

社協  
だよりみんなでつくり、  
福祉のまち。

## 思い出ノートづくり講座

～信濃町ボランティア・ふれあいいきいきサロン交流会～

1月30日(金)に、認知症予防財団 椎原洋氏を講師にお招きして、自分の人生の軌跡を残す自分史『思い出ノートづくり講座』を開催しました。26名の皆様にご参加いただき、認知症予防と回想法から始まり、思い出ノートの書き方、思い出出し方、文章の書き方を教えていただきました。

専用の思い出ノートは、100の質問に答えていくことで、昔を振り返ることができる仕組みになっており、参加者の皆さんも、ひとつ記入するたびに「そういえばこの頃・・・」という感じで、質問の答えに関するその他の記憶についても懐かしく語っていました。

皆さんも「回想法」で脳を活性化しながら、自分の生きてきた証を文章で残し、一度半生を振り返りまとめてみることで、新たな目標や、生きがいを見つけてみましょう！





# 成年後見制度

## ご相談ください



成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害、発達障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方の権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、ご本人を法律的に支援する制度です。

### ＼ このような相談に応じています /

#### 制度全般



家族や自身の今後の備えとして予め制度を知っておきたい

#### 手続き



「成年後見制度の活用が必要」と言われたが、どのように手続きを進めればよいのか教えて欲しい

#### 後見業務



家族の後見人になったのですが、活動上のことで不安があります

### 相談窓口

#### 長野市成年後見支援センター（長野市社会福祉協議会内）

※信濃町、飯綱町、小川村にお住いの方も相談できます。

TEL 026-225-0153（直通） ●月曜日～金曜日 ●8:30～17:15  
（祝日、年末年始除く）

#### 信濃町役場住民福祉課 福祉・介護保険係

TEL 026-255-1179 ●月曜日～金曜日 ●8:30～17:15  
（祝日、年末年始除く）

#### 信濃町社会福祉協議会

TEL 026-255-5926 ●月曜日～金曜日 ●8:30～17:15  
（祝日、年末年始除く）

12月

## ふれあい いきいきサロン



12月に、原公会堂で開催されている『原お手玉あそびの会』にお邪魔させていただきました。

各自で持ち寄った手料理が並び、お茶を飲みながら、近所の猫の話や、趣味の話で盛り上がっていました。皆さん月1回のこの時間がとても楽しいと話していました。



## フードドライブ(食料寄付)のお知らせ

ご家庭で眠っている食品をお持ち寄りいただくフードドライブを行っています。

- 受付物品** ・缶詰や瓶詰・カップ麺・乾麺・レトルト食品など (おかずになる物が不足しています)  
 ※賞味期限が明記され1ヶ月以上の期間があり、未開封で包装等に破損等がないもの。  
 ・米は 2025年産 (もみ・玄米・白米どれでも結構です)



**受付場所** 信濃町社会福祉協議会事務所 窓口  
 (平日 午前8時30分~午後5時)

**お問合せ** 信濃町社会福祉協議会 Tel.026-255-5926  
 担当: 大澤

## 交通災害遺児のみなさま

交通または災害の事故による遺児のみなさまへ見舞金を支給しています。

- 対象** 県内に住所を有し、満18歳に達した日は以後の最初の3月31日までに交通または災害の事故により、父または母が死亡し、または国民年金法による障がい程度1級(身体)に相当する障がいとなった者の遺児等  
 (災害には就業による業務上の事故「労災」を含みます)

**お問合せ** 信濃町社会福祉協議会 Tel.026-255-5926 担当: 佐藤



## 生活のお困りごと、お悩みごとをご相談ください

仕事が長く続かない、就労先が見つからない、借金の心配があるなど、おひとりで悩まずに、まずはお相談ください。秘密は固く守られますのでご安心ください。相談料は無料です。

**お問合せ** 長野県長野生活就労支援センターまいさぼ信州ながの 長野市中御所岡田 98-1 Tel.026-267-7088

信濃町社会福祉協議会 (まいさぼ出張相談所) 信濃町大字柏原 429-17 Tel.026-255-5926

●月曜日から金曜日 (※祝日を除く) 午前9時から午後5時まで

担当: 大澤



## ボランティア活動保険の更新をお願いします

現在、全国社会福祉協議会が実施する「ボランティア活動保険」に加入の方は、3月31日で補償期間が終了します。(災害支援活動のために保険加入された方も補償期間が終了します)

次年度も継続してボランティア活動保険への加入を希望される方は、更新手続きをお願いいたします。なお、グループでご加入の場合は、グループの代表者の方へ更新手続きのご案内をさせていただきますので、ご確認ください。

