そ・ら・ら

No.111　平成28年７月11日

発行：社会福祉法人
白馬村社会福祉協議会
〒399-9301白馬村北城7025
白馬村保健福祉ふれあいセンター内
TEL（0261）72-7230
FAX（0261）72-7003
メールアドレス　syakyo@vill.hakuba.lg.jp
ホームページ　http://hakuba-syakyo.jp

社協はくば

だれの上にも広がる空
歌声をひびかせよう！
空（そ・ら）はみんなのもの。

塩の道まつり　5月4日（水）

白馬民踊同好会の皆さんが、
スタート地点の梅池自然園で
白馬小唄を披露してくださいました。

今年は塩の道の笠を
かぶって踊りました！

山本扶美枝さんの
生歌&生演奏にて。

大北地区障がい者運動会　6月18日（土）

大町市総合体育館で行われた大北地区障がい者運動会。
みんなで力を合わせてがんばりました！
結果は準優勝！おめでとう！！

大北の合戦！
すばらしいチーム
プレイでお尻の
風船を守りました！

玉入れも
がんばりました！

☆困りごと・ボランティアのご相談は**【白馬村社会福祉協議会】**へ･･･
TEL72-7230(直通)または72-5000(内線3102～3104)FAX72-7003
☆介護・介護予防などのご相談は**【地域包括支援センター】**へ･･･
TEL72-6667(直通)または72-5000(内線1149)FAX72-7001

※この機関誌発行には、赤い羽根共同募金の配分金が使われています。

子育てママ・パパへ 地域に頼ってみませんか？

仕事と子育ての両立が大変。育児に疲れきってしまった。
引っ越してきたから、頼れる家族もいないし、友達にも頼みずらい。

もともと、子どもが好きだったので。　自分の空いている時に人の為に何かできるなら。
自分が利用していて、子育ても落ち着いたから今度は自分がサポートしてみたいと思ったから。

子育てサポーター　講座開催しました！

6月7日（火）と14日（火）ファミリーサポート講座（子育て編）を開催しました。当日は、7名の参加者が集まり既に登録している人が5名、今回初めて参加する方が2名でした。 講座では、こどもの成長発達と事故防止と身近なものを用いた手当、乳幼児の心肺蘇生法を勉強しました。バンダナ3枚で頭部止血、ストッキングで前腕固定をする方法等初めて知る事ばかりでした。

また、東日本大震災の実例をみて、乳幼児はもちろん、その子を抱える親も弱者になると知り、その支援の大切さを学びました。

参加者に聞きました！

サポート歴 14年のベテラン

泉（いずみ）　砂智（さち）さん

①サポート会員になったきっかけは？

設立当初（平成14年）、募集を知って話し合いの会合に出席したのが、きっかけです。

②もともとお子さんが好きだったのですか？他にボランティアしていますか？

息子２人がいますが、子育ての経験で、小さいお子さんに関わることが出来るかなと思いました。他には、読み聞かせグループ「てぶくろの会」に所属してます。

③続けてみて感想は？

たくさんのお子さんをみさせていただきました。お母さんたちの助けに少しでもなれていれば幸いです。

④今後の抱負は？

今まで同様、活動できればと思っています。

今から会員になってみようかな

服部（はっとり）　知子（ともこ）さん

①サポート講座にでようと思ったきっかけは？

地域のために、自分ができることは何だろうと考えていた時に、ファミサポのチラシを見つけました。子どもが好きなことと、子育て中のお母さんを応援できたら…と思ったのがきっかけです。

②もともと子どもが好きだったのですか？

はい。大好きです！子供の小さな手、澄んだ瞳。泣いていても笑っていてもかわいいです。

③実際に講座に参加してみて感想は？

いざという時の手当の仕方などを学べてとても勉強になりました。

④今後、活動してみたいと思いますか？

子育ての経験を活かして、ご協力できればうれしいです。

具体的な依頼内容
・お子さんの一時預かり
(平日、休日の日中の預かり、保育園や支援ルーム終了後～夜までサポート会員宅で預かり)
・産前産後の生活サポート
(妊娠中、産後に掃除や食事づくりの手伝い)
・受診中の見守り
(上の子が母と受診中、弟と妹を駐車場で見守り)
など。

