



つべつ

第113号

# 社協だより

編集 社会福祉法人 津別町社会福祉協議会 令和7年10月1日発行

<https://tsubetsu-shakyo.or.jp/>

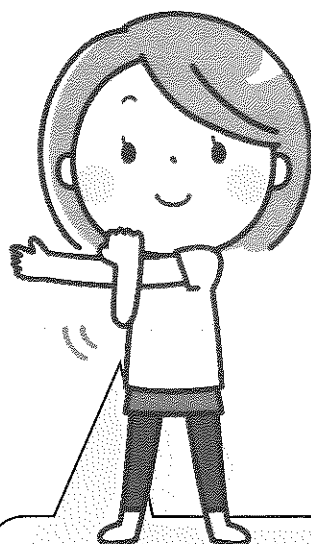
<https://www.facebook.com/tsubetsushakyo/>



この社協だよりは、共同募金の配分金を活用しています。

体力測定で自分のカラダを知ろう

# 70代からのカラダづくり



内臓の働きが悪いと「体の疲れが取れない」けど筋肉の働きが必要で、運動しなさいと言われたのよ

📅 10月6日(月)13:30～15:30

会場：西町寿の家

📅 10月27日(月)13:30～15:30

会場：共和生きがいセンター

身体測定

血管年齢

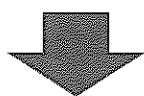
骨密度

柔軟性など

足があがるようになったよ



測定のほかに運動指導士の指導や日赤看護大学教授の健康講話があります。



自分のカラダを知ることができたあなた!!  
今度は継続的な運動習慣をつけて、元気に暮らし続けるカラダをつくりましょう

## 運動サロン

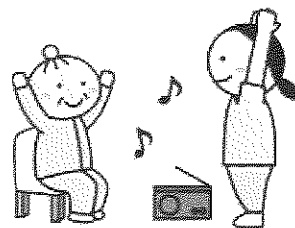
13:30～15:30開催

10月は20日

◆西町さわやか健康サロン～毎月第1・第3月曜日

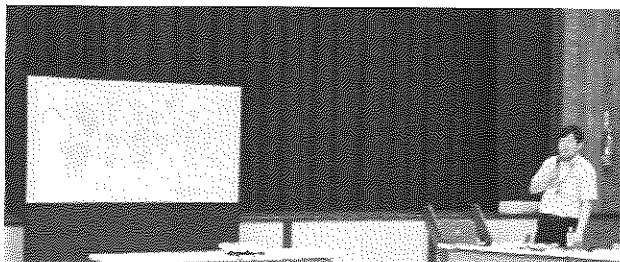
◆共和はつらつ健康サロン～毎月第2・第4月曜日

10月は14日



参加申込・問合せ先：津別町社会福祉協議会 ☎0152-76-1161 (担当：小野)

# 令和7年度ボランティア交流会



令和7年7月18日（金）午前10時から津別町町民会館で初めてボランティア交流会が開催され16名の参加者でした。

網走市社会福祉協議会地域福祉課長の松野修大氏を講師に「ボランティア活動で広がる地域の支え合い」の講演をいただき、町内4グループの実践報告を行いました。

4グループは、絵手紙サークル、地域サロンボランティア、給食ボランティアやお話ボランティアでそれぞれの活動状況をお話いただきました。

ボランティア実績は、登録者144名で延126名が津別町で活動しています。

講師も言ってましたが、「ボランティアは特別な人がやることではなく、誰もができる“やさしさのカタチ”」です。そのカタチも津別町に広がっています。



## 令和7年度 「介護に関心がある方のための 入門的研修」の開催案内

### 対 象

介護未経験者で介護に興味・関心のある方

### 日 程

- ① 基礎講座＋入門講座  
計4日間
- ② 基礎講座のみ 約3時間
- ③ 令和8年1月14日（水）～  
1月17日（土）

### 会 場

NiCC 芸術文化ホール  
（北見芸術文化ホール）

### 定 員

30名 ※先着順

### 受講料

無料

### 申込先

北海道社会福祉協議会（011-241-3979）に1月4日（日）までにホームページかFAX（011-271-0459）か郵送してください。

※介護職員初任者研修など課程の一部が免除されます



## 『3町ボランティア朋のつどい』

### ◆集いの内容：

津別町、美幌町、大空町のボランティア実践者が一堂に会し、「朋のつどい」を通じて交流を深め、今後の活動をよりよく充実したものにしていくもので、実践報告やゲームなどの交流を行います。

