



大町市キャラクター
おおまびよん

／お互いさまのまちづくり

第205号

令和2年4月1日

社協 おおまち

地域のつながり

～新行福寿草園～



主な内容

- ◆免疫力アップ……………2～3ページ
- ◆総合福祉センターできる介護予防……………4～5ページ
- ◆社協一般・法人会費募集……………6ページ

- ◆社協相談事業……………7ページ
- ◆お知らせ……………8ページ

みなさん！お元気ですか～！

地域や公民館で集まって体操をしたり、お茶を飲んだりしていたけれど、コロナウイルスの影響でしばらくお休みされている集いもあるようです。皆さんの不安やストレスが少しでも解消できるよう、種山さんと奥原さんからアドバイスをいただきました。

1 レクリエーション de 楽しく過ごして免疫力アップ

オンリーワンゲーム

32個のコマを1つずつ飛び越えては取り除き、最後に何個コマが残るか…残ったコマが少ない方が良い。『オンリーワン』残りが一つになったら最高!!

1人でも、2～3人で相談しながらでもOK。

準備品

- ・32個のコマ（ペットボトルのふた、碁石、ボタン、おはじき、厚紙等、何でも良い）
- ・写真のような盤
（福祉センターの窓口でコピーします）

遊び方

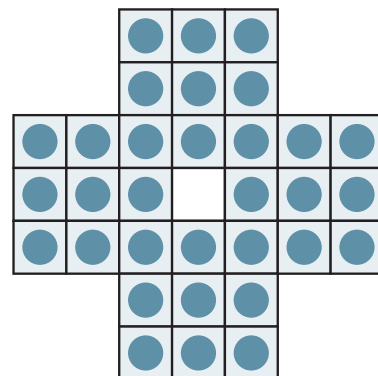
- ① 真ん中を1コマ空けて、コマを32個並べる
- ② コマは1つ空いたマスに飛び越えることができ、飛び越えたコマを抜いていく。コマは斜めには動けない。
- ③ 最後に残るコマが少なくなるよう挑戦する。

※これに飽きたら対抗戦など違うゲーム方法もあります。

小さなお子さんから年配の方まで一緒に楽しめるゲームです



レクリエーションインストラクター
種山 正子さん



花ことばは愛

四季折々の花や樹木がたくさん隠れています。1人でもグループでやってもOK。
（横・縦・斜め・上から・下から・同じ文字を何回も使ってもよい）

赤鉛筆で○をつけて残った文字を並び替えると花になります。



残った言葉をならべると…

--	--	--	--

シ	ガ	アリ	メ	ロ	ト	ス	ル	ア
ゲ	ロ	ツ	ウ	ソ	マ	ル	グ	ヤ
ナ	ラ	バ	ア	サ	ガ	オ	ケ	ダ
ヒ	ン	キ	ナ	ナ	ン	カ	ボ	リ
ク	ラ	デ	モ	エ	ス	パ	タ	ア
キ	シ	ス	イ	セ	ン	ン	コ	オ
コ	ミ	ン	バ	ジ	ポ	レ	ガ	ウ
レ	ム	シ	ー	ポ	ピー	イ	メ	ン
ハ	ラ	ヤ	ベ	ス	ベ	フ	ジ	ソ
ギ	ス	ヒ	ナ	ラ	ニ	リ	ン	ソ
ウ								

他にも脳トレゲームを希望される方は社協窓口で声をかけてください。
（コピー代はご負担いただきます）

2 食事 de おいしく食べて免疫力アップ

バランスの取れた食事をとり続けることができれば、免疫力は良い状態に保てウイルスや細菌をやっつけることができます。これから紹介する「免疫力を上げる食品」を意識してとると免疫力はアップ！病気になるにくい体、もしかかっても回復の早い体を作れるでしょう。

(デイサービスセンターこすもす厨房 奥原 千春さん)

免疫力を高める5つの食品

- ・胚芽米や玄米
- ・海藻、きのこ類
- ・小魚、干しえび
- ・みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルト
- ・緑黄色野菜

今回は簡単に作れるレシピを紹介します。



チーズと納豆のカリカリ焼き

材 料 (2～3人分)

- ・納豆 1パック
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・薄力粉 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・納豆たれ 1パック分
- ・ごま油 少々