昨年の利用実績：60件
サポート会員数：26名
依頼（利用）会員数：35名

ファミリーサポートは、子育てと高齢者・障害者分野がありますが、上記は子育てのみの数字です。

料金：1時間600～700円
交通費：1kmあたり30円

お申込み・問合せ

白馬村ファミリー・サポート・センター（社会福祉協議会事務局内）
ＴＥＬ：0261-72-7230　　ＦＡＸ：0261-72-7003

夏休みだよ！ ボランティアチャレンジ

◆対象者　①小学５年～中学３年
　　②小学１年～小学６年
◆定　員　①5 名程度
　　②10 名（放課後児童クラブの活動としても行います。）
◆参加費　無料
◆集　合　ふれあいセンター（集合時間の５分前にはお越しください。）
◆申込み期限　① ７月 26 日（火）
　　② ８月 10 日（水）

① 8／2(火) お手伝い募集！ じゃがいも掘り

□日時／８月２日（火）
　9:00 ふれあいセンター集合　13:00 頃おわり
□内容／地域に出て、じゃがいも掘りのお手伝い
　お昼もついてるよ♪
□服装／作業できる服装、長靴
□持ち物／帽子、水筒、タオル、雨具（カッパ）、
　軍手、他必要なもの
≪雨天時 ８／９（火）延期≫

② 8／17(水) 8／19(金) 紙すき体験

□日時／８月 17 日（水）
　10:00 ふれあいセンター集合　12:00 過ぎ終了
□内容／牛乳パックを使って、手作りはがきを作ろう！
□服装／汚れても良い服装

⇩ 数日乾かしてから…

●日時／８月 19 日（金）
　13:30 ふれあいセンター集合　15:30 頃終了
●内容／作ったはがきにメッセージを書いて、家族や地域の人に送ろう♪
●服装／汚れても良い服装

ボラチャレ参加申込書

申込書は、社会福祉協議会に持参、FAX または電話にてお願いします。
TEL：0261-72-7230　FAX：0261-72-7003

（ふりがな）
氏　　名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
住　　所：白馬村　城＿＿＿＿＿＿
参加する内容：　①　②　（参加希望に丸する）
学校名／学年：＿＿＿＿学校／＿＿＿年生
保護者氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
自宅の電話番号：＿＿＿＿＿＿＿＿
当日の緊急連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿

主催・お問合せ・申込み先　白馬村社会福祉協議会　（北城 7025）

いつまでも　いきいきと　自分らしく
～高齢者福祉～①

現在、国民の4人に1人が65歳以上という超高齢社会を迎えており、今後も早いスピードで高齢者人口が増加し、2050年には3人に1人が65歳以上になることが推計されています。
高齢者福祉は、高齢者が長年にわたって社会の進展に寄与してきた方々であるとともに、豊富な知識と経験を有していることから敬愛され、生きがいをもって健康で安心した生活を送ることができるよう、社会全体で支えていくことを目的に「老人福祉法」に基づいて発展してきました。

