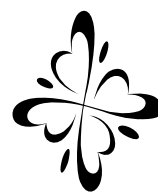


地域福祉をサポートする広報紙

今日から



千歳市社会福祉協議会
シンボルマーク

第236号 令和4年1月1日発行



《今月の主な内容》

- つながりやを途切れさせない、孤立させない、地域づくりを目指します
- コロナ禍でも地域のつながりを大切に！コロナに負けない健康づくり
- みんなで助け合い！ 広がり支え合いの輪☆
- 災害に備えるまちづくり 第5回「発災時は地元のみみんなで助け合い」



じゃぎょうの広報紙です。
次号は3月発行です。



“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



つながりを途切れさせない、孤立させない、地域づくりを目指します



会長 武文 会 力 示

令和4年

あけまして

おめでとく

ございます。



コロナ禍での生活支援に努めた一年

昨年の新型コロナウイルス感染拡大は、経済活動の停滞と、これに伴う生活困窮や心身の不調、孤独感を招くとともに、地域の福祉活動や各種講習会なども自粛を余儀なくされるなど、市民生活に大きな影響を及ぼしました。

こうした中で本会は、高齢者等を対象とし

た介護予防の動画配信をはじめ、オンラインによる勉強会開催など感染防止対策を講じながら、各種活動に取り組みました。

さらにコロナ禍の影響で生活不安を抱える市民へ、行政とも連携しながら、生活福祉資金特例貸付や食料支給サービスなどを実施し、市民生活の支援に努めてまいりました。

地域に根差した活動で市民の福祉向上を推進

コロナ禍はまだまだ終わりが見えない状況ですが、本年は次の4つの活動を大切にして地域福祉を支えていきます。

地域に寄り添う社協づくり

地域の困りごとに耳を傾け、何を求めているのかを見極め、いつでも市民に寄り添うことができる社協づくりを進めてまいります。

生活支援コーディネーターの活動強化

コロナ禍における感染症に関する正しい知識や適切な感染予防対策などの周知、啓発に努めながら、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を中心に、地域の様々な活動をつなげ、誰もが気軽に集い、活躍できる居場所づくりなど、各種事業に取り組みまいります。

市民の権利を守る制度の周知と利用促進

認知症や障がいなどのため判断能力や日常生活に不安のある高齢者等に対し、日常生活自立支援事業や成年後見制度を適切に利用できるよう支援し、市民の権利を守る制度の普及と利用促進に努めます。

安心安全な介護サービスの提供

高齢者の心身の機能維持に欠かすことのできない介護サービス事業が安定的に継続できるように、マスク等の着用や消毒、換気などのコロナ感染症対策の徹底とともに、職員をはじめ利用者、家族の方々の体調管理を徹底し、安全・安心なサービス提供のため万全を期してまいります。

POINT!! 笑顔!



②手を2回叩いてお祈りをします



①両手の人差し指を上下に表します(元旦の表現)

「初詣」の手話を
ご紹介します。



令和3年度千歳市社会福祉協議会表彰受賞者

令和3年度千歳市社会福祉功労等表彰式(3年11月17日)において、社会福祉推進に貢献された136個人・8団体の皆様に、これまでのご功績に敬意と感謝を表し、各区分の代表者に賞状をお渡ししました。

(略称略 順不同)

◆社会福祉団体役員功労

久保田栄次、中山博子、菅原泰子、糸田純子、二ツ川憲昭、高慶康博、山田茂

◆ボランティア活動功労 佐々木八重子、浦時雄

◆町内会役員功労

嵯峨雅子、田中圓、竹田秀昌、今井敏雄、三上鉄男、寺田憲一、岩瀬英哉、上水俊枝、熊谷正則、真貝秀雄、田原孝司、神田聖子、筒井司、富永弘之、齊藤義夫、坂井憲一、高橋久志、宮嶋尚慶、山本憲行、望月暎夫、奥田和三、花本幸雄、犬童幸恵、遠藤勝治、菊地茜、山口豊、高橋里、浅井敬次郎、池田堅彦、菊地真美、蓬田恒春、齊藤好正、村井政孝、阿部武男、庄子寛子、高橋敏光、田中政義、阿部秀一、山崎正嗣

