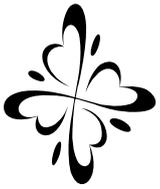


地域福祉をサポートする広報紙

# 今日から

## 《今月の主な内容》

- 年頭のごあいさつ
- ～みんなで考える福祉のまちづくり～  
地域福祉懇談会を開催しました
- 「認知症になった波平さん」～契約社会と成年後見～
- ちとせ2019介護の日フェア
- 千歳市社協「ほっとす」の福祉サービス

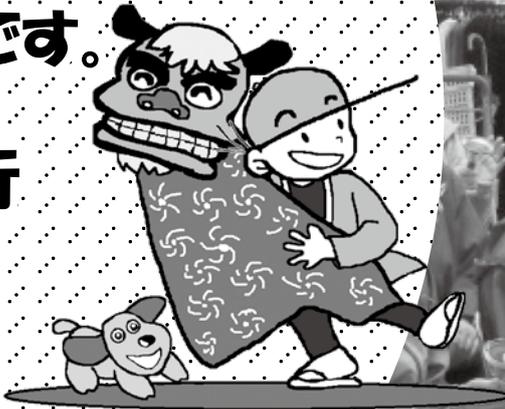


千歳市社会福祉協議会  
シンボルマーク



# しゃ きょうの

広報紙です。  
次号は  
3月発行  
です。



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



赤い羽根  
共同募金

“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。

新しい元号にふさわしく、

希望に満ちた時代を切り拓いていくために

各種事業に取り組んでまいります



千歳市社会福祉協議会

令和2年年頭のごあいさつ

会長 力示 武文

新年あけましておめでと  
うございます。

令和2年の幸多き新春を健  
やかに迎えられましたことを、  
心よりお慶び申し上げます。

昨年は、改元によって「令  
和」と定められました。これ  
は、文化を育み、自然の美し  
さを愛でることが出来る平和  
な日々に感謝の念を抱きなが  
ら、希望に満ち溢れた新しい  
時代を切り拓いていくという  
願いを込めたそうです。

さて本年は、令和2年度  
をスタートとする「第7次

地域福祉実践計画」(令和2  
年度(令和6年度)に基づ  
き、地域包括ケアシステ  
ムの構築や地域共生社会の  
現にむけて、本会がこれま  
で培ってきた取り組みを活  
かし、千歳市とのパートナ  
シップを進めます。また、  
市内の社会福祉法人をはじ  
め関係機関・団体との連携  
をさらに深め、市民の方々  
が抱える多様な生活課題を、  
地域全体で「我が事」「丸ご  
と」として受け止めながら、  
地域を基盤とした解決につ

なげる支援やその仕組みづ  
くりに取り組んでまいります。  
本年も市民から信頼され  
る社協づくりに、役員一  
丸となつて取り組んでまい  
りますので、皆様の変わら  
ぬご支援とご協力をお願い  
申し上げます。  
結びとなりましたが、皆  
様がご健勝でお過ごしいた  
だけますことを祈念申し上  
げまして、新年のご挨拶と  
いたします。



グループワークの様子

1月14日 第7次地域福祉実践計画  
までパブリックコメント(意見公募)実施中

地域福祉活動より一層推進していくため、「第4期  
千歳市地域福祉計画」と連携した、「第7次地域福  
祉実践計画」を策定中です。現在、計画検証委員  
会で検討中の計画案へご意見を募集しております。  
詳細は、本会ホームページ又は電話でお問合せく  
ださい。

みんなで考える福祉のまちづくり  
地域福祉懇談会を  
開催しました

令和2年度から5年間の計画策定における地域福祉懇  
談会を11月14日と19日の2回にわたり、町内会、民生委  
員児童委員、福祉団体、事業者、関係機関など延68名  
の方にご参加いただき開催いたしました。

グループワークでは、地域で抱えている日常生活の困  
りごとや地域に必要な取り組み、その解決策のアイデア  
を話し合いました。課題として町内会役員の成り手不足  
や未加入の問題、高齢者の移動手段の確保、ゴミ出し支  
援など生活に密着した意見が共通して出され、除雪や災  
害に対する不安など日頃から気になっている心配ごとなど  
も寄せられました。これらの解決に向けたアイデアとして、SNSを活用した町内会運営や身近な住民同士で  
支え合う「ヤマセミねつと」の利用促進など、時代に合っ  
た新しい支え合いや支援の方法を取り入れていくことが  
提案されました。

