あいネット あきる野

社会福祉法人 あきる野市社会福祉協議会
〒197-0812 あきる野市平沢175-4 秋川ふれあいセンター内 ☎042-559-6711

社協HP QRコード

NO. 154
2020. 3月号

台風第19号災害　その時 社協は何をした

土砂崩れ
堤防決壊
床下・床上浸水
河川の氾濫・越水
通行止め
避難生活

台風第１９号により被害を受けた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。
今回の活動では、社協会員会費や社協への寄附金を活用、ボランティアと一緒に被災した方々の支援をしました。

ボランティアの協力で、被災者の「困った」を「助かった」に変える

＊ボランティア調整＊
＊市役所との連携＊

＊被害状況の確認＊
＊個別訪問調査＊

＊炊き出し＊
＊避難所へ毛布配布＊

＊家財の運び出し＊
＊床下・床上の泥出し＊

地域の課題を地域の人と一緒に解決

社協は地域住民、ボランティア、関係団体と連携し、被害状況や困りごとに合わせて個人宅や地域そのものを支援する組織です。被災者が元の生活に近づけるよう、発災後の片付けからその後の生活まで関わり続けるため、避難所の運営支援や炊き出し、不安を和らげるための茶話会を行うなど幅広く対応することができます。

必要に応じて全国からボランティアが手伝いに来ますので、柔軟で寄り添った対応もすることができます。「手伝ってほしい」という想いと「手伝いたい」という想いをつなぎながら支援します。

令和元年10月13日から
令和2年1月31日までの活動実績

【活 動 地 域】山田、中村、留原、舘谷地域
【活 動 件 数】延２３件
【活 動 者 数】延１４９名

地域住民の想いが命と生活を守る

今回の台風で最も大きな被害を受けた山田地域では、秋川の堤防が決壊し、床下・床上浸水の甚大な被害がありました。台風が過ぎた翌日には、自治会長をはじめ自治会員である地域の住民が１００名以上集まり、道路や敷地内の泥かきなどを行いました。

その他の地域でも事前の避難連絡や当日の情報収集などを行い、自治会館を臨時避難所として開放し、台風が過ぎた後も心配な方への安否確認や助けあいがありました。

＊＊＊　山田地域の自治会長の言葉　＊＊＊

台風が上陸する前から避難誘導の連絡を入れたり、消防団の見回りがあったことから、人的な被害が発生しなかったことは不幸中の幸いだった。普段から自治会活動の中で顔の見える関係を築き、防災訓練などがあったからこそ、今回のような対応が出来たと思う。

＊＊＊　被災者の言葉　＊＊＊

あきる野市に長く暮らしているが、こんなことは初めてだった。すぐに地域の人が駆け付け作業してくれたことやボランティアの皆さんも一生懸命手伝ってくれたことにとても感謝している。社協が災害時に支援してくれることを初めて知った。

自分が助けてもらったので、別の地域で被害があったら私も駆け付けて手伝いたい気持ちになった。

＊＊＊　ボランティアの言葉　＊＊＊

私の住んでいる地域では被害がなかったので、社協と一緒に泥出しや家財の運び出しに関わることができた。何かしたいけれど被災者の邪魔にはなりたくないので、社協が中心となってボランティアの役割を決めてもらい調整してくれたのでスムーズに活動ができた。

自分×地域

困ったときはお互いさま いつまでも自分らしく地域で暮らすために

日本は健康寿命が長く、人生１００年時代といわれています。誰もが元気に活躍し続け、安心して暮らせる地域づくりの政策が始まっています。あきる野市でも様々な健康づくりに関わる取り組みによって、東京都の平均を上回る健康寿命となっています。私たちがいつまでも自分らしく生活するためには、一人一人が食事や運動に気を使い元気でいることを前提に、その上で、地域の活動に参加したり社会とつながりを持つことが重要となります。社協でも住民同士の助けあいを通して誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めていきます。

