)  
TEL 0123-22-2385 FAX 0123-22-7841  
URL <http://www.v-ltd.jp/> メールアドレス [mail@v-1.jp](mailto:mail@v-1.jp)

正社員募集!! [ちとせの仕事 ビジュアル] 検索

政府は2020年度をめどに白熱灯と蛍光灯の製造・輸入を実質的に禁止する方針を固めました!!

- |      |                                |             |
|------|--------------------------------|-------------|
| 業務内容 | ●カラオケ機器の販売とリース                 | ●太陽光発電のシステム |
|      | ●芸能・各種イベントのプロデュース              | ●防犯カメラのシステム |
|      | ●貸ビルの経営 (第1ビジュアルビル～第13ビジュアルビル) | ●LED照明のシステム |

ほっとす

# 快適な日常生活をお手伝いする

「さわやかサービス」のご紹介

## ふとん丸洗いサービス

\*クリーニングは「いずみワークセンター」に委託しています。

掛け布団、敷き布団、毛布など3枚1組でお預かりし、クリーニングを行うサービスを実施しています。ただし、洗えない布団もありますので、お気軽にお問合せください。

【利用料金】 3,000円 (3枚1組で、組み合わせは自由です)

## ◆ご利用の流れ



- ① お申込み  
お電話(42-3133)でお申込みいただけます。  
※ふとんの集配日時をご希望にあわせて調整いたします。
- ② 集配  
「いずみワークセンター」よりふとんの集配に伺います。  
※シミや汚れなど点検し、チェック表を作成して個別管理を行っています。
- ③ ふとんクリーニング  
工場に運ばれたふとんを丁寧に洗濯・乾燥いたします。  
ただし、工場での検品で洗えないと判断された場合、ご連絡を差し上げています。
- ④ お届け  
お預りから仕上がりふとんのお届けまで、約一週間の日数がかかります。  
※後日、ほっとす職員が集金に伺います。



## 「いずみワークセンター」クリーニング工場の紹介

お預りしたふとんは1枚1枚、丁寧に仕上げますので安心してご利用いただけます。



ふとん専用の洗浄機でふとんを丸ごと水洗いしますので、中のダニまですっきり洗い流します。

高温・長時間乾燥で“ふんわり”乾燥室とタンブラーでしっかり乾燥するので、ふとんがふわふわに生き返ります。

◆問合せ・申込み先は  
千歳市社会福祉協議会ほっとす  
介護総務係

TEL 42-3133  
FAX 42-3146



昨年は、野菜の摂取や夏バテの防止等を目的に、身近な食材で手軽に作れる献立でした。



【調理教室】 \*おいしく楽しく、健康に！

楽しく健康的な食生活を送ってもらうため  
年3回、調理教室を開催します。  
栄養バランスを考えた簡単に作れるレシピ  
をご紹介します。初めての方もお気軽に  
ご参加ください。

【利用料金】 実費相当額  
(食材費として500円程度)

社協は、おおむね65歳以上で、支援を必要とする方を対象に、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう「さわやかサービス」として多くの事業を実施しています。(次ページ参照)今回は「ふとん丸洗いサービス」「調理教室」についてご紹介します。

# 千歳市社協が行う福祉サービス一覧

福祉サービスには、介護保険制度など利用者・ご家族のニーズに応じることができるよう多種・多様なサービスがあります。利用者宅に訪問して支援する自宅訪問型のサービスなど、社協が行っている主な福祉サービスを紹介します。