# 「認知症になった波平さん」～契約社会と成年後見～

千歳市成年後見支援センター開設記念講演会

参加者は  
約260名を  
越えました



講師の渡辺哲雄氏

11月27日(木)、千歳市成年後見支援センター開設記念講演会を開催しました。講師には、日本福祉大学中央福祉専門学校専任教員の渡辺哲雄氏をお招きし、テレビでおなじみのサザエさん一家をモチーフに、成年後見制度についてお話いただきました。元氣だった妻のフネさんを突然亡くして、一人残された波平さんが、ある日、認知症を発症してしまい、さまざまなトラブルに巻き込まれていく想定で、講演が始まりました。

波平さんも悪徳業者に騙されては、

高額な契約を繰り返してしまいうなどのユーモアある語りで、会場の雰囲気をもとに、成年後見についてわかりやすく話してくれました。

この成年後見制度は、悪質な契約を取り消すことができたり、財産の使い込みを防ぐなどのメリットはあるが、一度決まったことの取り下げは難しく不必要な出費などもできなくなり、自由度が減ってしまうといったデメリットについても説明していただき、渡辺氏は「本人の権利を守る」ことを強調していました。

参加者からは「楽しくわかりやすい講話で大変勉強になりました」「利益だけでなく不利益もあることなのでよく考えようと思った」など、たくさんのご感想をいただきました。また、一定の期間内であれば無条件で契約の解除ができるクーリングオフ制度についてや成年後見人の必要がなくなったらやめることができるのかなどの質問もあり、制度についての関心を伺えました。

今日の社会でも、高齢化が進んでいる中、制度が利用されるケースは今後ますます増加していくものと思われれます。老後をどのように過ごすかは私たち全てにおける課題です。この講演会が、成年後見制度を知る、また考えるきっかけとなれば幸いです。ご来場いただきました皆様、本当にありがとうございました。

## お気軽にご相談を...

センターでは3名の職員で対応いたします。弁護士や司法書士など法律の専門家のアドバイスもいただきながらご相談に応じます。認知症、知的・精神障がいなどがあり、日常生活において何か心配なことや困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。

### 千歳市成年後見支援センター

時間／8：45～17：15（月～金）  
休日／土日祝日 年末年始（12/28～翌1/5）  
電話／0123-27-2527 FAX／0123-27-2528

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。

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

どんど焼  
1月15日10時～15時終了  
厄年祓（2月）  
厄年に当たる方は  
神社でお祓いを  
受けましょう  
節分の頃にお祓いを  
うけるのが習わしです

旬の新鮮な食材を使った、美味しい  
和洋の食事とこだわりのお酒を  
くつろげる空間で  
お楽しみいただけるダイニング

## ゆきあかり



最大48名様迄の  
宴会が可能です  
電話受付時間  
15:00～22:00  
●千歳市幸町2丁目3番地2号  
●営業時間/17:00～23:30 (L.O 23:00) ●定休日/日曜日  
御予約はコチラ FAX.0123-26-5062  
TEL.0123-26-5061  
http://yukiakari-chitose.com



ゆきあかり 千歳 検索



介護サービス利用者及び介護家族を支援し、  
的とする「介護の日（11月11日）」に先立ち、  
歳市民文化センター）にて「ちとせ2019介護  
楽」をテーマに講演会や映画上映をし、延べ



① ちとせ2019介護楽  
② ちとせ2019介護楽  
③ いきいき百歳体操交流会  
④ 折り紙サロン  
⑤ 折り紙作品  
べり処きずな茶屋、④折り紙サロン、⑤折り紙作品  
千歳市社会福祉協議会、千歳の介護医療連携の会)

# ♪ 介護の日講演会 音楽を介護予防に！

札幌大谷大学芸術学部音楽学科准教授 高田由利  
子氏を講師にお招きし「音楽と健康について」音楽療  
法の視点からウエルビーイングな生活について考える」  
をテーマに、講演会を開催しました。