安心して暮らせる地域づくりのためには、地域の皆さんによる助けあいが大切です。

地域活動に参加する自分らしさ

【健康で楽しく暮らすヒント】

友人・知人と会う	普段から連絡を取り合うことで、様々な価値観や刺激を得ることができ、お互いが変化に気付くことができます。
好きなことを見つける	自分の好きなことをしている時は、時間が経つのも忘れ、没頭したり気持ちが落ち着きます。
外出の機会を増やす	生活にメリハリをつけるために積極的に外出する機会を増やしましょう。
笑顔を意識する	気持ちは身体に大きく影響しますので、前向きな気持ちでいることがとても大切です。
地域活動に参加する	自分を知ってもらい、隣近所を知ることで、自分らしい生活が広がります。

【地域活動に積極的に参加している方をご紹介】

山口恭平さん

数年前から熟年男性のボランティアグループ「さわやか倶楽部」に参加し、ボランティア活動をする他、定年後に趣味で始めた弓道では、毎日のように弓道場へ通い腕を磨いています。私は「定年後は新たな挑戦のチャンス」と思い、５０歳頃から思いを巡らせていましたが、今は新たな仲間もでき、その頃の想像以上に充実した楽しい毎日を送っています。

上杉秀子さん

２年程前から「楽しいストレッチの会」に参加し、同世代の方々と体を動かし談笑することでパワーをもらっています。参加したきっかけは体を動かすことでしたが、今では仲間との会話や活動を「楽しむ場」となっています。人とのつながりを楽しめる場所が地域に増えるといいなと思っています。

助けたり 助けられたり できる地域に

地域は、子どもから高齢者まで年齢を問わず、多様な価値観を持つ人が、お互いに関わり合いながら生活する場であり、障がいを抱えていたり、生活が困難であったりと困りごとも人それぞれです。

皆さんの困りごとは、法律や制度だけでは解決することはできません。昔から「お互いさま」「お節介」「世話焼き」などの言葉があるように、住民同士が関わりを持って、お互いに助けあうことで解決してきました。また、必要に応じて専門家と連携して困っている人を支えてきました。

これからは、「支援を受ける人」「支援する人」と分けるのではなく、できることをできる範囲で支えあう仕組みが必要となります。そのためにも、多くの皆様の参加と協力が求められます。

【上手な助けあいのヒント】

不安や困りごとを他人に話す	自分が「つらい」「困った」「不安だ」「どうにかしたい」と思ったら、迷わず誰かに話すことが大切です。
心配な人がいれば気にかける	地域の様子や隣近所の様子を気にかけることは助けあいの入り口です。無関心は孤立の始まりです。
できる限り地域や人と関わる	どんな人でも自分らしく生活したい気持ちを持っています。お互いさまとなるよう関わりを持ちましょう。

【地域で始まる新しい動き】

高齢化率の上昇に伴い、介護保険制度等の公的制度だけでは限界となってきています。そこで、高齢者を地域で総合的・包括的に支え合う仕組みづくりとして住民同士の交流の場を増やす取り組みが進んでいます。

【日頃のつながりから始まる】

町内会・自治会のような身近な範囲で行う活動は、参加しやすく、日常的なつながりに発展しやすくなります。関係ができると付き合いが深まり、助けあいが生まれるきっかけとなります。地域活動に参加している皆さんからは、「家から出るきっかけが出来た」「知り合いを誘いながら輪が広がっている」「活動の運営にやりがいを感じてきた」との意見が出ています。

活動の種類

1. 茶話会・レクリエーション
2. グラウンド・ゴルフ
3. カラオケ
4. 農作業
5. 多世代交流　　など

たけうち鍼灸院
完全予約制
050-5438-3203
https://keika-ac.com/
あきる野市伊奈 825-1

amu-life.com Massage
指圧・マッサージ・はり・灸・在宅訪問治療
アミュー治療院（昭島本店・立川店）
アミュー在宅マッサージ
☎042-513-7800　共通
健康保険でご自宅に往診治療します
☆国家資格施術師が行う保険適用の訪問治療制度です
☆介護保険とも併用可（要医師同意）
☆１回 300 円程度（自己負担１割の方）☆体験できます
昭島本店：昭島市美堀町 4-25-8　（外来・往診）P有
http://www.amu-life.com/medical

