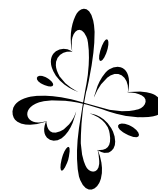


今日から



千歳市社会福祉協議会
シンボルマーク

第229号 令和2年11月1日発行

特集 コロナに負けず元気に！



しゃきょうの 広報紙です。 次号は1月発行です。

《今月の主な内容》

- ちとせ切り絵ランタンCOLLECTION
おもしろ川柳
- 心と体の元気のために「今」できること
デイサービスで活動的な日常を



写真は『おもしろ川柳』と『ちとせ切り絵ランタン』の入賞者です。



“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。

最新の情報はホームページでご覧になれます
お使いのパソコンやスマートフォンから検索ください

<https://chitose-shakyo.or.jp/>

千歳市社協

検索



けず元気に!

づくりで楽しく!

ちとせ切り絵ランタン COLLECTION

社協事務所庭に市民作品が158個!

世代に関係なく、誰もが手軽に楽しめるランタンや川柳といった作品をとおして、コロナ禍で直接会えない中でも、コミュニケーションをとることが出来ます。社協は、皆様が作られた様々な作品を通じた交流が、地域の繋がりがづくりになることを願い、今後もおうちで気軽に取り組める機会や場所づくりを行っていきます。

9月1〜2日コロナ禍の中、「心も明るく照らすエールをみんなまで贈りあおう」と切り絵と贈りたい言葉を施した紙袋のランタンを作成し点灯するイベントを開催しました。

社協の庭に集まった158個の紙袋ランタンが、夜空を幻想的に照らしました。

集まった作品でコンクールを行い、14作品と1団体に各賞を贈りました。

会場には、夜空を照らしている祖父母の作品を探す家族連れ、帰宅途中に足を止める人など、100名余りの来場者が訪れ、「すごいね」「きれい!」と『切り絵ランタンコレクション』

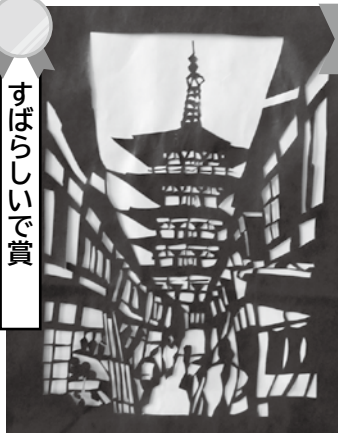


ランタンとメッセージに笑顔

入賞作品介绍

を楽しみました。作品の裏側に書かれた医療従事者への感謝の言葉の数々や、「みんなまでコロナ禍を乗り越えよう」という思いのこもったメッセージは、見る人に元気と笑顔を届けていました。

すばらしいで賞



とても細かいで賞



ナイスレディー賞



言葉の力賞



孫たちと一緒に楽しみました。賞を「じいずこいね!」と喜んでくれました。

疫病は退散するで賞

受賞作品を手にする斎藤さん(左)と岩村さん(右)

大人の『かんたん』切り絵サロン

参加無料

【あなたも切り絵体験してみませんか】

集中して手先を使う作業で、脳に刺激を与え、**脳の活性化効果**が! 作品ができた時には達成感が得られ**ストレス発散効果**が!

開催日: 11/16(月)、12/21(月)、R3.1/18(月)、2/15(月)、3/22(月)

時間: 午前の部10:00~11:30* 午後の部 13:00~14:30(各回定員有)

場所: 千歳市社会福祉協議会2F(千歳市東雲町1丁目11番地)等

※参加ご希望の方は**定員制のため事前のお申込み**をお願いいたします。



おもしろ川柳

応募総数 **712**句!
小学生から91歳の方までご応募いただきました。

〔審査員コメント〕
日常生活などリズムがあり「五・七・五」にまとめられた多くの素晴らしい作品の中から受賞者を選ぶのは本当に大変でした。多くの応募があった事に感謝しています。

作品を選考中



ボランティアセンターでは、ボランティア活動自粛中でも気軽に取り組むことができるものとして「おもしろ川柳」を募集しました。
川柳は、年齢や性別に関係なく取り組むことができ、お散歩中や旅行中など、どこでも手軽に作るすることができます。
皆さんから「コロナで外出自粛となり、さみしい。みんなで一つになれることがしたい」といった言葉から今回の企画が始まりました。
自身の思いや日々の生活について感じたことを句にし、笑いや感動で元気になる川柳を、みんなで行ってみませんか？