音楽は、介護予防・認知症予防に有効な活動として  
注目されていますが、中でも体操や脳トレと音楽を組  
み合わせることで、脳の広い範囲を活性化することが  
できると講演で触れられていました。

札幌大谷大学の生徒6名もお手伝いいただき、歌を  
歌いながら体を動かすなどの音楽療法を参加者の皆様  
にも体験していただきました。

歌いながら、足踏みをしたり、手拍子をするなど体  
を動かすことは、自宅でもできる介護予防です。是非  
皆様も試してみてください。

※ウエルビーイング

個人の権利や自己実現が保障され、身体  
的、精神的、社会的に良好な状態をさす。

## ♪ サロン発表 & いきいき百歳体操交流会

サロン発表では、市内で今話題の「ちよこつと茶屋」、  
「いぶすき茶屋」、「折り紙サロン」の活動報告を行  
いました。

ボランティアや市内の医療・福祉専門職が協力しあ  
い活動している様子を聞いた参加された方からは、「是  
非自分も参加してみたい」といった声が聞かれました。  
「折り紙サロン」は2階和室に体験ブースが設置さ  
れ、参加者に折り紙でハートを作っていました。それ  
を使用してタペストリーの作成を行いました(写真⑤)。  
完成したタペストリーは、千歳タウンプラザのまち  
ライブラリーに展示されています。是非、足を運んで  
ご覧ください。

いきいき百歳体操交流会では、今年度は「しゃきしゃ  
き百歳体操」の紹介もありました。  
この体操は、認知機能の維持・向上を目的に椅子に  
座った状態で映像に合わせて2つの動作を同時に行う  
難易度の高い体操です。  
皆様笑顔で楽しみながら参加していただきました。



# 介護保険

	ケアマネジャー	デイサービスセンター	ヘルパーステーション
対象	要介護の方	事業対象者、要支援者、要介護者	事業対象者、要支援者、要介護者、障がい者
場所	新富ほっとす	新富・祝梅ほっとす	利用者の自宅
内容	・介護計画（ケアプラン）を作成し、愛護サービス会社と利用の調整を行います。	・自宅までの送迎、運動、入浴、イベントの参加、レクの参加、他者との交流などを洗濯します。	・食事、入浴、排泄、服薬の支援などの介護 ・買い物、調理、掃除などの援助

# 千歳市社協「ほっとす」の福祉サービス

ほっとすが独自で  
行っていること

### ◇ホームヘルプ・大掃除

内容	場所
買い物、調理、病院の付添いなどの家事と身体介護	利用者の自宅、病院など (大掃除は自宅のみ)

### ◇布団丸洗いサービス

普段、洗濯する機会が少ない布団を洗濯します。



### ◇調理教室

経験のない男性も参加し、身近な食材を使った交流が深まる楽しい教室です。



### ◇日帰り旅行サービス

施設の見学、昼食、レクリエーションなど、ほっとす職員が付き添います。

そのほかの  
事業をご紹介します!

### ◇訪問給食サービス

高齢者と障がい者の方を対象に「昼食」「夕食」を配達します。

### ◇移送介助サービス

車いすリフト付車両で障がい者の方の外出を支援します。

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 1球5円 格安!!**

冬季営業時間  
ゴルフ練習場 (平日)  
AM10:00 ~ PM5:00

千歳市根志越19番地の41 ☎0123-23-2211

ISO14001 認証取得

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 FAX:0123-26-0023**

介護福祉用品レンタル・販売

**N-WGN**

**Honda Cars 札幌中央 千歳店**  
千歳市新富3丁目2-2 TEL:0123-27-7111

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



# 福祉の情報をお届けします

## リサイクルカレンダー市

会社やご家庭の未使用カレンダーをリサイクル販売し、その益金は、全額赤い羽根共同募金を通じて、地域の福祉活動に活用いたします。

日時：令和2年1月19日(日) 10:00~16:00  
場所：ちとせモール(勇舞8丁目1-1)  
問合せ：千歳市共同募金委員会 TEL:27-2525



## ボランティアセンター ランチデー

ボランティアの情報交換の機会として、お弁当を食べながら交流を楽しみませんか？

日時：令和2年2月21日(金) 10:00~12:00  
場所：千歳市社会福祉協議会2階 会議室2・3  
対象：ボランティア活動に関心のある方  
問合せ：千歳市ボランティアセンター TEL:27-2525