広告募集
あいネットあきる野に
貴社の広告を掲載しませんか
・年間６回発行（奇数月１５日）
　１回２３,０００部
　市内新聞折り込み及び関係機関へ配布
・費用は１回１０,０００円～
問合せ　総務係　☎５５９－６７１１

いざという時や、住み良い環境で生活するために、町内会・自治会に加入しましょう！

ボランティア団体の活動を支援
ボランティア・市民活動団体助成金活動報告

社協では、地域福祉活動へ多くの市民が参加すること、ボランティア・市民活動の活性化を図ることを目的とし、事業費の一部を助成しています。「ともに支えあい 笑顔のまち あきる野」を目指して、地域福祉を推進する団体を応援しています。

●ボランティアサークル「さわやか倶楽部」

市内の障がい者施設の利用者と職員を招き、さわやか倶楽部員が調理したカレーライスを共に食べ、交流を深めました。演芸ボランティア団体「イリマレイアロハ」のフラダンスを見たり、ゲームをしたりして、楽しい1日を過ごす事ができました。今後の活動の原動力になりました。

●傾聴ボランティアの会「ともしび」

「傾聴」を通して、幸せの一助となればと講演会を実施しました。相手の気持ちを聴くこと、傾聴の大切さを学び、日々の生活や職場の人間関係などに生かしたい等の感想をいただきました。今後もたくさんの方に寄り添った活動をしていきたいと思います。

●朗読ボランティアサークル「えくぼ」

「音訳」という活動がどのような活動か一人でも多くの方に理解してほしいという思いで学習会を実施しました。文章を読むといっても、聞き手へ聞きやすく伝わりやすく読むのはとても深く難しいもので、実際に文章を読みながら、それぞれ先生にご指導いただきながら丁寧に学ぶ事が出来ました。これからの音訳活動でも生かし、利用者へ声を届けていきたいです。

あきる野ボランティア・市民活動センターは、皆様の活動を支援します

住民の意思により活動する社会奉仕団体、当事者団体等で、地域福祉活動の活性化に寄与する団体の支援をしています。登録したボランティア・市民活動団体は、活動の支援として、秋川ふれあいセンターのボランティアルーム、ロッカー、レターボックスが無料で使用できます。登録を希望される団体をはじめ、団体の立ち上げを検討している方など、お気軽にご相談ください。

また、登録団体との共催事業も実施しています。団体の活動を知るきっかけやボランティア活動を始める第一歩となります。事業や講座のご案内は、本広報紙やあきる野ボランティア・市民活動センターのホームページ等で周知いたしますので、ご確認ください。

あきる野ボランティア・市民活動センター
ホームページＱＲコード

高齢者の仲間のために役立ててほしい「あ高連支え合い募金」を社協に寄附

あきる野市高齢者クラブ連合会（太田勝久会長）より、毎年社会奉仕活動の一環として取り組まれている「あ高連支え合い募金」について、今年は総額５８６,４４０円を社協にご寄附していただきました。多額の寄附に心から感謝いたします。

「あ高連支え合い募金」は、社協が行う高齢者や障がい者等への自主事業「ふれあい食事サービス」や「有償家事援助サービス」等に活用してほしいと、全市４５の高齢者クラブの会員が、お茶のみ会や忘・新年会、清掃活動などの都度、１年をかけてコツコツ貯めたものです。

募金集計作業を担当した社会奉仕部会の皆さん◀

市内の高齢者の仲間たちの役に立ってほしいとの思いと、ゆくゆくは私たち自身がこれらのサービスを受ける時が来るもしれない。だからこそ高齢者同士が互いに支え合うことが重要であることから、「あ高連支え合い募金」と名付けられました。

【問合せ】あ高連事務局（社協五日市事務所）☎５９５－０８１８

ＪＡあきがわより寄附「冬キャンペーン定期預金」

１月３０日（木）、ＪＡあきがわより１２万円のご寄附をいただきました。ＪＡあきがわが独自に実施した「冬キャンペーン定期預金」は、地域の福祉活動に貢献することを目的に同定期預金にご協力いただいた方の預金額の０.０１５％相当額を、ＪＡあきがわが拠出し、管内にある３つの社会福祉協議会に寄附する取り組みです。