◆日時：令和7年11月13日（木）  
13：30～15：30

◆会場：津別町中央公民館 講堂

◆参加対象：①ボランティア実践者  
②ボランティア活動に興味がある方

◆参加費：無料

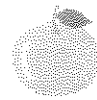
◆申込先：津別町社会福祉協議会

◆申込期限：10月31日（金）

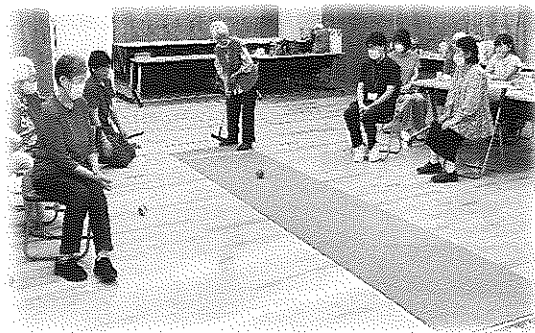
10月号の「ボランティア輝く人」はお休みします。



## 認知症地域支援推進委員通信



オレンジカフェを6月21日(木)に開催しました。内容は、コーヒーやお茶を飲みながら最近の出来事の情報交換をした後に、スカットボールを行いました。参加者、ご家族、職員皆白熱した試合を、総勢14名で楽しみました。



## 認知症サポーター養成研修 開催

日 時 10月25日(土) 9時30分～12時  
(受付 9時～)

場 所 津別町町民会館 大会議室

内 容 認知症の基礎知識、徘徊高齢者搜索模擬訓練 等

対 象 津別町内在勤・在中之方

※過去に参加された方もOKです。

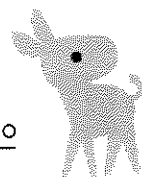
締 切 10月17日(金)まで

※参加される方は必ず申し込んで下さい。

参 加 費 無料

持ち物等 ・筆記用具 ・動きやすい服装で参加下さい。

みんな、来てね!



参加された方には、証として

「認知症サポーターカード」

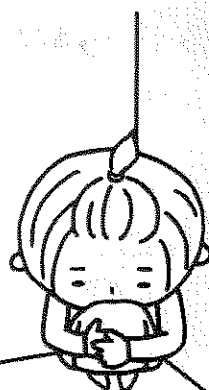
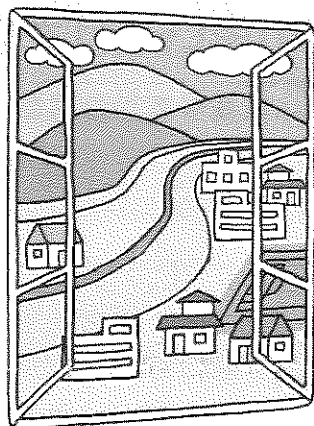
をお渡しします。

※サポーターカードは、初参加の方のみお渡しします。



問合せ先

津別町社会福祉協議会 担当 認知症地域支援推進員 山口・門脇  
TEL 0152-76-1161 ・ FAX 0152-75-5043



そとへ出がけてみない。

あなたの大切な声を聞かせてほしい…

あなたのつながる「居場所」があります

相談  
無料

秘密  
厳守

ひきこもり電話相談 ☎ 0152-77-6211 (直通)

まずは話しをすることが最初の一步です



**いっぽサポートステーション**  
(社会福祉法人 津別町社会福祉協議会)



## 【 津別町共同募金委員会からのお知らせ 】

10月1日より「赤い羽根共同募金運動」が全国一斉に始まりました。赤い羽根募金は、様々な地域の課題解決を応援するために、町民の思いやりを届ける「じぶんの町を良くするしくみ」です。

**実施期間 10月1日 ～ 12月25日まで**

募金運動期間中は社会福祉協議会の窓口、ちゃのま、ランプの宿、さんさん館等に募金箱を設置しています。また、インターネットでも受け付けております。

(<https://hanett.akaihane.or.jp/donate/entry/100/>)にてご協力をお願いいたします。

今年度も皆さまの温かいご支援・ご協力を心よりお願い申し上げます。皆様からお寄せいただく募金が、福祉団体の活動を支える資金となっています。



赤い羽根共同募金

クリアファイル（例）

募金いただいた方に、募金グッズ（クリアファイル、ピンバッジ等）を社協窓口で提供します。

300円以上の募金で  
各種クリアファイル

500円以上の募金で  
津別町限定ピンバッジ



まる太くんピンバッジ

**募集中!**

**年賀状(喪中はがき)の宛名書き承ります。**

- 申込期間：令和7年10月1日～令和7年12月13日まで
- 宛名はボールペンで手書きします。
- 1枚につき60円の募金をお願いします。
- 募金は、津別町の福祉サービスに使わせて頂きます。



