

うえのはら

# 社協だより

## 赤い羽根共同募金運動が始まりました



赤い羽根共同募金  
街頭募金の様子  
(上野原駅)  
詳しくは2ページ

- P2 …… 共同募金会上野原市支会だより
- P3 …… 善意の寄付をありがとう、防災に関する取り組みについて
- P4 …… 上野原ひまわりクラブだより、サロン活動紹介
- P5 …… 生活支援体制整備事業、ボランティア団体活動紹介、冬のフードドライブ実施のお知らせ
- P6 …… こころの健康相談窓口について
- P7 …… 福祉講話について、事務局通信
- P8 …… 上野原高校インターシップ生受入報告  
社協出展ブース紹介・用品募集のお知らせ(上野原オータムフェスティバル2024)

この広報誌は赤い羽根共同募金配分金などにより発行されています。



## 山梨県共同募金会 上野原市支会だより

## 赤い羽根共同募金運動が始まりました!



運動期間10月1日～令和7年3月31日  
 (歳末たすけあい運動12月1日～12月31日)  
 令和6年度目標額 6,045,000円



共同募金は、事前に使いみちや集める額(目標)を定め、地域の福祉のために活用される「計画募金」です。寄付が集まってから使いみちを考えるのではなく、地域の福祉施設・団体等からの助成の申請を基に助成計画を立案し、その計画に基づき、助成事業に必要とされる目標額を毎年定めています。

☆今年度集まった募金は、来年度行う地域福祉推進事業に使われます☆

## 赤い羽根共同募金街頭運動を実施しました!

10月1日(火)、上野原駅・四方津駅で山梨県共同募金会上野原市支会をはじめ、市社協役員、市議会議員、市民生児童委員協議会、上野原福祉作業所、上野原中学校、上野原西中学校の生徒が参加し、赤い羽根共同募金街頭募金運動を実施しました。当日は、通勤・通学時間帯の慌ただしい中、多くの皆様から募金のご協力をいただくことが出来ました。ありがとうございました。



▲上野原駅での街頭募金運動の様子

上野原駅募金額：25,404円



▲四方津駅での街頭募金運動の様子

四方津駅募金額：17,500円

## 赤い羽根共同募金の主な使われ方

皆様からいただきました募金は、市内の福祉施設や地域のふれあい広場の整備、サロンの活動助成など上野原市の福祉の向上に役立てられています。募金のおよそ80%が市内の福祉施設や福祉活動等に役立てられ、20%が県内の福祉施設や地域の福祉活動等に役立てられています。



①歳末の友愛訪問事業  
地域の民生委員さんが友愛物資(お米券)を持って一人暮らし高齢者宅などを訪問します。(歳末たすけあい募金)



②サロン活動等の助成  
ふれあいいきいきサロン、ボランティア団体に活動助成金を交付します。



③市社会福祉大会開催  
福祉功労者への表彰や感謝を行うとともに、地域福祉に関する記念講演を行います。



④ふれあい広場整備助成  
地域の公園の遊具修繕費用やベンチの設置費用のおよそ8割を助成します。



⑤社協だより発行事業  
身近にある福祉活動や、福祉サービスなど、さまざまな福祉情報を提供しています。

赤い羽根共同募金運動についてのお問い合わせは赤い羽根共同募金担当まで

# 善意の寄付をありがとう 市社協善意銀行事業（令和6年7月1日～9月30日敬称略）

- 金銭
  - 金 10,000円 海福義一
  - 金 30,379円 新一19組
  - 金 10,000円 奈良佳子
  - 金 5,000円 匿名
  - 金 4,844円 ふじみふれあいショップ7月分
  - 金 11,452円 ふじみふれあいショップ8月分
  - 金 14,062円 ふじみふれあいショップ9月分
- フードバンクへの指定寄付
  - 上野原ライオンズクラブ、岩田庄司、龍泉寺村上琛全、北都留退職現職女教師の会、龍泉寺、匿名
- 古切手
  - 上野原消防本部、野路映美、上野原市役所西原出張所、(福)にんじんの会、大目若葉会、オリムピックカントリークラブ、(有)相模鉄工所、デイサービスらくっと、富士航空電子(株)、コモアシニアクラブ、大鶴鶴寿会、佐々木房子、奥山崑久代、匿名