## 認知症サポーター養成講座

地域に住んでいる認知症の方やその家族を温かく見守り、支援していただける方の養成をします。

日時：令和2年2月28日(金) 13:30~15:00  
場所：千歳市社会福祉協議会2階 会議室2・3  
対象：千歳市民、千歳に通勤・通学されている方  
問合せ：千歳市介護予防センター TEL:23-0012

## 生活支援コーディネーターからのお知らせ

地域の皆さんと生活支援コーディネーターが連携して今年度新たに始まっている地域サロンをご紹介します。皆さまの参加お待ちしております。

### 《ちょこっと茶屋》

日時：毎月第1木曜日 10:00~11:30  
場所：コープさっぽろパセオ住吉店イートインスペース  
今後の予定：

1月9日(休)『コープ栄養士による体の変化に合わせた食生活の話』  
2月6日(休) 内容は未定

### 《いぶすき茶屋》

日時：毎月第3水曜日 10:00~11:30  
場所：ラッキー千歳錦町店2階休息スペース  
今後の予定：

1月15日(水)『昔の遊びをしながら脳トレ!』  
2月19日(水)『冬の運動不足解消!家でできる体操編!』

### 《大人の折り紙サロン》

日時：毎月第4金曜日 10:00~12:00  
場所：千歳市社会福祉協議会 2階会議室  
今後の予定：1月24日(金)、2月28日(金)『季節の折り紙飾り』(予定)  
持ち物：お好きな折り紙30枚程度、スティックのり、はさみ  
問合せ：生活支援センター TEL:27-2525

- ◆社会福祉功労表彰
  - 石村 邦豪 伏木 千幸 日高 洋子
  - ◆ボランティア活動功労
    - 伊藤 洋子 瀬谷マツヨ 篠原 禮子 佐々木マユミ
    - 赤石ヨシ子 故吉備津悦子 植山八重子 望月 朔美
    - 伊藤 宏美 明円 悦子 佐藤 香澄
  - ◆町内会役員功労
    - 木村トメ子 蓼内 深雪 武内 朋之 鶴見 壽光
    - 田嶋 孝生 伊藤千恵子 奈良 昭秋 館岡 久雄
    - 扇田まゆみ 伊藤 秀造 加藤 昭一 柳沢 正人
    - 原田 竹市 武内 三生 小松 正尚 森田 紀代美
    - 皆木 尚美 吉田 信雄 渡辺 敏雄 笠山 紀代美
    - 米山 廣 佐藤 賢治 長谷川勝美 森田 和男
    - 宮崎まゆみ 板本 脩 嶋山 健 堀 恵子
    - 小林 秀辰 高村 弘幸 守田 克敏 西 未広
    - 駒澤 厚雄 澤口 英博 西村 正登 本城富太郎
  - ◆民生委員児童委員功労
    - 後藤みちよ 佐藤ひとみ 堺 昭子 福田 博志
    - 坂口 和子
  - ◆福祉委員功労
    - 桑原 正俊 宮下 広子 松田 裕美 加藤 直
    - 能登谷帝子 安田 靖彦 水島 ミヤ 梶原由理子
    - 蛇谷 賢二 首藤 明美 畑中 優子 余川 弥生
    - 佐藤 孝一 中川 初美 前田 智子 西野シズエ
    - 戸田 敬彦 片桐 英吉 松田 幸二
  - ◆町内会役員功労並びに福祉委員功労
    - 浅野 二美 高橋 征夫 丸山 孝
- ◆社会福祉貢献表彰
  - 札幌地方自動車整備千歳地区協議会
- ◆社会福祉善行表彰
  - ◆金品預託
    - 国際ソロプチミスト千歳 千歳キリンビール会
    - 戸大建設工業株式会社 北海道千歳リハビリテーション大学 北興自動車工業株式会社
  - ◆ボランティア活動
    - 竹形 智子 千歳身体障害者福祉協会 安平駐屯地曹友会

第56回千歳市社会福祉大会(元年11月8日)において、社会福祉推進に貢献された78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。

令和元年度 千歳市社会福祉協議会 表彰受賞者

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

政府は2020年度をめどに白熱灯と蛍光灯の製造・輸入を実質的に禁止する方針を固めました!!

