

特集 歳末たすけあい運動

多くの皆さまに、募金にご協力いただいています！

企業 × 人 歳末カレンダー市

企業・事業所などから寄付いただいた2022年カレンダーや手帳、販促品のグッズなど、1点100円以上の「歳末たすけあい募金」でお分けします。下記の事業所内で1月31日(月)まで開催しています。お近くの会場にぜひ足をお運びください！

1 清瀬市 社会福祉協議会
 下清戸1-212-4
 コミュニティプラザひまわり2階
 ☎042-495-5333
 月～日 9:00～17:00



社協前の廊下に、並べます。何がいづ届くか分かりませんので、覗きに来て楽しんでください。掘り出し物があるかも！

2 きよせボランティア 市民活動センター
 上清戸2-6-10
 ☎042-491-9027
 月～土 9:00～17:00
 日・祝 9:30～16:30



カレンダーやノベルティグッズの他に、「ほかつショップ(事務所内)」にて手作りの手芸品(布マスク・布わらじ・アクリルたわし他)を多数取り揃えてお待ちしております。

3 清瀬市 障害者福祉センター
 上清戸1-16-62
 ☎042-495-5511
 月～金 9:00～17:00



カレンダーをお絵描き帳にリメイクしたものや、手作りの小物を販売しています。ぜひ、お立ち下さい。※小規模での開催です。

人 街頭募金

12月18日(土)に清瀬駅北口・南口で街頭募金を行い、76,283円の募金をお預かりすることができました。感染症防止対策から、大きな声での呼びかけは控え、録音CDを使って呼びかけをしました。録音CDの作成には、清瀬市・声のボランティアの皆さん、放課後等デイサービスAAO!の皆さんのご協力をいただくことができ、多くの方の気持ちに届く、呼びかけができました。ありがとうございました。



地域の方々とともに取り組んでいます 旭が丘団地募金運動

旭が丘団地では、地区福祉員さんが主体となって募金を呼びかけて下さっています。旭が丘団地にお住いの方やその周辺にお住いの方にチラシを配布し、12月18日に特設会場に募金をご持参いただきました。1年間貯めた硬貨をご寄付くださる方、ミニカレンダー市を楽しみに来場される方もいらっしゃいます。また、地区福祉員さんとの会話を楽しんでいる姿もあり、地域のつながりの力を感じます。ご協力ありがとうございました。



集まった募金は、地域のちからに!

旭が丘みんなのサロン

旭が丘団地の集会所で活動する『旭が丘みんなのサロン』は、令和3年11月で活動開始から4年を迎えることとなりました。毎月1回折り紙や絵手紙などの趣味活動、イベント実施などを通じて、参加者同士で交流し、楽しいひと時を過ごせる場となっており、その輪は地域の中でますます広がっています。

歳末たすけあい募金を原資とした地域福祉活動応援助成では、『旭が丘みんなのサロン』からの申請を受けて助成を行い、立ち上げ間もない時期の活動を支える運営費として活用していただきました。

集まった募金は『旭が丘みんなのサロン』のような市内の地域活動へつながり、たすけあいに繋がる地域活動が広まることを支えています。



サロン活動によってスタッフは生き生きした時を過ごすことができ、参加者は毎回「楽しかったわ、次は何やるの?また来るね」と言ってくれます。この輪が広がるように願っています。

募集 みんなのサロンでは一緒に活動に取り組むスタッフを募集しています。見学や体験のご希望など、お気軽にお問合せください。
(問合せ) きよせ清雅地域包括支援センター ☎042-495-1370

暮らしやすい地域づくりをすすめる 地域福祉活動計画

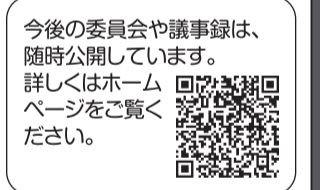
清瀬で生活している人、一人ひとりに今の不安や困りごとを聞いていくと様々な声が聞こえてきます。課題について考え、みんなが暮らしやすい清瀬となるために、清瀬市社会福祉協議会では「地域福祉活動計画」の策定をすすめています。

こんな地域住民の声があります	こんな福祉等支援者の声があります
「手続きが大変」「デジタル化についていけない」「会話のない日がある」「どこに相談すればよいかわからない」「災害時の避難方法や避難所生活が不安」「コロナ禍で活動場所がない」など	「相談窓口や支援の仕組みがない」「さまざまな理由で生きづらさを感じている人がいる」「支えられる側にいる方が地域のためにできることがある」「つながりが希薄化」など

暮らしやすくなるために、必要な取り組みは何だろう? みんなができることはどんなことだろう?