◆民生委員児童委員功労

見上範子、野崎美香、萬代美和子、須貝亨、水梨尚代、坪井信子、坂梨秀博、大東均、松木清三郎、沢田つや子

◆福祉委員功労

須川和子、大庭敦子、篠原敦子、牛島章、武田美佐子、那須久仁子、南雲直子、細川恵美子、高橋公男、浅沼昭子、鈴木幸子、浅田志津江、清水伸昭、山川章、広重敏雄、高橋明、坂本徹、茂川知美、田代勝美

◆町内会役員功労並びに福祉委員功労

辻重夫、菅原敏、渡部啓子

◆民生委員児童委員功労並びに福祉委員功労

長谷川真理子、鈴木千津子、渡邊優子、工藤誓子、荒川昌子、伊藤宏之

◆社会福祉貢献表彰

○金品預託

樋口淳一、佐藤水産(株)、(株)ダイヘン

○ボランティア活動

蓬田一、山田耕作、松永淳己、後藤邦子、高田芳子、佐藤洋子、高橋公男、佐藤則昭、濱勝久、鈴木ケイ、牧野和子、野原智代子、水口美枝子、阿部一男、宮崎松雄、松崎久子、中村タカ子、三島正彦、黒原晶子、相馬侑里子、高石弘美、長谷川敏子、竹腰孝橋、大木集嘉、岩村武彦、久保田栄次、吉成満恵、江藤久美子、今井フヂ子、風間隆平、井上学、川村順子、高根清美、村田公恵、河村洋子、河村知明、末松一男、今井勤、河野美和子、松藤幸子、三海仁、川島行雄、石塚孝司、細川恵美子、荒井設子、浦川博子、岩村繁子、島下裕見子、千歳セントラルロータリークラブ、弥生町内会

○社協事業協力支援

松原温泉旅館、(株)マリアージュインベルコ千歳支社ベルコ千歳シティホール、(株)マリアージュインベルコ千歳支社ベルクラシックリアン平安閣、新千歳カントリークラブ

≪受賞者の声≫ 伊藤宏之氏より

栄えある賞を頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、地域の福祉活動に取り組み、福祉のまちづくりに尽力していきます。



ご近所福祉クリエイター
酒井 保氏

11月17日に開催した「ちとせ市民ふくし講座」では、ご近所福祉クリエイターのプロフェッショナル酒井保氏から、「コロナ禍で考える気にかける地域づくりとは？」をテーマに、健康で長生きする秘訣、社会とのつながりを保つために、コロナ禍だからこそ取り組みたい社会活動（地域サロンなど）の重要性などについてのお話がありましたので、その一部をご紹介します。

（掲載内容は講演時の情報）

健康で長生きするための“鍵”

日本は平均寿命が男女共に80歳を超え、長寿国となっています。そこで生活していくうえで、健康な状態のまま長生きしていくことが、人生を豊かにする秘訣と言えます。ではどのようにしたら健康なまま長生きすることができるのでしょうか。様々な要因はありますが、一番重要なのは、『フレイル』にならないことです。では、『フレイル』とはどのような状態のことをいうのでしょうか。

最近、少し走るとすぐに息切れをするようになっていませんか？前よりも疲れやすくなっていませんか？外出するのが、億劫になっていませんか？これは年齢を重ねると誰もが感じるのですが、このような虚弱の状態が『フレイル』です。では、『フレイル』予防のために今できることはなんでしょうか。それは、『つながりをつくること』です。