名 称	介護保険法の福祉サービス		障害者総合支援法の福祉サービス	法的外の福祉サービス		
	訪問型 介護サービス	訪問介護	居宅介護	さわやか サービス	ホームヘルプ サービスなど	声かけ訪問
対象者	・事業対象者 ・要支援者	・要介護者	・障がい者支 援区分1以上	・介護認定者、 障がい者手帳 を持っている 方など	・支援を要する 高齢者など	・高齢者世帯 ・高齢単身者
支援者	本会職員(有資格者)			本会に登録した者(有資格者含む)		
内 容	・入浴 ・排せつ ・食事 ・掃除 ・洗濯 ・その他日常 生活に係る基 本的な動作 の支援 など  上記の支援 により要介 護状態にな らないよう 支援を行う。	<b>身体介護</b> ・食事介助 ・入浴介助 ・身体の清潔 保持 ・排せつ介助 ・移動介助 など  <b>生活援助</b> ・掃除 ・洗濯 ・調理 ・薬の受取り など	<b>身体介護</b> ・食事介助 ・入浴介助 ・身体の清潔 保持 ・排せつ介助 など  <b>家事援助</b> ・掃除 ・洗濯 ・調理 ・薬の受取り など	<b>大掃除サービス</b> ・大掛かりな 清掃  <b>布団丸洗いサ ービス</b>  <b>調理教室</b>  <b>日帰り旅行サ ービス</b> ・施設見学や レストラン での昼食 など	<b>家事の支援</b> ・洗濯、掃除、 調理などの 支援  <b>身体の介護</b> ・病院付添、 外出付添 など  <b>介護の有資格 者による支援</b> ・移乗介助、 身体状況の 確認 など	・安否の確認 ・身体状況の 確認 ・介護サービ ス等の情報 提供 ・家族へ状況 報告
利用料	1回 266円～ ※1割負担の方	身体介護(20分) 248円～ 生活援助(20分) 181円～ ※1割負担の方	身体介護(30分) 392円～ 生活援助(30分) 148円～	大掃除 1時間 1,300円 日帰り旅行 3,000円前後 (実費相当)	1時間900円	無 料
その他	身体機能の向上、在宅生活の継続を 目的としてサービス内容を定めます。					
担 当 窓 口	◇新富ヘルパーステーション TEL:42-3152 FAX:42-3146 ◇祝梅ヘルパーステーション TEL:40-6511 FAX:40-6512			◇介護総務係 TEL:42-3133 FAX:42-3146		