④

作 り 方

- ① Aをボウルに入れ混ぜる
- ② 納豆とチーズ(ちぎって)入れ混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、②を加えたらスプーンで平たく広げる。
- ④ 中火で表面がカリカリになるまで焼く。
- ⑤ ひっくり返して裏面も焼いたら出来上がり。

ポイント

納豆をフライパンに広げて下側がカリっとするまでそのまましておきます。



サバ缶ときのこのカレー

材 料 (2～3人分)

- ・サバの水煮缶 1缶
- ・きのこ(しめじ、エリンギ何でも) 1株くらい
- ・市販のカレールウ 3個
- ・トマト缶 大さじ2
- ・豆乳 300cc
- ・水 150cc
- ・オリーブオイル 少々

作 り 方

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、きのこを炒める。しんなりしたら、サバ缶を少し崩しながらさらに炒める。
- ② 豆乳と水を入れ沸騰したら弱火にしてカレールウを入れて混ぜる。
- ③ ルウが溶けたらトマト缶を入れ少し煮込んで出来上がり。

ポイント

豆乳は沸騰しすぎないように注意しましょう。



総合福祉センターに出かけよう！



歌ごえ健茶会

曜日 月曜日 時間 13:00～14:30

内容 歌声サロン



かもしか

曜日 火曜日 時間 14:00～15:00

内容 体操



新しい編み物サークル

曜日 第2・4火曜日 時間 13:00～16:00

内容 編み物



かっこう

曜日 第2火曜日 時間 13:00～17:00

内容 音訳ボランティア

賛助会

曜日 月曜日 時間 13:00～17:00

内容 囲碁



大町市観光ボランティアの会

曜日 第2火曜日 時間 13:00～15:00

内容 観光ボランティア

ほたるの会

曜日 第2火曜日 時間 10:00～12:00

内容 点訳ボランティア



SANBAの会

曜日 第1・3火曜日 時間 13:30～15:00

内容 タオル体操等



編み物同好会

曜日 水曜日 時間 10:00～15:00

内容 編み物

※4月以降もコロナウィルスの影響で、お休みになることがありますので、社協までお問い合わせください。

大町市総合福祉センターは、3階に公衆浴場のある大町市の福祉活動の拠点です。大町市社会福祉協議会の事務所もありどなたでもご利用いただける施設で、会議室の貸し出しもできます。

今回は、地域みなさんが活動しているサークルや講座を一覧にしました。

介護予防の『通いの場』として参考にしてください。



サロン気楽の会・寿の会

曜日 隔週水曜日 時間 10:30～13:00

内容 レクリエーション

※大町地区の概ね75才以上のひとり暮らし等



傾聴ボラきくきく

曜日 第3水曜日 時間 13:00～15:30

内容 傾聴

ペガサス



曜日 木曜日

時間 19:00～21:00 内容 手話

カフェみちくさ

曜日 第3金曜日 時間 13:30～15:00

内容 ものづくり、交流

いどばた

曜日 金曜日 時間 10:30～12:00

内容 ものづくり、交流

88ボランティア

曜日 水曜日 時間 9:30～16:00

内容 毛糸・切手整理



絵手紙38会

曜日 第1・3水曜 時間 10:00～12:00

内容 絵手紙

ケンローの会

曜日 金曜日 時間 15:00～16:30

内容 体操



和紙絵の会

曜日 第2・4金曜日

時間 13:00～16:00 内容 和紙絵

老人クラブ和紙絵の会

曜日 第1・3土曜日

時間 13:00～16:00 内容 和紙絵



社協法人会員に ご協力ありがとうございます

本会では地域の法人や事業所の皆さまから地域の支え合い活動へのご支援をいただきたいという願いから、平成29年度より「法人会員」を新設し、募集を行っております。本年度は20事業所のご協力をいただきました。ご報告とともにお礼申し上げます（3/18現在）