コロナに負

おうち時間の作品

入賞作品を一部ご紹介

【子どもの部】優秀賞

朝八時飛び起き気付く日曜日
(増淵玲奈さん)

〈入賞理由〉

大人も子どもも、思い込み思い違いで失敗することをまとめている

〈受賞者から一言〉

千歳市のことが好きで色々な企画に参加したいという思いでおもしろ川柳に応募しました。まさか入賞するとは思っていませんでした。びっくりしました。

【大人の部】優秀賞

定年日 妻に一言 ありがとう
(菅原 茂さん)

〈入賞理由〉

職場での人間関係、業務上の辛さ、単身赴任等、妻の支えがあって定年を迎えた。「ありがとう」の言葉は出難いが定年日に感謝の気持ちを伝えた光景が浮かぶ。

〈受賞者から一言〉

妻が支えてくれたので42年間勤めあげることができ、その感謝の気持ちを川柳にしました。

ユーモア賞

生欠伸 上下の入れ歯ポロリ落ち
(畑中福夫さん)

〈入賞理由〉

総入れ歯の高齢者が慌てて元に戻す情景が目当たりに…。

〈受賞者から一言〉

実際にあったことを川柳にしたら面白い作品ができました。



最多投句賞

【最多の192句応募していただきました】

喪が明けてやっと笑える 遺産分け
(井口常夫さん)

〈入賞理由〉

人間の性、誰も心の片隅にあるが、口に出さない。

〈受賞者から一言〉

コロナごもりで、脳の活性化になることに挑戦したいという思いでおもしろ川柳に応募しました。

最高年齢賞

【もっとも高齢だった方91歳】

宝くじ 嗚呼た空クジ た空くじ
(舟川 清さん)

〈入賞理由〉

金運だめしで買う宝くじ、いつも空クジばかりという様子を表現している。

〈受賞者から一言〉

宝くじが当たらず悔しい気持ちを川柳にしました。

そのほかの受賞者紹介

・ゴリラがねうんこなげてさあたたたよ
(ジンギスカンさん)

・イケメンはもてもてさんだあこがれる
(いおさん3世さん)

・サバイバルうけてたいたいがんばるぞ
(佐藤 凜さん)

・夢の中自分の歌で 目が覚める
(ゆめ子さん)

・五七五気にするあまり 七五三
(伊勢 優さん)

▽入賞作品は、社協ホームページに掲載しています。

▽問い合わせは、地域福祉係へ

……川柳が“かるた”になりました！……



手編みのかるたと手書きの読み札

応募いただいた作品で、手作りかるたを作成しました。かるたは、取り札がカラフルな手編みの毛糸で、読み札は布でできています。

このかるたを作成してくれた個人ボランティアの方4名は、応募いただいた川柳でかるたを作成することで、たくさん集まった川柳を見て欲しい。また、かるたを通して交流を深めてほしいという思いで作成してくれました。



制作中のボランティアの皆様

心と体の

元気

のために

今!! できること

社協からのいきいき大作戦!!

なりますので、自宅で楽しく体操や脳トレをやってみましょう!

継続は力なり!



心と体の健康は

いかがですか

現在、外出自粛期間が長期化したことにより、心身の不調を招くことが危険視されています。主に体力や頭の働きが低下した状態が、要注意とされており、そのままにしておくと言われています。

外出自粛は解除されましたが、感染症予防・新しい生活様式など例年とは違う対策を求められる場面も多々あります。

つつい、出かけるのがおっくうになり、自宅にこもりきりになると、やはり心も体も元気がなくなってきました。まうことがありません。

特にこれから冬になり雪が積もると、どうしても自宅にこもる時間が長くなり、体を動かす機会も減りがちになります。

心と体の元気を維持していくためには、3食バランスよく食事をとり、栄養をしっかりとることと、運動をすることが重要です。

しかし、最も重要なことは、継続することです。どんなに栄養のあるものを食べたり、しっかりと体操をしたとしても続けなければ効果は発揮されません。

今回は、いくつか体操を紹介していただきますので、1つでも無理なく続けられるものを探してみてください!