**補償対象** 国内における自発的な意思による他人や社会に貢献する無償のボランティア活動  
(社会福祉協議会に届け出た活動※内容によっては対象とならない活動もあります)

**補償の対象となる事故** ボランティア活動中の急激かつ偶然な外来の事故

**補償期間** 令和8年4月1日～令和9年3月31日

**保険掛金** ●基本タイプ(年間) 350円 ●天災・地震補償タイプ(年間) 500円

**お問合せ** 信濃町社会福祉協議会 担当：高遠



## 赤い羽根共同募金 ～ご協力ありがとうございました～

10月1日から実施しました赤い羽根共同募金運動で、皆さまからお寄せいただきました募金の総額は、

令和8年2月1日現在 **1,922,986円** となりました。

お預かりしました募金は、令和8年度の事業に活用させていただきます。  
皆さまのご協力ありがとうございました。

## 人権擁護委員による 心配ごと相談所

**期 日** 令和8年4月17日(金)  
午前9時～12時まで

**会 場** 総合会館 2階  
※予約の必要はありません。  
当日、直接会場へお越しください。

**お問合せ** 信濃町社会福祉協議会 担当：大澤



## 家族介護者リフレッシュの ご案内

**期 日** 3月10日(火) 午後1時30分から午後3時

**会 場** 宅老所こころ(八十二長野銀行向かい)

**対 象** ご自宅でご家族の介護をされている方

**内 容** ●『介護保険制度とは』  
●情報交換・茶話会  
▶講師/地域包括支援センター

**参加費** 500円(当日納入)

**申込み  
問合せ** 3月6日(金)までに下記へお申込みください。  
信濃町社会福祉協議会 担当：佐藤

## 社会福祉協議会費 ご協力をお願いいたします

信濃町社会福祉協議会は、地域福祉の推進を図ることを目的とする公共性の高い民間団体です。福祉事業を実施するため、毎年4月に組総代様を通じて、1世帯あたり1,000円の社協会費のご協力をお願いしております。

会費を納めていただくことで、住民の皆さまが地域福祉活動を支える一員となり、住民参加による福祉のまちづくりの発展につながります。この「住民会員制度」の趣旨をご理解いただき、より多くの皆さまに社会福祉協議会を支えていただきますようお願い申し上げます。

### 赤十字活動資金

社協会費とあわせて、毎年4月に組総代様を通じて、日本赤十字社への寄付をお願いしております。(1世帯あたり450円目安)

🌸 ご協力は自由意志ですので、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。 🌸



## ボランティアグループ 花仲間



一緒に活動する仲間を大募集!!



現在花仲間では、ひだまりセンターさんと協力して黒姫駅前、古間駅前、役場前、国道18号線沿いのナウマン像前の花壇の整備を行なっていますが【花仲間】は主に70代～80代と年齢層も高く、人数も少なくなってきました。

そこで、私たちと一緒に活動してくれる仲間を募集します!! 作業終了後には持ち寄った漬物などでお茶を飲みながら、皆でいろいろな話をするのがとても楽しいですよ! 興味がある方は下記へご連絡ください!

信濃町社会福祉協議会 Tel.255-5926 担当: 高遠

## ちょこさぽ大募集 (ちょこっとお助けサポーター)

高齢者の方や障がいをお持ちの方など、支援が必要な方のちょっとしたお困りごとなどをお手伝いするボランティアです。

**活動内容** ごみ出し (可燃ごみ・容器包装プラスチック)  
※ごみ袋を集積所へ持っていきます

**活動場所・活動日** ごみ収集日の朝

**その他** 活動先や活動日などの調整は、信濃町社会福祉協議会で行います。

**お問合せ** 信濃町社会福祉協議会 担当: 高遠



## これからの予定

### お楽しみランチ (毎週水曜日)

3月 4日(水) 4月 1日(水)  
11日(水) 8日(水)  
18日(水) 15日(水)  
25日(水) 22日(水)  
※29日(水)はお休みです

### お買い物サロン

3月 6日(金) 4月 10日(金)

### 弁護士による法律相談

3月 5日(木)

### 社協理事会

3月16日(月)

### 社協評議員会

3月26日(木)

### 富士の里<sup>ふじさとこ</sup>っ子カフェ

3月 13日(金) 4月 17日(金)

### 古間<sup>ふるま</sup>っ子サロン

3月 27日(金) 4月 24日(金)

### かしわ<sup>かしわ</sup>っ子サロン

3月 13日(金) 4月 17日(金)

### のじり<sup>のじり</sup>っ子サロン

3月 19日(木) 4月 23日(木)

※今後の状況によって変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

## 食料お渡し会のご案内

物価上昇などにより経済的に困りの世帯に対し、お米等を無料でお配りします。



**対象** 町内に居住し、食料品を必要としている世帯

**場所** 地域交流施設  
(〒389-1312 信濃町大字富濃1945-2)

**配布日** 令和8年3月24日(火)  
午前10時から午後3時まで

**申込み** お申し込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

**内容** お米など  
※数に限りがありますので無くなり次第終了

**問合せ** 信濃町社会福祉協議会  
TEL 026-255-5926 担当：大澤

## 介護職員募集のお知らせ

信濃町社会福祉協議会では、訪問・通所介護業務を行う職員を募集しています。ヘルパーの資格がなくてもできるお仕事もあります。勤務内容、勤務日や勤務時間は、ご希望の範囲でご相談させていただきますのでお問い合わせください。



**問合せ** 信濃町社会福祉協議会 TEL 026-255-5926 担当：小畑

「社協だより」の感想、福祉に関して知りたいこと・疑問に思っていることなど、皆さんの声をお寄せください。