高齢者を支える制度

介護
介護保険法

福祉
老人福祉法

医療
高齢者の医療の確保に関する法律

虐待
高齢者虐待の防止、高齢者の擁護者に対する支援等に関する法律
（高齢者虐待防止法）

高　齢　者

雇用
高年齢者等の雇用の安定等に関する法律
（高年齢者雇用安定法）

福祉用具
福祉用具の研究開発及び普及の促進に関する法律

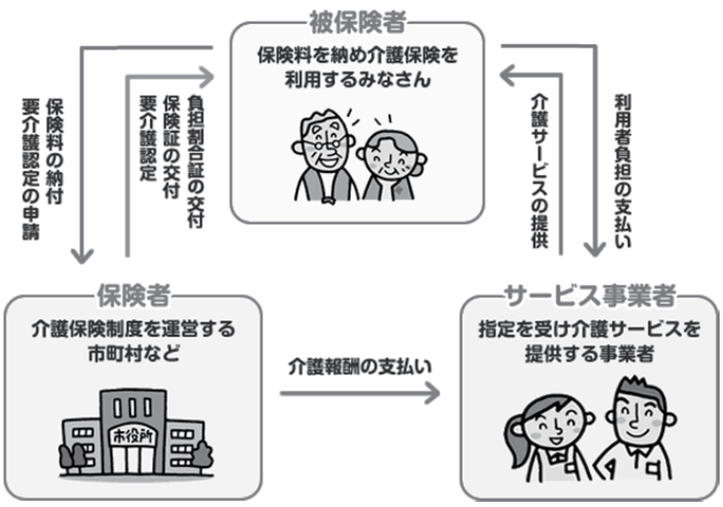
移動
高齢者、障がい者等の移動等の円滑化の促進に関する法律
（バリアフリー法）

年金
厚生年金保険法
国民年金法

住まい
高齢者の居住の安定確保に関する法律
（高齢者住まい法）

介護保険制度

介護保険制度は、介護が必要になった高齢者やそのご家族を社会全体で支えていく仕組みです。「介護が必要になる」のは限られた人だけでなく、誰にでもその可能性（これをリスクといいます）があります。このようなリスクを多くの人で負担しあい、万が一介護が必要になったときに、サービスを受けられるようにするのが介護保険制度です。



指定を受けた民間企業、社会福祉法人、医療法人、NPO 法人などが、「在宅サービス」「施設サービス」「地域密着型サービス」などを提供します。

被保険者（利用者）

40歳以上の人が対象となり、第１号被保険者と第２号被保険者に分かれます。

【第１号被保険者】
65歳以上の人
原因を問わず所定の介護や支援が必要と認定された人がサービスを利用できます。

【第２号被保険者】
40歳以上65歳未満の医療保険加入者
特定疾病が原因で所定の介護や支援が必要と認定された人がサービスを利用できます。

【お問合せ先】
介護に関する相談は包括までお気軽に。
地域包括支援センター
電話：０２６１－７２－６６６７

介護施設の紹介

白馬村社協デイサービスセンター「岳の湯」

白馬村社協デイサービスセンターは
・利用者をはじめ家族から喜ばれる施設であること
・明るくアットホームな家庭的な雰囲気のある施設であること
・なるべく自分のことは自分で行うことのできる施設であること
・ゆっくりと楽しく一日を過ごすことのできる施設であること
・地域住民と交流のできる施設であること
をコンセプトにサービスを提供します。

みんなの笑顔と、ひとりひとりの“居場所”があります

ご利用者様の一日

岳の湯到着

●AM　個別レクリエーション
皆さん好きな手作業レクに参加します。
手先を動かしながらおしゃべりに花が咲きます。

習字

刺し子

みこし作り

●入浴
みんなでおしゃべりをしながら、足をゆったり伸ばして入れる浴場のほか、車いすの方も入浴できる機械浴もあり、ご自宅で入浴が困難な方にもご利用いただけます。

●昼食
コック手作り愛情たっぷりの温かいお料理がテーブルに並びます。

●PM　体操・ゲーム
音楽に合わせてリズム体操やボール運動など、頭を使いながら楽しく体を動かしています。

●おやつ
作るのも楽しい♪食べるのも楽しい♪季節のおやつを提供します。

おやき作り

岳の湯出発

季節の行事、芸能鑑賞、おやつ作りなど、ご利用者様に笑顔で過ごしていただけるよう心がけています。

【お問合せ】
白馬村社協デイサービスセンター「岳の湯」
電話：０２６１－８５－０２０１

判断能力が不十分な方の生活や権利を擁護するための
日常生活自立支援（成年後見支援）

日常生活自立支援事業

高齢者や障がいのある方々が、住み慣れた地域で安心して自立した生活が送れるように、福祉サービスの利用などに関わる相談やお手伝い（援助）をし、その生活を支援する事業です。