## 網走地区老人クラブ連合会

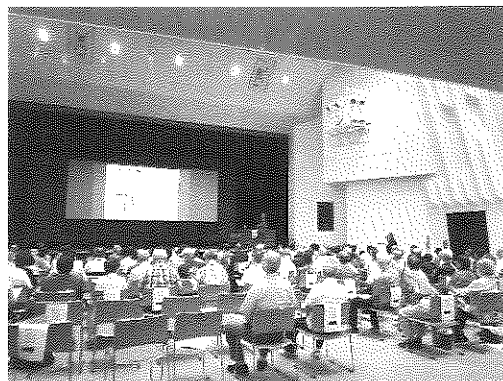
# 網走ブロック研修会 を津別町で開催しました

9月11日午後、津別町中央公民館講堂にて、網走地区老人クラブ連合会網走ブロック研修会を開催しました。この研修は、網走市、大空町、斜里町、清里町、小清水町、津別町で構成される網走ブロックの老人クラブ会員が一堂に会し、高齢者を取り巻く環境などについて研修し、社会参加の促進を目指すとともに、各老人クラブ活動の活性化を図ることを目的としています。毎年持ち回りで開催をしており、今年度は津別町主管で行いました。

研修のテーマは「転ばないカラダづくり ～今日からできる元気のコツ～」として、北海道医療大学リハビリテーション学部 理学療法学科 教授 鈴木英樹先生から講義と今日からできる運動について実技を交えて講演いただき、参加者160名が楽しく体を動かしました。

講演の中で先生からは、やろうと思ったことを紙に書く事、そして3か月続けることができたなら、それは習慣になっていることと話があり、続けることの大切さを改めて知ることができた研修会でした。

来年度は、大空町で開催されます。今回学んだ運動を続け、来年も元気に参加したいと思います。




---

## 「地域におけるご近所つきあいに関する調査」のご協力ありがとうございました

---

8月19日から9月30日まで行いました「地域におけるご近所つきあいに関する調査」にご協力いただきました、緑町第1自治会、本町自治会、布川自治会、双葉自治会、木樋自治会、大昭自治会、旭町第3自治会、二又自治会、本岐市街自治会、本岐第2自治会、沼沢自治会、相生第2自治会、活汲中央自治会の13自治会の皆さま、ご協力ありがとうございました。

今回行ったこの調査は10年前、2015年に同じ自治会を対象に行っています。2015年の調査の時に、当時の町全体の人口構成と同様の世帯構成を基軸に調査対象自治会を選定し、行いました。今回10年前と同じ対象自治会の調査をすることで、この10年間の人口構造の変化、世帯変化、つながりの変化などを把握、課題を分析すること、そしてこの先10年、20年後の津別町の予測をし、今後の津別町の政策などにつなげていくことができると考えています。

回収させていただいた調査用紙は、これから集計分析を行い、今年度末に調査報告会を行う予定です。日程については改めてお知らせさせていただきますので、ご参加下さい。

# 心あたたまるご寄付ありがとうございました。

(令和7年6月15日から令和7年9月14日)

## 社会福祉協議会へ

### ◆香典返しを廃して

共和中右秀雄様・木樋金一和美様・緑町日原英子様  
共和鎌田家様・本岐平田恵美子様・活汲佐々木道子様  
旭町新鞍トシ子様・活汲小笠原真智子様・旭町安瀬春子様

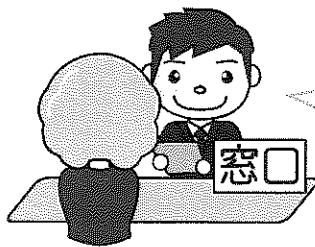
## 物品寄付

◆津別ライオンズクラブ様 使用済切手432枚

◆共和第2自治会様 タオル

## 指定寄付

◆本岐老人クラブへ 木樋金一和美様  
◆緑町第2自治会へ 緑町日原英子様  
◆活汲中央自治会へ 活汲小笠原真智子様  
◆活汲老人クラブへ 活汲小笠原真智子様  
◆柏町自治会へ 柏町吉江和彦様



金銭管理のこと  
成年後見のこと  
など  
ご相談下さい。



## ★★★出前講座します。★★★

自治会、老人クラブ等各団体で福祉に関する話を聞きたい場合ご相談ください。

例えば・・・

- 成年後見制度について
- 認知症について
- 社協の福祉サービスについて

(移送サービス・サロン等)

【 問合せ先 津別町社会福祉協議会 】

TEL 76-1161

## 車イスの貸出について

### ■短期貸出（1ヶ月以内）

・無料で貸出します。

※長期貸出はいたしません。



※詳細については、お問い合わせ下さい。

## わたしの作品展 開催中

町民のみなさんが趣味で作成している作品を募集しています。素敵な作品を展示してみませんか。

社協まで、お気軽にお尋ねください。

電話 76-1161

## 編集後記

私が子どもの頃（40年以上前？）と今では人口が全然違います。昔のような地域づくりを今はできないのかもしれませんが、津別町を住みやすい町にしたいという思いは、昔も今も同じではないでしょうか。無理する必要はないし、できないこともあるでしょう。私も大きなことはできませんが、自分ができることを少しずつでもいいのでしていきます。たぶん、結果は10年以上先になるでしょう。（K）