自宅訪問型の福祉サービスを担う新富・祝梅ヘルパーステーションの職員です。皆様の自宅での生活を適切に支援できるよう職員一同頑張っております。



祝梅ヘルパーステーション  
ホームヘルパー総数:10名



新富ヘルパーステーション  
ホームヘルパー総数:22名

## 【サービスの利用について】

・上記の担当窓口又は、お近くの地域  
包括支援センターへご相談ください。

## 【介護保険事業の空き状況】

・当該事業は、混雑が見込まれます。  
本会ホームページの「空き状況」等  
でご確認ください。

# 年末お楽しみ会



12月年末お楽しみ会  
職員によるハンドベル演奏やマジックショー  
を楽しむ皆さん。



## 「ほっとす」祝梅デイサービスセンター



1月のお正月遊び  
いろはかるた取りや、風船羽子板に興じて、  
にこやかな笑顔があふれていました。



2月の節分  
無病息災を祈って、声を  
張り上げながら、豆まきで  
鬼退治です。年の数だけ豆  
を食べられたかな？

「福は〜内!」と春を呼び込んでいました。

2月は「節分の豆まき」でした。職員が赤鬼・青鬼に扮し、豆の代わりに投げやすいカラーボールで鬼めがけて、豆まきをしました。

皆さん十分に楽しんで、大きな声で「鬼は〜外!」

「福は〜内!」と春を呼び込んでいました。

1月は、「新年お楽しみ会」として、元気に新年を迎えられ、楽しい一年になることを祈願し、5種類のゲームで運試しに興じ、とっても盛り上がりました。

2月は「節分の豆まき」でした。職員が赤鬼・青鬼に扮し、豆の代わりに投げやすいカラーボールで鬼めがけて、豆まきをしました。

皆さん十分に楽しんで、大きな声で「鬼は〜外!」

「福は〜内!」と春を呼び込んでいました。

# 豆まきで春を呼ぶ 〜デイサービスのお楽しみ行事〜

祝梅ほっとすは、各月ごとに、職員らがアイデアを練って、季節にちなんだ様々な催しを行い、利用者の皆さんに楽しんでいただいています。

12月は「年末お楽しみ会」で職員の熱演に大笑いをし、笑顔で年を越してもらいました。



月の初めにご家族揃って  
神社参拝を致しましょう



## 千歳神社

千歳市真町1番地  
TEL 0123-23-2542 FAX 0123-24-7743

## 人形供養祭

日時 3月10日 11時  
場所 千歳神社社務所

長年、慈しんだ人形・ぬいぐるみのお祓いを上記により執り行います。人形を御持参の上お参り下さい。

※ 人形祭参列を条件にお預かりしております。 神事開始10分前迄に社務所にお越し下さい。

旬の新鮮な食材を使った、美味しい和洋の食事とこだわりのお酒をくつろげる空間でお楽しみいただけるダイニング

旬のおもてなし和洋ダイニング

## ゆきあかり



宴会のご予約承ります。

最大48名様での宴会が可能です

電話受付時間 15:00~22:00

●千歳市幸町2丁目3番地2号

●営業時間/17:00~23:30 (L.O 23:00) ●定休日/日曜日

●ご予約はコチラ FAX.0123-26-5062

TEL.0123-26-5061

http://yukiakari-chitose.com



ゆきあかり 千歳

検索

～ボランティア同士の交流の機会・仲間づくり～

# ボランティアサロン・ランチデーを

# 開催しています



(第1回千歳市ボランティアセンターランチデー)



(ミニ講座「笑顔で暮らすコツ」)

千歳市ボランティアセンターには、現在、567名の方々が個人ボランティアとして登録しており、介護予防教室運営のお手伝いや施設での囲碁や将棋などの趣味活動、お話し相手など様々な場面で活動されています。普段、顔を合わせることの少ないボランティア同士の交流の機会として、千歳市ボランティアセンターランチデーや千歳市きずなポイント事業登録ボランティアアサロンを開催しています。ランチデーでは、就労継続支援B型事業所「晴レルモキッチン」のおむすびと豚汁のセット、「オーブシカフエゆみな」のパンのランチと琴やサックス、講

談などを楽しみました。第1回のランチデーには、生田流藤の会の皆様にご出演いただき、日本を代表する和楽器のひとつである「琴」の優雅な音色に乗せて、「さくらさくら」や「上を向いて歩こう」などの演奏で盛り上がりました。ボランティアアサロンでは、「笑顔で暮らすコツ」病氣も防げる笑顔の作り方をテーマにミニ講座や健康マージャン、折り紙、ふまねつなどの脳トレトレーニングを行いました。今後ボランティアの皆さんに笑顔と元氣をお届けできるように交流会を定期的に開催していきますので、ぜひご参加ください。

聴覚に障がいのある方とのコミュニケーションを支援する

## 手話通訳者・要約筆記者を

## 派遣しています

### 手話通訳者派遣

※無料でご利用頂けます。守秘義務がありますので安心してご利用ください。

手話は、手指や体の動き、表情を使って視覚的に表現する言語です。千歳市では平成30年3月に「千歳市手話言語条例」が制定され、手話に対する理解促進のための取り組みが行われています。本会では、病院受診や父兄参観、講演会等の生活のあらゆる場面で手話通訳派遣を行っています。また、手話に対する理解を広げることや手話通訳者を養成するための講座を開催しています。

### 要約筆記者派遣

## 千歳市登録要約筆記者を募集しています

話している時、相手の声がよく聞こえない…こんな経験はありませんか？このような時のコミュニケーション方法に要約筆記があります。要約筆記は、その場で話している内容をまとめて書いて伝える方法です。中途失聴や難聴の方、手話を学んでいない方など、どなたでもご利用いただけます。

聴覚に障がいのある方たちに文字で情報伝達のお手伝いをする要約筆記者を募集します。  
▼対象者 要約筆記奉仕員養成講座等を修了した方で、登録後要約筆記者として活動ができる市内在住の満20歳以上の方  
▼募集期間 随時  
▼申込書類 申請書(指定用紙)※本会HPからダウンロードできます。要約筆記奉仕員養成講習会等の修了証書(写し)、写真(縦3cm×横2.5cm)1枚

### 問合せ先

千歳市社会福祉協議会  
TEL 27・2525

総務課ボランティア係  
FAX 27・2528

# こんにちは！ ドンちゃん

加古ゲンゴロー



## まちづくりに取り組む団体を応援します！

赤い羽根共同募金助成金 配分団体・グループ募集



安心して暮らせる“まちづくり”への取り組みを、赤い羽根共同募金は応援しています。助成金の配分を受けたい団体・グループを募集します。

1. 対象：千歳市を拠点に1年間活動し、地域福祉向上に寄与する団体・グループ
2. 助成額：3万円を限度とし、予算の範囲内で決定いたします。
3. 応募期間：平成31年4月1日(月)～4月30日(火)
4. 問合せ先：千歳市共同募金委員会