- 物品
  - 靴下 (7 足) 市川芳枝
  - 衣類 吉村チヨ子
  - 自転車 長田実千代
  - キーホルダー 温井百合子
  - 子ども用法被一式 水越テル子
  - オムツ他 北原ヒロ
  - タオル 佐々木房子
  - マスク、ティッシュ、カルタ、ノート他文具、ポーチ、巾着、シャンプー・コンディショナー、ウエットティッシュ、サニタリー用品、鉛ちゃんポーチ、座布団、座布団カバー、衣類、エコバック、手芸品匂い袋他、ストッキング、ヘアアクセサリ、毛布、肌着、アクセサリ、レンジ用スチーマー、キッチン用品、置物、ラジカセ、ケトル、ラジオ、手芸の本3冊、バック、エプロン・肌着、ポリ袋 匿名
- ペットボトルキャップ
  - 「島田の夏祭り」実行委員会 (島田地区社会福祉協議会)、談合坂デイサービスひまわり、Green café、(株)プリモ、(福)にんじんの会、市川芳枝、いちやまmart上野原店、奈良晴美、上野原市母子寡婦福祉連合会、オリムピックカントリークラブ、西井クリニック、サンメンバーズカントリークラブ、小俣敦子、阿部絹子、西原なかよし会、こどもの部屋、上野原市役所、波多野やよ江、上野原タクシー(株)、上野原更生保護女性会、(有)相模鉄工所、上野原西小学校、上野原郵便局、杉本岸子、安藤紀子、上野原消防署、デイサービスらくっと、鷹取加代子、石塚ミサ子、後藤ふみ恵、上野原福祉作業所、酒井平八、富士航空電子(株)、コモアシニアクラブ、大鶴鶴寿会、井上照代、キャラバンメイト、上野原市役所甲東出張所、上野原サンサングループ、水越絹江、守重和輝、上條青果店、河内美津江、コモアふれあい広場、明治安田生命上野原営業所、東山梨観光(株)、上野原市役所西原出張所、酒井信俊、秋山温泉、北都留森林組合、網野翠、西井酒店、佐藤正明、細田之男、小俣恵美子、フェリーチェ上野原、大久保敬子、社協広域いきいきサロン、匿名

**<ご寄付の振込について>**  
 社会福祉法人上野原市社会福祉協議会  
 会長 中村 照夫  
 JAクレイン上野原支店 普通預金0013024

お問い合わせ・ご相談は、善意銀行担当まで

## 防災に関する取り組みについて

### 上野原市防災フェスタ出展報告 “自分の出来ることから始めよう”

令和6年3月に、市社協職員の黒部匡哉主事が能登半島地震被災地社協の支援のため、災害ボランティアセンター運営スタッフとして石川県中能登町に派遣されました。  
 今回の出展では、災害ボランティアセンターの役割を周知するため、中能登町の災害ボランティアセンターで経験した活動をパネル化して展示し、他にも災害ボランティアで使用する道具の展示や動画などを上映させていただきました。数多くの方にブースに立ち寄りいただきありがとうございました。



▲災害ボランティアセンターの出展ブースの様子



▲災害ボランティアが使用する道具の展示



▲村上市長と山口議長に説明をする黒部主事

市社協における防災に関する取り組みのお問い合わせは 災害ボランティアセンター担当まで



# 上野原ひまわりクラブだより

## 第63回山梨県老人福祉大会

県下の高齢者福祉関係者と老人クラブ関係者が一堂に会し、高齢者福祉に尽くされた方々を顕彰するとともに、高齢者福祉の一層の向上と老人クラブの発展を期すために毎年開催されています。市からは、見事3名が受賞されました。

### 第63回山梨県老人福祉大会 被表彰者(敬称略)

🏆 山梨県知事表彰 松本喜久雄 (コモアシニアクラブ)

🏆 山梨県老人クラブ連合会会長表彰(育成功労表彰)  
佐藤好文(山風呂老人会)

🏆 山梨県老人クラブ連合会会長表彰(優良老人クラブ表彰)コモアシニアクラブ(会長:川口盛雄)



▲山梨県知事表彰の様子

## 第42号むろがや原稿募集

上野原ひまわりクラブ

2024 第42号「むろがや」  
原稿を募集します!!