●カラオケ機器の販売とリース	●太陽光発電のシステム
●芸能・各種イベントのプロデュース	●防犯カメラのシステム
●貸ビルの経営(第1ビジュアルビル~第13ビジュアルビル)	●LED照明のシステム

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

こんにちは！  
**ドンちゃん**  
加古ゲンゴロー



あなたの脳に刺激を！

# やってみよう脳トレ



11月1日号「脳トレ」の一部計算式に誤りがありました。  
お詫びいたします。

- 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、スポーツにも効果が期待できます！  
バラバラに並んでいる文字や絵を見ながら、①②③④⑤の質問に答えましょう！
- ① 干支をすべて探してください
  - ② 見つけた干支をすべて干支を表す漢字一字に直してください
  - ③ 次の□の中に入る干支は何でしょうか？  
子 ↓ 未 ↓ 辰 ↓ □ ↓ 丑
- (答えは6Pに記載しております。)

**ワンポイント**  
**手話**

① 胸の中央に右手を当てます

←

② そのまま、なで下すように下げます

簡単な手話を覚えてください。  
今回は「わかりました」を紹介しします。

## 愛情銀行寄付のご紹介 (令和元年10月~令和元年11月受付分) (順不同・敬称略)

### 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。

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 ..... 6,096円
- 和紙ちぎり絵「こうぞの会」 ..... 10,000円
- ダンスサークルウィーブ ..... 20,000円
- 日本キリスト教団千歳栄光教会 ..... 10,000円
- 陶遊会 ..... 5,440円
- 松村 俊司 ..... 100,000円
- 千some千showライブ実行委員会 ..... 30,880円
- 千歳建設業協会 ..... 10,000円
- 千歳市文化団体連絡協議会 ..... 2,200円
- はまなすの会・コスモスの会 ..... 14,000円
- 第5地区民生委員児童委員協議会 ..... 5,000円
- 千歳泡盛同好会 ..... 20,000円
- 千歳手工芸協会 ..... 40,675円
- 千歳市役所女子バレーボールクラブ ..... 105,428円
- 三谷 ヒデ ..... 5,000円

### 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 天童 秀男 ..... 50,000円

### 物品預託

#### リングプル

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。

あじ亭、コトロ213、公明党女性局、鉄東コミュニティ協議会

#### ペ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

千歳桂病院デイケア、山口桃果、山口大翔、山口優奈、日本高圧コンクリート(株)千歳工場、北海道森紙業(株)、(株)ダイナックス、千歳市女性団体協議会、ルフトラベルレンタカー、千歳民報社、東郊町内会、松村俊司、千歳末広郵便局、菱重特殊車両サービス、ミヨシロジスティックス、マルハン千歳店、障がい者支援センターキラリ

#### リングプル・ペットボトルキャップ

旭ヶ丘町内会、中央運輸(株)、濱崎愛子、千歳市立信濃小学校、住吉北町内会、千歳高等学校ボランティア部、アシストセンターちえりすゆみな共同作業所、北星館、新富東町内会、千歳理容組合、栄町西区内会、航空自衛隊千歳基地准曹会、ゆうまいシニア、北千歳駐屯地曹友会、信濃2丁目町内会

#### 使用済み切手・カード・書き損じハガキ

神戸のNPO法人「誕生日ありがとう運動本部」へ送ります。

向井ひな子、芳賀ヒサ子、あじ亭、新富東町内会、吉田隆治、根尾秀子、信濃2丁目町内会

#### 車椅子

千歳市社会福祉協議会へ  
小野寺 和子

#### タオル

市内福祉施設へ  
富丘西町内会

#### 点訳絵本

千歳市点字図書室へ  
北海少年院