体操を紹介! Let's チャレンジ!



立っている状態から



足を踏み出して、腰を下に落とす



バランスを崩さないように

右左交互にやってみましょう!



運動をすると心もすっきり!!

ラジオで百歳体操 しゃきしゃき百歳体操より

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。



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

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!!

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| ●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 |



ISO14001 認証取得

株式会社 クリーン開発

〒066-0019 千歳市流通1丁目4番7号

TEL:0123-24-7787 FAX:0123-26-0023

介護福祉用品レンタル・販売

ふくらはぎのストレッチ
20~30秒伸ばしましょう！



勢いをつけず、
ゆっくり
伸ばすのが
ポイント！

息をはきながら、体を左右にひねる！



右の頁で紹介した体操に、ストレッチを組み合わせると、より効果的に行うことができます。無理のない範囲で続けてみましょう！
今回紹介している体操は「おそとで百歳体操」から紹介しています。パンフレットも参考にしてみてください！

組み合わせると効果的！

その他にも、
計算問題や塗り絵などもおすすすめ！



足で数字や名前
などを書いて
みましょう！



足踏みしながら、
野菜の名前を言っ
てみましょう！

脳トレに挑戦！

体操の
パンフレットは
こちら↓



体操の動画は
こちら↓



無料DVDお問合せ先
千歳市介護予防センター
TEL:23-0012 FAX:23-0022

千歳市内には1千人以上、心と体に不調を感じ始めている方がいる可能性があります。
千歳市介護予防センターでは、自宅で介護予防を実践できるよう、介護予防のDVDを作成し、希望者に無料で配付しています。
DVDの内容をインターネットでも公開をしていますので、左図のQRコードを読み込んで、見てみましょう！
今回紹介した体操は「おそとで百歳体操」の内容です。体操のポイントが書かれたパンフレットも配布していますので、是非ご利用ください。
自宅で、楽しみながら、いつまでも心と体を元気に過ごしましょう！

無料DVDが
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……《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

千歳・恵庭エリア 無料全戸配布
毎週金曜日69,700部発行

地域密着度 100%の生活情報紙 **ちゃんとQ人ナビ** 応募率 No.1を目指す 求人情報紙

リフォーム 高価買取中!! クーポン お得です!! 新装 OPEN!!

TEL.0123-27-0911 TEL.0123-27-2611

メデアコム 千歳市北斗4丁目13番20号 ちゃんと 検索 https://chanto.biz

デイサービスで活動的な日常を

『利用者ニーズに即した

良質な福祉サービスの提供・体制の強化』

令和2年度 千歳市社協重点推進項目Ⅱ

コロナの流行を意識すると、人の集まる所への出入りや通院など少し迷ってしまふことはありませんか？

では、「今」市内のデイサービスはどういったコロナ感染予防策をとっているのか、また、利用されている方々の状況や、家庭で抱えている問題など、気になることを担当者に聞いてみました☆

Q1 具体的にどのような人が利用していますか？

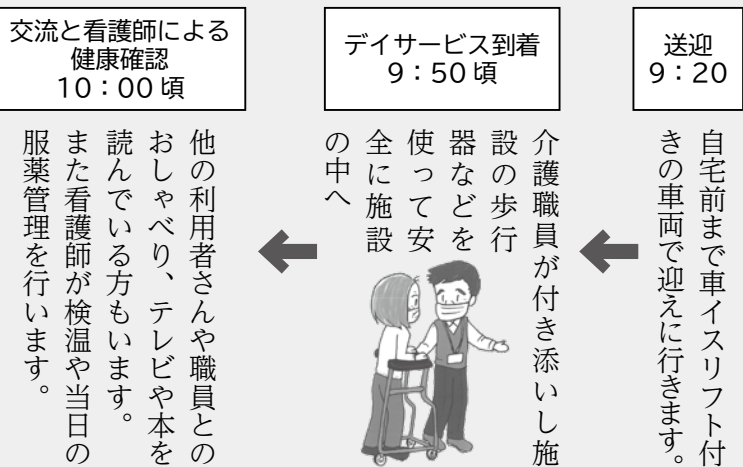
- A・外出や体を動かす機会が少ない方
- ・人との交流が好きな方
 - ・身体を動かすことが好きな方
 - ・外出やレクリエーションの参加が楽しみな方
 - ・掃除などの日常の動作に手助けが必要となってきた方
 - ・理解力の低下がみられる方
 - ・車椅子をご利用の方
 - ・寝たきりの方
- など、様々な方が利用しています。