上野原ひまわりクラブでは、単位クラブの皆様をつなぐクラブ会誌として、むろがや編集委員会より毎年「むろがや」を発行しています。

【募集期間】 令和6年9月2日～11月29日

【募集対象】 上野原ひまわりクラブ会員

【募集内容】

- ①ひまわりクラブ活動報告など  
単位クラブ活動、体験談、地域おこし活動、子供とのふれあい活動、世代間交流活動など  
(1人1作品、400字原稿用紙3～7枚以内)
- ②随筆、創作、詩など  
(1人1作品、400字原稿用紙3～7枚以内)
- ③短歌、俳句、川柳など  
(いずれか一人5点以内)

①～③いずれの作品+写真の場合、原則として1作品2点まで

※応募作品・写真等については、編集委員会にて校正・編集させていただきます。ご承知下さい。

【応募方法】

「単位クラブ名・氏名・連絡先」と共に応募作品は、原則データを下記のメールアドレスに送信、又は、USBなどに保存し事務局まで直接お届け下さい。また、データでの応募が難しい場合には手書きでの応募も可能です。

〈お問い合わせ・提出先〉  
むろがや編集委員会  
上野原ひまわりクラブ事務局(上野原市社協内)担当:花上・岡部  
TEL: 63-0002 FAX: 63-0210 e-mail: uenohara-syakyoduesya.com

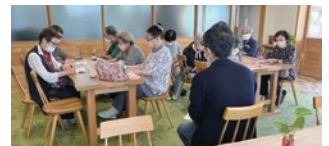
▲2024第42号のむろがや原稿募集チラシ

## 上野原ひまわりクラブ女性委員会活動

### 「介護福祉施設見学&学習 日帰りツアー」開催

市内の社会福祉法人緑水会さんの各介護施設の見学や介護保険制度の仕組みなどを学習するため、女性委員会が主催となり日帰りツアーを開催しました。

この施設はどのような施設なのか、介護保険制度とはどのようなサービスなのか、たくさん勉強させていただきました。ご協力ありがとうございました。



▲介護福祉施設見学の様子

## いきいき山梨ねんりんピック2024



▲GG 上野原市代表の選手の皆さん

### 「グラウンド・ゴルフ大会」

県下計約3,900名の参加がありました。その内、グラウンド・ゴルフへは約320名が出場しました。競技を通じて、交流を深めながらお互い良い汗を流しました。

上野原ひまわりクラブでは随時会員を募集しております。興味のある方は上野原ひまわりクラブ事務局担当まで

## ふれあい・いきいきサロン活動紹介(新二ふれあいいきいきサロン)

### 得意なことで地域福祉に貢献!

新二ふれあいいきいきサロンは、編み物がとても得意な方々が集まるサロンです。その関係から、山梨県立大学からとある編み物の協力依頼がありました。

皆さんは「認知症マップ」をご存じでしょうか。身体抑制に使用する拘束帯の代わりになるだけでなく、心を癒す効果があるとして医療機関や介護施設で需要が高まっているニット製品です。出来上がった認知症マップについては、地域の医療機関や介護施設などにプレゼントする予定です。



▲ニット製品の認知症マップ



▲認知症マップを作成する様子

★興味のある方や新しく立ち上げたい方、サロン活動の相談など、サロン担当までお気軽にお問い合わせください。

# 生活支援体制整備事業（支え合い地域づくり活動）

## 令和6年度 上野原市生活支援体制整備事業 第1回「うえのはら講習会」の開催



▲うえのはら講習会の様子  
(右から南アルプス市の齊藤さん、南アルプス社協の河野さん)



▲うえのはら講習会  
の案内チラシ

### 南アルプス市に学ぶ 地域づくりにおける苦勞や良かった事

7月24日(水)に、生活支援体制整備事業で全国的に活躍する南アルプス市の齊藤さんと同市社協の河野さんを講師としてお招きし、第1回「うえのはら講習会」を開催しました。当日は40名以上の方に参加いただき、地域への想いが伝わってきた講習会でした。今後も皆さんの想いが実際の活動に繋がるヒントになるように講習会を開催していきます。

## 協議体の活動報告

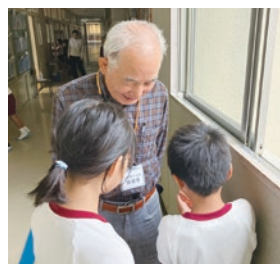
### 上野原地区 協議体「まちなかの会」

今年4月より上野原小学校の学校運営協議会(コミュニティ・スクール)の活動に参加しています。

「地域とともにある学校づくり」の一環として、「授業の見守り活動」を週1回程度子どもたちの豊かな成長を支える為の地域活動として取り組んでいます。「地域とともに未来社会をつくる学校」を目指して!!