「介護予防」から「フレイル予防」へ

いままでの介護予防は、高齢になると筋力が衰え、引きこもりや無気力などを引き起こすため「とにかく運動を！」と考えられており、運動機能の低下が社会性（つながり）の低下を引き起こすと考えられていました。しかし、そうではなく「社会性（つながり）が低下する」とことで、運動機能の低下や筋肉量の低下につながってしまいます。

今できる「つながり」

心や身体にちょっとした衰えを感じたら、早め気づき少しでも健康な状態に戻すことが大切です。そして自分の未来のためと前向きに捉えて行動することが、その後の健康を維持する

コロナ禍でも地域のつながりを大切に！ ～コロナに負けない健康づくり～

//////////////////// 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**

「酸素発生器」のレンタルあります!!
ウイルス感染防止対策の事なら何でもご相談ください。

ご家庭の不要品をポイント(商品)とお引き換え!!

くりりんステーション

持込専用
営業時間：月～土
9:00～16:00

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

好きなときに来て 好きなときに帰る

身体を動かすもよし、誰かとお話しに来るのもよし、地域の方々が気軽に通うことのできる新たな居場所として誕生しました。

“みなカフェ in 千正寺”

日時：毎月第2木曜（午前の部）10時～12時
（午後の部）13時～15時
内容：小物づくり、ふまネット、いきいき百歳体操、常時よろず相談も受付
※好きな内容を選んで過ごせます。
場所：千正寺（清水町1丁目14）

千正寺の広間からお届け



私は、午前中に来て小物づくりを楽しんでいるよ。

小物づくりは苦手だから、新聞を読みながら過ごしているよ。



お昼におにぎりやパンの販売があるのを毎回楽しみにしているよ。

今後の予定：1月13日(木)、2月10日(木)、3月10日(木)
問い合わせ：千歳市南区地域包括支援センター（特別養護老人ホームやまとの里内）
TEL：0123-22-5188

効果が大きいと考えられています。無理のない範囲で、社会性（つながり）や生活習慣を意識することが『フレイル』予防の第一歩です。

「見守り活動」のポイント

先週の自分の暮らしぶりを思い出してみましょう。同居家族以外の方との交流が「週1回未満」の状態や毎日ひとりで食事をしていいると、交流が多く複数の人と食事をしていいる人と比べると2.7倍うつ病になりやすいという研究結果が出ています。1週間の中で5分でも他者との交流があると地域での支え合いにつながるの、心がけてみるのはいかがでしょうか。

コロナ禍だからこそやらなければ!

コロナ禍において、地域のサロンや集いの場が中止となり、外出の頻度や交流が減った方が多いと思います。ほんの些細な気にかげ合いが未来に大きく繋がっていきます。

ふれあいサロン、ゲートボール、健康マージャン、おしゃべり、散歩といった日常的な娯楽やつながることが「社会性」の維持に役立ち、それが筋肉量の維持、『フレイル』予防につながるものがわかっていきます。コロナウイルスを正しく恐れて、正しく集うことが重要です。

生活支援
コーディネーター
NEWS

地域支え合い情報
第11回



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70,000部発行

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

リフォーム承ります! 高価買取中!! クーポンお贈りです!! 新張 OPEN!!

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

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

みんなで助け合い！ 広がれ支え合いの輪☆

仕事がなくなってしまい、収入が減って生活が不安定になってしまった



食べ盛りの子がいるのに、満足な食事を提供することができない



私たちの暮らしを脅かしている新型コロナウイルス。感染者数は減少傾向にあるものの私生活を営む上で、経済的な問題や活動は未だに以前のような活気を完全には取り戻していません。そのような中で、企業や市民の方からの寄付金等を活用し、収入の減少などやむを得ない事情により、生活に困っている方へ行っている支え合い情報をご紹介します。