いただいたご寄附は、社協が行う地域福祉活動の貴重な財源となり、地域の皆様へのふれあい食事サービスや移送サービスなど、各種福祉サービスに利用させていただきます。

▲目録の受け渡しをするＪＡあきがわ坂本組合長(左)と社協倉田会長(右)

▲「冬キャンペーン定期預金」周知チラシ

ご寄附ありがとうございました

令和２年　１月～２月　寄附金　１２件（匿名含む）　1,227,704円
寄附物品　１７件（敬称略、順不同）

【寄附金】

あきる野市空手道連盟	30,000円
デイサービス のらぼう	2,850円
秋川農業協同組合	120,000円
東海大学菅生高等学校中等部父母の会	106,670円
臨済宗建長寺派東京２部	50,000円
古城久美生	30,000円
あきる野市更生保護女性会	10,000円
あきる野市高齢者クラブ連合会	
①東老連　災害救援拠金	261,744円
②あ高連支え合い募金	586,440円
（有）オートアロウ	10,000円
草花保育園　保護者会	10,000円
匿名	10,000円

【物品】…使用済み切手など

・近藤醸造（株）
・（有）杉田燃料店
・（有）ベベノジマ
・（株）ネオテック
・（有）オートアロウ
・デイサービスのらぼう
・秋留台すみれ会
・長接骨院
・古城久美生
・宮崎節子
・外沢春夫
・吉澤正浩
・田中イサ
・乙津宏子
・吉澤由紀子
・菊地美子
・神田由紀子

募集　太鼓を叩いてボランティア
ドラムサークル体験

障がい者の当事者団体である「あきる野able」の音楽療法の活動を体験します。民族楽器の「太鼓」を叩いて、リズムに乗って一緒に楽しみましょう。親子参加も可能です。

◆日　　時　５月１７日（日）午後２時～４時
◆集合場所　秋川ふれあいセンター　２階　寿の間
◆内　　容　楽しみながら音楽療法の活動（ボランティア）の体験
◆対　　象　ボランティア活動に興味がある方
◆講　　師　ドラムサークルファシリテーター協会所属
　　野田憲一氏（Groove Connect代表）
◆定　　員　２０名（申込み順）
◆参 加 費　５００円（１人）
◆申込み方法　電話にて受付
◆申込み・問合せ　あきる野ボランティア・市民活動センター
　　☎５９５－９０３３

募集　ちょこっとボランティア体験
お弁当の配達でボランティアデビュー

ふれあい食事サービス事業の配食ボランティアとして、高齢者や障がいのある方にお弁当を届け、最近の様子を確認する活動です。

◆日　　時　①５月１３日（水）、１４日（木）
　　午前１１時～午後０時３０分
　　②５月２０日（水）、２１日（木）
　　午前１０時３０分～正午
◆集合場所　①社協五日市事務所
　　②秋川ふれあいセンター　１階　調理準備室
◆活動内容　お弁当の配達、ボランティアの体験講話
◆対　　象　市内在住、在勤の方
◆定　　員　各日５名（申込み順）
◆申込み方法　電話にて受付
◆申込み・問合せ　あきる野ボランティア・市民活動センター
　　☎５９５－９０３３

深沢自治会　会長　澤入　昇 氏

自治会員みんなでつくる「花とアートの里」深沢

深沢自治会は山間部に位置しており、３５世帯で構成する規模の小さい自治会ですが、自治会の加入率１００％を誇る結束力の強い自治会で、新年会や敬老会、防災訓練、５月の祭礼などの自治会行事を皆で協力し合って行っています。

深沢も他の多くの地域と同様、高齢化が課題となっておりますが、５月の祭礼の際には、実家を離れていった若者たちが帰省し、祭礼を盛り上げてくれます。特に、マスのつかみ取り、金魚すくいなどは、小さな子どもたちが大喜びで参加しています。