▲授業の見守り  
活動の様子



▲休み時間に児童と  
交流する様子

生活支援体制整備事業（支え合い地域づくり活動）に興味のある方は生活支援体制整備事業担当まで

## ボランティア団体活動紹介（UKK上野原をきれいにしよう会）

初めての清掃活動は「とりあえず、まずやってみんべ」とし、平成19年4月より活動を続け、現在に至ります。

市内に不法投棄された大きなゴミからポイ捨てされた小さなゴミの清掃をはじめ、景観を守るために樹木や植生の手入れもおこなっています。

上野原を何とかしてきれいにしたいと思う方が集まった団体です。活動には、だれでも当日参加大歓迎です。

活動の様子【10月12日(土)】  
桂川河川敷(旧島田中学校側)の清掃(ゴミ拾い)



▲集めたゴミを仕分ける  
様子



▲一緒に活動した方たちの  
集合写真

**活動情報**

活動日時：毎月第2土曜日 午前9時～(参加自由)  
 メンバー：15名 活動場所：市内河川敷や駅の階段周辺など  
 活動内容：市内各地域の清掃活動、不法投棄防止への取組

ボランティア活動に興味のある方はボランティア担当までお気軽にお問い合わせください

## 冬のフードドライブ実施のお知らせ

10月16日(水)～11月8日(金)の期間、食品のご寄付を集めています。いただいた食品はフードバンク山梨を通じて県内や市内の食品を必要としている方や、給食のない冬休みの子どもたちにお届けします。

### ★寄付いただきたい食品★

カレー・シチュー、フルーツ缶、ビン詰、レトルト食品、カップ麺、袋麺、うどん、味噌汁、海苔、米、ふりかけ、シリアル、ギフトセットなど

### ★お持ちいただく際のおねがい★

- ①常温保存食品であること。
- ②賞味期限が明記されており、令和7年(2025年)1月以降のもの。
- ③未開封、破損等で中身が出ていないもの。

▶令和6年夏の  
フードドライブで  
集まった  
食料の一部



みなさまのご協力を  
お願いします。



【フードドライブ集荷期間】10月16日(水)～11月8日(金) 【集荷時間】午前8時30分～午後5時15分  
【集荷場所】上野原市社会福祉協議会(総合福祉センターふじみ内)、市役所1階エントランス専用BOX設置

お問い合わせは生活困窮者自立支援事業担当まで

## こころの健康相談窓口について

### あなたの「こころ」疲れていませんか？



今年も残り数ヶ月となりました。1年の出来事を振り返ると共に、自身のこころの健康状態を確認してみませんか？

こころの疲れは見えにくいですが、何らかのサインをだしています。

自分のこころの状態を知ったり、リラックスタイムを生活に取り入れ、大切な自分のこころの健康を保ちましょう。

#### こころの健康状態チェック

思い当たる項目にチェック☑しよう！

チェックの数が多いほど疲れ気味かも・・・



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝、すっきり目覚めない     | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘が続いている      |
| <input type="checkbox"/> 食欲が落ちた、または食べ過ぎる | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い、または眠りすぎる  |
| <input type="checkbox"/> 好きなことへの興味がなくなった | <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする(運動時以外)  |
| <input type="checkbox"/> 人に会うのがおっくうになった  | <input type="checkbox"/> 飲酒量が増えた          |
| <input type="checkbox"/> ちょっとした事にもイライラする | <input type="checkbox"/> 頭痛・めまい・肩こりに悩んでいる |

#### リラックス方法

### リラックスタイムは、自分を大切にする時間です

#### 適度な運動

ラジオ体操  
ストレッチ  
階段の往復 など・・・

毎日少しずつ  
体を動かす。

#### 深呼吸

朝は陽を浴びながら  
夜は布団の中で・・・

“鼻から吸って～  
口からゆっくりはく”  
3回位くり返す。

#### 温かいものを飲む

コーヒー・ココア  
紅茶・緑茶・牛乳  
お湯 など・・・  
好きな飲み物を

70度位に温めて  
ゆっくり飲む。

#### 気持ちをほき出す

電話・メール・手紙など  
で、誰かに気持ちを  
伝える。  
または、日記やメモに  
自分の気持ちをほき  
出す。

リラックス = 精神や肉体の緊張をほぐしてゆったりとすること  
“やりすぎ”や“無理”をすることは逆効果です！！  
腹八分目という言葉があるように、**ほどほど**を心掛けてとり組んでください。

#### 相談窓口

市では、こころの健康を支援する窓口があります。



困り事や不安な気持ちを抱え悩まれている方など、専門の相談員がお話を伺います。  
下記の相談窓口へお気軽にお電話ください。

ハートサポート  
～こころの健康相談～

**070-4320-2502**

(平日午前8時30分～午後5時・相談無料・秘密は守ります)