(千歳市社協総務課総務係内 TEL:27-2525 / FAX:27-2528)

### 赤い羽根共同募金「リサイクルカレンダー市」のお礼

1/12(土)千歳タウンプラザにおいて、「まちライブラリー」様のご協力により、共同募金委員会の新たな取り組みとして、「リサイクルカレンダー市」を「ちーたん古本市」と同時開催しました。当日は、約300の方がお越しになり、32,370円のご協力をいただき、益金は全額「赤い羽根共同募金」として地域福祉活動に活用いたします。開催に当たり、市内・道内外の企業様やご家庭からカレンダーの提供がありました。この場をお借りして感謝申し上げます。ありがとうございました。来年も開催を予定しておりますので、引き続きご協力をお願いいたします。

## みんなで子育て応援！会員募集中



### 千歳市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

子どもを預けたい人(依頼会員)を子どもを預かりたい人(提供会員)が子育てをサポートします。子育てでお困りの方、手助けしてみたい方、まずはお問い合わせください。詳しい内容につきましては、本会のホームページでもご覧いただけます。QRコードもご利用ください。

問合せ先：千歳市ファミリー・サポート・センター  
TEL:0123-22-8522



### 金銭預託

本会への善意の寄付やチャリティイベント、バザーなどの益金をご寄付いただきました。地域福祉を推進するための貴重な財源として活用させていただきます。

● 千歳サッポロビール会	90,700円
● 北海道千歳リハビリテーション大学	39,950円
● 千歳キリンビール会	162,000円
● 第11普通科連隊曹友会	77,559円
● 一般財団法人北海道信用金庫ひまわり財団	100,000円
● ANAクラウンプラザホテル千歳	200,000円
● 千歳神社神徒会	31,828円
● 麒麟クラブ	58,530円
● 根本敏美	20,774円
● 匿名	3,000円

### 福祉機器購入積立金寄付

車いす等の福祉機器の購入に活用させていただきます。

● 匿名 1,800円

### 物品預託

リングブル 換金し、車いすなどの福祉機器購入に活用しております。購入した福祉機器は、貸出しています。

新富中町内会、塩田徹、佐々木マキ子、石原勝  
ペットボトルキャップ  
愛キヤップ市民回収運動実行委員会へ

千歳高等学校ボランティア部、あじ亭、千歳剣道スポーツ少年団、桜木町内会、千歳桂病院、栄町西区町内会、(株)キッコマン千歳工場、東郊町内会、スリーピース、千歳末広郵便局、千歳北陽高等学校、蘭越浄水場勤務員一同  
リングブル・ペットボトルキャップ  
北栄東寿クラブ、NPO法人アシストセンターちえりす、JALグループチーム千歳、NPO法人めいぶる共同作業所、明治安田生命千歳営業所(株)デンソー北海道 濱崎愛子、パナソニック千歳工場、やまとの社団地自治会、住吉北町内会、白木瑞枝、寺本辰雄、千歳春日郵便局、小川太一郎、泉沢小学校児童会、千歳印刷(株)、神子愛子、千歳民報社、北星館、千歳第二小学校、早川憲保、千歳理容組合、ミツミ電機(株)、有限会社いまむら、千歳東郊郵便局

使用済み切手・カード・書き損じハガキ  
神戸のNPO法人「誕生日ありがとう運動本部」へ送ります。

千歳中央ライオンズクラブ、くるみ幼稚園、明治安田生命千歳営業所、パナソニック千歳工場、千歳春日郵便局、千歳駅前郵便局、千歳梅ヶ丘郵便局、千歳ライオンズクラブ、(株)電材重機

点訳絵本 千歳市点字図書室へ 北海道少年院

飲料水、じゃがいも、かぼちゃ、黒豆、ラップのしん 市内福祉施設へ 北海道コカコーラボトルリング(株)、北海道根根牧場、福田健二、石狩地区郵便局長夫人会千歳部会

愛情銀行寄付のご紹介(平成30年12月～平成31年1月受付分)(順不同・敬称略)