1. 食料品や日用品等でお困りの方へ

① 高校生以下の児童がいる世帯に対し、お米等の食料品や日用品、学用品の購入支援を行っています。



② 一時的かつ緊急的に食料を必要とする世帯に対し、お米・缶詰など最大3日分の食料支給を行っています。



対象：千歳市民
※利用は原則1世帯につき1回まで
※助成上限に達した際は、支援を終了させていただきます。

地域で安心して暮らせるような様々な支援があるので、少しでも多くの方に活用してほしいな！



やませみくん

2. 生活資金にお困りの方へ

| 区分 | 緊急小口資金 | 総合支援資金 |
|-------|---|---|
| 貸付対象 | 新型コロナウイルスに伴う休業等により収入減少があり緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯 | 新型コロナウイルスに伴う収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯 |
| 貸付限度額 | 対象要件にて20万円以内、又は10万円以内 | 単身世帯：月15万円以内 2人以上：月20万円以内 |
| 貸付期間 | | 3か月以内 |
| 据置期間 | 1年以内 | 1年以内 |
| 返済期間 | 措置期間終了後2年以内 | 措置期間終了後10年以内 |
| 利子 | 無利子 | 無利子 |
| 備考 | 総合支援資金は、原則緊急小口資金を利用した後に、収入減が続く場合申請が可能 | |

受付期間：令和4年3月31日まで

(初回申請のみ)

※原則、郵送での申請です。
※世帯の状況を確認させていただくため、ご希望の方は事前にお問い合わせください。

問い合わせ先：TEL 271-2525

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 36H回り放題

営業時間
ゴルフ練習場 AM10:00 ~ PM5:00
パークゴルフ場 AM 8:00 ~ PM4:00

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

ちとせdeコレクションが
「第10回健康寿命を延ばそうアワード！」
で受賞しました！

厚生労働省が主催する、生活習慣病や健康寿命延伸に関する選考会で、令和2年、3年に開催した「ちとせdeコレクション」が入賞しました。

これは、ボランティアの方々や関係機関と連携した作品展を行うことで、作品をつくるきっかけや意欲の向上につながっている点や、作品を創作するプロセスにおいて多くの行動（買い物等）につながる点が評価されたの受賞となりました。



出展作品の一部



厚生労働省老健局長優良賞を受賞！



問い合わせ

千歳市介護予防センター

TEL 23-10012

これまでで開催した様子は、ホームページにて公開していますので、WEBもしくは上記QRコードにて検索してください。

また、現在令和4年4月の開催に向けて、作品を募集しています（令和4年3月31日迄）。外出が少なくなる冬期間、自宅で作品づくりにチャレンジしてみませんか？



福祉の情報をお届けします

問い合わせ先 TEL: 27-2525

千歳市登録手話通訳者募集中！

聴覚障がい者と健聴者とのコミュニケーション支援のため、登録を希望される方の審査を実施します。

日時：令和4年1月30日(日) 13:00~14:30

場所：千歳市社会福祉協議会事務所

対象：千歳市内在住の満20歳以上の方

審査内容：手話技術審査（読み取り、書き取り）、面接試験、小論文

受付期間：令和4年1月24日(月)まで

交通遺児見舞金・援助金の支給について

本会では、交通事故により遺児となった方（千歳市民で18歳未満の方）に対するお見舞金及び援助金の支給を行っています。

愛情銀行に寄せられた寄付金により実施しています。詳細はお問い合わせください。

ゲートボールに「いらっしゃ〜い！」

スポーツが苦手な方でも簡単にできる運動、それがゲートボールです。

みんなで一緒に和気あいあいとプレイをしていますので、興味のある方は、お問い合わせください。

問い合わせ先/伊東ミツ子：090-6698-3046 阿部紀美子：080-5456-7872



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。

地域に密着した保険代理店です
(株)よつ葉保険企画

プロ新特級A+認定代理店

三井住友海上火災保険株式会社代理店 三井住友海上あいおい生命保険株式会社代理店
ジブラルタ生命保険株式会社代理店

千歳市長都駅前4丁目3-18

TEL (0123) 23-3109 FAX 23-3126



年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

初詣のお願い

(新型コロナウイルス対策)