## 福祉講話について(福祉のこころ普及事業)

### 小学校における福祉講話の実施

7月10日(水)に、島田小学校の福祉集会において、福祉講話を行いました。今回のテーマは、「認知症について学ぶ」をテーマに、思いやりや親切心を育み、身近な家族や自分にも「老い」は訪れるものとして考える講話を実施しました。

講師を務めたのは、上野原市において認知症サポーター養成講座を運営する「上野原市キャラバンメイトの会」のメンバーの皆さん。脳の模型を用いた認知症についての話から、動画や寸劇などお年寄りや認知症の方々が様々な日常生活の場面で何が不便なのか、何に困っているのかなどバラエティ豊富な講話を行っていただきました。

参加された児童から「声をかける時は、前から声をかけることや、優しく顔を見て声をかけることが大切なことなんだと思いました」と今回の講話を受けて素晴らしい感想を聞くことができました。



▲脳の模型を用いて認知症について話す様子



▲対応方法についての寸劇の様子

### 福祉教育について

★福祉教育とは、すべての人間が生命ある存在として尊ばれ、差別や排除されたりすることなく、社会生活の中で共に支え合い、一人ひとりが生きる喜びを味わうことができるよう「共に生きる力」を育む教育です。

市社協では、日頃見過ごしてしまう日常生活の問題に気づき、自分と他者のより良い生活を考え、人との関わりや人とのつながりの大切さを学び、ともに助け合う心を育むことを目的として、あらゆる分野の講師を学校などに派遣し福祉講話を実施しております。



だんの



らしの



あわせ

福祉教育の講師派遣依頼や福祉のこころ普及事業についてのお問い合わせは福祉のこころ普及事業担当まで

☆事務局通信☆

○掲載記事の内容についてご不明な点等がございましたら、社協事務局までご連絡ください。

# 上野原高校インターンシップ受入報告!!



7月31日(水)、8月1日(木)の2日間、上野原高校2年生の志村颯太さんと佐藤真未さんがインターンシップに来てくれました。サロンやボランティア団体を見学したり、ハッピーバースデー事業や移送サービス事業に同行したり、手話奉仕員養成講座の運営を手伝うなど、社協の様々な事業を体験していただきました。さらに、職員からの事業紹介や相談援助についての説明があり、内容がギュッと詰まった2日間となりました。本記事の作成につきましてもご協力をいただきました。

2日間ありがとうございました。これからのご活躍を応援しております。

## 社協出展ブースのご案内(上野原オータムフェスティバル2024)

11月23日(土・祝)に開催されます上野原オータムフェスティバル2024にて、社協もブースを出展いたします。

### ボランティアのひろば 子ども用品&介護用品おゆづり会

日時:11月23日(土) 午前10時~午後3時  
場所:上野原市役所前庭  
オータムフェスティバルイベント会場にて

#### 趣旨

子どもたちの制服や不要になったスポーツ用品やウェア、介護用品を寄付してもらい希望者に無料で配布します。

これから入学する学校指定のグッズや、やってみたいスポーツのウェアや、サイズアウトしてしまった用品、介護に使用した用品が、次世代の誰かの夢につながるリユースイベントです。

地域の皆さんで支え合う社会を作っていきましょう!

#### ◆お願い◆

当日はエコバッグをお持ちください!



**事前募集!!**  
子ども用品&介護用品はこちらへ

募集期間:11月18日(月)~20日(水)  
【受付 午前9時~午後3時】  
収集場所:社会福祉協議会窓口、秋山支所・各出張所窓口

- 【お持込みいただけるもの】
- 未就学児から高校生までのもの
    - ・学校指定の制服や体操着(学校名を記載したメモを付けてください)
    - ・スポーツウェア、スポーツ小物、バック、スパイク、ボールなどの用具
  - 介護用品(杖、踏み台など)
- 【お持込みいただけないもの】
- ・しみ、汚れ、ほつれ、破れ、毛玉が広範囲にわたるもの
  - ・サイズが不明のもの
  - ・破損または部品が不足しているもの

★お持込みの際のご注意★

- ・クリーニング、洗濯済の物に限ります。
- ・袋や箱ごと受け取ります。
- ・破損や汚れの状態によっては受け取りをお断りする場合がございます。

ご不明な点及び大型のもののお持ち込みは、ボランティアのひろば担当までご相談ください。