また、そうした行事を通じて、住民全員が顔見知りになっていることが自治会の自慢でもあります。

【自然を活かした地域活性化】

この地域の豊かな自然は貴重な観光資源となっており、キャンプ場やあじさい山、野草園、樹齢３００年とも言われる「大カシの木」などが有名です。

更に、「あきる野市の匠」に認定されている、木彫美術家の友永詔三さんが運営する「森の小さな美術館」などがあり、毎年多くの観光客が深沢を訪ねてくることから、私たちは深沢地区を「花とアートの里」と呼んでいます。

【自治会への想い】

私は、この３月末で自治会長としての任期を終え、次の会長へ引き継がれます。

思い返すと自治会長としての４年間は、忙しくも、深沢の皆さんに支えられ、あっという間に過ぎていった気がしますが、観光客の方が、この地域を訪れ「ここに住みたい」と言って下さることもあり、深沢の魅力を改めて感じることができる良い機会となりました。

これからも自治会で協力し合い、深沢の魅力を発信していきたいと思います。

防災訓練の様子

募集　イクメンパパあつまれ！
親子で母の日ギフトづくり

母の日ギフトを制作し、奥様へ日々の感謝の気持ちを伝えませんか。参加者はみんなパパなのでパパ友をつくり、より楽しい子育てライフを送りましょう。当日は、パパ向け子育て講座も実施します。

◆日　　時　５月９日（土）午前９時～正午
◆場　　所　秋川ふれあいセンター　２階　寿の間
◆内　　容　①母の日ギフト製作　②子育て講座
◆対　　象　未就園児のお子様とそのお父さん
◆講　　師　斎藤哲氏（NPO法人オトナノセナカ代表）
◆定　　員　２０組（申込み順）
◆参 加 費　５００円
◆申込み方法　電話にて受付
◆申込み・問合せ　あきる野ボランティア・市民活動センター
　　☎５９５－９０３３

募集　毎年５月は赤十字月間です
人道的支援の活動資金にご協力を

日本赤十字社では、毎年５月の赤十字月間を中心に活動資金のご協力をお願いしています。

地域の皆様からお預かりした活動資金は、日本赤十字社東京都支部に全額送金され、救護活動や人道的な活動に役立てられます。

あきる野市内では、令和元年東日本台風（台風第19号）の際に、避難所へ簡易マットレスや災害用救援物資を届けました。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

◆問合せ　日本赤十字社東京都支部あきる野市地区事務局
　　（あきる野市社会福祉協議会　秋川事務所内）
　　☎５９５－９０３３

募集　司法書士に無料で相談できます
成年後見制度専門相談

福祉サービスの苦情相談や成年後見制度に関すること、判断能力が不十分な方の権利擁護相談ができます。

◆日　　時　５月１２日（火）午後２時～４時
◆会　　場　秋川ふれあいセンター　１階　会議室
◆対　　象　市内在住で成年後見制度等について相談したい方
◆定　　員　３名（１人４０分）※予約制
◆そ の 他　障がい等により会場に来ることが難しい方は電話にてご相談ください。訪問等による対応も可能です
◆申込み・問合せ　相談支援係　☎５３３－３５４８

募集　最大５,０００円が受け取れる
活動してポイントを貯めよう

介護予防の観点から、市内在住の６５歳以上の方（介護認定を受けていない方）が生き生きと元気に暮らすことを目的に、福祉施設での活動を希望する方を対象とした事業です。

あきる野市 介護支援ポイント制度

◆登　　録　介護支援ボランティアとして登録
　　（ボランティア保険への加入が条件となります）
◆活　　動　指定の福祉施設で活動
　　例）話し相手、ゲーム相手、配膳、外出、レクリエーションの手伝い、草刈り、清掃、裁縫などの作業活動を行うと１時間につき１スタンプを受け取ることができます。
◆交 付 金　１年間貯めたスタンプをポイントに変換し、ポイント数に応じて最大５,０００円の交付金を受け取ることができます。（1ポイント１００円に換算します）
◆申込み・問合せ　あきる野ボランティア・市民活動センター
　　☎５９５－９０３３

次号あいネットあきる野は、５月15日発行予定です