- ・マスク着用
- ・混雑を避けての参拝
- ・体調が悪い時は参拝を控える

ご協力をお願いします

どんど焼

1月15日 10時~15時終了



㊦ 1 0 3 4 (2)
 ㊦ 4 3 3 4 (1)
 ㊦ 4 3 4 4
 ㊦ ㊦ ㊦ ㊦ ㊦ ㊦ ㊦ ㊦ ㊦ ㊦

あなたの脳に刺激を！ /
やってみよう脳トレ

(1) かがみもちというなは、かみさまがやどるところとしてしんじにもちいられるえんけいのかがみからきており、まるもちはたましいもあらわしています。

(2) いちがつなのかになくさがゆをたべると、いちねんかんびょうきにならないといわれています。ほんらいは「じんじつのせつく」というごせつくのひとつですが、つかれたいちようをいたわるこうかもあります。

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、自動車運転やスポーツにも効果が期待できます！
 ひらがなの文章をできるだけ早くよみながら、「か」、「が」、「み」、「も」、「ち」の文字がそれぞれいくつあるか探してみましよう！
 (答えは左下にあります。)

= 災害に備えるまちづくり =

第5回「発災時は地元のみんなで助け合い」

本会では大規模災害発生時に、千歳市災害ボランティアセンターの活動にご協力いただける方（千歳市防災ボランティアリーダー）を養成する研修会を開催しています。

今年度の研修会では、災害ボランティアの参加方法や活動の種類、心構えなど実際に被災地で活動した事例を用いて、ボランティア活動時に起こる課題や解決策について参加者同士で発表し合い、円滑な活動が行えるよう意見交換を行いました。受講された方からは、「災害は突然やって来るので、「いざ」という時のために、できる限り備えていきたいです」との声をいただきました。

千歳市防災ボランティアリーダーや研修会にご興味のある方は、お問い合わせください。



愛情銀行寄付のご紹介 (令和3年10月~11月受付分) (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。

- 日本女子テニス連盟千歳地区 7,000円
- 4団体懇親ゴルフコンペ 41,900円
- 樋口淳一 10,000円
- 松原温泉旅館 6,091円
- ふくろうの会 249円
- ㈱ダイナム 1,500,000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。

- 故 川名茂 50,000円

3. 物品預託

(1) パットボトルキャップ

愛キャップ市民回収運動実行委員会へ
 しのめ若葉会、ブリヂストンBRM(㈱)、あじ亭、濱崎愛子、弥生町内会、千歳末広郵便局、千歳長都駅前郵便局、いずみワークセンター利用者自治会サビアの会、

東郊町内会、今井雪子、植松幸男、北斗3丁目町内会、東雲町3丁目町内会、住吉北町内会、ほくでんネットワーク、千歳市女性団体協議会、千歳印刷㈱、中央運輸㈱、東高台町内会、㈱ダイナム、㈱ダイナックス

(2) リングプル・パットボトルキャップ

リングプルは換金し、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。
 千歳理容組合、航空自衛隊千歳基地准曹会、千歳春日郵便局、富丘4丁目東町内会、青葉丘町内会、支援センターゆみな、やまとの杜団地自治会、江口純夫、千歳視覚障害者福祉協会、竹田千鶴子、ジブラルタ生命保険㈱、旭ヶ丘町内会、セイコーエプソン千歳事業所、東千歳駐屯地曹友会、草野作工㈱

(3) 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。
 永桶良子、航空自衛隊千歳基地准曹会、千歳長都駅前郵便局、㈱ダイナックス

(4) タオル 市内福祉施設へ

朝日生命保険相互会社、根尾秀子、ジブラルタ生命保険㈱

(5) 靴 下 市内福祉施設へ

根尾秀子

(6) お米ギフト券 千歳社会福祉協議会へ

発達障がいやひきこもりの子ども達の未来を支援する会 FUKURO