①対象となる方

認知症の高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで判断能力が十分でないため日常生活での福祉サービスのご利用や、金銭管理などがうまくできない方々が対象になります。

②援助の内容

福祉サービスの利用援助
保健・医療・福祉サービスについての制度・内容を安心して利用できるようにお手伝いします。

金銭管理サービス
利用者本人に代わって、一定額の預貯金の出し入れ、公共料金・家賃の支払い、福祉サービス等の利用料の支払い、年金手当などの受領確認を行います。

書類等預かりサービス
預金通帳、権利証書、保険証書、実印、銀行印等の書類などを安全に保管します。

③利用料金

ご相談や支援計画の作成	生活支援員がお手伝いするとき
無料	利用料金…１時間当たり 1,000 円 交通費…１ｋｍ当たり 20 円

④利用の手続き

ご相談の受付
社会福祉協議会にご連絡ください。

※ご相談にあたってはプライバシーに配慮し、秘密は必ず守ります。

⇒

相談・お打合せ
専門的な知識を持った担当者がご自宅などを訪問し、親身になって相談にのります。

⇒

契約書・支援計画の作成
どんな支援が必要か、どんなことに困っているかなど、一緒に考え支援計画をつくります。

⇒

ご契約・援助の開始
支援計画に沿って生活支援員がお手伝い（援助）を行います。

成年後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなど精神上の障がいによって判断能力が十分ではない方について、家庭裁判所に申立てを行い、本人を援助する人（成年後見人等）を選任し、その人に法的な権限を与え、本人の代わりに法律行為を行うことができるようにする制度です。

北アルプス成年後見支援センター開所！（大町市総合福祉センター２階）

「家族が認知症になって、財産管理ができず困っている」「自分が病気等で判断能力がなくなったら、どうしたらいいのか」などの困りごとを、成年後見制度で支援する窓口が開所しました。
相談は無料。もちろん秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。☎0261-22-1550

業務内容
- 制度に関する相談や手続きのお手伝い
- 制度を周知する活動
- 成年後見人等の担い手支援
- 成年後見制度の市町村長申し立て支援
- 法人後見の受任

低所得・高齢者・障がい者世帯の生活を経済的に支えるための
生活福祉資金貸付

「生活福祉資金貸付制度」は、低所得者や高齢者、障がい者の生活を経済的に支えるとともに、その在宅福祉及び社会参加の促進を図ることを目的とした貸付制度です。

この貸付制度は、長野県社会福祉協議会を実施主体として、県内の市町村社会福祉協議会が貸付けや生活支援のための相談窓口となっています。

また、この貸付制度は民生委員の活動がきっかけで創設されたもので、貸付にあわせて民生委員も相談支援や相談窓口への橋渡し役を担っていただいています。

①ご利用いただける世帯

この貸付制度をご利用いただける世帯は、原則として長野県内に住民登録し居住する下記の世帯です。

低所得世帯	資金の貸付にあわせて必要な支援を受けることにより独立自活できると認められる世帯であって、必要な資金を他から借り受けることが困難な世帯 （世帯の市町村民税納付区分が非課税世帯程度）
障がい者世帯	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた者の属する世帯
高齢者世帯	６５歳以上の高齢者の属する世帯で、市町村民税納付区分が非課税世帯程度