法人会員にご協力いただいた皆さま（敬称略）

明治安田生命保険相互会社 大町営業所	大町市大町3205-35	柿下クリニック 有限会社 大町作業用品	大町市常盤3541-14 大町市大町1290-4
社会福祉法人 れんげ福祉会	大町市常盤6850-24	株式会社 信越	大町市大町1492-1
株式会社 俵屋	大町市大町3312	カネマサ斎藤商店	大町市大町2591
有限会社 五十嵐木材	大町市大町1198	（資）横川商店	大町市大町4136
はつ花	大町市大町2653-20	有限会社 北福島	大町市大町2537
株式会社 大八木建設	大町市大町5395-1	ツカサ工業 株式会社	大町市社5511
株式会社 黒部電業舎	大町市大町5095-20	株式会社 井内工務店	大町市大町4802-6
株式会社 伊藤金物商会	大町市大町1285-1	株式会社 奥村印刷所	大町市大町2470
株式会社 今溝建材	大町市大町4742-32	有限会社 北辰印刷	大町市大町3871-1
養老乃瀧 大町駅前店	大町市大町3173		

法人会員にご協力いただきますと、社員の皆さんが行うボランティア活動に対して会社名で「ボランティア活動保険」に加入することができます。

また、法人会員様が実施する生活困窮者就労支援における「就労訓練事業」「就労準備支援事業」についても保険制度に申し込むことが可能です。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 社会福祉法人 大町市社会福祉協議会 TEL22-1501



お寄せいただいた法人会費は、地域福祉活動・ボランティア活動の支援や推進に活用させていただきます。

法人会員は引き続き募集中です。皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



「大町市社会福祉大会」の様子

法人会費（年額）

1口 5,000円（1口から加入いただけます。）

大町市社会福祉協議会の一般会費納入のお願い(令和2年度分)

会費

600円

(1世帯当たり)

会費は地域活動やボランティア活動などの財源として活用します。

- **納入方法** 自治会を通して納入いただくか、納入窓口までお持ちください。
- **期 間** 令和2年4月1日(水)～5月29日(金)※土・日曜日、祝日は除く
- **受付窓口** 大町市・八坂・美麻総合福祉センター、平・常盤・社公民館
- **問い合わせ** 大町市社会福祉協議会 TEL22-1501

一人で悩むよりもまず相談！
お気軽にご相談ください

社協の相談事業

事前予約にご協力ください ☎ 22-1501 (大町市)

心配ごと相談・司法書士相談

日々の暮らしの中の大小の悩み事について、解決の糸口を相談者とともに見い出していく相談窓口を開設しています。複数の相談員で相談に応じますので、お気軽にお電話ください。

大北地域心配ごと相談日程 4月・5月

期 日	時 間	内 容	担当者	会 場	問い合わせ
4月	4月13日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談員	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22-1501
		13:00～15:00	司法書士相談		
	4月27日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談員		
		13:00～15:00	司法書士相談		
	4月14日(火) 4月28日(火)	13:30～15:30	なんでも相談	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	4月1日(水)	13:00～15:00	生活全般 子育て	民生委員 児童委員	ゆうあい館 松川村社協 ☎62-9000
	4月8日(水)	13:00～15:00	法律相談	弁護士	白馬村保健福祉 ふれあいセンター ☎72-7230
5月	5月11日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談員	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22-1501
		13:00～15:00	司法書士相談		
	5月25日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談員		
		13:00～15:00	司法書士相談		
	5月12日(火) 5月26日(火)	13:30～15:30	なんでも相談	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	5月13日(水)	13:00～15:00	生活相談 人権相談	民生委員 人権擁護委員	ゆうあい館 松川村社協 ☎62-9000
	5月13日(水)	13:00～15:00	心配ごと相談	人権擁護委員 司法書士 民生委員	白馬村保健福祉 ふれあいセンター ☎72-7230

ふれあいの窓

善意の寄附をありがとうございます

【現金】

北アルプス青年会議所シニアクラブ

………… 30,000円

昭和電工(株)大町事業所 …………… 100,000円

日本禁煙友愛会大町支部 …… 14,000円

【使用済み切手等】

市川 尊典、匿名多数

敬称略 1月16日～3月15日受け付け分

食品の寄付にご協力ください

大町市社協では、生活に困窮している方の社会的自立を図るため、長野県・大町市生活就労支援センター(まいさぼ大町)において、相談・就労支援を行っています。その一環として一時的に食品を提供することにより、生活の一部を支えるとともに、困窮状態から脱却できるように支援を行っています。