Q2 利用している方が自宅で抱えている問題は、何かありますか？

A 利用者が抱えている問題は様々です

「デイサービス」ってどんなサービス？

デイサービスでは、具体的にどのようなサービスが受けられるのでしょうか。市内それぞれのデイサービスによって、内容の一部は異なりますが、ここでは代表的なデイサービスの1日の内容をご紹介します。



利用者からの声

からの

声



T子さん

- ・利用歴3年
- ・週3回利用
- ・治療食
- ・家族と同居

実際に利用してみたい感想

車椅子など安全に介助していただき、とても安心しました。
また、運動やレクリエーションに参加し活動的な1日を楽しみ過ぎています。職員の方の声掛けも多く、友達もでき毎回通うのが楽しみです。

家族の方から

「デイサービスの利用で、(本人の)身体機能の低下は見られず自宅で元氣な生活を続けています。また、介護をする時間が減り、安心して、買い物や他の用事に時間をかけることができました。」



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。

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

ゴルフ練習場 15球100円 格安!!
パークゴルフ場 72H回り放題

営業時間
ゴルフ練習場 AM 6:00 ~ PM 10:00
パークゴルフ場 AM 8:00 ~ PM 5:00

千歳市根志越19番地の41 ☎0123-23-2211

株式会社 日建企画

NIKKEN KIKAKU TEL 0123-27-2707
〒066-0038 千歳市信濃2丁目13-3
HP <http://www.nikken-kikaku.com>

注文住宅の設計 施工監理 防音工事
不動産売買 リフォーム 仲介

が、家族が仕事で不在となるため、介護の方がいない、介護で家族が買物、銀行などでの手続きに行けない、歩行が難しく、自宅のお風呂には入れないなどの理由で利用する方がいます。

Q3 施設内では、どのようなコロナ対策をとっていますか？

A 市内のデイサービスセンターでは、手指の消毒のほか、看護師による利用者の検温及び体調確認、換気の徹底、施設消毒の徹底、外部の方との面会抑制、テーブルに仕切りを設置、外出イベントの一部を延期するなど、安心して利用していただけるための感染対策に取り組んでいます。

デイサービスの現場から (祝梅デイサービスセンターの例)



アクリル板で仕切りを作り、他の利用者とはソーシャルディスタンスを確保しています。

入浴 10:30
介護職員の支援、車いす用の浴槽や設備を使い、身体の状態にあわせた安全な入浴を行います。

食事 12:00頃
敬老の日やクリスマスなどのイベントや、体調にあわせた食事を提供します。

運動 13:20頃
身体の状態にあわせて、歩行などの日常生活動作改善のため運動を行います。無理は禁物です！

レクリエーション 14:00
運動を伴うゲーム、染物やカレンダー作りなどの創作活動、野外外出など身体機能改善を目的とした多様なイベントを行います。

帰宅 16:00
朝の車両で自宅まで送ります。



利用するのが不安な方へ

皆さまの体の状態にあわせ、気軽に参加でき機能回復につながるイベントを多数用意しています。また、他の利用者との交流は職員がサポートしますので人見知りの方も安心して利用することができます。

デイサービスでの一日をとおして、活動的な日常を過ごし、皆さまが笑顔になるよう、また、その場の雰囲気明るくなるようスタッフが支援していきます。

私たちが一人一人にあったサービスを提供いたします！



祝梅デイサービスの職員

ご相談・お問合せ先

- 西区地域包括支援センター TEL.42-3131
- 東区地域包括支援センター TEL.40-6516
- 北区地域包括支援センター TEL.25-8180
- 南区地域包括支援センター TEL.22-5188
- 向陽台区地域包括支援センター TEL.48-2848

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。



会員募集中!!