（注）本資金の連帯保証人は貸付を受けることはできません。

②資金種類（全４種類）

- 総合支援資金
- 福祉資金
- 教育支援資金
- 不動産担保型生活資金

※各資金の概要や貸付条件については、
社会福祉協議会までお問い合わせください。

③連帯保証人

原則として、**連帯保証人が必要**です。

ただし、ケースによっては、連帯保証人を立てられない場合でもご利用いただけますが、貸付金利子が必要になります。

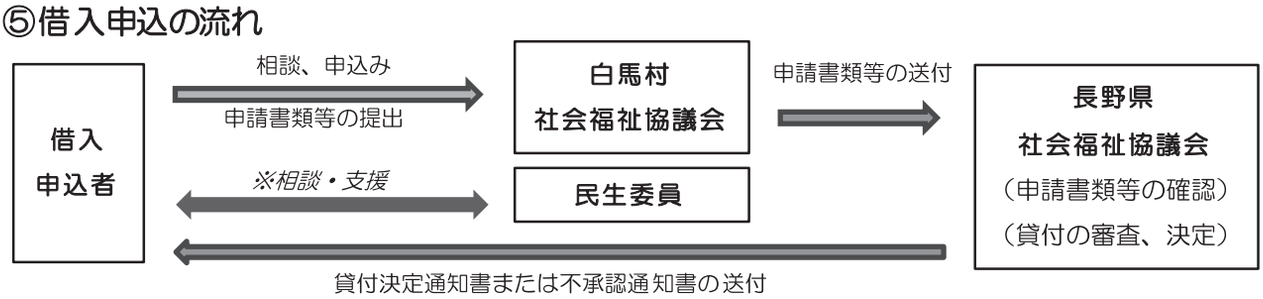
④貸付利子

連帯保証人を立てる場合　　「無利子」

連帯保証人を立てない場合　　「年 1.5%」

（注）「教育支援資金」および「緊急小口資金」については、連帯保証人の有無に係わらず無利子

⑤借入申込の流れ



※福祉費および教育支援資金の借入の場合、「民生委員調査書」が必須となります。

【お問合せ】白馬村社会福祉協議会　電話７２－７２３０／ＦＡＸ７２－７００３

ありがとうございます

寄付金

㈲彦工務店　彦工務店協力会

寄付品

石毛良平　木彫り６点
山岸速人　鉛筆３ダース、色鉛筆１０色
小野哲司
入浴用チェア、ステップ、マット各１点
匿名　パソコン、プリンター、ルーター各１点
西沢房子

（順不同・敬称略）

平成２８年　熊本地震災害義援金のご報告

ご協力ありがとうございます。

３０３，０３６円

（平成２８年５月３１日現在）

お寄せいただいた義援金は日赤長野県支部へ送金いたしました。
義援金の受付期間が平成２９年３月３１日まで延長となりました。
引き続き皆様の温かいご支援をお願いいたします。

白馬村社会福祉協議会カレンダー

7月

日	曜	内　　容
13	水	シニアクラブ　旅行
14	木	シニアクラブ　旅行
21	木	季節のふれあい弁当（神城）
28	木	季節のふれあい弁当（北城）

8月

日	曜	内　　容
2	火	抽選会・単位クラブ会長会
2	火	ボランティアチャレンジ（畑作業）
10	水	**司法書士無料相談**（福祉相談室） 13:00～16:00 ※要予約　１名３０分 お問合せ・ご予約は社会福祉協議会 電話７２－７２３０
17	水	ボランティアチャレンジ（紙すき①）
18	木	シニアクラブ　ゲートボール大会
19	金	ボランティアチャレンジ（紙すき②）
26	金	長野県身体障害者福祉大会

脳トレ　指先体操で脳の若さを保ちましょう！

指は第二の脳と言われています。指には脳につながる神経が多いので、指先を動かせば脳にたくさんの刺激が伝わります。指先を動かすことで脳は刺激され、血の巡りもよくなり、認知症予防やアンチエイジングの効果も期待できます。

主な指先体操のやり方

足し算指曲げ

①
左手指先を先に曲げておく

②
「1」で両手同時に1本ずつ曲げる。順に曲げて「5」で左手小指を伸ばす

③
10まで数えると元の状態に戻る

親指グーパー

①
両手の指を開く

②
右手親指は外、左手親指は中にして握る

③
手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る

指先合わせ

①
親指と人さし指の指先を合わせる

②
親指と中指の指先を合わせる

③
親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える

（注）短い時間でも毎日続ける。堤喜久雄氏の資料から

事前に用意もいらず、簡単にできる指先体操。
毎日のちょっとした隙間時間に行うようにして、脳トレや若返りに挑戦してみてはいかがでしょうか！