現在、提供する食品が不足している状況のため、食品の寄付について下記によりご協力いただければ幸いです。細部については相談、調整の上、対応させていただきます。

食品の種類：缶詰、カップ麺、レトルト食品、非常食、白米等
いずれも消費、賞味期限が1か月以上あるもの

問い合わせ先 大町市社協 TEL22-1501まで

2020年度 成年後見無料相談会を開催します

判断能力や意思能力が不十分な方が安心して地域で暮らせるよう、財産管理や身上監護（生活面の配慮や手続き）の支援等の成年後見制度の手続きや後見制度の利用が考えられる方を対象に法律や福祉の専門家による相談会を実施します。

◆日程と場所 時間はいずれも 午後1時30分～午後3時30分

第1回	4/23(木)	大町市総合福祉センター2階小会議室	第7回	10/22(木)	大町市総合福祉センター2階小会議室
第2回	5/28(木)	小谷村役場2階会議室	第8回	11/26(木)	池田町総合福祉センター2階大会議室
第3回	6/25(木)	大町市総合福祉センター2階小会議室	第9回	12/24(木)	大町市総合福祉センター2階小会議室
第4回	7/30(木)	白馬村保健福祉ふれあいセンター2階学習室	第10回	1/28(木)	松川村保健センター問診室
第5回	8/27(木)	大町市総合福祉センター2階小会議室	第11回	2/25(木)	大町市総合福祉センター2階小会議室
第6回	9/24(木)	大町市総合福祉センター2階小会議室	第12回	3/25(木)	大町市総合福祉センター2階小会議室

◆問い合わせ先 北アルプス成年後見支援センター TEL0261-22-1550（要予約）
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前8時30分～午後5時30分

助成金のご案内

みずほ教育福祉財団 第37回 老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業（令和2年度）

高齢化社会を迎え、高齢者が住みなれた街で安心して生活するための、地域住民・ボランティアによる主体的かつ活発な福祉活動に対するニーズが、一段と高まっています。本助成事業は、高齢者を主な対象として活動するボランティアグループおよび地域共生社会の実現につながる活動を行っている高齢者中心のボランティアグループに対し、活動において継続的に使用する用具・機器類の取得資金を助成します。

◆必要要件

- ①グループメンバー：10人～50人程度 ②活動実績：2年以上 ③本助成を過去3年以内に受けていないこと
- ④規約（会則）、活動報告書類および会計報告書類が整備されており、規約（会則）に定めるグループ名義の金融機関口座を保有していること。

◆対象となるグループ

- ①法人格を有する団体 ②老人クラブおよびその内部機関 ③自治会・町内会およびその内部機関

◆助成対象となる活動内容

- ①高齢者を対象とした生活支援サービス
…食事・清掃・友愛訪問等の生活を援助する活動や住宅補修・庭木の手入れ等の生活を改善する活動に必要な用具・機器等
- ②高齢者による、地域共生社会の実現につながる活動
…高齢者が中心となって行う、こども食堂、学習支援、地域清掃、パトロール等の活動に必要な用具・機器
- ③高齢者と多世代との交流を図る活動
…幼児・児童との交流活動や地域の伝統文化を伝承する活動等に必要な用具・機器等
- ④レクリエーションを通じて高齢者の生活を豊かにする活動
…高齢者を対象としたレクリエーション活動に必要な運動用具・機器・遊具等

◆応募方法および期限 所定の申請書に必要事項を記入の上、都道府県・指定都市または市町村社会福祉協議会の推薦を受け、みずほ教育福祉財団に直接郵送する。《期限》令和2年5月22日（金）必着
※社会福祉協議会の推薦手続きには時間を要する場合がありますので、事前に連絡を行ってください。

◆応募要領・申請書 当財団のホームページ（<http://www.mizuho-ewf.or.jp>）からダウンロードできます。
※この外にも「配食用小型電気自動車寄贈事業」（6/5必着）もあります。助成金関係は、長野県社協ホームページ等にも掲載されておりますが、社協窓口でご相談ください。

「社協 おおまち」へのご意見、ご希望、投稿など皆さんの声をお寄せください。

〒398-0002 大町市大町1129 大町市総合福祉センター内

編集・発行：社会福祉法人 大町市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL22-1501 FAX22-7071

URL <http://www.omachishakyo.org/> E-mail soumukikaku@omachishakyo.org