千歳ライオンズクラブ

新しい御神札を受けて 新年を迎えよう



千歳神社

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

神棚の御神札について

千歳神社では12月1日より新しい御神札の頒布を始めます。神棚の御神札は新しいものを受けて新年を迎えるのが慣わしです。新しい御神札で清々しい新年を迎えましょう。

御神札 1組 3500円

※神棚の御神札は天照大御神様と千歳神社の御神札を合わせておまつります。



8頁 やつてみよう脳トシ
 (1) 15 (2) 21 (3) 5 (4) 37 (5) 63
 (6) 13 (7) 144 (8) 5 (9) 3 (10) 2



あなたの脳に刺激を!

やってみよう脳トシ

- (1) いちたすにたすさんたすよんたすご =
- (2) ジュウひろくろくヒクイチひくに =
- (3) よん+7たすじゅういちひくじゅう7 =
- (4) (さんかける2) タス (ごかけるゴ) たす6 =
- (5) 六わるニカケルろく×3たすきゅう =
- (6) ななひく (四ワルに) タスに+ (1かける6) =
- (7) にぶんのイチ×にカケル6×4カケル3 =
- (8) いちてんごたすさんてんご - 1たす (2わる2) =
- (9) ななかけるニワル七かける三÷二 =
- (10) (二十五ひくじゅうさんたす二十) ÷十六 =

脳機能をきたえる事は認知症予防だけではなく、運動機能を高める事にもつながり、スポーツにも効果が期待できます!
 「平仮名・カタカナ」、「数字」、「記号」、「漢数字」がまぜこぜになつて
 いる計算を解いてください。
 (答えは左下にあります。)

…共同募金リサイクルカレンダー市…
 ◇日時 令和3年1月
 12日(火) 13:00~17:00
 13日(水)~15日(金) 10:00~17:00
 16日(土) 10:00~15:00
 ◇場所 社協事務所2階(会議室)
 ◇問合せ先 千歳市共同募金委員会
 (Tel.27-2525)

会社やご家庭の未使用カレンダーをリサイクル販売し、その益金は、全額赤い羽根共同募金を通じて、地域の福祉活動に活用いたします。このため、未使用のカレンダーがございましたら、本会までお届けくださいますようお願いいたします。



☆ご寄贈された方にお話を聞きました☆

心のこもった手作りタオルを制作!

千歳北陽高等学校生徒会から、手作りタオル約200枚をご寄贈いただきました。
 今回寄贈されたタオルは、昨年11月から学校の授業で制作していたもので、
 「たぐさんのデザインがあるので、楽しみながら使っていただければ」とメッセージがありました。

寄贈されたタオルは、地域の防災訓練や施設での清掃活動等に使用させていただきます。
 ありがとうございます。



タオルを渡す千歳北陽高等学校生徒会役員の皆さん

愛情銀行寄付のご紹介 (令和2年8月9日受付分(順不同・敬称略))

1. 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。
 ●樋口淳一……………10,000円 ●匿名……………8500円

2. お香典(社協会葬礼状利用)寄付

社協会葬礼状を利用し、故人の志を社会福祉事業に寄付することができます。社協が展開する福祉事業に活用させていただきます。
 ●山茂山田木材㈱……………100,000円 ●佐藤弘子……………30,000円

3. 物品預託

- (1) リングプル 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。
 ワークセンターレオハート
- (2) 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
 千歳市無線赤十字奉仕団 支援センターゆみな、ラ・パレット、千歳市女性団体協議会、キリンビール労働組合北海道千歳工場支部、東郊町内会、北海道キックマン、千歳印刷㈱、千歳剣道連盟明徳館、千歳東郊郵便局、北海道森林協業㈱
- (3) リングプル・ペットボトルキャップ
 千歳高等学校ボランティア部、神子愛育、千歳市立北進小中学校、住吉北町内会、千歳マさんパドミントン連絡協議会、ゆうまいシニア、弥生町内会、濱崎愛子、あじ亭
- (4) 使用済み切手
 神戸のNPO法人「誕生日ありがとう運動本部」へ送ります。
 千歳駅前郵便局、千歳ライオンズクラブ、南壽天、千歳マセミ郵便局
- (5) ブラスク 千歳市社会福祉協議会へ
 高橋佑奈、鈴木多恵子、千歳市立千歳中学校はまなす学級、根尾孝子
- (6) タオル、靴下 市内福祉施設へ
 ラ・パレット、根尾孝子