地域福祉活動計画策定委員会や地域懇談会などの場で考え、計画策定へ

このように地域のニーズを調べたり、必要な取組について地域のみんなで考える場をつくっていくなど、地域をよくする取り組みにも歳末たすけあい募金は役立っています。



【問合せ】清瀬市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎042-495-5333

募金 × 企業 募金百貨店

「募金百貨店プロジェクト」は、商店や事業所の皆様に寄付つき商品・企画を販売していただき、無理なく募金運動に参加していただくというプロジェクトです。「商店・事業所等」「購入者(地域)」「共同募金」のすべてにメリットがあるWIN×WIN×WINな取り組みです。新しく2つの商店さんが取り組みを始めましたので、ご紹介します。

岩崎商店 (LPガス販売店) 元町1-8-35 ☎042-491-4321

創立100年に向けて何かしようプロジェクト

- ①プロパンガス販売 一般顧客 一件につき一ヶ月4円
- ②給湯器取付 一件につき300円
- ③他 工事額に応じて寄付額を決める

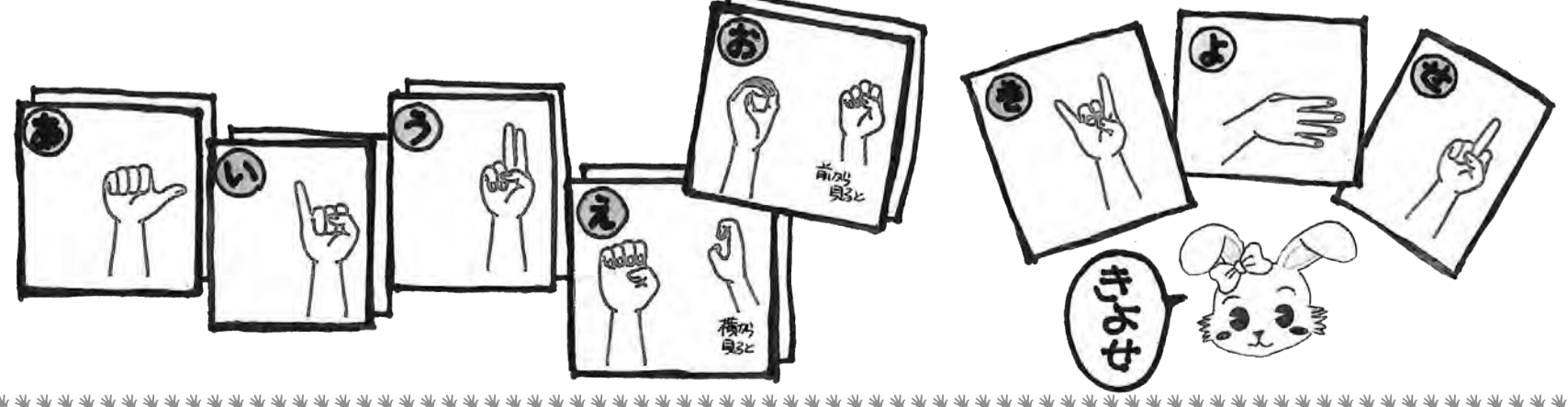
ジュピター (ブティック) 元町1-9-4 ☎042-492-4832

サービスバックで地域貢献プロジェクト

サービスバックが1つ売れるたびに10円の寄付

手のことば。手話

指文字 は日本語の「かな」にあたるものです。すべてのかな文字を指文字で表現することができます。



たまてばこ

このコーナーでは健康や福祉、ちょっとした生活のお役立ち情報などを幅広く紹介していきます。

夜間頻尿 夜中寝ている間にトイレに行く夜間頻尿。夜間頻尿は転倒してケガや骨折の可能性がほかに、特に冬は温かい布団の中と寒いトイレとの温度差で血管トラブルを起こす可能性があります。

夜間頻尿にはさまざまな要因が関与しており、水分摂取量、カフェイン、飲酒、眠りの深さ、膀胱容量の減少、残尿量、基礎疾患(糖尿病、高血圧、心臓病、睡眠時無呼吸症候群、前立腺肥大症、腎機能障害など)、服用している薬剤、ホルモンバランスの乱れ、などなど挙げればキリがありません。

寝ている間は睡眠を妨げないように尿量を調節するホルモンが分泌されます。しかし加齢やさまざまな要因が関与すると、眠りが浅くなったり、膀胱に溜められる尿量が減ったり、ホルモンの分泌量が減ったりして夜間トイレ

へ行くことが増えやすくなります。

要因の一例に日中に摂取した水分がふくらはぎに溜まってしまうことが考えられます。

本来私たちの体は、体内の水分を一定に保つため体に取り入れた水分を主に尿として排出します。しかし、血液の循環機能が低下すると足の血管から水分が漏れてふくらはぎに溜まってしまう。夕方になると足がむくんでいませんか。その結果夜横になった時、水分が再び血管に戻り、増えた血液を減らそうと尿が作られてしまうと考えられます。

下半身の血流をよくするために、入浴やマッサージなどで温めたり、スクワットやつま先立ちなども血流を高めます。無理のない範囲で行ってはいかがでしょうか。

